



新涼や噂さりと聞き流し

谷口 智子

つまらない噂話などは気にしないことだがこの季節はそれを助けてくれる。秋になって涼しくなることを新涼というが単に涼しでは夏。

今西 青峰

人の動き

令和元年7月末現在()は前月比

人口	14,960(- 22)
男	7,537(- 15)
女	7,423(- 7)
うち外国人	335(+ 5)
世帯数	6,680(- 9)
出生	7
死亡	15
転入	36
転出	49
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。

交通事故発生状況

()は平成31年1月からの累計

発生	3件(4)
死者	0人(0)
負傷者	5人(7)

火災と救急

令和元年
7月30日現在

()は平成31年1月からの累計

火災	0件(8)
[死者 0件(0)]	
救急	65件(363)
救助	1件(7)
ドクターヘリ搬送	2件(21)

脱水症について

暑さが続くこの時期は熱中症と併せて脱水症に気を付けてください。年齢、性別を問わず起こる可能性があります。高齢者の方は特に陥りやすいです。小まめに水分とミネラルを摂取し予防に努めてください。

(別海消防署 救急係 75-0366)

矢臼別演習場での訓練日程等について

町ホームページでお知らせしていますが、閲覧できない場合は、電話で対応することができますので、お手数ですが下記までお問い合わせ願います。

問合せ／別海駐屯地業務隊総務科 TEL 0153-77-2231 (内線311)

別海町役場総務部総合政策課 まちづくり推進担当

TEL 75-2111 (内線2211・2212・2216)

お誕生・ご結婚

令和元年7月1日から7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
平賀 拳心 (けんしん) くん	男 庄 太 (床 丹)	
谷川 賢一 (けんいち) くん	男 正 孝 (上 春 別)	
林 莉久 (り く) くん	男 健 生 (別 海)	
工藤 紬 (つむ) くん	男 勇 馬 (別 海)	
槻木 綾人 (あやと) くん	男 伸 昭 (別 海)	
平沢 朗人 (あきと) くん	男 優 作 (奥 行)	
安部あおい (あおい) ちゃん	女 克 寿 (上 風 連)	



ご結婚おめでとう

氏名	住所
渡辺 仁弥・安藤 萌花 さん (中 春 別)	
池田 拓矢・瀧尾 千穂 さん (尾 岱 沼)	
北村 壮・三浦 なな さん (本 別)	
千葉 雄泰・ハーンリートク・ヴェラリア さん (別 海)	



今月の納期

国民健康保険税 (3期) は 9月30日(月)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)



食塩相当量59%カット!

サンマとショウガの牛乳ごはん 甘酢ミョウガ

材料 (2人分)

基本	*牛乳..... 180ml
	*米酢..... 大さじ1弱
	*米..... 1合(180ml)
	*サンマの蒲焼き(缶).... 1缶(100g)
	*ショウガ(千切り)..... 大1かけ分
	*細ネギ(小口切り)..... 2本分

作り方

- ①分量の牛乳と米酢で、チーズと乳清を作る。(作り方は広報4月号またはJミルクのホームページで確認できます。)
 - ②米は30分間以上浸水させた後、水気を切って内釜に入れる。冷ました乳清100mlとサンマの缶汁を入れ、1合分の目盛に水加減して、サンマを米の表面にのせて炊く。
 - ③炊き上がったたらショウガと①のチーズを混ぜて、茶わんに盛りネギを散らす。
(甘酢ミョウガ)
- ・ミョウガ15コ(約300g)は縦半分に切っておく。
 - ・小鍋に乳清とすし酢各大さじ3を合わせ、煮立ったらミョウガを加える。
 - ・クッキングシートで落としぶたをし、弱火で2分から3分間煮てそのまま冷ます。
- ★ポイント 乳清と缶汁の調味だけで、ごはんを風味豊かに炊き上げます。
基本の炊き込みごはんは、サケやサバ、イワシ缶でも。



※写真はイメージです。

Jミルクのホームページで作り方の動画を見ることができます。

■ホームページ <http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/recipe.html>