

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!



今回のメニュー

白菜のギョーザ



美郷町産
野菜を食べて
地産地消!

白菜には骨の形成を促すビタミンKが含まれています。この成分は油に溶けやすいので炒め物に白菜を取り入れるのもおすすめです。

野菜をもう一皿食べよう

食改さんの 試してレシピ



材 料 (4人分)

白菜	1/4個	豚ひき肉	100g
塩	少々	長ネギ(粗みじん切り)	
ポン酢(市販)	適量	①	1/4本
練りからし	少々	おろしショウガ	小さじ1
		片栗粉	大さじ3
		ごま油	小さじ1

作 り 方

- ①白菜は葉と芯に切り分ける。葉をラップで包み600wのレンジで1分30秒加熱。芯はみじん切りにして塩を少々ふり、水気を絞る。
- ②ボウルに①と①の芯を入れてよく混ぜて10等分に分けて丸めておく。①の葉で丸めた肉を包む。
- ③大きめの耐熱皿に平らに並べて、水で濡らしたキッチンペーパー、ラップの順にかけて600wで5分加熱する。肉が完全に加熱できていなければ再加熱する。
- ④③を皿に盛り付け、からしとポン酢でいただく。

子育て支援の催し & おやこふらっと広場 1月

問い合わせ

千畑なかよし園 ☎0187(85)3115
六郷わくわく園 ☎0187(84)0023
仙南すこやか園 ☎0187(83)2100
町福祉保健課 ☎0187(84)4907

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	お正月遊びをしよう	1月 12日(金)		9:30～11:30
	主任先生のお話「乳幼児期の子育てポイント」 1月生まれのお誕生会	1月 19日(金) 1月 26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	お正月遊びをしよう	1月 11日(木)		9:30～11:30
	体を動かして遊ぼう 1月生まれのお誕生会	1月 18日(木) 1月 25日(木)		
すこやか園開放	子育て支援・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」	お正月遊びをしよう	1月 10日(水)		9:30～11:30
	1月生まれのお誕生会 看護師さんのお話「冬の健康について」	1月 17日(水)		
	お米の粘土で遊ぼう お面を作って豆まきをしよう	1月 24日(水) 1月 31日(水)		
おやこ ふらっと広場	子育て支援・自由遊び	1月 6日(土)	仙南すこやか園	9:30～11:30
		1月 13日(土)	六郷わくわく園	
		1月 20日(土)	千畑なかよし園	
	節分工作をしよう(※)	1月 27日(土)	美郷町住民活動センター	10:00～11:30

(※)参加を希望する場合は、1月20日(土)までにNPO法人みさぼーと(☎0187(84)4922 受付時間9:00～17:00)へお申し込みください。



美郷の赤ちゃん

HAPPY BIRTHDAY!!

写真を募集します

令和5年12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1月10日(水)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。

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)
1/ 3(水)	にしき歯科クリニック(仙北市西木町)	47-3855
1/ 7(日)	高橋歯科医院(大仙市神宮寺)	72-3211
1/14(日)	富永歯科医院(美郷町六郷)	84-0123
1/21(日)	さくら歯科医院(仙北市角館町)	54-2747
1/28(日)	田口歯科医院(大仙市大曲田町)	63-7117

美郷町 人のうごき

令和5年11月末現在 ()内は前月比

人口	17,859人 (-30)
男	8,469人 (-10)
女	9,390人 (-20)
世帯数	6,613世帯 (2)

1月の健診カレンダー

会場◆美郷町保健センター

問 町福祉保健課 健康対策班
☎0187(84)4900

内容	日時	対象
4カ月児健診	1月30日(火) 受付/12:45~13:15	令和5年9月生まれ
7カ月児健診	1月26日(金) 受付/12:45~13:15	令和5年6月生まれ
10カ月児健診	1月30日(火) 受付/12:45~13:15	令和5年3月生まれ
1歳6カ月児健診	1月19日(金) 受付/12:45~13:15	令和4年6月生まれ
3歳児健診	1月19日(金) 受付/12:45~13:15	令和2年6月生まれ

Akita Architect Project

MOKU-SUI

— 木 粹 —

〈六郷大町〉

モデルハウス見学会 1/13(土)14(日)20(土)21(日)〈予約制〉

10:00~16:00 | 平日ご希望の方はお気軽にご連絡ください。

株式会社 小田島工務店 仙北郡美郷町飯詰字北中島46-5 TEL.0187-82-1314 詳しくはWebサイトでQ