



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!

レタスは腸内環境を整える食物せんいや水分を含んでいます。生で食べるのが苦手な方はコンソメスープやみそ汁にレタスを入れて食べることをおすすめします。



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

## レタスのスープ

材 料 (4人分)

レタス	1/2個	コンソメスープの素	
タマネギ	1/2個	(固形)	1個半
シメジ	1/4袋	塩、コショウ	少々
溶きたまご	1個	水	茶わん3杯分

作 り 方

- ①タマネギは皮をむいて薄切り、シメジは石づきを切り捨て手で小房にほぐす。
  - ②鍋に水とコンソメを入れて沸騰させ、①を入れて煮る。煮えたら手で一口大にちぎったレタスを入れる。溶き卵は円を描くように流し込み、箸で混ぜる。卵が固まったら火を止める。塩・コショウを入れて味をととのえる。
- ※レタスは汁に入れたらさっと火を通し、色が変わったたら火を止める。煮すぎないように。



# 子育て支援の催し &おやこふらっと広場 5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  
町子ども子育て課 ☎0187(84)4904

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	園内で遊ぼう	5月 10日(金)		9:30～11:30
	園内を見学しよう	5月 17日(金)		
	親子でふれあって遊ぼう	5月 24日(金)		
	栄養士さんのお話①	5月 31日(金)		
5月生まれのお誕生会				
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	こいのぼりを作ろう	5月 2日(木)		9:30～11:30
	ふれあい遊びを楽しもう	5月 9日(木)		
	看護師さんの健康講座①「生活リズムを整えよう」	5月 16日(木)		
	体を動かして遊ぼう	5月 23日(木)		
5月生まれのお誕生会		5月 30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)	仙南すこやか園	9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	みんなで一緒に遊ぼう	5月 1日(水)		9:30～11:30
	作って遊ぼう	5月 8日(水)		
	すこやか園で遊ぼう	5月 15日(水)		
	5月生まれのお誕生会	5月 22日(水)		
栄養士さんの手作りおやつ講座		5月 29日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	5月 11日(土)	六郷わくわく園	9:30～11:30
		5月 18日(土)	千畑なかよし園	
		5月 25日(土)	美郷町住民活動センター	

(※)参加を希望する場合は、5月18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。  
対象◆満3歳～小学校3年生(保護者も含む) 定員◆先着10組



戸籍の窓  
KOSEKINOMADO  
3月届出順



赤ちゃん お父さん・お母さん 行政区



亡くなった方 年齢 行政区 亡くなった方 年齢 行政区

## 写真を募集します

令和6年4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5月10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

# 美郷の赤ちゃん

HAPPY BIRTHDAY!!

※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3月末現在  
( )内は前月比

人口	男	8,366人(-42)
17,649人(-99)	女	9,283人(-57)
	世帯数	6,615世帯(+ 1)

### 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)
5/5(日祝)	田口歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2212
5/12(日)	はら歯科医院(大仙市大花町)	88-8418
5/19(日)	さくら歯科医院(仙北市角館町)	54-2747
5/26(日)	おやしき歯科クリニック(大仙市角間川町)	65-2002

5月の健診  
カレンダー  
会場●美郷町保健センター

町子ども子育て課 ども家庭班  
☎0187(84)4904

内容	日時	対象
4カ月児健診	5月28日(火) 受付/12:45～13:15	令和6年1月生まれ
7カ月児健診	5月28日(火) 受付/12:45～13:15	令和5年10月生まれ
10カ月児健診	5月28日(火) 受付/12:45～13:15	令和5年7月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	5月17日(金) 受付/12:45～13:15	令和3年9月・10月生まれ
3歳児健診	5月21日(火) 受付/12:45～13:15	令和2年10月・11月生まれ

## 美郷町公式LINE お友達を募集中です!

町公式LINEでは、町政情報をはじめ、災害・防災情報などの緊急情報、イベント情報、子育て情報などを配信していて、これらをプッシュ通知で受け取ることができます。情報収集手段の一つとして、町公式LINEをご活用ください!登録には「LINE」アプリをインストールし、アカウントを取得してから、LINEアプリのホーム画面のお友達検索画面で「@misatotown」を検索し追加するほか、右の二次元コードを読み込んで追加してください。

アカウント名◆秋田県\_美郷町(@misatotown)