

今回のメニュー

ごはんピザ

材 料 (4人分)

ごはん…………… 2杯    タマネギ…………… 1/8個  
 ナス(小)…………… 1本    アスパラガス…………… 1本  
 パプリカ(赤・黄色)…各1/8個    カボチャ…………… スライス4枚  
 スライスハム…………… 1枚    カマンベールチーズ…1/4個  
 サラダ油…………… 少々

ドレッシング

{ レモン汁…………… 小さじ2    塩…………… 小さじ1/3 }  
 { オリーブオイル… 大さじ2    コショウ…………… 少々 }



お米に含まれている「でんぷん」は、体の中でブドウ糖に変化し、エネルギーとして脳の働きを活性化する役割を備えています。お米の力をもらって健康になりましょう!

野菜をもう一皿食べよう

食改さんの  
試してレシピ



作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、ごはんを入れる。ごはんが全体に広がるように、押しながら平らにする。
  - ② ナスは輪切りにする。その後、水にさらしてアクを抜き、水気をふく。
  - ③ パプリカはスライス、アスパラガスは茹でてから斜め切り、カボチャは茹でてから食べやすい大きさに切る。タマネギは薄くスライスする。
  - ④ スライスハムは千切り、カマンベールチーズは手で小さくちぎる。
  - ⑤ ①のフライパンに②③④を彩り良く並べてフタをし、弱火で7分(ごはんに焦げ目がつく程度)加熱する。
  - ⑥ ドレッシングの材料を小鉢に入れてよく混ぜる。
  - ⑦ ⑤を切り分けて、食べる時にドレッシングを適量かける。
- ★ ごはんの上のにのせる野菜は季節のもので彩り良く盛り付けましょう。  
 ★ カマンベールチーズの代わりに、溶けるチーズ等を入れてもおいしいです。



みんな集まれ!

子育て支援の催し10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	ちびっこ運動会	10月 4日(金)		
	戸外で遊ぼう	10月 11日(金)		
	栄養士さんのお話② 「手作りおやつを楽しもう」	10月 18日(金)		
	誕生会	10月 25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	ちびっこ運動会	10月 3日(木)		
	戸外で体を動かして遊ぼう	10月 10日(木)		
	看護師さんのお話(元気な体をつくろう)	10月 17日(木)		
	栄養士さんのお話(おやつについて)	10月 24日(木)		
	10月のお誕生会	10月 31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」	「ちびっこ運動会」に参加しよう	10月 2日(水)		
	何でも食べて丈夫な体を作ろう (栄養士さんの手作りおやつ講座)	10月 9日(水)		
	体を動かして遊ぼう	10月 16日(水)		
	園庭で伸び伸びと遊ぼう	10月 23日(水)		
	10月生まれのお誕生会 & ハッピーハロウィン(～かわいいおばけに変身!～)	10月 30日(水)		

# 戸籍の窓

8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

令和元年9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10月11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)
10/ 6(日)	船木歯科医院(大仙市大曲中通町)	63-0027
10/13(日)	生和堂医院歯科(大仙市刈和野)	87-3000
10/20(日)	富山歯科医院(大仙市南外)	74-3115
10/27(日)	富永歯科医院(美郷町六郷)	84-0123

### 献血のお知らせ

ご協力いただいた皆さまに粗品をご用意しています。献血を必要としている方のため、ご協力をお願いします。

実施日	時間	実施会場
10/28(月)	10:00～11:20	六郷高等学校
	13:00～14:20	美郷町保健センター
	15:00～16:00	株式会社マカベ秋田工場

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

※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

令和元年8月末現在  
( )内は前月比

人口 19,466人 (-26)  
男 9,196人 (-17)  
女 10,270人 (-9)  
世帯数 6,650世帯 ( 2)

## 10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	10月29日(火) 受付/12:45～13:00	令和元年6月生まれ
7カ月児健診	10月29日(火) 受付/12:45～13:00	平成31年3月生まれ
10カ月児健診	10月15日(火) 受付/12:45～13:00	平成30年12月生まれ
1歳6カ月児健診	10月18日(金) 受付/12:45～13:00	平成30年2月・3月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	10月 8日(火) 受付/12:45～13:00	平成29年2月・3月生まれ
3歳児健診	10月 1日(火) 受付/12:45～13:00	平成28年3月生まれ

### お詫びと訂正

広報美郷お知らせ版令和元年9月13日号3ページの「おはなし会のお知らせ」の記事について、「おはなしの会『しゃぼんだま』」の開催日に誤りがありました。深くお詫びするとともに、訂正します。  
誤:10月12日(土) 正:10月5日(土)