5月休日当番病院

3日	〔内科〕	巻　町	高木医院 ☎0256-72-2208
	〔外科〕	吉田町	伊藤整形外科 ☎0256-93-3115
4日	〔内科〕	西川町	遠藤医院 ☎0256-88-2204
	〔外科〕	巻　町	桑原医院 ☎0256-72-2221
5日	〔内科〕	潟東村	潟東けやき病院 ☎0256-86-3515
	〔外科〕	潟東村	潟東けやき病院 ☎0256-86-3515
11日	〔内科〕	巻　町	笠原内科医院 ☎0256-72-8066
	〔外科〕	巻　町	竹前整形外科医院 ☎0256-73-2809
18日	〔内科〕	巻　町	西川内科医院 ☎0256-72-6066
	〔外科〕	吉田町	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
25日	〔内科〕	西川町	苅部医院 ☎0256-88-2057
	〔外科〕	巻　町	町立巻病院 ☎0256-72-3111

納税のお知らせ

4月の納期は、次のとおりです。

◎国民健康保険税　第1期

納期限　4月30日(水)

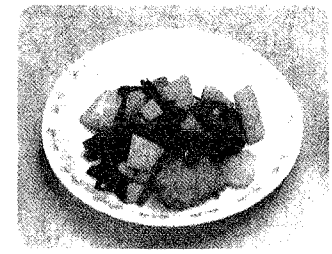
今月の献立

今月より、学校栄養士の内藤先生から学校給食の人気メニューを紹介します。
家庭でも一度、おためしください。

『レバーとポテトのアーモンドあえ』

材料(4人分)

- 鶏レバー……120g
- 生姜汁……少し
- 酒……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1.5
- でんぷん……少々
- 揚油……——
- じゃがいも……中2
- ほうれん草……100g
- 人参……30g
- さとう……小さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- みりん……小さじ1
- 細切アーモンド……20g



〔作り方〕

①鶏レバーは一口に切り、調味料に漬けこんでしばらくおく。水気を切って、でんぷんをつけ、油で揚げる。
じゃが芋は乱切りにし素揚げする。
②ほうれん草は、ゆでて2cm位に切る。
人参は短冊切りにし、ゆでる。
③さとう、しょうゆ、みりんを煮立てたせた中に①、②炒ったアーモンドをざっくりあえる。

栄養メモ

普通の肉と比べて、レバーは鉄、A、B_1、B_2など多くのビタミン類やミネラルを含みます。
特に貧血気味の人におすすめします。

窓口届出

(3月1日～3月31日)

おめでた

氏名	保護者	地区名
木村 美紅(みく)	一弘	上曲通
渡邊 ほたる	治洋	月潟

おくやみ

氏名	年齢	世帯主	地区名
竹石 サキ	(85)	良一	釣寄新
丸山 ミキ	(82)	進吉	月潟
石川 博	(58)	ヨ子	釣寄
岩本 ハル	(90)	清	木滑
神保 トヤ	(77)	忠	釣寄
田中マサノ	(91)	武雄	木滑
田村甚一郎	(64)	甚成	釣寄新

およろこび

氏名	世帯主	地区名
古寺 康功		白根市
野内 美和	桝藏	東長嶋
長沼 厚	伸行	西萱場
庭山 早苗	早苗	白根市
横島 昌行	文夫	白根市
長﨑加代子	春美	上曲道
野内 隆之	長命	東長嶋
渡辺 久美	昭	新潟市
大橋 和也	達男	西萱場
菅井 忍	弘	弥彦村

人口動態

(3月31日現在)

世帯数	926戸
総人口	3,954人
男	1,931人
女	2,023人

(3月中の移動)

出生	1人
転入	14人
死亡	7人
転出	20人

今月の表紙

たんぽぽは、おしべ、めしべのある舌状花がたくさん集まって花をつくる頭花のなかまです。
朝日がさしだすとだんだん開き、天気の悪い日や、夜は花を閉じています。
これから、あちこちで見られる花です。観察してみてはいかがでしょう。