

免疫力アップの腸活レシピ^③

食物繊維不足のお助け食材として、海藻の活用はいかがでしょう。「今日は野菜が少なめだな…」という時に、

わかめやひじきなどの乾物や、日持ちはあまりしませんが、もずくやめかぶなども用意しておく、すぐに使え、手軽に食物繊維がプラスできます。もずくやめかぶは、納豆や豆腐と合わせたり、野菜と和えてドレッシング代わりにしたり、あると重宝するのでおすすめです。

今回は味付きめかぶを使って、かんたんな副菜をご紹介します。

切干大根のめかぶ和え (材料4人分)

- 切干大根……………30g
 - キュウリ……………1本
 - めかぶ(味付き)……………2パック
(1パック40g、塩分0.7gのものを使用)
 - ねりわさび……………4cmから5cm
 - めんつゆ(三倍濃縮)……………小さじ1
- ※めんつゆは、めかぶの塩分によって調整してください。



(つくり方)

- ①切干大根は何度か水を換えながらよくもみ洗いして、10分ほど水に浸しザルにあげる。水気をしぼり、食べやすい長さに切る。キュウリは千切りにし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②ボールにわさびとめんつゆを入れてよく溶き、めかぶも加え混ぜる。ほぐした切干大根とキュウリを加え、よく混ぜ合わせる。

(1人分の栄養価)

エネルギー	35kcal
タンパク質	1.3g
脂質	0.3g
炭水化物	1.8g
食物繊維	2.4g
塩分	0.6g

問合せ／町民保健センター TEL75-0359

協力隊のまるまるな話



原田 佳美

こんにちは、原田です。この夏から移住定住担当業務の一つとしてYouTubeチャンネル「べつかい移住ちゃんねる」を開設しましたが、皆さまご覧いただいていますか？相棒のテゴネシ・ショウ（キャラクター名）と共にさまざまな方のご協力を

得て、別海町の「魅力」「暮らし」「観光」の3つを楽しく知っていただくことをモットーに取材や撮影、編集をしています。

ありがたいことにじわりじわりとチャンネル登録者数、再生数も増えており、日々更新頑張っています。隙間時間などにばつと見ることのできる動画ですので、まだご

覧いただいている方は、ぜひご覧ください。併せてチャンネル登録もしていただけるとうれしいです！応援よろしくお願いします。

最後に、協力隊の任期も残り一年を切りました。町のことを多くの方に知っていただけよう、これまで以上に活動頑張ります！



12月のUshi-caオープン日 交流館ぶらと1F

1日、2日、3日、8日、9日、10日、15日、16日、17日、22日、23日、24日、29日、30日

(水曜日、木曜日、金曜日 午前9時から午後5時)

※業務の状況の変更などで急きょ変更する場合があります。

年末年始の町内各施設の予定

施 設 名		問 合 せ	休業、休館の期間
役 場	役 場 庁 舎	75-2111	12/31(金)から1/5(水) ※各種戸籍届出、埋火葬は閉庁日も役場庁舎で受け付けます。
	西 春 別 支 所	77-2131	
	尾 岱 沼 支 所	0153-86-2166	
	上 風 連 連 絡 事 務 所	75-7326	
	上 春 別 連 絡 事 務 所	75-6011	
公 民 館	中 央 公 民 館	75-2146	12/31(金)から1/5(水)
	西 公 民 館	77-2250	
	東 公 民 館	0153-86-2141	
医 療 関 係	町 立 別 海 病 院	75-2311	12/31(金)から1/5(水)
	西 春 別 駅 前 診 療 所	77-2350	
	尾 岱 沼 診 療 所	0153-86-2625	
	尾 岱 沼 歯 科 診 療 所	0153-86-2744	12/29(水)から1/4(火)
子 ど も	中 央 児 童 館	75-0866	12/31(金)から1/5(水)
	西 児 童 館	77-3850	
	子育て支援センターはみんぐ	75-1828	
生 活	ごみ収集・処理場への持ち込み	役場町民課 町民生活担当(内線1212)	12/31(金)から1/3(月)
	し 尿 収 集		12/31(金)から1/5(水)
	地 域 生 活 バ ス の 運 行	役場防災交通課 車両管理担当(TEL79-5201)	
	福 祉 牛 乳 の 配 布	役場福祉課 社会・障がい福祉担当(内線1311)	12/30(木)から1/5(水)
	マ ル チ メ デ ィ ア 館		
	図 書 館	75-2266	12/29(水)から1/6(木)
	郷土資料館、加賀家文書館	75-0802	
	ふ る さ と 交 流 館	75-0711	
	別 海 北 方 展 望 塔	0153-86-2449	12/31(金)から1/5(水)
	野付半島ネイチャーセンター	0153-82-1270	12/30(木)から1/5(水)
	べ つ か い 乳 業 興 社	75-2160	
ス ポ ー ツ	町 民 体 育 館	別海町総合スポーツセンター 75-2882	12/29(水)から1/6(木) 12/27(月)は午前9時から午後5時まで開館
	町民ファミリースポーツハウス		12/31(金)から1/3(月) 午前10時から午後3時まで開放 1/4(火)と1/5(水) 午前10時から午後5時まで開放 ※12/31(金)と1/1(土)は監視員不在となります。
	町 営 ス ケ ー ト リ ン ク		
	西 春 別 体 育 館	77-2800	12/25(土)から1/7(金)
	西春別ファミリースポーツハウス	役場生涯学習課 社会体育担当(3711)	12/25(土)、12/26(日)、12/31(金)から1/5(水) ※12/27(月)から12/30(木)、1/6(木)、1/7(金) は西公民館で鍵を管理します。夜間利用 をされる方は、当日の午後5時までに鍵 を借り、翌日速やかにご返却ください。
	床丹ファミリースポーツハウス		12/25(土)から1/7(金)
	美 原 体 育 館		
	豊 原 体 育 館		