

人の動き

令和4年
2月末現在

()は前月比

人口	14,478(33)
男	7,365(18)
女	7,113(15)
うち外国人	361(7)
世帯数	6,736(8)
出生	5
死亡	14
転入	24
転出	47

その他 -1

※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
2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
2月末現在

()は令和4年1月からの累計

火災	1件(2)
(死者)	0件(1)
救急	43件(90)
救助	1件(2)
ドクターヘリ搬送	2件(3)

お誕生・ご結婚

令和4年2月1日から2月28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
田口 翔雅(しょうま)くん 男	皓基	(豊原)
西川 旦桧(あさひ)くん 男	直樹・めぐみ(美)	(原)
橋本 陽翔(ひろと)くん 男	雄貴・蓉子(上春別)	

ご結婚おめでとう

氏名	住所
竹崎 勝太さん・向峯 樹璃さん(西春別駅前)	
竹田 全さん・佐藤 遥奈さん(中春別)	



お詫びと訂正

広報3月号3ページ「北京オリンピックに出場した本町出身選手の今シーズンの成績」に誤記がありました。お詫びして、次のとおり訂正します。

森重 航選手

- ワールドカップスピードスケート(カルガリー)
500m(2) (正) 5位 (誤) 9位
- ワールドカップスピードスケート(ソルトレークシティー)
500m(2) (正) 優勝 (誤) 5位
- ワールドカップスピードスケート(ノルウェー)
1000m (正) 出場なし (誤) 10位

郷 亜里砂選手

- ワールドカップスピードスケート(ソルトレークシティー)
500m(1) (正) 14位 (誤) 6位
- 500m(2) (正) 11位 (誤) 8位

ポン酢で作る とり肉じゃが

写真提供 J ミルク

材料 (2人分)

- *鶏もも肉(ひと口大に切る).....200g
- *ジャガイモ.....大1個(200g)
- *サラダ油.....小さじ2
- *レモン(輪切り).....2枚
- *クレソン.....2枝

作り方

- ジャガイモは皮をむいて8等分にし、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒加熱する。
- Aを合わせておく。
- 小さめのフライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉、ジャガイモを焼き付けたら、②とレモンを加える。クッキングシートをかぶせ、ふたをする。
- 煮立ったら中火から徐々に火加減を弱めながら10分ほど煮る。牛乳が分離してきたらレモンを取り出し、ジャガイモが軟らかくなったらふたとシートを取り、水分を飛ばすようにして、煮汁を絡める。
- 皿に盛り、クレソンを添える。

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。

A

- *牛乳.....100ml
- *ポン酢しょうゆ.....大さじ1

レシピ・写真提供

「Jミルクホームページ「乳和食のレシピ」

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。

