



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

オクラの豚肉巻き



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

お弁当のおかずにもおすすめです。オクラはガクの堅い部分は切り落としておくと、食べやすいです。

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)

オクラ	15本	小麦粉(ふりかける)	適量
豚バラ肉薄切り	200g	レタス、ミニトマト	
タ レ	砂糖	大さじ1	(盛り付け用) 適量
	しょうゆ	大さじ1	サラダ油 少々
	お酒	大さじ2	塩 少々

作 り 方

- 1 オクラの表面に塩をまぶして手でこすってから、水で洗って汚れを取り、お湯でゆでておく。
- 2 まな板に豚肉を平らに広げて小麦粉を少々両面にふりかけ、オクラを中心に巻く。
- 3 フライパンに油を少々入れて熱し、2の巻き終わりを下にして焼いてから、全体を焼く。タレを入れて強火にし、タレをからませて出来上がり。

子育て支援の催し & おやこふらっと広場 7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
町こども子育て課 ☎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)		9:30～16:30
ひまわり広場	七夕を楽しもう	7月 5日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	夏祭りごっこをしよう	7月 12日(金)		
	水遊びを楽しもう	7月 19日(金)		
	7月生まれのお誕生会	7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)		9:30～16:30
あそびにおいて	七夕まつりを楽しもう	7月 4日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	戸外遊びをしよう・シャボン玉で遊ぼう	7月 11日(木)		
	7月生まれのお誕生会	7月 18日(木)		
	栄養士さんの栄養講座①「乳幼児期の食事」	7月 25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」	七夕飾りを作ろう	7月 3日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	七夕まつり			
	看護師さんのお話「熱中症について」	7月 10日(水)		
	水遊びを楽しもう			
	絵本の読み聞かせ講座「おはなしいすき」	7月 17日(水)		
	7月生まれのお誕生会			
おやこ ふらっと広場	夏まつりにおいてよ	7月 24日(水)	仙南すこやか園 六郷わくわく園 千畑なかよし園	9:30～11:30
	水遊びを楽しもう	7月 31日(水)		
	子育て支援・自由遊び	7月 6日(土)		
		7月 13日(土)		
		7月 20日(土)		

おやこふらっと広場

夏の壁面 &
吊るし飾りを作ろう

対 象 ◆ 満3歳～小学校3年生(保護者も含む)
時 間 ◆ 7月27日(土) 午前10時～午前11時30分
会 場 ◆ 美郷町住民活動センター(畑屋字街道東)
定 員 ◆ 先着10組 申込期限 ◆ 7月20日(土)
受付時間 ◆ 午前9時～午後5時(月曜日休館)



申込先 ◆ NPO法人みさぽーと
☎0187(84)4922



戸籍の窓
KOSEKINOMADO
5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
--------	----	-----	--------	----	-----

写真を募集します

令和6年6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7月10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

美郷の赤ちゃん

HAPPY BIRTHDAY!!

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)
7/ 7(日)	山下歯科医院(大仙市大曲黒瀬町)	63-0418
7/14(日)	船木歯科医院(大仙市神宮寺)	72-3222
7/21(日)	ささき歯科医院(仙北市田沢湖)	44-3548
7/28(日)	くぼた歯科医院(仙北市田沢湖)	43-2233

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
7/ 6(土)	10:00~11:30	みさと福祉センター
	13:15~16:00	
7/28(日)	10:00~16:00	イオンスーパーセンター美郷店

※7/6(土)献血の協力事業所:はりま建設株式会社
 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

※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5月末現在
()内は前月比

人口	男	8,339人(-16)
17,613人(-27)	女	9,274人(-11)
	世帯数	6,639世帯(+ 6)

7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 子ども家庭班
☎0187(84)4904

内容	日時	対象
4カ月児健診	7月30日(火) 受付/12:45~13:15	令和6年3月生まれ
7カ月児健診	7月30日(火) 受付/12:45~13:15	令和5年12月生まれ
10カ月児健診	7月30日(火) 受付/12:45~13:15	令和5年9月生まれ
1歳6カ月児健診	7月19日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年12月生まれ
3歳児健診	7月12日(金) 受付/12:45~13:15	令和2年12月・令和3年1月生まれ

湧く湧く
みんなの声

おたより広場

“美郷”

4月1日から防災行政無線で流れている夕方の時報「故郷(ふるさと)」のメロディに温かく包み込まれ、心が癒されています。また、美しい自然を眺めながら農作業に携われることに嬉しく、支えられていることに感謝です。「明日も頑張ろう」と、素敵な音色は人の心を動かし続ける力があるのですね。(六郷 H・Kさん)

今月号からの新コーナーだよ!みんなからの
おたより待ってるよ

おたより
お待ちしております

町へのご意見や感想、身近な出来事などを、はがきや封書、メールでお送りください。町からの回答が必要な場合は、氏名、住所、電話番号をご記入し、掲載の可否も併せてご記入ください(掲載を希望する場合は必要に応じてペンネーム等も)。※掲載希望の場合でも、掲載を確約するものではありませんのでご了承ください。また、紙面の都合上、内容を編集する場合があります。

応募先◆美郷町 総務課 秘書広報班 宛て / 町のメール info@town.misato.akita.jp