

お母さんの アイドル



●4歳11ヵ月
●若松

木根 さくらちゃん
木根 聡さん・里子さんのお子さん

パティシエになりたい

文字を書くことに興味を持ち始めたさくらちゃん。今一番のお気に入り、北見に住んでいるおばあちゃんのお手紙ごっこです。絵合わせ（神経衰弱）ゲームが得意で、大人が手加減なしで挑んでも負けてしまうことがあるほどなんだとか。好きな食べ物はタコ、イカ、福神漬。嫌いな食べ物はピーマン、水菜、サヤエンドウ。もうすぐやってくる誕生日のプレゼントには「キラキラの通園バッグがほしい」とおねだり中。当面の目標は泳げるようになることで、大きくなったら「パティシエになりたい」。そんなさくらちゃんのことをご両親は「いろいろなことに臆せずチャレンジしてほしいです」と、温かく見守っています。

今晚つくれる！食改さんの

かんたんレシピ



あさりの
お吸い物

1人分26.6kcal ビタミンB12 4.2 μg

材料（4人分）

あさり8個、酒大さじ3、だし昆布約10cm角のもの1枚、水600cc、醤油小さじ1、塩2.4g（小さじ1/2弱）、花麩8個、三つ葉適宜

作り方

- あさは分量外の薄い塩水につけて砂を出す。殻と殻をこすり合わせて洗い、ザルにあける。
- 花麩は水につけて戻しておく。
- 鍋に酒、昆布、水、あさりを入れて中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。
- あさりの口が開いたらアクを取り、味を見て醤油と塩で味をととのえる。器に注ぎ、花麩と三つ葉を添えて完成。

ワンポイント

あさは、お湯ではなく水からゆでることでうま味が引き出せ、減塩にも繋がります。また、貧血予防に有効なビタミンB12（水に溶けやすく熱に強い成分）が豊富に含まれており、汁物などにすることでより効率的に摂取することができます。

消防職員(救急救命士)を募集します

募集人員 消防職員（救急救命士）2人

採用予定日 平成26年7月1日

応募資格

救命士養成機関の卒業者で、救急救命士免許を取得されている25歳以下の方

募集締切 平成26年5月9日（金）

応募方法

次の書類を持参または郵送により提出してください。

①履歴書

※様式は置戸町ホームページ（<http://www.town.oketo.hokkaido.jp/>）よりダウンロードして使用してください。

※用紙サイズはA3版とします。

②救急救命士免許（写）

③学業成績証明書

選考方法

個人面接試験および体力測定（試験日時、会場は応募者に別途通知します）

その他

①提出書類は返却しません。

②応募者多数の場合は、一次試験として書類選考を行う場合があります。

応募先・詳細

〒099-1100

常呂郡置戸町字置戸181番地

置戸町役場総務課総務係（担当：坂森）

☎0157-52-3311