

健康ひろば

カルシウムたっぷりメニュー

毎年、町民の皆さん向けにさまざまな場所で調理実習をおこなっていますが、昨年度、一番回数多く紹介し、小学校の低学年からお年寄りまで、皆さんに「おいしい、これならつくれそう!」と評判だった、おいしくカルシウムたっぷりのメニュー

を紹介したいと思います。このメニューは、いつも私たちの食卓を健康でうるおいあるものにしてくれる「食生活改善推進員会(越谷玲子会長)」から紹介されたものです。おいしいですよ!

今年度は、食生活改善推進員会の皆さんと共に、一般住民の皆さん向けに料理教室を開催しようとして検討中です。毎日のメニューを決めるのが大変な方、たまに誰かと食事をつくって食べたいあなた、楽しみにしていてください!

今月は私が担当します



積丹町役場住民福祉課 保健師 山崎 美穂

●ベジタブルチャウダー (4人分) ●

- ◆材料
- スライスベーコン 2枚
 - 玉ねぎ 1/2個
 - ミックスベジタブル 120g
 - バター 大さじ1
 - 小麦粉 大さじ3
 - スキムミルク 60g
 - 水 600cc
 - 洋風固形だしの素 1個
 - こしょう 少々
 - パセリ 少々

作ってみよう! 食べてみよう!

- ◆作り方
- ①鍋にバターを熱し、さいの目切りした玉ねぎを色がつかない程度に炒め、さらに1cm幅に切ったベーコンを加えて炒める。
 - ②火を止め、小麦粉を振り入れてよく混ぜ、600ccの水とスキムミルク(牛乳600ccでもよい)と固形スープの素を加え、なべ底が焦げないように混ぜながら再び火をかける。
 - ③沸いてきたらミックスベジタブルを加えてこしょうで調味する。
 - ④器をもってパセリをちらして出来上がり!

- 👍 **ポイント**
- ・あさりの缶詰を入れたらクラムチャウダーになります。
 - ・小麦粉の量を増やしたり、煮詰めると、グラタンのホワイトソースになってしまいます!

わが家の めんこちゃん

今月は平成17年5月生まれのお子さんです

ふうか
嶋田 楓華 ちゃん
(平成17年5月31日生・美国町)

ぬいぐるみにほおずりしたい、携帯電話の着信メロディで踊ったりして遊んでいます。手だけではなく足でもジョウズジョウズ(上手上手)をしています。



「元気で明るく、みんなに優しくできるような子に育ててほしいです。」
(雅彦さん・弥生さん)

5月の余市管内休日当番病院等

診療時間 午前9時～午後5時

日	医療機関名	住所	電話番号
3日(水)	森内科胃腸科病院	仁木町北町1-6-2	32-3455
4日(木)	池田内科クリニック	余市町黒川町911-1	23-8811
5日(金)	黒川町整形外科クリニック	余市町黒川町3-25	22-2447
7日(日)	よいち北川眼科医院	余市町黒川町12-84-1	22-1308
14日(日)	佐野内科クリニック	余市町黒川町12-81	22-7001
21日(日)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町4-60-1	23-5533
28日(日)	わたなべ内科医院	余市町大川町6-12	22-3989

※受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。

5月のこよみ

「◆」については別に参加者募集のお知らせがあります。
※都合により日程が変更になる場合がありますので、
回覧などでお確かめ下さい。

- 1(月) ●余別地区リサイクル日 (缶・ビン)

- 3(水) ■憲法記念日
●入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

- 4(木) ■国民の休日
●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

- 5(金) ■こどもの日

- 8(月) ●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

- 10(水) ●よい歯の子 (一般幼児) 判定歯科健診 (10:00~ 子育て支援センター)
●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)

- 11(木) ●短期人間ドック (女性)
●美国地区リサイクル日 (缶・ビン)

- 13(土) ◆第16回 B & G 杯争奪ゲートボール大会 (9:30~ 海洋センター)

- 15(月) ●短期人間ドック (女性)
●余別地区リサイクル日 (缶・ビン)

- 16(火) ●短期人間ドック (男性)

- 17(水) ●ポリオ生ワクチン投与【対象3~90月未満児】 (13:00~ 総合文化センター)
●入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

- 18(木) ●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

- 19(金) ●し尿収集 (神岬・草内)

- 20(土) ◆協会長杯ゲートボール大会

- 21(日) ●幌武意小運動会
●短期人間ドック (女性)

- 22(月) ●し尿収集 (余別)
●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)

- 23(火) ●し尿収集 (余別)

- 24(水) ●あったかネットワーク「お花見交流会」 (13:30~ 総合文化センター)
●し尿収集 (余別)
●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)

- 25(木) ●第2回リフレッシュ学級
●し尿収集 (余別・来岸)
●美国地区リサイクル日 (缶・ビン)

- 27(土) ◆第1回少年教室「救急法」 (総合文化センター)

- 28(日) ●美国小・入舸小・日司小・野塚小運動会

- 29(月) ●し尿収集 (来岸・西河)

- 30(火) ●し尿収集 (野塚)

- 31(水) ●し尿収集 (野塚)

**5月31日は
自動車税の納期限です**

自動車税は4月1日現在で自動車をお持ちの方に毎年納めていただく道税です。
5月上旬に納税通知書が発送されますので、納期限の5月31日(水)までに納税をお願いします。

小樽道税事務所
TEL(0134)23-9441

交通安全はみんなの願い

積丹町 ゼロ
死亡交通事故 0 の日

2,054日 達成
(平成18年3月31日現在)

文芸だより

— 5月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

のうららかな猫の仔猫をくわえいずこかへ
啓帖の預金高を見る合格日
開け閉めの足音近しい春カーテン
すくそこの日射しいつぱい春カーテン
入湯帰りの袋よく売れさのふ今日
山笑ふ手旗信号の海猫みたり
母の世のわらじとモンペ磯菜摘
塩辛声の父と唄ひし雛の夜
老犬に春だよと声かけにけり
春うららランチヨンマツト夫の膳
暮れてより春三日月の匂ひけり
春の香と共に届けり土佐文旦
春眠をむさぼる夫の安き顔
漬物の空樽洗ふ水温む
姉おとうと算数を解く雛の間
雪飾り夫の役は段作り
恋猫の目のしよぼしよぼと戻りけり
カラーリングの髪軽やかに春の風
石垣をぼろぼろ落つる名残雪
春潮のふくらむ河口海猫千羽
風二月素顔の頬をなでにけり
啓蟄の水あふれるる古宇川
妻呼んでばかりるる夫春の風邪
境内のスノーキャンドル明りかな
群来ぐもり海猫は真白き花のやう
鱈汁の沸点に浮く目玉かな

河岸 菊谷 板倉 入江 嶋田 山口 丸山ミヨ子 安岡 戸来 河岸 藤原 佐藤 荻野美津子 白川 成田智世子
栄子 知子 節子 幸子 弘子 笑子 歌子 和子 悟郎 わ子 久子 良春