

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 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	8月 24日(金)		
	8月生まれの誕生会	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	8月 23日(木)		
	8月の誕生会	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 「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	8月 22日(水)		
	8月生まれのお誕生会&お話だいき!	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 (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 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	対象	日時
4カ月児健診	平成30年4月生まれ	8月31日(金) 受付/12:45～13:00
7カ月児健診	平成30年1月生まれ	8月24日(金) 受付/12:45～13:00
10カ月児健診	平成29年10月生まれ	8月31日(金) 受付/12:45～13:00
1歳6カ月児健診	平成28年12月・平成29年1月生まれ	8月21日(火) 受付/12:45～13:00
2歳6カ月児歯科健診	平成27年12月・平成28年1月生まれ	8月7日(火) 受付/12:45～13:00
3歳児健診	平成27年1月生まれ	8月28日(火) 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