

もっと野菜を食べよう

食改さんの 試してレシピ



作り方

- 1 ボウルに芽ひじきを入れて軽く水洗いして、芽ひじきが隠れるくらいの水を入れて戻しておく。芽ひじきが水を吸って柔らかくなったなら、ザルに入れて水を捨てておく。
- 2 小鉢に干し椎茸と干し椎茸がかぶるくらいの水を入れて柔らかくなるまで水で戻し、薄く切る。戻し汁はだし汁として使うのでとっておく。
- 3 ホウレンソウは洗って塩ゆでして水に浸してアクを抜く。アクが抜けたら水気を絞り2cm幅に切る。
- 4 人参は2cm長さの千切りにする。
- 5 鍋にサラダ油少々を入れてひき肉を入れてほぐして炒める。次に同じ鍋にニンジン・芽ひじき・椎茸を入れて軽く炒めたら、干し椎茸の戻し汁・昆布・しょうゆ・本みりん で煮詰める。最後に長ねぎとホウレンソウを入れて混ぜ合わせ塩加減を調節し、火を止める。お好みで仕上げにごま油少々を混ぜて風味をつけてもいいです。お弁当に入れる場合はしょうゆをもう少し足してみてください。

今回のメニュー

「ひじきの煮つけ」

材 料 (約8人分)

芽ひじき …………… 大さじ2 長ねぎ …………… 1/4本
 鶏ももひき肉 …………… 100g 濃い口しょうゆ …… 大さじ1
 干し椎茸 …………… 1個 本みりん …………… 大さじ1
 (戻し汁も使用) 昆布 …………… 5cm角1枚
 ニンジン …………… 1/8本 サラダ油 …………… 少々
 ホウレンソウ …………… 1/8束



ワンポイントアドバイス

ホウレンソウの代わりにピーマンを粗みじん切りにして煮てもおいしいです。成長期のお子さんに必要な鉄分がひじきに含まれていておすすめです。



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)	千畑なかよし園	9:30～16:30
ひまわり広場	はじめましての会 4月生まれのお友達の誕生会	4月21日(金) 4月28日(金)		9:30～11:30
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	はじめまして!よろしくね 4月生まれのお誕生会	4月20日(木) 4月27日(木)		9:30～11:30
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」	はじめまして、よろしくね! 4月生まれのお誕生会	4月19日(水) 4月26日(水)		9:30～11:30



※広報に掲載してほしくない場合は、届出の際に戸籍窓口でお申し出ください。

すこやかに

赤ちゃん	お父さん・お母さん	行政区
------	-----------	-----

おしあわせに

新郎・新婦	行政区等	新郎・新婦	行政区等
-------	------	-------	------

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
--------	----	-----	--------	----	-----

美郷町
人のうごき

平成29年2月末現在
()内は前月比

人口	20,243人 (-47)
男	9,587人 (-23)
女	10,656人 (-24)
世帯数	6,678世帯 (-3)

戸籍の窓 「おしあわせに」コーナーについて 重要なお知らせ

戸籍の窓コーナーで紹介する「おしあわせに」ですが、社会環境の変化に伴い町外で手続きをする方や掲載を希望されない方が増加しており、掲載件数が年々減少しています。特に婚姻についてはプライバシーという観点からさまざまな意見がこれまで寄せられてきました。

このことから、「おしあわせに」コーナーについて平成29年5月号(3月届出分)を持って終了させていただくことにしました。なお、「すこやかに」および「やすらかに」は引き続き掲載しますのでご理解をいただきますようお願い申し上げます。

美郷の赤ちゃんを募集します

平成29年3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4月10日(月)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

4月の健診カレンダー		会場◎美郷町保健センター
内容	4カ月児健診	日時 4月28日(金)
対象	平成28年12月生まれ	受付12:45~13:00
内容	7カ月児健診	日時 4月25日(火)
対象	平成28年9月生まれ	受付12:45~13:00
内容	10カ月児健診	日時 4月28日(金)
対象	平成28年6月生まれ	受付12:45~13:00
内容	1歳6カ月児健診	日時 4月18日(火)
対象	平成27年9月生まれ	受付12:45~13:00
内容	2歳6カ月児歯科健診	日時 4月20日(休)
対象	平成26年9月・10月生まれ	受付12:45~13:00
内容	3歳児健診	日時 4月14日(金)
対象	平成25年9月生まれ	受付12:45~13:00

問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

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/ 2(日)	はら歯科医院 (大仙市大花町)	88-8418
9(日)	おやしき歯科クリニック (大仙市角間川町)	65-2002
16(日)	山下歯科医院 (大仙市大曲黒瀬町)	63-0418
23(日)	ながさか歯科医院 (大仙市長野)	56-2255
30(日)	井関歯科医院 (大仙市朝日町)	63-8100

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	
診療時間	午前9時~午後3時	電話番号 夜間および休日は0187-63-2119
診療科目	内科・小児科	