

今回のメニュー

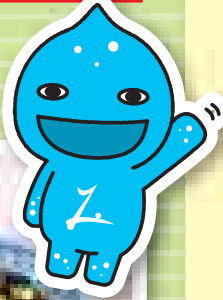
「夏野菜の昆布和え」

材 料 (約6人分)

長なす …………… 1本 シシトウ …………… 3本
 キュウリ …………… 1本 生姜の薄切り …………… 3枚
 ニンジン …………… 1/4本 ミョウガ …………… 1個
 納豆昆布 …………… 10g 青しそ …………… 2枚

★しょうゆ…30cc、本みりん…30cc、七味唐辛子…少々

納豆昆布の食感とさっぱりとした味付けが夏にピッタリだね!



野菜にはカリウムが多く含まれていて、余分な塩分を体の外に排出しやすくしてくれます。夏野菜は体を冷やしてくれる効果もあります。

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 長なすはヘタを切り捨て、1cm角切りにして、水に5分程さらしてから、ザルにあげて水気を切っておく。
 - ② ニンジンは皮をむいてから、5mm角切りにする。キュウリは1cm角切りにする。シシトウはヘタと種を取り除き、1cm角切りにする。
 - ③ ミョウガ・青しそ・生姜は粗みじん切りにする。
 - ④ 小鉢に納豆昆布を入れて、熱湯を150ccかけておく。粗熱が取れたらスプーンでかき混ぜ、粘りがでたら★の調味料をすべて入れてよく混ぜる。
 - ⑤ ボウルに①から④までの材料を全て入れて混ぜ合わせる。冷蔵庫で一晩漬けてできあがり。
- ※ そうめん・冷奴・ごはんにかけて食べるとおいしいです。お好みで生にんにくを刻んだものを混ぜてもおいしいです。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 7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	七夕を楽しもう	7月 6日(金)		9:30～11:30	
	夏祭りごっこを楽しもう	7月 13日(金)			
	水に親しもう	7月 20日(金)			
	7月生まれのお友達の誕生会	7月 27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	七夕飾りを作ろう	7月 5日(木)		9:30～11:30	
	栄養士さんによる講座①(食事)&しゃぼん玉で遊ぼう	7月 12日(木)			
	戸外で元気に遊ぼう	7月 19日(木)			
	7月の誕生会 &看護師さんによる講座②(水遊び)	7月 26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」	七夕飾りを作ろう	7月 4日(水)		9:30～11:30	
	7月生まれのお誕生会	7月 11日(水)			
	すこやか園の夏まつりにおいでよ!	7月 21日(土)		美郷町南運動公園 雨天時:リリオス	17:30～(受付)
	看護師さんのお話(「安全な水遊びについて」)&水遊びを楽しもう!	7月 25日(水)		仙南すこやか園	9:30～11:30

戸籍の窓

4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
--------	----	-----	--------	----	-----



美郷の赤ちゃん

写真を募集します

平成30年5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6月13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

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)
6/ 3(日)	くぼた歯科医院(仙北市田沢湖)	43-2233
6/10(日)	タケダ歯科クリニック(大仙市大曲飯田)	62-6480
6/17(日)	嶋村歯科クリニック(大仙市大曲中通町)	62-0410
6/24(日)	角間川歯科医院(大仙市角間川町)	65-3536

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。皆さまのご協力をお願いします。

実施日	時間	実施場所
6/30(土)	10:00～11:45	みさと福祉センター
	13:00～16:00	

※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。

問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

美郷町

人のうごき

平成30年4月末現在
()内は前月比

人口	19,840人 (2)
男	9,394人 (4)
女	10,446人 (- 2)
世帯数	6,669世帯 (15)

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



6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	6月29日(金) 受付/12:45～13:00	平成30年2月生まれ
7カ月児健診	6月26日(火) 受付/12:45～13:00	平成29年11月生まれ
10カ月児健診	6月29日(金) 受付/12:45～13:00	平成29年8月生まれ
1歳6カ月児健診	6月12日(火) 受付/12:45～13:00	平成28年11月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	6月 8日(金) 受付/12:45～13:00	平成27年10月生まれ