



▲日々の見守りなど民生委員の活動に  
欠かすことのできない手帳



札幌地区民生委員児童委員協議会副会長 **神 道子** さん

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。

今月は、札幌地区で民生委員を昭和52年から33年務めている神道子さんを紹介します。

**笑顔で見守り**

「町内会からの依頼と、家族の後押しが民生委員になったきっかけ」と神さんは話します。長年にわたり、高齢者の自宅を訪れ、生活や福祉などの相談に乗ったり、専門機関を紹介したりする活動を行っています。

「今までやってこられたのも、家族の支えがあったおかげ。地域の方やほかの委員との連携を常に心掛けています。これからも多くのことを学びながら、見守りを続けていきたいです」。

終始明るく笑顔で話していた神さん。このような笑顔に、地域のたくさんの人たちが励まされていることでしょう。

寒～い季節にピッタリ！東区の特産物「タマネギ」を使ったメニューを紹介します。

タッピーの「あったか」元気レシピ

タマネギとみその香ばしい香りが食欲をそそります！



サケ **鮭のチャンチャンみそチーズ焼き**

(1人あたり) エネルギー：199kcal たんぱく質：16.4g 塩分1.5g

材料：4人分

鮭……………4切れ	マイタケ……………100g (1パック)
酒……………大さじ1	タマネギ……………200g (中1個)
みそ……………大さじ2.5	赤ピーマン……………20g (1/2個)
みりん……………大さじ2	スライスチーズ…2枚
砂糖……………大さじ1	バター……………20g



- 作り方**
- 1：マイタケは小房に分けておく。タマネギは縦半分になり、繊維に沿ってスライスする。赤ピーマンは千切りにする。
  - 2：アルミホイルを30cm程度に切り、その上にタマネギを半量置いて鮭をのせ、混ぜ合わせた①を塗る。
  - 3：マイタケ、残りのタマネギをのせ、その上にバターを置く。
  - 4：スライスチーズをのせて一番上に赤ピーマンを置き、アルミホイルをきっちり閉じる。
  - 5：フライパンで14～15分程度、中火で焼くか、220℃のオーブンで12～13分程度焼いて出来上がり。

広告

