

今回のメニュー

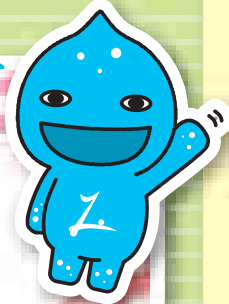
大根の鶏野菜あんかけ

材料 (5人分)

ダイコン ……1/2本 ニンジン …… 1/2本
 干しシイタケ …… 1枚 鶏ひき肉 …… 200g
 万能ネギ …… 3本 水 …… 300cc
 昆布 …… 約10cm

{ 生姜のすりおろし…小さじ1 水溶き片栗粉
 薄口しょうゆ…大さじ3 ……片栗粉 大さじ1 }
 { 日本酒 ……小さじ2 + 水 大さじ1 }

具材にあんが絡んでとてもおいしいよ!



ダイコンにはジアスターゼと言う消化酵素が含まれており、消化を助け胃もたれや胸やけなどに効果があります。葉の部分はカロテンが豊富なので、みじん切りにして炒めたり、ゆでたりして活用しましょう。

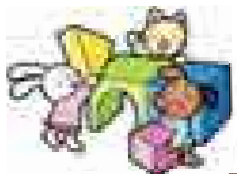
野菜をもう一皿食べよう

食改さんの
試してレシピ



作り方

- ①ダイコンは皮をむいて大きめの乱切りにする。
- ②干しシイタケは小さい器に入れて、干しシイタケがかぶるくらいの水を入れて戻して、粗みじん切りにする。戻し汁はだし汁として使うのでとっておく。
- ③ニンジン皮をむいて乱切りにする。
- ④鍋に水300cc・鶏ひき肉・日本酒・生姜のすりおろし・昆布を入れ、鶏ひき肉をほぐしてから火にかける。
- ⑤④の鍋に万能ネギ以外の具材をすべて入れて柔らかくなるまで煮る。具材が柔らかくなったら、薄口しょうゆを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。味見をして塩少々で味を調整し、最後に小鉢に盛り付け、小口切りにした万能ネギを散らす。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 10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	体を動かして遊ぼう&戸外で遊ぼう	10月 5日(金)		9:30～11:30
	ちびっこ運動会をしよう	10月 12日(金)		
	10月生まれの誕生会	10月 19日(金)		
	栄養士さんのお話(2) 「手作りおやつを楽しもう」	10月 26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	ちびっこ運動会	10月 4日(木)		9:30～11:30
	元気な身体を作ろう(看護師さんのお話⑤)	10月 11日(木)		
	栄養士さんのお話②(手づくりおやつ)	10月 18日(木)		
	10月の誕生会&戸外で遊ぼう	10月 25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」	ちびっこ運動会	10月 3日(水)		9:30～11:30
	何でも食べて丈夫な体をつくろう! (「食育講座」栄養士)	10月 10日(水)		
	戸外で伸び伸び遊ぼう!	10月 17日(水)		
	ハロウィン誕生会	10月 24日(水)		

戸籍の窓

8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
--------	----	-----	--------	----	-----

※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8月末現在
()内は前月比

人口	19,795人 (-14)
男	9,375人 (-14)
女	10,420人 (0)
世帯数	6,673世帯 (- 3)

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

10月の 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
4カ月児健診	10月30日(火) 受付/12:45～13:00	平成30年6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
7カ月児健診	10月23日(火) 受付/12:45～13:00	平成30年3月生まれ
10カ月児健診	10月30日(火) 受付/12:45～13:00	平成29年12月生まれ
1歳6カ月児健診	10月16日(火) 受付/12:45～13:00	平成29年2月・3月生まれ
3歳児健診	10月19日(金) 受付/12:45～13:00	平成27年3月・4月生まれ

美郷の赤ちゃん

HAPPY BIRTHDAY

元気に生まれてきてくれて
ありがとうございます。明るく優しい女
の子に育ちますように!
将矢さん・陽南さん
(一ツ屋)



原田 ことせ 琴星ちゃん

◀生まれてきてくれてあり
がとう。楽しい時間を過
ごして行こうね。
彰真さん・奈緒美さん
(土崎北部)



出茂 こうま 昊真ちゃん

「美郷の赤ちゃん」を募集します

平成30年9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10月12日(金)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

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)
10/ 7(日)	まつだ歯科医院(仙北市田沢湖)	43-3600
10/14(日)	高橋歯科医院(大仙市角間川町)	65-2238
10/21(日)	仙北歯科医院(大仙市福田)	69-2828
10/28(日)	岩田歯科医院(大仙市四ツ屋)	62-8264

献血のお知らせ

献血にご協力くださった皆さまに粗品をご用意しています。ご協力をお願いします。

実施日	時間	実施会場
10/30(火)	10:00～11:30	六郷高等学校
	13:00～14:20	美郷町商工会
	15:00～16:00	株式会社ヤマダフーズ

問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900