



#### なんでも 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

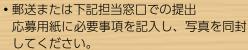
「自分たちの行っている活動を広めたい」「自分の作品を紹介したい」 など記事のジャンルは問いません。

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います。

- 町内で活動している団体 ■募集対象 • 町内在住の個人
  - 町内出身の活躍している方
- ■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
- 電子申請 ■応募方法

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。



からの申請は

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

なんでもべつかい



# お誕生・ご

令和4年9月30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

保護者

### お誕生おめでとう

名

中添 育斗(いくと)くん 男 木下 綾斗(あゃと)くん 男 剛史・朋実(別 海) 猫塚 陽斗(ひろと)くん 男 祐紀・晶子(別 海) 河田 大雅(たいが)くん 男 賢治・陽向子(別 海) 中村 遥陽(はるひ)くん 男 亮太・沙也加(西 春 別) 原田 芽依(め い) ちゃん 女 雄貴・奈美子(上 春 別) 小林 夢來(ゆ ら) ちゃん, 女 正樹・奈津美(別 佐藤 玖皐 (き こ) ちゃん 女 大亮・千賀子(上 風 連)

#### ご結婚おめでとう

勇心さん・小野寺 舞さん (西春別) 尚弥さん・越野 海保さん 例 煙山 日吉 陸翔さん・齋藤 音花さん (尾 岱 沼)

秀斗さん・遠藤 未来さん 仲 春 別



#### 国民健康保険税(5期)は 11月30日(水)まで

※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)

## 土鍋炊き きのこごはん 写真提供



#### 材料 (2人分) \*米······1 合(180㎡)

\*7K.....90ml \*塩昆布......大さじ1強(5g) \*生シイタケ......4枚(50g)

- ●生米は洗ってボウルに入れ、かぶるくらいの水を入れて30分、ひたしておく。
- ②シイタケは石づきを切り落し、軸をつけたまま薄切りにする。
- 3①の米をざるにあげて水気をきり、土鍋に入れて分量の水、A、塩昆布を入れ てざっと混ぜ、シイタケをのせてふたをし、強火にかける。
- 4沸騰したら弱火に変えて7分炊く。火を止めてそのまま5分蒸らし、バターと スダチを加えてさっくり混ぜる。
- ※炊飯器で炊く場合、水の量は目盛りに合わせて調整する。

※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。







井澤





