

ハロー!

ニューファミリー



早坂昌春さん(30歳)
(旧姓 大信田) あゆみさん(32歳)

笑顔の絶えない家庭を

置青協での出会いを縁にご結婚された早坂さんご夫婦。当初は「ただのお友達」だったそうですが、たまたま二人とも発起人を務めることになった友人の結婚祝賀会などで仲を深め、お付き合いへ。その後約1年の交際期間を経て今年7月じめてたく入籍されました。現在は、近く開催予定の自分たちの結婚披露宴に向けて、二人で協力し、準備を進めています。お互いの好きなところは、「一緒にいて元気をもらえる」(昌春さん)、「私の話をよく聞いてくれる」(あゆみさん)。新婚生活については、「まだ実感がわかない」としながらも、「笑顔の絶えない幸せな家庭を築いていきたいです」と、明るい未来に笑みがこぼれます。

今晚つくれる! 食改さんの

かんたんレシピ



かんたん
中華スープ

1人分23.4kcal カリウム131mg 塩分0.9g

材料(4人分).....

長ネギ100g、焼き海苔2~4枚、白いりごま小さじ2、鶏がらスープの素大さじ1、だし汁約600cc

作り方.....

①長ネギは斜め薄切りにし、焼き海苔は細かくちぎる。

②器に全ての材料を等分に入れる。

③熱しただし汁を約150ccずつ注ぎ、サッと混ぜ合わせたら完成。

ワンポイント.....

日本人の食事は欧米食に比べ栄養バランスが良く、脂質も少ない傾向にありますが、どうしても塩分が多くなりがちです。

海苔や生野菜に多く含まれるカリウムには体内の余分な塩分を排出する働きがあり、具材として用いることでだしもしっかり出ますので、いつもより少ない塩分で満足のいく味付けになります。

ぜひお試しください♪

地域懇談会を開催します

お気軽にお越しください

町民の皆さまからのご意見やご提案を把握し、町政に反映させるための「地域懇談会」を開催します。

町長をはじめとする町幹部職員が各地域に向き、皆さまと直接意見交換を行います。

お誘い合わせの上、ぜひお越しください。



地区名	日時	場所
秋田地区	11月22日(金) 午後7時から	秋田地区住民センター
置戸地区	11月25日(月) 午後6時30分から	コミュニティホールぼっぼ
勝山地区	11月28日(木) 午後6時30分から	勝山公民館
境野地区	12月6日(金) 午後7時から	境野公民館

【詳細】町民生活課広報広聴係 (☎52-3315)