

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!



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

切り干し大根には食物せんいが豊富に含まれ、便秘の改善につながり、大腸がんのリスクも減らすことができるといわれています。せんいが多いのでかみ応えがあり、メタボ予防にも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



今回のメニュー

切り干し大根のサラダ

材 料 (4人分)

切り干し大根(乾燥) 60g	タレ	マヨネーズ 大さじ5
ニンジン 1/2本		ぼん酢 大さじ1
キュウリ 1本		すりごま 大さじ2

作 り 方

- ①ボウルに切り干し大根とたっぷりの水を入れて、もみ洗いしてからザルに入れて水を捨てる。再度、ボウルに切り干し大根と水を入れて、やわらかくなるまでもどす。
- ②切り干し大根は軽く水気を絞り、4cm位の長さになるように切る。
- ③ニンジンは皮をむき千切りに、キュウリも千切りにする。
- ④ボウルに②と③とタレを入れてよく混ぜて出来上がり。



子育て支援の催し &おやこふらっと広場 3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)	千畑なかよし園	9:30～16:30
ひまわり広場	ひなまつり 3月生まれのお誕生会	3月 1日(金)		9:30～11:30
	成長や思い出を語りましょう 「子どもの成長～園長先生のお話～」	3月 8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	3月生まれのお誕生会&お楽しみ会 園長先生のお話の会③	3月 7日(木)		9:30～11:30
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)	仙南すこやか園	9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	3月生まれのお誕生会&お楽しみ会 園長先生のお話	3月 6日(水)		9:30～11:30
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	3月 2日(土)		仙南すこやか園
		3月 9日(土)	六郷わくわく園	
		3月 16日(土)	千畑なかよし園	
	季節を彩るちぎり絵を楽しもう(※)	3月 23日(土)	美郷町住民活動センター	10:00～11:30

(※)参加を希望する場合は、3月16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。



美郷の赤ちゃん

HAPPY BIRTHDAY!!

写真を募集します!!

令和6年2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3月8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)
3/ 3(日)	佐藤歯科クリニック(大仙市太田町)	86-9955
3/10(日)	岡田歯科医院(美郷町六郷)	84-4108
3/17(日)	ささき歯科医院(仙北市田沢湖)	44-3548
3/24(日)	城南堂歯科医院(仙北市角館町)	54-3678
3/31(日)	高橋ひろし歯科医院(大仙市大曲田町)	63-1230

※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6年1月末現在 ()内は前月比

人口	男	8,437人(-18)
17,790人(-41)	女	9,353人(-23)
	世帯数	6,608世帯(-4)

献血のお知らせ

皆さんの献血を必要としている方のため、ご協力をお願いします。ご協力いただいた方には粗品をご用意しています。

実施日	時間	会場
3/24(日)	10:00～11:45	イオンスーパーセンター美郷店
	13:15～16:00	

問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

3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	3月22日(金) 受付/12:45～13:15	令和5年11月生まれ
7カ月児健診	3月22日(金) 受付/12:45～13:15	令和5年8月生まれ
10カ月児健診	3月22日(金) 受付/12:45～13:15	令和5年5月生まれ
1歳6カ月児健診	3月15日(金) 受付/12:45～13:15	令和4年8月生まれ
3歳児健診	3月 8日(金) 受付/12:45～13:15	令和2年8月・9月生まれ

エフエム秋田(82.8MHz)で放送中!

マイシティ・マイタウン美郷町

(毎週火曜日 午後4時21分～午後4時30分)

美郷町の旬な話題を紹介しているよ!
皆さんからの「おたより」も待ってます!

※毎月第1火曜日はテスト放送を兼ねているため、各家庭にお配りしている「緊急告知FMラジオ」が強制的に起動します。