

お母さんの アイドル



そうし
松本 創志くん ●5歳1カ月
●勝山公新
松本 佳悟さん・左希子さんのお子さん

警察官になりたい

今年の2月に二人目の妹ができた創志くん。生まれたばかりの妹をとっても可愛いがっています。3歳の妹ともよく遊び、しっかりしたお兄ちゃんです。お母さんと一緒に散歩や自転車に乗って遊んでいます。お父さんとキュウレンジャーごっこも大好きな遊び。誕生日プレゼントには仮面ライダーゴーストの剣とベルトのセットをもらって、笑顔で答えてくれました。好きな食べ物は、カレーライス、スイカ、イチゴ。苦手な食べ物は、なすびとピーマン。将来の夢は、警察官になること。そんな創志くんのことをご両親は「元気で健康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



ふきの
炊き込みごはん

1人分337kcal 食塩相当量2.3g

材料（6人分）

ふき3～5本、油揚げ2枚、米3合、水600cc、A【醤油大さじ3、みりん大さじ3】、酒大さじ1、塩小さじ1、海苔適宜

作り方

- ①ふきは塩で板ずりをし、そのままさっと茹で、皮をむき水に浸しアク抜きをする。アクが抜けたら1cmくらいの小口切りにする。
- ②油揚げは湯通しし、細切りにする。
- ③ボウルにAを合わせ、①と②を入れて下味をつける。（20～30分ほど）
- ④炊飯器に米を入れ、③の漬け汁を入れ、酒、塩を加える。
- ⑤炊飯器に米の分量まで水を加え、③のふきと油揚げを加えて炊く。
- ⑥炊けたご飯を茶碗によそい、海苔を乗せて完成。

ワンポイント

春を感じるふきを使った炊き込みごはんです。油揚げのだしとふきの風味が良く合います。

新たに置戸町に
来た方を紹介する

みなさんこんにちは



お が さ わ ら つ よ し
小笠原剛志さん

北見信用金庫
置戸支店長

【出身は】清里町生まれ
【前任地は】北見市内の
本店営業部
【ご家族は】北見市に妻、

大学4年生の息子と高校1年生の娘

【趣味は】読書、散歩

【皆さんへ一言】人生初の単身赴任です。置戸の生活を楽しみながら、地域の皆さんの力になれるよう頑張っていきたいです。



ま え も と こ う き
前元 皇希さん

役場地域福祉センター
福祉係主事補

【出身は】網走市生まれで
網走南ヶ丘高等学校を卒業
【ご家族は】両親と姉、弟
【趣味は】海釣り、ドライブ

【なぜこの仕事に】保育士の母の影響で、子供に係わる仕事に興味があり、町職員であれば、機会があるだろうと思ったからです。

【皆さんへ一言】仕事に慣れて、皆さんのお役にたてるよう頑張ります。