

★が家の アイドル



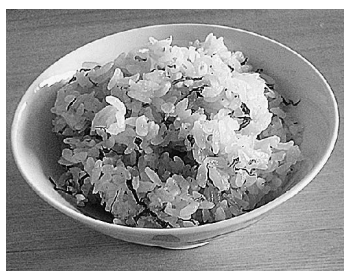
もね
志鳥 百音ちゃん ●4歳10カ月
●若木
志鳥 光一さん・智子さんのお子さん

しらゆき姫になりたい

話し方がしっかりしている百音ちゃん。「(年の離れた)お兄さん2人と遊ぶの?」と聞くと、「2人は大人だから」という返事が返ってきました。普段はお絵かきやおままごとをして遊んでいますが、最近買ってもらった宝石のついたピンク色の自転車に乗ることがお気に入りです。ゴールデンウィークは釧路動物園に行ってキリンや暴れていた白クマを見て楽しかったそうです。好きな食べ物は、イチゴ、メロン。パイナップルがちょっと苦手です。将来の夢は、しらゆき姫になってきれいなドレスを着ること。そんな百音ちゃんのことをご両親は「ケガなく、元気に育ってほしいです」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



水菜ごはん

1人分312kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

米2合、白ごま大さじ1(約9g)、水菜1束、塩小さじ1/2(約3g)

作り方

- ①米は通常の水の分量で炊く。白ごまをすり鉢とすりこぎでする。
- ②水菜をさっと茹でて、水気をしっかりきり、細かく刻む。
- ③すり鉢の中に塩と水菜を入れて混ぜ合わせる。
- ④ご飯に③を混ぜ込み、茶碗に盛り完成。

ワンポイント

水菜は見た目では淡色野菜だと思われがちですが実は緑黄色野菜です。そのため、水菜にはβ-カロテンが豊富に含まれています。その他にも葉酸、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維、カリウム、鉄、カルシウムが豊富に含まれています。見た目は色白で控えめな存在ですが、意外に栄養価の高い水菜を是非鍋やサラダだけでなく、色々な料理に取り入れてみて下さい。

新たに置戸町に
来た方を紹介する

みなさんこんにちは



かど た なる お
門田 成生 さん

網走中部森林管理署長

【前任地は】近畿中国森林管理局(大阪府大阪市)

【出身は】愛媛生まれで愛媛大学を卒業

【ご家族は】妻

【置戸の印象】図書館がすばらしいですね。芝がきれいなパークゴルフ場でプレーしてみたいです。

【皆さんへ一言】置戸町の豊かな自然を守り、山づくりを町民の皆さまと一緒に取り組んでいきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願い致します。



お り じゅん べい
小里 純平 さん

役場町づくり企画課
財政係主任

【出身は】大空町生まれで札幌大学を卒業

【ご家族は】妻と小2、年中、1歳の男の子3人

【なぜこの仕事に】転勤のある職業に就いていましたが、定住して腰を据えた生活と、家族の時間を作りたいと思って応募しました。

【皆さんへ一言】仕事も生活も1日も早く慣れて、置戸町に貢献できる人材になれるよう頑張ります。