

むらのカレンダー（1月1日～2月10日まで）

予 定	日 付	時 間	場 所
健康			
エアロビ教室	1 / 15	10:00	保健福祉総合センター
	1 / 22		
	1 / 29		
	2 / 5		
けんこう運動教室 （ころぼん運動教室）	1 / 17	13:00	保健福祉総合センター
	1 / 31		
けんこう運動教室 （はつらつ運動教室）	1 / 17	14:00	保健福祉総合センター
1 / 31			
ゆっくり栄養教室	1 / 12	11:00	保健福祉総合センター
いきいき栄養教室	1 / 26	10:00	保健福祉総合センター
男の栄養教室	1 / 18	11:00	保健福祉総合センター
4種混合ワクチン予防接種	1 / 17	15:00	村国保病院
2 / 7			
BCGワクチン予防接種	1 / 16	15:00	村国保病院
B型肝炎ワクチン予防接種	1 / 26	15:00	村国保病院
ヒブ・小児肺炎球菌 ワクチン予防接種	1 / 10	15:00	村国保病院
	1 / 24		
ロタウイルス ワクチン予防接種	1 / 9	15:00	村国保病院
	2 / 6		
水痘ワクチン予防接種	1 / 19	15:00	村国保病院
	2 / 9		
日本脳炎予防接種 （3歳～7歳6ヶ月対象）	1 / 23	15:00	村国保病院
	1 / 30		
麻しん・風しん混合 ワクチン予防接種	1 / 12	15:00	村国保病院
2 / 2			
子育て			
あそびの広場	1 / 10	10:00	鬼志別保育所
	1 / 17		
	1 / 24		
	1 / 31		
2 / 7			
おはなし広場	1 / 30	15:00	鬼志別保育所
子育てサロン	1 / 17	15:00	鬼志別保育所
	2 / 8		
保育所インスタライブ	1 / 29	16:30	
子育て講座 「保育所の先生と遊ぼう」	2 / 3	10:00	鬼志別保育所
教育			
書初め体験教室	1 / 13	18:45	村営スキー場
	1 / 17		
	1 / 19		
	1 / 22		
1 / 24			
4・5歳児スキー体験会	1 / 21	9:30	交流センター
ジュニアスキー バッチテスト	1 / 26	18:00	村営スキー場
イベント・その他			
二十歳を祝う会	1 / 3	14:00	交流センター

なかよし号巡回			
日 付	時 間	場 所	
1 / 19	12:30	浅茅野台地	
	13:05	浅茅野小学校	
1 / 22	10:00	知来別小学校	
	13:00	浜鬼志別小学校	
1 / 25	11:15	狩別	
	12:50	鬼志別小学校	
2 / 8	12:30	浅茅野台地	
	13:05	浅茅野小学校	

戸籍の窓口

11月15日～12月14日までの届出
個人情報保護のため、本人・ご家族の希望があったものを掲載しています。（敬称略）

● ご誕生・・・健やかに育ちますように

誕生日	出生児	両親の名前	住 所
11/3	工藤 かえで	翔・真唯	狩別
11/8	小松 滯桜	潮・つぐみ	知来別

● お悔やみ申し上げます

氏 名	年 齢	住 所
末永 真一	74歳	鬼志別南町
鐘 久夫	81歳	知来別

● ご寄附・・・善意をありがとうございます
村外の方から2,067件のふるさと寄附がありました。

● むらのうごき
令和5年12月1日現在（）内は前月比

世帯	男性	女性	人口
1,309世帯 （－8世帯）	1,283人 （－2人）	1,388人 （－10人）	2,671人 （－12人）



食の足跡 Vol.54

彩り鮮やかな副菜
ホタテとトマトのマリネ

今回は、12月15日に行われた栄養教室より、「ホタテとトマトのマリネ」のレシピをご紹介します。材料や工程が少なく簡単に作ることができ、食卓の彩りを豊かにしてくれる本格的なマリネです。程よい酸味でさっぱりと食べられます。美味しく仕上げるコツは、しっかりと乳化すること。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

- 材料** <4人分>
- 玉冷ホタテ・・・200g
 - ミニトマト・・・4個
 - 玉ねぎ……………1/4個
 - 酢……………大さじ1と1/2
 - はちみつ……………小さじ1
 - 塩……………少々
 - ブラックペッパー……………適量
 - オリーブオイル……………大さじ2
 - リーフレタスやベビーリーフ等……………1/2P



ホタテは解凍後ペーパーで水気を取り、たて3等分、ミニトマトは4等分に切ります。



玉ねぎは細かめのみじん切りにして水にさらし、しっかり絞ります。



ボールに●を入れ混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えながらホイッパーで混ぜ乳化させます。（全体が白っぽくなるまで混ぜます。）

乳化とは？
水と油が混ざりあった状態をいいます。マリネ液を乳化させることで分離を防止で美味しく仕上がります。

エネルギー	114kcal
たんぱく質	9.1g
脂 質	6.3g
鉄 分	0.5g
ビタミンC	20mg
カルシウム	43mg
食物繊維	1.0g
食 塩	0.3g



③に切っておいたホタテ、ミニトマト、玉ねぎを加えて和えます。



器にリーフレタスを飾り、盛り付けたら完成です。