

子どもの食育や生活習慣病の予防食を勉強している美郷町食生活改善推進協議会(食改=しょっかい)会員の皆さんが、野菜を使った体に優しいヘルシーレシピを紹介するよ!



今回のメニュー

山盛りキャベツの豚汁



キャベツ・ネギは「美郷推進作物」です

キャベツは強火でさっと炒めると甘みが増し、おいしくなります。春キャベツはやわらかいので、芯は薄く切って炒めるのがおすすめです。

野菜をもう一皿食べよう

食改さんの試してレシピ



材料(4人分)

キャベツ	250g	みそ	大さじ3
豚バラ肉	100g		(お好みで加減)
ニンジン	1/2本	ゴマ油	少々
長ネギ	1/2本	昆布	5cm角1枚
すりおろしショウガ		日本酒	大さじ1
	小さじ1	水	600cc(3カップ)

作り方

- 1 キャベツは一口大に切る。長ネギは斜めに1cmの厚さに切る。
- 2 ニンジン短冊切りにする。
- 3 豚肉は一口大に切る。
- 4 鍋にゴマ油を入れて熱し、ニンジンとキャベツを焼き色がつくまで強火で炒める。
- 5 ④に豚肉・すりおろしショウガ・長ネギ・日本酒・昆布・水を入れて煮る。具がやわらかくなったならみそを溶き入れて、ゴマ油を少々入れてできあがり。

子育て支援の催し & おやこふらっと広場 4月

問い合わせ

千畑なかよし園 ☎0187(85)3115
 六郷わくわく園 ☎0187(84)0023
 仙南すこやか園 ☎0187(83)2100
 町福祉保健課 ☎0187(84)4907

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)		9:30～16:30
ひまわり広場	はじめましての会 園長先生のお話	4月 21日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会	4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)		9:30～16:30
あそびにおいて	はじめまして。よろしくね! 園長先生のお話の会①	4月 13日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	親子でふれあい遊びをしよう	4月 20日(木)		
	4月生まれのお誕生会 こいのぼりを作ろう	4月 27日(木)		
すこやか園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)		9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	はじめましての会 園長先生のお話	4月 19日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会	4月 26日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	4月 1日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		4月 8日(土)	六郷わくわく園	
		4月 15日(土)	千畑なかよし園	
		カラフルこいのぼりをつくろう(※)	4月 22日(土)	

※参加を希望する場合は、4月15日(土)までにNPO法人みさぼーと(☎0187(84)4922 受付時間9:00～17:00)へお申し込みください。
 ※上記事業は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況などにより中止する場合があります。



※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
令和5年2月末現在
()内は前月比

人口	男	8,599人(-11)
18,135人(-16)	女	9,536人(-5)
	世帯数	6,610世帯(7)

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)
4/ 2(日)	小西歯科医院(美郷町六郷)	84-1118
4/ 9(日)	山本歯科医院(仙北市角館町)	53-2058
4/16(日)	高橋歯科医院(大仙市角間川町)	65-2238
4/23(日)	嶋村歯科クリニック(大仙市大曲中通町)	62-0410
4/30(日)	船木歯科医院(大仙市大曲中通町)	63-0027



4月の健診
カレンダー

会場◆美郷町保健センター

問 町福祉保健課 健康対策班
☎0187(84)4900

内容	日時	対象
4カ月児健診	4月25日(火) 受付/12:45～13:15	令和4年12月生まれ
7カ月児健診	4月21日(金) 受付/12:45～13:15	令和4年9月生まれ
10カ月児健診	4月21日(金) 受付/12:45～13:15	令和4年6月生まれ
1歳6カ月児健診	4月11日(火) 受付/12:45～13:15	令和3年9月生まれ
3歳児健診	4月11日(火) 受付/12:45～13:15	令和元年9月・10月生まれ

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況などにより、日程を変更する場合があります。

美郷の赤ちゃん
HAPPY BIRTHDAY!!



釜谷 日彩ちゃん

元気に産まれてきてくれて
ありがとう。
家族みんなで楽しく
過ごしていこうね。
凌磨さん・日花里さん
(古町)



齊藤 伊吹ちゃん

私たちのところに生まれて
きてくれてありがとう。
笑顔いっぱい
今日も元気!!
大樹さん・彩貴さん
(第一町)

「美郷の赤ちゃん」
写真を募集します

令和5年3月に届け出をした赤ちゃんの写真(1人1枚
まで)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4月10日(月)
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