

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

## トマトと干しエビの 炊き込みごはん

作り方

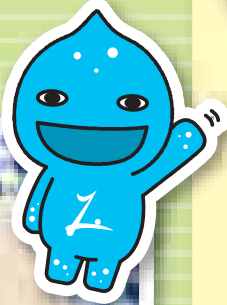
- ① お米は洗って、炊飯器の目盛りに合わせてだし汁を入れておく。
- ② 完熟トマトはヘタを切り捨てる。生姜は千切りにする。
- ③ ①の炊飯器に完熟トマト・干しエビ・千切りにした生姜・塩を入れて普通に炊く(だし汁がない場合は水でも可)。
- ④ ご飯が炊けたら、トマトを崩して混ぜ合わせてできあがり。

★お好みで刻んだ青しそをのせても美味しいです。

### 材料

完熟トマト ..... 4個 塩 ..... 9g  
干しエビ ..... 12g お米 ..... 4合  
生姜 ..... 1/5個 だし汁 ..... 適量

爽やかな味付けでとても美味しいよ!



トマトには食物繊維のペクチンが多く含まれており、高血圧の方や高脂血症の方にはおすすめの食材です。生活習慣病予防のために今の時期には毎日食べたい食材です。

## みんな集まれ! 子育て支援の催し 8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          | プール遊びを楽しもう<br>看護師さんの夏の健康講座(1)   | 8月 3日(金)               |         | 9:30～11:30 |
|                 | すいか割りを楽しもう                      | 8月 10日(金)              |         |            |
|                 | 水遊びを親しもう<br>8月生まれの誕生会           | 8月 24日(金)<br>8月 31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         | 夏まつりで楽しもう!                      | 8月 2日(木)               |         | 9:30～11:30 |
|                 | すいか割りをしよう!&水遊び                  | 8月 9日(木)               |         |            |
|                 | 園長先生のお話の会③&折り紙で遊ぼう<br>8月の誕生会    | 8月 23日(木)<br>8月 30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<br>「ひだまり」 | 水遊びを楽しもう                        | 8月 1日(水)               |         | 9:30～11:30 |
|                 | 看護師さんのお話(熱中症について)               | 8月 8日(水)               |         |            |
|                 | すいか割りをしよう<br>8月生まれのお誕生会&お話だいすき! | 8月 22日(水)<br>8月 29日(水) |         |            |

# 戸籍の窓

6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

るいと  
清水 壘斗 ちゃん

元気に生まれてきてくれて  
ありがとう。  
お姉さん、お兄さんと  
一緒に、すくすく育てね。

俊晴さん・梓さん  
(本道町)

### 「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

平成30年7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8月10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

※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6月末現在  
( )内は前月比

|     |               |
|-----|---------------|
| 人口  | 19,818人 (-14) |
| 男   | 9,386人 (-8)   |
| 女   | 10,432人 (-6)  |
| 世帯数 | 6,673世帯 (-2)  |

### 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<br>(0187) |
|---------|------------------|----------------|
| 8/ 5(日) | 高橋歯科医院(大仙市大曲栄町)  | 62-5058        |
| 8/12(日) | ささき歯科医院(仙北市田沢湖)  | 44-3548        |
| 8/19(日) | 高橋ひろし歯科(大仙市大曲田町) | 63-1230        |
| 8/26(日) | 城南堂歯科医院(仙北市角館町)  | 54-3678        |

### 献血のお知らせ

献血キャンペーンです。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。ご協力をお願いします。

| 実施日     | 時間                         | 実施会場           |
|---------|----------------------------|----------------|
| 8/ 5(日) | 10:00～11:45<br>13:00～16:00 | イオンスーパーセンター美郷店 |

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 |

### 8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 | 8月31日(金)       |
| 対象 | 平成30年4月生まれ          | 日時 | 受付/12:45～13:00 |
| 内容 | 7カ月児健診              | 日時 | 8月24日(金)       |
| 対象 | 平成30年1月生まれ          | 日時 | 受付/12:45～13:00 |
| 内容 | 10カ月児健診             | 日時 | 8月31日(金)       |
| 対象 | 平成29年10月生まれ         | 日時 | 受付/12:45～13:00 |
| 内容 | 1歳6カ月児健診            | 日時 | 8月21日(火)       |
| 対象 | 平成28年12月・平成29年1月生まれ | 日時 | 受付/12:45～13:00 |
| 内容 | 2歳6カ月児歯科健診          | 日時 | 8月 7日(火)       |
| 対象 | 平成27年12月・平成28年1月生まれ | 日時 | 受付/12:45～13:00 |
| 内容 | 3歳児健診               | 日時 | 8月28日(火)       |
| 対象 | 平成27年1月生まれ          | 日時 | 受付/12:45～13:00 |

問 ●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

仙南村議長、仙南村助役、仙南村長を歴任された高橋研吾氏が6月16日に逝去されました。同氏は、昭和56年から昭和58年まで仙南村議長、昭和61年から平成4年まで仙南村助役、平成4年から平成8年まで仙南村長を務められました。ご生前の功績を偲び、心からご冥福をお祈りします。



訃報 元仙南村長 高橋研吾氏 逝去