

# 人 ネットワーク

にしま さとし  
西間 吏志さん (1区)



## 青年部の活動から 町の活気に繋げていきたい

滝川工業高校在学中、受けた授業に魅力を感じ、工業系の職業に就くことを決めました。卒業後横浜市の株式会社東芝の工場で原子力発電の部品を製造する仕事に就きましたが、2011年の東日本大震災での原発事故により業務がストップ。職を失うことにな

りました。その後は妹背牛町に帰郷し、現在は株式会社赤藤組に勤務。曳家や家のリフォーム、冬は除雪などをしていきます。

興味が湧いたものはとりあえずやってみると決めていて、いままでゴルフやボルダリングなど様々なことに挑戦してみました、最近是将棋にはまっていてインターネットで動画を見て勉強中。今年は釣りも始めてみたいと考えています。昔からゲームも好きで、甥っ子と対戦ゲームをするのが楽しみでもあります。

4年前に商工青年部に入ってから、交友関係がとてま広がりました。町外から帰ってきたばかりの自分を優しく迎え入れてくれた先輩方のおかげです。自分も後輩から親しみやすく、相談しやすいような存在になりたいと思っています。交流を深めやすい環境を作り上げていくことによって、より団結して活発に活動できると考えています。そして町の活気につなげていくことができればと思います。

## 🍴 今月のお助けメニュー

### 水菜と人参のハニーマスタードマリネ



#### 【材料】(4人分)

にんじん ~ 1本 (240g) ⇒ 3cm にせん切り  
水菜 ~ 1/2袋 (100g) ⇒ 3cm に切る  
油 ~ 小さじ2 酢 ~ 大さじ2  
粒マスタード ~ 小さじ2 はちみつ ~ 小さじ2  
にんにくチューブ ~ 4cm くらい  
塩 ~ ひとつまみ コショウ ~ 少々

★ボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる

#### 【作り方】

- ① にんじんを、歯ざわりが残る程度にさっと茹で、ザルにあげ冷ます
- ② ボウルに★調味料を合わせる
- ③ ②のボウルに、にんじん・水菜を入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やして完成

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)
47	1.4	7	71	0.8	0.5

【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

