

## ● 7月休日当番病院 ●

6日	〔内科〕	月潟村	月潟診療所 ☎375-2012
	〔外科〕	巻町	飯塚外科内科医院 ☎0256-72-1151
13日	〔内科〕	巻町	西川内科医院 ☎0256-72-6066
	〔外科〕	岩室村	金子外科医院 ☎0256-82-4786
20日	〔内科〕	巻町	長沼医院 ☎0256-72-2210
	〔外科〕	吉田町	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
21日	〔内科〕	巻町	笠原内科医院 ☎0256-72-8066
	〔外科〕	潟東村	潟東けやき病院 ☎0256-86-3515
27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

## 納税のお知らせ

6月の納期は、次のとおりです。

### ◎村県民税 第1期

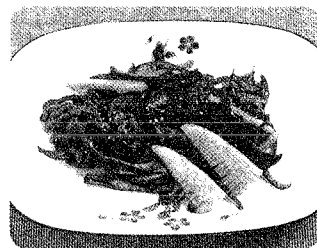
納期限 6月30日(月)

## 今月の献立

### 『青椒肉絲』

材料(4人分)

・牛肉(または豚肉)	160g
・酒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・卵	1個
・でんぷん	小さじ2
・油	大さじ1
・ピーマン	6個
・たけのこ	120g
・油	小さじ1
・しょうが	1片
・さとう	大さじ1/2
・しょうゆ	大さじ2弱
・酒	小さじ1
・オイスターソース	小さじ1
・白ごま	大さじ1



ピーマンの「シャキッ」とした歯ごたえと、たけのこの「コリコリ」を上手に生かして、手早く作るのがコツです。

### 〔作り方〕

- ①細切りにした肉に④をもみ込む様にしてつけておき、油で炒めて皿にとっておく。
- ②ピーマン、たけのこは千切りにし、油で炒め調味料を加える。
- ③白ごまは、炒って切りごまにし、②に①と一緒に入れて、混ぜ合わせる。

### 栄養メモ

ピーマンは、ビタミンAとCが豊富で、ビタミンCは、みかんの2倍近く含まれています。ビタミンAとCは、疲れをとる効果があるので、夏バテ対策にもピッタリ。

また、ピーマンの成分の一つの葉緑素は、腸を整えて、体の余分なコレステロールの排泄を促します。

肉料理のつけ合わせには、ピーマンがおすすめです。

## 窓口届出

(5月1日～5月31日)

### おめでた

氏名 保羅者  
関根 幹太  
出 月 潟

### およろこび

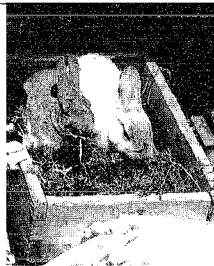
氏名 世帯主  
福村 貴代 晃 弘 勇  
井上 勝巳 宏 備  
高木 美鈴 テツ  
田村 和義 英 子  
山際 和義 英 子  
田村 和義 英 子  
曾山 麻理子 一 郎  
曾山 麻理子 一 郎  
坂内 章浩 三 条  
本間 まゆみ 昇 弘  
矢挽 伸行 貞 二  
高橋 美佐恵 群 馬

### おくやみ

氏名 年齢 世帯主  
高橋 高一郎 (75) 隆  
兒玉 重一 (73) 稔  
木 地区名  
下曲 滑

## 今月の表紙

月潟小学校には現在13羽の兎が飼われています。毎日交代で生徒さんたちが世話をしています。給食センターの残りの野菜等でエサをまかっています。最近食欲が旺盛で、エサ不足となっております。みなさんからも御協力をお願いします。



## 人口動態



(5月31日現在)

世帯数	925戸
総人口	3,940人
男	1,925人
女	2,015人

(5月中の移動)

出生	1人
転入	6人
死亡	2人
転出	13人