

お母さんの アイドル



りん たろう ● 4歳11カ月
丸子 琳太郎くん ● 宮下
 丸子 智也さん・麻奈さんのお子さん

警察官になりたい

テレビゲームが大好きという琳太郎くん。お気に入りのゲーム機は、お父さんからお下がりで貰ったニンテンドウ64で、「古いけど楽しいよ」と笑顔。ボール遊びが得意で、サッカーごっこではゴールキーパー役として、上手にシュートを止めることができます。好きな食べ物は、リンゴ、バナナ、野菜サラダ。ナスとピーマンは苦手です。夏の終わりに家族で出かけた旅行のことを振り返り、「大きな滑り台があるプールで遊んだよ」と嬉しそう。将来の夢は、警察官になること。そんな琳太郎くんのご両親は、「大きな病気やケガなくこれからも元気いっぱい過ごしてね」と、愛息子の成長を温かく見守っています。

10月20日(月)～10月26日(日) 秋の行政相談週間です

この週間は、行政相談制度のより一層の利用促進を目的として定められ、期間中は全国一斉に関連行事が行われます。

置戸町では、この行政相談週間に併せて、次とおり「1日行政相談所」を開設します。

行政相談は、役所等の仕事に関する苦情や要望について皆さまからの相談をお受けし、問題解決のため、その声を担当の行政機関に届けます。

相談は無料で秘密は厳守されます。事前予約は不要です。

- 日時 10月21日(火)午後1時30分～3時30分
- 場所 コミュニティホールぼっぼ
- 行政相談委員 西島勝司さん
- 詳細 総務課総務係 (☎52-3311)

今晚つくれる! 食改さんの

かんたんレシピ



ニラチヂミ

1人分202.9kcal 塩分1.3g

材料(4人分)

ニラ200g、高野豆腐2枚(約32g)、だし汁120cc、卵2個、薄力粉大さじ4、しょう油小さじ2、ごま油大さじ1強、つけだれ(砂糖大さじ1強、酢大さじ2、しょう油大さじ3、ごま油少々、とりがらスープの素小さじ1)

作り方

- ①ニラを約4cmの長さに切る。高野豆腐はすりおろし器ですりおろす。
- ②ボウルにニラ、高野豆腐、温めただし汁を混ぜ合わせ、10分ほどおく。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を平らに広げて入れ、片面をこんがり焼く。さらに裏返して3分程焼く。
- ④つけだれの材料を全て混ぜ合わせ、たれを作る。
- ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛り完成。

ワンポイント

高野豆腐はタンパク質やカルシウムが豊富ですので、いろいろな食べ方で摂取したい食材です。

すずらん無料法律相談のお知らせ

北海道弁護士会連合会による無料法律相談が開催されます。借金や離婚、相続など様々な法律相談に対応します。ぜひご利用ください。

- 日時 10月28日(火)午後1時～4時(1人30分)
- 場所 役場1階 相談室
- 料金 無料
- 定員 6人(先着順)
- 詳細 総務課総務係 (☎52-3311)

すずらん無料法律相談とは

すずらん無料法律相談とは、弁護士がいない地域の住民も弁護士相談ができるように、北海道弁護士連合会の「すずらん基金」により実施されるものです。

