

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!



かぶに含まれている消化酵素のアミラーゼには、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸作用があります。  
★生のかぶはビタミンCも豊富です。

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

### かぶの豆乳煮

材 料 (4人分)

かぶ(小) …………… 4個 塩 …………… 2g  
成分無調整豆乳・ 300ml コショウ …………… 少々  
桜エビ(干し) …………… 3g 水 …………… 150ml

作 り 方

- ① かぶは皮をむいて一口大の乱切りにする。
- ② 鍋に水と①のかぶを入れて10分程度煮る。
- ③ 豆乳を入れてさらに5分煮る。かぶが柔らかくなったら塩とコショウで味付けをして器に盛り付ける。
- ④ 桜エビを散らしてできあがり。



みんな集まれ!

## 子育て支援の催し 4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	はじめましての会 「子育てについて～園長先生の講話～」	4月 17日(金)	千畑なかよし園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会	4月 24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	はじめまして、よろしくね! 園長先生のお話の会(子育てについて)	4月 16日(木)	六郷わくわく園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会 みんなで踊ろう!	4月 23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」	はじめましての会 園長先生の講座「楽しい子育て」	4月 15日(水)	仙南すこやか園	9:30～11:30
	4月生まれのお誕生会	4月 22日(水)		



内容	日時	対象
4カ月児健診	4月24日(金) 受付/12:45～13:00	令和元年12月生まれ
7カ月児健診	4月24日(金) 受付/12:45～13:00	令和元年9月生まれ
10カ月児健診	4月20日(月) 受付/12:45～13:00	令和元年6月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	4月17日(金) 受付/12:45～13:00	平成29年9月・10月生まれ
3歳児健診	4月13日(月) 受付/12:45～13:00	平成28年9月生まれ

会場 美郷町保健センター  
☎0187(84)4900

# 戸籍の窓

2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

### HAPPY BIRTHDAY

#### 小田嶋 芽樹ちゃん

お姉ちゃんに負けないぐらい  
元気な子に育ててね！人を想  
いやる気持ちも忘れずに。  
旭徒さん・咲美さん  
(下野荒町)

#### 大坂 羽久登ちゃん

お姉ちゃん達と仲良く元  
気にすくすく育ててね。  
佳久さん・美由紀さん(佐野)

### 「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和2年3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4月8日頃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)
4/ 5(日)	タケダ歯科クリニック(大仙市大曲飯田)	62-6480
4/12(日)	くぼた歯科医院(仙北市田沢湖)	43-2233
4/19(日)	嶋村歯科クリニック(大仙市大曲中通町)	62-0410
4/26(日)	角間川歯科医院(大仙市角間川町)	65-3536

### 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

### 美郷町

## 人のうごき

令和2年2月末現在  
( )内は前月比

人口	19,305人 (-32)
男	9,124人 (-18)
女	10,181人 (-14)
世帯数	6,628世帯 (- 4)