

人

ネスフィットワーク

木村 保範さん（1区）



自分の今までの経験を 活かせる場所で

町役場を定年退職後、臨時職員の間は、新人広報マンの笹尾翔大君を育てる「オニ教官？」の役を担いました。これまでの広報もせうしを見直し、全国トップレベルの広報紙や雑誌、新聞などを参考に、文章・写真・レイアウトを、二人で真剣に

勉強しました。翌年には田村翔惟君が加わり、翔々コンビによるユニークな「翔たいむ」がスタート。ある程度広報体制ができたので自ら退きました。「残り少ない人生、せっかく身につけた技術を社会で活かそう」と、昨年4月に空知新聞社に採用して頂き「プレス空知」の記者になりました。

担当の芦別・赤平・歌志内は旧産炭地で、妹背牛とは別世界。見るもの聞くもの全てが新鮮で、好奇心を駆りたてられます。右も左もわからず、頼る人も全くない地域を毎日100キロ以上駆け巡り、どこでも飛び込み取材する64歳の新聞「奇」者です。

若い翔大君、翔惟君には、前例踏襲に捕らわれず「好奇心をもって仕事にあたり、地域の埋もれた情報を紙面に反映してほしい」と願っています。

毎月、広報もせうしを開くと、彼らの頑張りを感じます。（時には落胆もしますが・・・）プレス空知は週2回、役場にも送られています。逆に私の仕事ぶりを彼らに評価されると思うと気を抜けません。かつてのオニ教官と新人広報マンは今や「良きライバル」でもあります。

今月のお助けメニュー

あさりとほうれん草のミルクスープ

【材料】（4人分）

あさり～1缶（60g ※汁のない状態）⇒汁を切っておく
ほうれん草～100g（1/2束）⇒5cmに切る
油揚げ～4cm（50g）⇒縦半分に切ってから横向きで薄切り
バター～10g（小さじ1弱） 酒～小さじ1
水～200cc 牛乳～400cc
コンソメ～小さじ1（固形コンソメ 1/2個分）
塩～人差し指と親指でひとつまみ
こしょう～少々

【作り方】

- ①鍋を中火に熱してバターを入れ、ほうれん草・あさり・油揚げを炒める
- ②水を加えて強火で煮る
- ③全体が煮立ったら、牛乳を加えて沸騰させないように中火で煮る
※牛乳を沸騰させると風味が飛ぶので、火加減に注意して煮ましょう
- ④コンソメ・塩・こしょうを入れて味付けをして完成



【ワンポイント】

植物性の食品は、ビタミンCを多く含む食材と一緒に食べると吸収がアップします。
小松菜・ほうれん草・大豆製品の鉄分は、ピーマン・キャベツ・菜の花・ブロッコリーなどと食べると吸収が良くなります！

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
129	8	7.8	0.8	5.1	0.8

【1人分】

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

