

お母さんの アイドル



●5歳1ヵ月 ●拓殖第二
まき 柴田 真希ちゃん
柴田 亮さん・美香さんのお子さん

ももクロになりたい

ももいろクローバーZに夢中な真希ちゃんは、DVDや誕生日プレゼントにももらったCDをいつも聴きながら、歌をくちずさんでいます。中でも「Z女戦争」という曲が一番お気に入り。カラオケで歌うこともあるそうです。好きな食べ物は、もも、サクランボ、卵焼き、たこ焼き。楽しかった思い出は、家族で稚内市に住む親戚の家に遊びに行き、年上のいとこのお姉さんに遊んでもらったこと。将来の夢は、ももクロの赤になること。そんな真希ちゃんのことをご両親は「元気が良すぎて周りに迷惑をかけない程度に、のびのびと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



野菜の塩麹漬け

1人分 15kcal 食塩相当量0.7g

材料(6人分)

キャベツ200g、きゅうり1/2本(50g)、人参1/2本(50g)、塩小さじ1/2、塩麹大さじ2、かんたん酢大さじ1、レモン1/2個

作り方

①キャベツは粗く千切りにする。きゅうりと人参も少し太めの千切りにする。レモンは皮の部分をよく洗ってから、いちよう切りにする。

②キャベツが硬い場合は、一度軽く湯通しするか、電子レンジで加熱をする。

③切った野菜に塩を15分ほど馴染ませ、水気を絞る。

④絞った野菜とレモン、Aを混ぜ合わせ、1時間ほど馴染ませて出来上がり

ワンポイント

レモンは必ずしっかり洗いましょう。できれば国産のレモンが理想ですが、もし用意出来ない場合は、更にしっかり洗うか、皮はむいてから使いましょう。

交通安全住民大会を開催します

置戸町は平成30年7月29日に死亡交通事故ゼロ500日を達成しました。

今後も町内及び町民による死亡交通事故ゼロが末永く継続し、交通事故による犠牲者を1人も出さないための取り組みとして、交通安全住民大会を開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

■日 時 平成30年8月27日(月) 午後1時30分～

■会 場 コミュニティーホールぽっぽ 2階コンベンションホール

■内 容 交通安全講話(北見警察署)、交通安全宣言 など

※事前の参加申込は不要です。当日会場にお越しください。

【主催】置戸町交通安全推進委員会・置戸町交通安全協会

【お問い合わせ】総務課防災係(☎52-3311)

