

今回のメニュー

炊飯器で簡単 具たくさんおいなり

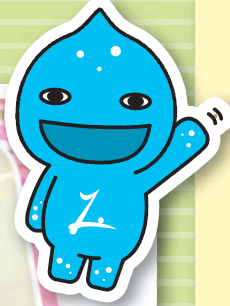
材 料 (10個分)

油揚げ …………… 5枚 糸こんにゃく …… 1/2袋
 ニンジン …………… 1/2本 大根 …………… 10cm
 ゴボウ …………… 10cm もち米 …………… 1合
 しょうゆ …………… 40cc だし汁 …………… 300cc
 本みりん …………… 大さじ2 つまようじ …… 10本

具がいっぱいで食べごたえ十分!



体の冷えは万病の元です。食べ物で体を温めるにはお米がおすすめです。体の冷えて下痢をしやすい方、疲れやすい方にはおすすめの食材です。



野菜をもう一皿食べよう

食改さんの
試してレシピ



作り方

- ① もち米は洗って水に1時間浸しておく。浸したら水を捨ててザルにあげる。
- ② ニンジンと大根は皮をむいて4cm長さの千切りにする。ゴボウはささがきにして水にさらしてアクを抜く。糸こんにゃくは3cm長さに切り、熱湯をかけて臭みを抜く。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから半分に切り、ポケット状に開いておく。油揚げにもち米1/10の分量を入れてから、10等分にした野菜を入れてつまようじで口を閉じる。これを10個作る。
- ④ 炊飯器に③のきんちゃくを並べて入れて、その上からしょうゆ・本みりん・だし汁の順に調味料を入れる。炊飯器で普通に炊く。
※ お好みで生シイタケ・枝豆を入れてもおいしいです。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 9月

問い合わせ

なかよし園 ☎0187(85)3115
 わくわく園 ☎0187(84)0023
 すこやか園 ☎0187(83)2100

事業名	対象・内容	期日	場所	時間
なかよし園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)	千畑なかよし園	9:30～16:30
ひまわり広場	作って遊ぼう&戸外で遊ぼう	9月 7日(金)		9:30～11:30
	リズム遊びをしよう	9月 14日(金)		
	バスに乗って園外保育へ出かけよう	9月 21日(金)		
	9月生まれのお誕生会 &絵本の読み聞かせとお話(1)	9月 28日(金)		
わくわく園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)	六郷わくわく園	9:30～16:30
あそびにおいて	園庭の遊具で遊ぼう	9月 6日(木)		9:30～11:30
	バスに乗って園外保育に出かけよう	9月 13日(木)		
	看護師さんの健康講座④&作って遊ぼう	9月 20日(木)		
	9月の誕生会	9月 27日(木)		
すこやか園開放	子育て相談・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)	仙南すこやか園	9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	遠足にいこう!	9月 5日(水)		9:30～11:30
	看護師さんのお話(救急時の対応について)	9月 12日(水)		
	体を動かして遊ぼう	9月 19日(水)		
	9月生まれのお誕生会	9月 26日(水)		

戸籍の窓

7月届出順

すこやかに

赤ちゃん	お父さん・お母さん	行政区
------	-----------	-----

やすらかに

亡くなった方	年齢	行政区	亡くなった方	年齢	行政区
--------	----	-----	--------	----	-----

美郷の赤ちゃん



HAPPY BIRTHDAY

ようた
熊谷 陽太 ちゃん

健康に生まれてきてくれて
ありがとう!
みんなに愛される優しい子に
育ちますよーに。

大地さん・舞さん
(寺田)



「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

平成30年8月生まれの赤ちゃんの写真(1枚)の裏面に赤ちゃんのお名前と生年月日、ご両親のお名前、住所、電話番号を記入し、メッセージ(30字程度)を添えて9月12日(水)までご応募ください。

応募先 町総務課、六郷出張所、仙南出張所

※広報に掲載してほしくない場合は、届け出の時に戸籍窓口にお申し出ください。

美郷町 人のうごき

平成30年7月末現在
()内は前月比

人口	19,809人 (- 9)
男	9,389人 (3)
女	10,420人 (-12)
世帯数	6,676世帯 (3)

歯科休日当番医

診察時間 ●午前9時～正午

診察日	医療機関名	電話番号 (0187)
9/ 2(日)	富士歯科医院(大仙市大曲浜町)	62-3636
9/ 9(日)	カワラダ歯科医院(仙北市角館町)	55-1188
9/16(日)	太田歯科診療所(大仙市太田町)	88-1400
9/23(日)	ホワイト歯科医院(大仙市大曲日の出町)	86-3180
9/30(日)	にしき歯科クリニック(仙北市西木町)	47-3855

休日救急医療連携事業

日曜日・祝日および年末年始

診療場所	大曲厚生医療センター
診療科目	内科・小児科
診療時間	午前9時～午後3時
電話番号	☎0187-63-2111



健診 カレンダー

会場 美郷町保健センター
☎0187(84)4900

内容	日時	対象
4カ月児健診	10月2日(火) 受付/12:45～13:00	平成30年5月生まれ
7カ月児健診	10月2日(火) 受付/12:45～13:00	平成30年2月生まれ
10カ月児健診	9月21日(金) 受付/12:45～13:00	平成29年11月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	9月11日(火) 受付/12:45～13:00	平成28年2月生まれ
3歳児健診	9月28日(金) 受付/12:45～13:00	平成27年2月生まれ