



東区まちづくりびとは
「あいさつ・声かけ運動」を実践しています！
～ご近所で、あいさつ、声かけ、助けあい～



▲健康講座とふれあいお食事会
音楽療法について参加者全員で楽しんで学びました。写真左が村田さん。



▲小学校農作業体験の支援
子どもたちの付き添いや、田植えのお手伝いなどを受け持ちました。



苗穂東地区福祉のまち推進センター 運営委員長 村田 豊美 さん
むら た とよ み

東区まちづくりびと

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。

今月は苗穂東地区福祉のまち推進センターで運営委員長を務める、村田豊美さんを紹介します。

みんなので
できることから

平成8年9月に発足した「ふれあいテン」は、地域で連携して、高齢者の見守りや子育てサロンなど、苗穂の人たちが安心して暮らせるまちづくりを進めています。

村田さんは発足当初から運営に携わり、「どんな形でもいいので地域のために役立てば」という思いで活動しています。

「『みんなのできる』ことから」の掛け声で、毎年たくさんの方の活動を行っています。苗穂に住んで良かったと皆さんが思えるよう、これからも地域ぐるみで協力し、次世代の活動につなげていきます」と笑顔で話す村田さん。さらなる活躍が期待されます。

新年度もシャキッとさわやかに過ごしましょう！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「はなやか」元気レシピ

タマネギとスモークサーモンのマリネ

(1人あたり) エネルギー：132kcal タンパク質：7.1g 塩分：1.5g

材料 (4人分)

- | | |
|------------------|--|
| タマネギ……150g (中1個) | ① オリーブオイル…大さじ3
ワインビネガー…大さじ3
塩……………小さじ1/2
ゆずこしょう…小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2 |
| 紫タマネギ…120g (中1個) | |
| スモークサーモン……100g | |



スモークサーモンが2種類のタマネギの味を引き立てます。



作り方

- 1：タマネギ、紫タマネギは薄くスライスし、水にさらす。スモークサーモンを適度な大きさにスライスする。
- 2：容器に水気をきったタマネギ、紫タマネギ、スモークサーモンを交互に重ねて入れる。
- 3：混ぜ合わせた①をかけ、一晚漬け込み、味が染みたら器に盛り、完成。

広告

