

落水雪に注意!

沿道家屋などからの落水雪により、痛ましい死傷事故が各地で発生しています。落水雪の発生が懸念される沿道での家屋などでは事故防止に備え、次の対策を講じてください。

- ▶ 沿道家屋などの雪止め設置と点検・修繕の励行
- ▶ 早めの除雪、付着した氷雪の除去の励行
- ▶ 軒下や道路では絶対に子どもたちを遊ばせない
- ▶ 交通の妨げとなる落水雪や敷地内の積雪を道路に出さない



人事異動

1月1日付の置戸町職員の人事異動等をお知らせします。()内は異動前です。

- 地域福祉センター
 - ▷ 介護保険係 天野照央 (町民生活課医療給付係)
- 町民生活課
 - ▷ 医療給付係 齊藤 陸 (産業振興課商工観光係)

今晚つくれる! 食改さんの

かんだんレシピ



五目混ぜご飯

1人分 307kcal 食塩相当量1.4g

○材料 (8人分)
 鶏もも肉200g、A【しらたき100g、しめじ200g、干椎茸25g、にんじん1/2本】、B【油揚げ1枚、だし汁100cc、醤油大さじ4、砂糖大さじ2と1/2、みりん大さじ2】、ご飯3合、サラダ油少々

○作り方.....

①干椎茸は水で戻し細切りにし、戻し汁は取っておく。しらたきは下茹でし食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落とし適度にさく。鶏肉は一口大に切る。にんじんは粗いみじん切り。油揚げは縦半分に切ってから細切りにする。

②鍋にサラダ油を入れ鶏肉を炒め、Aも入れて更に炒める。Bと干椎茸の戻し汁を入れて炒め煮にする。水分がほぼ無くなったら火から下ろす。

③炊きたてのご飯に②を混ぜればできあがり。

○ワンポイント.....
 混ぜる具に汁気がある為、ごはんは少し硬めに炊きましょう。



読者クイズ解答発表



1	ク	2	マ	3	ゲ	ラ		4	ノ	
5	ラ	イ	ン				6	サ	ギ	
	フ			7	キ	8	ロ	ク		
9	ト	10	ク			11	ケ	ラ	12	イ
		13	ロ	ク			14	マ	ン	
15	リ	ス			16	カ	ス	カ		

解答

サカイノ

応募者にはオケクラフトやおけとオリジナルポストカードなどを合わせた「おけとオホーツクルセット」をプレゼントさせていただきました。

「広報おけと」に貴重なご意見・ご感想、アンケートに回答いただきありがとうございました。今後もよりよい広報づくりを目指してまいります。

■まちづくり推進室 地域情報係 (☎52-3312)