

お母さんの アイドル



しゅん
松田 修くん

●4歳11か月

●若木

松田 悟さん・恵さんのお子さん

ゴーカート楽しかったよ！

「昆虫だって捕まえられるし、転んだって泣かないよ」と目を輝かせる修くんは、お外で遊ぶのが大好き。いつもお家のまわりでサッカーボールを蹴ったり、自転車に乗る練習をしたりして元気に遊んでいます。また、レーシングカーなどの自動車にも興味津々で、先日は遊園地に連れてってもらい「ゴーカートにたくさん乗れて楽しかった」と嬉しそう。好きな食べ物はミカン、リンゴ、もち、チーズ、焼き肉のホルモン。嫌いな食べ物は梅干し、キノコ、なすび…。将来の夢は、仮面ライダーになること。そんな修くんのことをご両親は「たくさんご飯を食べて大きく育ててほしいです」と、愛息子の成長を優しく見守っています。

今晚つくれる！食改さんの

かんたんレシピ



アスパラの
きんぴら

1人分91kcal 塩分0.9g

材料（4人分）

グリーンアスパラ 8本程、オリーブ油大さじ2、調味料（砂糖小さじ2、みりん小さじ2、醤油大さじ1小さじ1、一味唐辛子適量）白いりゴマ小さじ2

作り方

- ①アスパラは根元のかたい部分を除いて長さを3等分に切り、穂先以外はさらに縦半分ずつに切る。
- ②フライパンに油を熱し、アスパラを中火で炒め、軽く火が通ったら調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ③ゴマをふり完成。

ワンポイント

アスパラから発見されたアスパラギン酸はアミノ酸の一種で、体内の老廃物の処理や、疲労に対する抵抗力を高める作用があります。豆類をはじめ、ナッツ類や果物類、牛肉、豚肉、鶏肉などにも多く含まれています。「疲れたな」と感じた時こそ、偏らずに食材のバランスに注目してみてください。

旅券（パスポート）申請窓口が変わります

オホーツク総合振興局から北見市役所へ

7月1日から旅券（パスポート）の申請・交付窓口が北見市役所戸籍住民課となります。以後、オホーツク総合振興局並びにパスポート北見移動窓口（まちきた大通ビル5階）での手続きはできませんのでご注意ください。

■申請・交付窓口

北見市役所戸籍住民課
（まちきた大通ビル庁舎4階）

■取扱時間

月～金曜日（祝祭日を除く）
午前8時45分～午後5時30分

■申請について

必要なもの

- ・一般旅券発給申請書、戸籍謄（抄）本、写真、本人確認書類、印鑑（認印）

■受け取りについて

必要なもの

- ・一般旅券引換証、手数料（収入印紙・北海道収入証紙）、印鑑

※本人でなければ受領できません。

詳しくは町民生活課住民年金係(☎52-3315)へ