

● 9月休日当番病院 ●

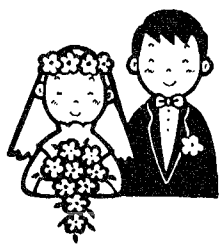
3日	内科・外科	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
10日	内科・外科	三条総合病院 ☎0256-32-1131
15日	内科・外科	済生会第二病院 ☎025-233-6161
17日	内科・外科	済生会三条病院 ☎0256-33-1551
23日	内 科	県立加茂病院 ☎0256-52-0701
	外 科	燕 労 災 病 院 ☎0256-64-5111
24日	内科・外科	三之町病院 ☎0256-33-0581

納税のお知らせ

8月の納期は、次のとおりです。

◎ 村 県 民 税 第2期

納期限 8月31日(木)



氏名 世帯主 地区名
南雲 健司 脩 男 湯沢町
齋藤 洋子 推 一 大別当

およろこび

氏名 保護者 地区名
樋浦 一希 義一郎 月潟
田邊 竜翔 憲 昭 上曲通
高木 拓摩 謙 一 釣 寄
曾山 翔太 吉 郎 釣 寄
中山小夜子 関 雄 大別当

窓口届出

(7月1日～7月31日)

おめでた

今月の献立

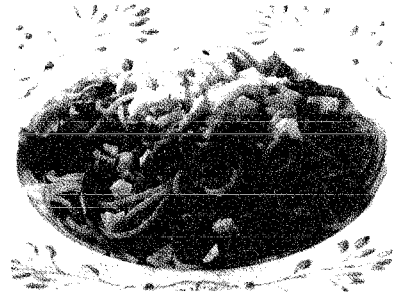
〔冷たいトマトのパスタ〕

材料(4人分)

- ・トマト(完熟).....3個
- ・卵.....2個
- ・スパゲティ.....300g

①

- ・にんにく.....1片
- ・オリーブ油.....おさじ3
- ・白ワイン.....大さじ1½
- ・塩.....小さじ1強
- ・しそ.....適宜



〔作り方〕

- ①トマトは種を取って角切りにして粗く刻む。
- ②Aのにんにくはみじん切り、しそは粗く刻み、その他の材料を加えてよく混ぜ、トマトを加えて冷蔵庫で十分に冷やす。
- ③スパゲティは塩少々を加えた熱湯でゆで、冷水にとって手早く冷まし、水気をよくきる。
- ④③を②で和え、器に盛って刻んだ卵をのせる。

【トマトの効率のよい食べ方】

手軽に食べられる身近な野菜です。カロチンの吸収を考えれば、加熱して油と一緒にとること。

ビタミンCを効率よくということならば、生がお勧め。ひとロサイズのミニトマトは、洗っただけで食べられ、お弁当に入れても水気が出てこないで、人気が高まり消費量も増えていきます。ハウス栽培が盛んですが、味、栄養価とも露地物のほうが優れています。旬の夏場に大いに食べたい野菜です。

人口動態



(7月31日現在)

(7月中の移動)

世帯数	908戸	出生	5人
総人口	3,961人	転入	2人
男	1,952人	死亡	0人
女	2,009人	転出	1人



今月の表紙

7月27日、大野郷水泳大会が月潟を会場に行われました。夏の暑い日差しの中、父兄、友だちの声援をうけ、力いっぱい泳いでいました。