

# 人の動き

令和4年  
1月末現在

( )は前月比

人口	14,511	(- 41)
男	7,383	(- 19)
女	7,128	(- 22)
うち外国人	368	(- 13)
世帯数	6,744	(- 22)
出生	4	
死亡	19	
転入	16	
転出	42	

その他 ±0

※平成31年1月から外国人を含む人数を掲載しています。

# 交通事故

令和4年  
1月末現在

( )は令和4年1月からの累計

発生	0件	( 0)
死者	0人	( 0)
負傷者	0人	( 0)

# 火災と救急

令和4年  
1月末現在

( )は令和4年1月からの累計

火災	1件	( 1)
救急	47件	( 47)
救助	1件	( 1)
ドクターヘリ搬送	1件	( 1)

[死者 1件( 1)]

# お誕生・ご結婚

令和4年1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。

## お誕生おめでとう

氏名	保護者	住所
上杉 凌久(りく)くん 男	誉貴・朱里(尾 岱 沼)	
三浦梨央奈(りおな)ちゃん 女	慶太・奈々恵(奥 行)	
工藤 湊(かいり)くん 男	勇馬・さくら(別 海)	

## ご結婚おめでとう

氏名	住所
谷口 慎吾さん・才川 博恵さん(中 西 別)	
土田 友咲さん・八木 郁泉さん(別 海)	



# 町民みんなの なんでもべつかい

広報別海では町民の皆さんからの  
記事を募集しています

「自分たちの行っている活動を広めたい」「自分の作品を紹介したい」  
など記事のジャンルは問いません。

ご自身のことはもちろん、周りの方についての記事でも大丈夫です。

詳しくは町ホームページをご覧ください。

たくさんのご応募お待ちしております。

- 募集対象
  - 町内在住の個人
  - 町内で活動している団体

- 募集内容
  - 頑張っていること  
(例) 部活動やサークル活動、趣味、お仕事 など
  - 誰かに知ってほしいこと  
(例) 町内の穴場スポット、おいしい食べ物 など

- 応募方法
  - 電子申請 (QRコード)  
専用サイトに必要事項を入力し、写真も一緒に投稿してください。
  - 郵送または下記担当窓口での提出  
応募用紙に必要事項を記入し、写真を同封してください。



↑スマートフォンからの申請はこちら

問合せ／総合政策課まちづくり推進  
担当 (内線2211)

町ホームページ検索キーワード

なんでもべつかい



# 乳和食レシピ ミルクマーボー豆腐

写真提供 Jミルク

## 材料 (1人分)

- \*食べるラー油.....10g
- \*長ネギ(みじん切り) 1/4本(40g)
- \*豚ひき肉.....50g
- \*木綿豆腐.....150g
- A
  - \*牛乳.....100ml
  - \*片栗粉.....大さじ1/2
  - \*顆粒鶏がらだし.....小さじ1/3



## 作り方

- フライパンに食べるラー油を熱し、長ネギを炒める。豚ひき肉も加えて炒める。
- 豆腐をキッチンペーパーに包み、しっかり水切りをしてから、くずしながら加えて炒める。
- ②に合わせておいたAを加え、全体にとろみがつくまでかき混ぜながら加熱する。

## ワンポイントアドバイス

- 豆板醤は塩分が高いので要注意ですが、ラー油やごま油は塩分ゼロで、流行の「食べるラー油」の塩分も意外に低めです。
- 牛乳がコクを足してくれるので、みそやしょうゆなどを使用しなくてもしっかりと味のマーボー豆腐になります。

※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、レシピや調理動画をご覧ください。

