



でのり 秀憲 防災監

今月は本町の防災監を紹介します。 本町では、災害時に即応できる組織体制 を強化するため、防災の危機管理に専門的

な知識と豊富な実務経験を有する防災対策 の専門職として、4月1日付けで防災監を 採用しました。



三瓶 秀憲 防災監の主な経歴

昭和60年に陸上自衛隊滝川駐屯地へ入隊、各部隊、別海駐屯地、 北部方面総監部を経て、令和4年3月に北恵庭駐屯地2佐で退官され ました。

【こんな時には気軽にご相談ください。】

- 災害への備えに関して知りたい
- 各種警報に応じた避難の仕方を知りたい
- 自主防災組織をつくりたい
- 避難所運営ゲームの体験をしてみたい など

問合せ/防災・交通担当(内線2117)

令和4年3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

お誕生おめでとう ₹ 氏

保護者 友貞 結愛(ゆ あ) 5ゃん 女 仁志・陽子 (別 **羚央** (れ お) くん 男 大介・美奈子(別 鈴木 陽大(はるた)くん 男 孝路・彩乃(別 藤倉 竣一(しゅんいち)くん 男 昂靖・麻美(別 海) 中西 弥夢(ひろむ)くん 男 裕哉・美咲(豊

ご結婚おめでとう

大夢さん・前橋 あゆさん 西春 別 山口 一斗さん・加藤愛莉紗さん (尾 岱 沼) 侑矢さん・中村 璃菜さん 体 大澤 別)

佑弥さん・田中 瑞希さん 閉

カキフライ 乳和食 レシピ

材料 (2人分)

*白コショウ.....少量 *パン粉.....50 g *揚げ油………適量 〈フライの衣の基本配合〉

*小麦粉.....50 g *牛乳……50mlから調整

写真提供Jミルク

作り方

- ●カキは塩水で洗い、ペーパータオルで水分をふき、白コショウをふる。
- 2ボウルに小麦粉を入れ、どろっとする位の濃度になるように牛乳を加える。
- 3①を②にくぐらせ、次にパン粉をしっかりつける。
- 4170℃に熱した油で③を揚げる。
- **5**皿に盛り、お好みでキャベツ、レモンを添える。

■ポイント

小麦粉と牛乳の衣がしっかりと具材にまとわりつくので、下味や、出来上が りの味付けが不要になり、減塩できます。

※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、レシピや調理動画がご覧いただけます。

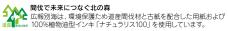






大窪





海)

