

人 ネットワーク

わたなべ

まさとし

渡辺 雅俊さん (1区)



町の将来の姿を考え 人と人とのつながりをもつて

法忍寺の長男として生まれ、妹背牛町で育ちました。北海道大学法学部を卒業後、京都府のご本山でお経の唱え方、雅楽、作法など多くを学び、のちに布教についても研鑽を深める経験をさせていただいたことは現在にとっても生きています。

地元妹背牛町に戻り、29歳の時に

結婚。日頃はご門徒さんのお宅に伺うばかりでなく、道内各地のお寺にお誘いやご依頼いただき、法要の取り切りや法要での雅楽、法座や研修会での布教などもしています。年に100日ほどはそういった町外のお寺に出かけて全道各地の様子を見聞きすることもあるので、妹背牛町第9次総合振興計画の会議に参加させていただいたことは地元の現状などを詳しく知り、将来を考えるいい機会になりました。

よくお寺に来てくださる方々には、小さいころから家族のように育てていただきました。5歳と3歳の二人の娘も同じようなことを感じてくれたりするのでないかと思っています。商工会青年部に誘っていただいたこともとても貴重なご縁だと思っています。これから人と人とのつながりを大事にし、妹背牛町に住む一人として出来る限り町のことに関わっていきたいと思います。

今月のお助けメニュー

大量消費♪常備菜にも♪ ピーマンのごま生巻和え

【材料】(4人分)
 ピーマン ~ 6個(280g) ⇒ 縦に細切り
 ★生しょうが ~ 10g(3cm位) ⇒ 千切り
 ★めんつゆ(2倍希釈) ~ 大さじ1
 ★昆布茶 ~ 小さじ1/2
 ★すりごま ~ 大さじ1

【作り方】
 ① 鍋に湯をわかし、切ったピーマンを1分程茹で、冷水に取って水切りをする
 ② ボウルに★の材料を入れて混ぜ合わせ、①のピーマンを入れて和える

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

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
34	1.3	1.4	37	0.6	0.6

【1人分】

よく噛んで食べていますか？
 早食いは食べすぎ・肥満に繋がります。普段の食事にはどのくらい時間をかけていますか？
 5～10分程度⇒早食いです！
 意識してよく噛みましょう！
 15分程度⇒少し早い傾向があります。
 意識してよく噛みましょう。
 20分程度⇒ちょうどよいです。
 これからも噛むことを意識しましょう。