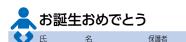




令和3年12月31日届出分まで

※戸籍届出時に窓口で承諾された方々のみ掲載して います。



佐々木 菫(すみれ) 5ゃん女 翔哉・瑞穂(別 岩間 凜人(りひと)くん 男 凜太郎・りな(別 海) 髙橋 そら(そ ら) 5ゃん 女 良輔・亜祐美(別 海) 佐々木結音 (ゆ ね) 5ゃん 女 貴哉・奈々 (中 春 別) 永江 李明の あ) ちゃん 女 研児・はづき(別 海) 中平 光(こ う) くん 男 圭・美緒 (別 海) 細川 芽生(め い)くん 男 優作・美幸(豊 原) 宇居 慎悟(しんご)くん 男 光・啓乃(別 海)



ご結婚おめでとう

住 所

日吉 正幸さん・松田夕香里さん(尾 岱 沼)

小口 高弘さん・印出 奏美さん (西春別駅前)



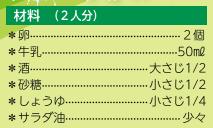
国民健康保険税(8期)

※納税には、便利な口座振替をご利用ください。 問合せ/税務課収納対策担当(内線1115・1116)

だし巻き卵 111

写真提供Jミルク

回以数





作り方

●ボウルに卵を溶き、牛乳、酒、砂糖、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

2フライパンにサラダ油を熱し、①を3回から4回に分けて流し入れ、巻きな がら焼く。焼き上がったら、巻きすで形を整える。

乳和食とは… 和食は栄養バランスが優れていますが、塩分が多く、カルシウムが不 足しがちであるという欠点があります。乳和食は、和食に牛乳や乳製品を足すことで、 調味料を減らしても牛乳のコクやうまみによりおいしく減塩できる調理法のことを言 い、高血圧予防や肥満予防などの効果があり、健康寿命の延伸につながるとされていま す。牛乳の味がしないので、牛乳が苦手な方にもおすすめです。ぜひ、ご家庭でも取り 入れてみてください。

※出典:Jミルク乳和食サイト

レシピ:料理家・管理栄養士 小山浩子先生

乳和食公式サイトでは、レシピや調理動画がご覧いただけます。







