

# キッズ すくすくKIDS

10月生まれ HAPPY BIRTHDAY KIDS



のんちゃん、1歳のお誕生日おめでとう♡  
これからも元気もりもりで、お兄ちゃんと仲良くね！  
(母 愛子・父 康人)

よねい のぞみ  
**米井 望ちゃん (1)**

平成28年10月17日生まれ

すくすくKIDS募集中！発行月を迎える満5歳までのお子さんが対象です。11月生まれは、10月2日(月)までに申込みください。

【問合せ先】企画課 安道 ☎75-4112

10月20日は“世界骨粗しょう予防デー”  
コツコツ 骨々とうろ カルシウム+ビタミンD

## \*\*ひじきと大豆のチャーハン\*\*



エネルギー：125kcal  
塩分：1.5g  
カルシウム：220mg  
ビタミンD：6.5mg

### 材料：作りやすい分量

- ・ご飯：2膳分(260g) ・ひじき：10g
- ・水煮大豆：1/2缶(70g) ・卵：1個
- ・小松菜：1/4束(50g) ・ごま油：大さじ1
- ・ちりめんじゃこ：大さじ2
- ・しょう油：小さじ1 ・塩こしょう：少々

### 作り方

- ・ひじきは水戻ししておく。
  - ・水煮大豆は水気を切っておく。
  - ・小松菜はさっとゆでて小口切りにしておく。
- ①フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこ、ひじきを加えて強火でいためる。
  - ②①に溶き卵を加えて全体を混ぜ合わせ、大豆、小松菜を加えてさらに炒める。
  - ③②にご飯を加え、軽く炒めたらしょう油、塩こしょうで味を調える。

【問合せ先】保健センター福祉課 ☎75-4101

# まちの助っ人

智頭町地域おこし協力隊



芳賀 ひとみさん(58歳)

## 豊かな自然に惹かれ

平成27年から地域おこし協力隊として智頭農林高等学校に着任。東京の出版社で働いていた時に、虎ノ門で行われていたイベントで智頭町のことを知る。その際、食べたお餅ときなが絶品で、どのような町か気になり、訪れたところ豊かな水やゆったりとした時間の流れに癒されたそう。東京に戻りしばらくし

## 地域の先生(プロ)

住民の皆さんの中には色々なプロフェッショナルが居る。その中で、生徒が様々な

で、仕事が忙しく疲れているときに、智頭の知り合いから職員の募集を知り、智頭での生き方のほうが自分にあっていると思いつき、皆さんに教えてもらいながら、現在は畑仕事も楽しく(時には四苦八苦...) 体験中!

先生に出会い、勉強することで3年間のうちに色々な可能性を見出してくれたらと願っている。  
それには地域の皆さんと学校が関わりやすい環境が大切である。そのために、生徒や先生の声を聞き、声が上がれば実行するために影からサポートすると話していた。