

ハロー! ニユーファミリー



高橋秀典さん（36歳）
(旧姓 小中) 早苗さん（35歳）

ずっと仲良し夫婦でいたい

二人は今から2年前に、共通の友人を介しての食事会で出会いました。価値観がぴったりと合い意気投合した二人は、頻繁なメール交換などで仲を深め、お付き合いへ。その後約1年の交際期間を経て今年1月にめでたく入籍。お互いに「いい年でしたし最初から結婚するつもりでした」と口を揃えます。新婚生活については、「毎日早起きしてお弁当を作ってくれるのが嬉しいです」（秀典さん）、「一人で家にいるのは寂しいのでもう少し早く帰ってきてほしいです」（早苗さん）と明かし、「ずっと仲の良い夫婦でいたいです。子どもは授かり物ですが家族が増えたら最高ですね」と、明るい未来に笑みがこぼれます。

置戸町防災マップを更新しました

町では、災害発生時の避難場所や危険箇所等を地図に表した防災マップを更新し、自治会を通じて各ご家庭に1部ずつ配布しました。

防災マップは、ご自宅の目につきやすいところに保管し、日頃より最寄りの避難場所等について確認しておきましょう。

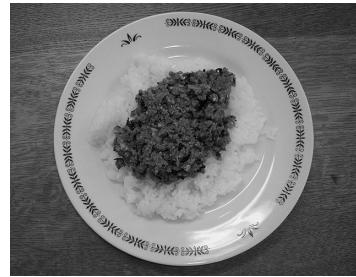
なお、防災マップがあ手元に届いていない場合や、配布を希望される各事業所につきましては、必要部数等をあらかじめお電話にてお問い合わせください。

■防災マップ（改訂版）のポイント

- ①洪水ハザードマップの要素を追加
- ②一時避難場所、避難所、公共施設等を更新
- ③「備蓄品を備える」ことについて追加

今晚つくれる！食改さんの

かんたんレシピ



おからの ドライカレー

1人分（ごはん150g分込み）

530kcal 食物繊維5.9g

○材料（4人分）

あから100g、合挽肉300g、ほうれん草4株（120g）、玉ねぎ1個（200g）、サラダ油大さじ1、合わせ調味料（顆粒ブイヨン小さじ2／3、酒大さじ2、ケチャップ大さじ3、カレー粉大さじ1+1／3、塩小さじ1～2）、ごはん4人分

○作り方

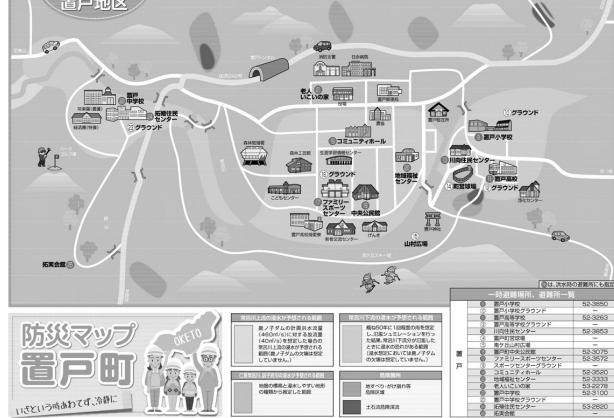
①あからを弱めの中火でパラパラになるまで乾煎りする。玉ねぎと茹でたほうれん草をみじん切りにする。

②フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、挽肉を加える。肉に火が通ったら、あから、合わせ調味料の順に加え、最後にほうれん草をさっと混ぜる。

③ごはんに②をかけて完成。

○ワンポイント

あからを入れることで食物繊維は約2倍になります。日本人は不足しがちなので、あからは積極的に摂りたい食材の一つです。



詳しくは町づくり企画課企画係（☎52-3312）へ