

● 6月休日当番病院 ●

- 4日 内科・外科 県立吉田病院
☎0256-92-5111
- 11日 内科・外科 三条総合病院
☎0256-32-1131
- 18日 内科・外科 済生会三条病院
☎0256-33-1551
- 25日 内科・外科 三之町病院
☎0256-33-0581

今月の献立

〔かつおのエスニックマリネ〕

材料(4人分)

- かつお(刺身用)… 300g
- 長葱・セロリ…各1本
- 人参…1/4本
- ④・しょうゆ…大さじ1/2
- 酢…大さじ2 1/2
- ⑤・酒…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2
- サラダ油…大さじ2



【作り方】

- ①かつおは血合いのところを薄くそぎとり、骨を抜き、食べやすい大きさに切る。
- ②長葱、セロリ、人参は縦切りにする。
- ③人参は塩少々をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ④Aを合わせ、②、③の野菜を加え混ぜる。
- ⑤器にかつおを並べて④をかけ、冷蔵庫でよく冷やす。セロリの葉先をちぎって散らす。

60g～70gなので、かつおのたたきやお刺身を食べれば、1日の所要量の3分の1以上をとることができます。

かつおなど青い背の魚の脂肪には、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの高度不飽和脂肪酸が多く含まれています。これらの脂肪酸は、成人病や動脈硬化の予防に効果があるだけでなく、DHAは脳の働きをよくしたり、ボケの予防にも効果があるとされます。ビタミン類はB群とDが、ミネラル類では貧血の予防と治療に役立つ鉄が多く含まれています。

【かつお栄養面の特徴】

かつおは蛋白質豊富で、100g中に25.8g含まれています。成人の1日の蛋白質の所要量は

納税のお知らせ

5月の納期は、次のとおりです。

- ◎ 固定資産税 第1期
 - ◎ 軽自動車税 全期
- 納期限 5月31日(水)

窓口届出

(4月1日～4月30日)

おめでとう

氏名 保護者 地区名
泉田 清親 辰則 上曲通

およろこび

氏名 世帯主 地区名
吉川 薫 厚子 下曲通
佐藤実佐江 梅松 寺泊町

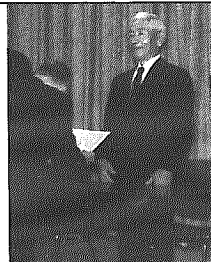
おくやみ

氏名 年齢 世帯主 地区名
曾山 キヨ(81) 俊雄 釣寄
丸山 新次(88) 新吉 東長嶋

長谷川 優明 月湯
川口 雅子 哲郎 沼津市

今月の表紙

4月18日告示された村議会議員選挙は定数14人の方だけの届出となり無投票当選となりました。それを受け、4月23日、当選された方々に、選挙管理委員長より当選証書が授与されました。これから4年間、宜しくお願いします。



人口動態



(4月30日現在)

世帯数 911戸
総人口 3,971人
男 1,956人
女 2,015人

(4月中の移動)

出生 1人
転入 6人
死亡 2人
転出 18人