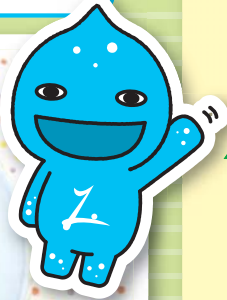


材 料 (4人分)

ニンジン …… 1本(200g) はちみつ …… 15g
 サラダ油 …… 200cc リンゴ酢 …… 100cc
 塩コショウ …… 少々

ニンジンの甘さと香りが楽しめるドレッシングだよ!



ニンジンに含まれるカロテンは、風邪
 予防に効果的な栄養素です。油との相
 性が良いので、一緒に摂取すると吸収率
 が高くなります。お好みでサラダ油をオ
 リーブオイルに変更しても良いでしょう。

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

雪の下ニンジンのおいしい
 手作りドレッシング

作り方

- ① ニンジンは皮をむいて縦4等分に切り、柔らかくなるまで蒸す。
 - ② 材料をすべてミキサーにかけ、トロトロにする。
 - ③ 味見をして、塩コショウで味を整える。
- ※ 今回のサラダは、大根300gと白菜100gを千切りにし、水菜を3cmの長さに切ったものを混ぜて用意したものです。お好みでパプリカや紫キャベツなどを混ぜてもきれいに仕上がります。



みんな集まれ!
子育て支援の催し 2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)		9:30～16:30
ひまわり広場	豆まきをしよう	2月 1日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	体を動かして遊ぼう 看護師のお話(2) 「風邪を予防して元気に過ごそう」	2月 8日(金)		
	2月生まれの誕生会	2月 15日(金)		
	ひな飾りを作ってみよう	2月 22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	看護師さんによる健康講座⑦	2月 7日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	園のお友達と一緒に遊ぼう	2月 14日(木)		
	2月のお誕生会	2月 21日(木)		
	おひなさまを作ってみよう	2月 28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)		9:30～16:30
子育て広場 「ひだまり」	小麦粉粘土で遊ぼう	2月 6日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	バレンタインを楽しもう (「手作りおやつ」栄養士)	2月 13日(水)		
	2月生まれのお誕生会	2月 20日(水)		
	おひなさまを作ろう おはなしだいすき!③	2月 27日(水)		

戸籍の窓

12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

※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

平成30年12月末現在
()内は前月比

人口	19,729人 (-11)
男	9,333人 (-7)
女	10,396人 (-4)
世帯数	6,675世帯 (7)

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	3月 1日(金) 受付/12:45~13:00	平成30年10月生まれ
7カ月児健診	3月 1日(金) 受付/12:45~13:00	平成30年7月生まれ
10カ月児健診	2月22日(金) 受付/12:45~13:00	平成30年4月生まれ
1歳6カ月児健診	2月26日(火) 受付/12:45~13:00	平成29年7月・8月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	3月 5日(火) 受付/12:45~13:00	平成28年7月・8月生まれ
3歳児健診	2月15日(金) 受付/12:45~13:00	平成27年7月1日~7月20日生まれ
3歳児健診	2月19日(火) 受付/12:45~13:00	平成27年7月21日~8月11日生まれ

美郷の赤ちゃん



HAPPY BIRTHDAY

田口 尚弥 ちゃん

生まれてきてくれてありがとう。
お兄ちゃんと一緒に
元気いっぱい育ててね。

諒さん・彩香さん
(湯竹)

「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

平成31年1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2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)
2/ 3 (日)	長尾歯科医院(大仙市長野)	56-4405
2/10 (日)	たかはし歯科クリニック(大仙市高梨)	62-6800
2/17 (日)	さくら歯科医院(仙北市角館町)	54-2747
2/24 (日)	佐々木歯科医院(大仙市上栄町)	63-3025

献血のお知らせ

献血にご協力いただいた皆さまに粗品をご用意しています。ご協力をお願いします。

実施日	時間	実施会場
2/20(水)	10:00~10:50	株式会社宮崎製靴
	12:40~14:20	美郷町商工会
	15:00~16:00	株式会社ヤマダフーズ

問 ●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

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