

お家の アイドル



たろう
鈴木 太郎くん

鈴木 良知さん・麻美さんのお子さん

●5歳0カ月

●境野親交

野球選手になりたい

体を動かすことが大好きな太郎くん。どんぐりではお友達とドッジボールやキューレンジャーごっこで遊んでいます。誕生日プレゼントには黄緑色の自転車をもって、家族でサイクリングに行くのを心待ちにしています。昨年はお父さんと2人で札幌ドームに行き、クライマックスシリーズの日本ハムとソフトバンクの試合を観戦して、札幌のホテルに泊ったことがとても楽しかったようで、また行きたいそうです。好きな食べ物は、豆パン、リンゴジャム、あじわい昆布。将来の夢は、野球選手になること。そんな太郎くんのことをご両親は「兄弟仲良く、元気に育ててほしいです」と、愛息子の成長を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



栄養ぎっしり
ボルシチ風
スープ

1人分214kcal 塩分0.7g

材料（4人分）

牛こま切れ肉100g、人参1/2本（60g）、キャベツ100g、じゃがいも小1個（100g）、A【固形ブイヨン1/2個、水4カップ】、ローリエ1枚、玉ねぎ（薄切り）1/4個（60g）、カットトマト缶100g、塩・胡椒各少量

作り方

- ①牛肉は大きい物は3～4cm幅に切る。人参は5mm角の棒状に、キャベツは1cm幅の短冊切りにする。じゃがいもは1cm角の拍子木切りにして水にさらし、水気を切る。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら牛肉とローリエを加え、再び煮立ったらアクを除く。玉ねぎ、人参、カットトマト缶を加えて蓋をし、弱火で15分煮る。
- ③キャベツとじゃがいもを加え、じゃがいもがやわらかくなったら、塩と胡椒で味を整えて完成。

ワンポイント

ロシアの家庭料理を作りやすいレシピにしました。

置戸町に来た方
を紹介する

みなさんこんにちは



かわせ ただお
川瀬 忠男さん

一般社団法人おけと
勝山温泉ゆうゆ専務
理事

【出身は】島根県生まれ
【ご家族は】妻と社会人の息子2人と大学生の娘

【皆さんへ一言】以前、山村留学で置戸に住んでおり、「置戸に帰りたい」と思っていたのですが、縁あって、ゆうゆに携わることとなりました。地域の大切な「ゆうゆ」がより愛される場所となるよう地域の皆さんと共に育てていきたいです。



うえの つばさ
上野 翼さん

役場産業振興課
農業振興係主事

【出身は】小清水町生まれで東京農業大学大学院卒業

【ご家族は】両親、弟

【特技は】3歳から習ったピアノと水墨画の指導
【なぜこの仕事に】民間企業で働いた経験を生かし、地域活性化に貢献したいと思いました。
【皆さんへ一言】1日も早く仕事を覚えて、皆さんのお役に立てるように頑張ります。