

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!



キャベツは「美郷推進作物」です

キャベツには胃腸の調子を良くするビタミンUや、骨を丈夫にするビタミンCも多く含まれているので、冬には汁物にも多く取り入れたい食材です。



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

キャベツの豚バラ巻き

材 料 (4人分)

キャベツの干切り	250g	酢	大さじ1
豚バラ肉	250g (A)	すりおろしニンニク	小さじ1
日本酒	大さじ2	すりおろしショウガ	小さじ1
塩・コショウ	少々	刻み長ネギ	1/3本
		黒コショウ	少々

作 り 方

- ① 豚バラ肉を広げ、塩・コショウを少々し、キャベツをのせて巻く。巻き終わりを下にする。
- ② ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせタレを作る。
- ③ フライパンを熱し、①を並べてから日本酒を入れてフタをし、蒸し焼きにする。お皿に盛り付けて②のタレをかけて出来上がり。



子育て支援の催し & おやこふらっと広場 12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
3地区合同	クリスマス楽しみ会▶P22	12月 20日(水)	美郷町公民館	10:00~11:20
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	クリスマス制作をしよう	12月 1日(金)		9:30~11:30
	リズムに合わせて遊ぼう	12月 8日(金)		
	12月生まれのお誕生会	12月 15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	クリスマスの飾りを作ろう	12月 7日(木)		9:30~11:30
		12月生まれのお誕生会	12月 14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」	クリスマス飾りを作ろう	12月 6日(水)		9:30~11:30
	12月生まれのお誕生会	12月 13日(水)		
おやこふらっと広場	子育て支援・自由遊び	12月 9日(土)	六郷わくわく園	9:30~11:30
		12月 16日(土)	千畑なかよし園	
	お正月工作~オリジナル獅子舞をつくらう~(※)	12月 23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、12月16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!!



鈴木 凜斗ちゃん

元気に産まれて来てくれて
ありがとう
これからも健康に
育つてね!
貴康さん・佳純さん
(安城寺下)



佐藤 帆希ちゃん

ようやく会えて
嬉しかったよ!
産まれてきてくれて
ありがとう♡
嘉大さん・亜祐美さん
(大荒田)

※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5年10月末現在
()内は前月比

人口
17,889人
(-21)

男 8,479人(-19)
女 9,410人(-2)
世帯数 6,611世帯(3)

献血のお知らせ

皆さんの献血を必要としている方のため、ご協力をお願いします。ご協力いただいた方には粗品をご用意しています。

実施日	時間	会場
12/ 8(金)	9:45~10:30	ロード電子工業(株)
	11:15~12:00	日立Astemo秋田美郷(株)
	13:45~16:00	美郷町役場
12/10(日)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター美郷店
	13:15~16:00	

問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

「美郷の赤ちゃん」写真を募集します

令和5年11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12月8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)
12/ 3(日)	さいとう歯科クリニック(仙北市角館町)	53-2752
12/10(日)	岡田歯科医院(美郷町六郷)	84-4108
12/17(日)	ホワイト歯科医院(大仙市大曲日の出町)	86-3180
12/24(日)	富岡歯科医院(大仙市太田町)	88-1123
12/31(日)	カワラダ歯科医院(仙北市角館町)	55-1188



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	12月22日(金) 受付/12:45~13:15	令和5年8月生まれ
7カ月児健診	12月22日(金) 受付/12:45~13:15	令和5年5月生まれ
10カ月児健診	12月22日(金) 受付/12:45~13:15	令和5年2月生まれ
1歳6カ月児健診	12月12日(火) 受付/12:45~13:15	令和4年4月・5月生まれ
2歳6カ月児歯科健診	12月 8日(金) 受付/12:45~13:15	令和3年4月・5月・6月生まれ