

お母さんの アイドル



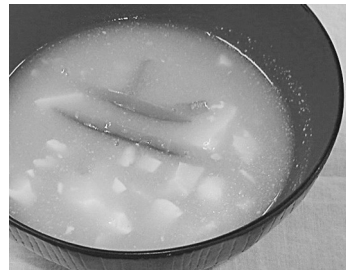
まさと ● 5歳0カ月
水野 雅斗くん ● 心和
 水野 将貴さん・麻純さんのお子さん

仮面ライダーが大好き！

6月に2人目の弟が産まれることを楽しみにしている雅斗くん。2歳下の弟やお父さんとプロレスごっこや仮面ライダーごっこで遊ぶことが大好きです。お誕生日には大好きな仮面ライダーの変身ベルトを買ってもらい、兄弟で楽しく遊んでいます。最近町内の野球チームに所属するお父さんと一緒に練習に出かけ、キャッチボールやノックをしています。好きな食べ物はグリーンピース、リンゴ、白菜とホウレン草のしらす和え。将来の夢は仮面ライダーになること。そんな雅斗くんのことをお母さんは「元気で友達や兄弟と仲良くしてほしいです」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



れんこん汁

1人分 58kcal 食塩相当量 1.1g

■材料（4人分）……………
 れんこん（ホール水煮）100g、卵豆腐、豆腐各50g、ダシ用【水2カップ、昆布・かつお節適宜】、みそ大さじ1/2、練り白ゴマ大さじ1/3、さやえんどう4枚ほど

- 作り方……………
- ①鍋に水と昆布を入れ火にかけ、少し沸騰したらかつお節を入れる。かつお節が沈み少し時間をおいたら昆布とかつお節を取り出して、ダシを作る。
 - ②鍋でダシを煮立て、れんこんをすりおろして加える。卵豆腐と豆腐をそれぞれ2cmのさいの目に切って加え、味噌と練りゴマを加えてとろみがつくまでひと煮する。
 - ③さやえんどうを塩茹でし、変色しないように水にさらし、水気をきってから細切りにする。
 - ④お椀に注ぎ、さやえんどうを散らし完成。

■ワンポイント……………
 れんこんと練りゴマで上品な味です。香りも良いので薄味だけど満足な味わいです。

ヘルプマーク・ヘルプカードを知っていますか？

■ヘルプマークとは

外見からは援助や配慮が必要と分かりにくい方が着用し、周囲の方に配慮や支援を必要とすることを知らせ、周囲の援助を得やすくするものです。◆対象となる方の例：義足や人工関節を使用している方、内部障がいや発達障がい、難病のある方、妊娠初期の方など◆ヘルプマークを身に付けた方への配慮の例：公共交通機関で席を譲る、駅や商業施設等で声をかけるなど。

■ヘルプカードとは

障がいのある方などが持ち歩き、災害時や緊急時など、周囲の人に手助けを求めたい時などに提示し、カードに記載した「支援して欲しいこと」について手助けを求められます。

■配布窓口：ヘルプマークとヘルプカードは、地域福祉センターで配布します。ヘルプカードは、北海道のホームページ（<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/helphelp.htm>）から様式を印刷して利用することもできます。

