

●12月休日当番病院●

7日	〔内科〕 中之口村	五十嵐医院 ☎375-5670
	〔外科〕 吉田町	吉岡医院 ☎0256-92-7887
14日	〔内科〕 中之口村	松崎医院 ☎375-3013
	〔外科〕 巻町	竹前整形外科医院 ☎0256-73-2809
21日	〔内科〕 月潟村	月潟診療所 ☎375-2012
	〔外科〕 吉田町	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
23日	〔内科〕 巻町	長沼医院 ☎0256-72-2210
	〔外科〕 分水町	本間医院 ☎0256-98-2350
28日	〔内科〕 巻町	西川内科医院 ☎0256-72-6066
	〔外科〕 巻町	桑原医院 ☎0256-72-2221
31日	〔内科〕 巻町	本田医院 ☎0256-73-2100
	〔外科〕 新潟市	新潟中央病院 ☎285-8811

今月の献立

『豚肉と大根のうま煮』

材料〔4人分〕

豚バラ肉… 100g	たけのこ水煮… 80g
塩、こしょう…少々	さやいんげん… 30g
生姜… 小1片	しょうゆ… 大さじ2
油… 小さじ1	さとう… 大さじ1
大根… 400g	みりん… 大さじ1/2
人参… 80g	酒… 大さじ2
ごぼう… 50g	オスターゼ… 小さじ1
板こんにゃく… 100g	水



〔作り方〕

- ①豚肉は2cm角ぐらいに切り、塩、こしょうをしておく。野菜は乱切りにする。こんにゃくはゆでて一口大にちぎる。いんげんは、塩ゆでし、4～5cmに切る。
- ②大根はたっぷりの湯で下ゆでしておく。
- ③油を熱し、生姜を炒め、豚肉を入れて、焼き色をつける。
- ④いんげん以外の野菜を入れて、さっと炒め、ひたひたの水と酒を入れて煮る。
- ⑤煮立ったら、アクをていねいにすくってしばらく煮る。
- ⑥調味料を加え、じっくりと煮込む。
- ⑦仕上げにいんげんをちらす。

栄養メモ

大根のおいしい季節です。大根には、ジアスターゼと言って、炭水化物（ごはん、もちなど）の消化を助ける酵素があります。また、大根の葉には、白い根のところに比べて、ビタミンCは3倍、ビタミンAは3,000倍、カルシウムも5倍くらいあります。大根の葉も捨てないで食べるようにしましょう。

納税のお知らせ

11月の納期は、次のとおりです。

◎固定資産税 第4期

納期限 12月1日(月)

窓口届出

(10月1日～10月31日)

おめでた

氏名	保護者	地区名
入澤 恵里香	康雄	月潟
伊藤 真央	良浩	大別當
星野 沙樹	秀樹	下曲通
原 惇也	嘉雄	上曲通

およろこび

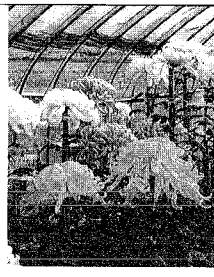
氏名	世帯主	地区名
丸山 晴美	信隆	新潟市 上曲通
田中 真一	正吉	上曲通
桑原 亮子	武彦	分水町
柄倉 雅之	芳郎	中之口村
高橋 利枝	靖彌	上曲通
島田 真一	トシ子	木滑
佐藤 久美子	良吉	栄町

おくやみ

氏名	年齢	世帯主	地区名
池田 得夫	(81)	得夫	木滑
小林 マツ	(81)	實	下曲通
細海 ヨキエ	(68)	秀雄	木滑
河井 ソメ	(88)	公一	月潟

今月の表紙

東長島、山田廣市さんの菊作りのハウスの中です。桃色、黄色、紫色など色とりどりの菊が咲いています。菊作りは、一年間精進めて育てないと良い花がつかないといわれます。今回の力作は「弥彦作り」。3種類の菊を1つの鉢に作るもの。とても見事にできました。



人口動態



(10月31日現在)

(10月中の移動)

世帯数	928戸	出生	4人
総人口	3,929人	転入	9人
男	1,915人	死亡	4人
女	2,014人	転出	17人