

お母さんの アイドル



● 5歳0カ月
● 西町



エモンド ジョアン さくら 咲羅ちゃん

エモンド グレゴアソリムさん・早那江さん
のお子さん

エルサになりたい

昨年8月に札幌から引っ越してきた咲羅ちゃん。置戸の生活にも慣れ、どんぐりではお友達とおままごとをしたり、お友達やお母さんの似顔絵を描いています。家では家族でカルタをするのがお気に入りです。誕生日は家族8人でお祝いをして、ケーキを食べ、ちいさなプリンセス ソフィアのペンダントをもらって嬉しそう。好きな食べ物は、イチゴ、オレンジ、コロッケ。ナスビがちょっと苦手です。将来の夢は、アナと雪の女王のエルサになること。そんな咲羅ちゃんのことをご両親は「やさしく、明るい子に育ててほしいです」と、愛娘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



じゃがいもの
簡単サラダ

1人分88kcal 塩分0.5g

材料（4人分）

じゃがいも200g、長ねぎ 3cm、しょうが適宜、白炒りゴマ大さじ1、酢大さじ1、醤油大さじ1、ダシ汁大さじ1、一味唐辛子少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、細い千切りにして水にさらす。
- ②①を沸騰したお湯でさっと茹でる。
- ③長ねぎ、しょうがはみじん切りにし、白炒りゴマ、酢、醤油、ダシ汁、一味唐辛子と混ぜ合わせる。
- ④食べる直前にじゃがいもと調味料を合わせて完成。

ワンポイント

ポテトサラダとは違い、マヨネーズなどは使わずにさっぱり食べられるサラダです。シャキシャキとした食感がおいしいので、じゃがいもは茹で過ぎに注意してください。ドレッシングもなるべく食べる直前に和えましょう。

第39回町民憲章推進大会

つながり続ける生きかた

北海道医療大学看護福祉学部の長谷川聡准教授が講演



置戸町自治連絡協議会など主催の第39回町民憲章推進大会が2月19日、中央公民館で開催され、町民約100人が参加しました。この日は、北海道医療大学看護福祉学部の長谷川聡准教授から住民として、札幌市北区あいの里の町内会とのつながり、町内会の人とどう付き合っているかについて講演がありました。「集団活動継続のコツは、無理なく定期的に活動する。さりげなく深入りせず付き合う。笑顔は平時の備え」など経験を交えて話され、町内会を作る、つながるためには、「皆さんが喜んで、価値がある、自分がやってよかったと思うように役所や住民がお互いにやらせる関係でなく、自分たちで協同することがつながり続ける生きかたになる」とエールを送っていました。