



Contents

- | | | | |
|----|----------------|----|-------------|
| 02 | 平成 23 年度予算執行状況 | 11 | あいあい通信 |
| 04 | まちの話題 | 12 | 元気王国 |
| 06 | 情報掲示板 | 14 | とうもろーらいふさるま |
| 10 | セーフティー☆ロードサロマ | | |



地産地消シリーズ第1弾 "サロマ湖産牡蠣"の味噌煮込み風

1人分 約142kcal
塩分 2.7g

Point 牡蠣のむき身は最後に入れて火を通し過ぎないようにしましょう。

材料 6人分

牡蠣むき身	300g	かつおだし	1と1/2カップ
木綿豆腐	1丁(400g)	味噌	100g
長ねぎ	1本	砂糖	大さじ1と1/2
しょうが	少々	みりん	大さじ2
みょうが	1個		

一、牡蠣むき身は塩水で軽く洗ってからザルにあげておきます。



二、木綿豆腐は重石をして水分を抜きます。ある程度水分が抜けたら、3cm角に切り分けます。



三、長ねぎは厚めの斜め切りに、みょうがは細切りにします。しょうがはすりおろします。



四、鍋にだし汁、味噌、砂糖、みりんを入れて火にかけ、味噌が溶けたら②の豆腐と③のしょうがのすりおろしを入れます。

五、豆腐に煮汁が染み込んだら、③の長ねぎを入れ、長ねぎがしんなりしたら、①の牡蠣を入れます。軽く混ぜ合わせ、牡蠣がぷっくりとしたら火をとめます。



六、器に盛りつけ、③のみょうがの細切りを飾ります。

陶器提供：岸みどり

babyface



横山 勝海 くん
平成22年12月22日生まれ
(若里 横山 明一・亜紀さん)

はじめまして"よこやま かつみ"です
お兄ちゃんが大好きで学校へ行っちゃうと寂しいけど帰ってくるのをいつも楽しみに待ってるよ♡

お誕生★ おめでとうございます

平成23年10月生まれの赤ちゃん

10月3日生まれ
齊藤 こはちゃん
若里 齊藤 豊・いずみさん

10月28日生まれ
金田 梨沙(りさ)ちゃん
宮前町 金田 利明・奈都美さん

10月6日生まれ
能登 大耀(たいよう)くん
北 能登 貴也・彰子さん

※「baby face」では掲載するお子さんを募集しています。掲載を希望される方は、誕生月の前月10日までに保健福祉課保健師までご連絡ください。なお、希望者多数の場合はこちらで抽選させていただきますことをご了承ください。



藤次 歩愛 ちゃん
平成22年12月30日生まれ
(宮前町 藤次 友希博・早苗さん)

はじめまして、ふじつぐ あゆな、です
最近ずりばいで自由に動きまわれるようになりました♪早く歩けるようになって、お兄ちゃん、お姉ちゃんと一緒に遊びたい♡

人のうごき

— 10月末現在 —
人口 5,821人 (－10)
男 2,781人 (－3)
女 3,040人 (－7)
世帯数 2,477戸 (－8)
()内は前月比です。

忘れずに!!

12月は、
町道民税 第4期
国民健康保険税 第6期
介護保険料 第6期
後期高齢者保険料 第6期
の納期です。

■社会福祉協議会
▼香典返しを廃して
浜佐呂間 杉森 隆 さん
仁倉 室井 美智子さん
遠軽町 小林 寿春 さん

ご寄付
ありがとうございます