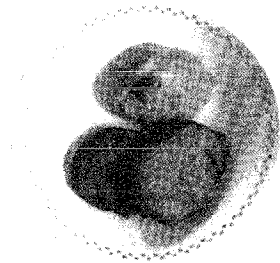


# 今月の献立

## 『手作りさつまあげ』

材料(4人分)

・いわしのすり身	150g
・豆腐	20g
・長ねぎ	15g
・ごぼう	10g
・人参	10g
・生姜	小1片
・さとう	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2
・みそ	小さじ1
・酒	小さじ1
・でんぷん	大さじ2
・揚げ油	
・大根おろし	適量



### 【作り方】

- ①ごぼうはさがきにして、水につけ、あくをとり、人参もさがきにする。長ねぎはみじん切りにする。生姜は、すりおろす。
- ②材料を全部混ぜ合わせ、練り込む。
- ③②を小判型にし、中温の油で揚げる。

### 栄養メモ

※アツアツのおいしさは、手作りならではの、  
 いかの足を刻んだものや、しその葉を入れてもおいしいです。  
 大根おろしを添えてどうぞ!

## 3月休日当番病院

1日	〔内科〕 巻町	長沼医院 ☎0256-72-2210
	〔外科〕 分水町	本間医院 ☎0256-98-2350
8日	〔内科〕 巻町	本田医院 ☎0256-73-2100
	〔外科〕 巻町	竹前整形外科医院 ☎0256-73-2809
15日	〔内科〕 巻町	高木医院 ☎0256-72-2208
	〔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
22日	〔内科〕 西川町	遠藤医院 ☎0256-88-2204
	〔外科〕 巻町	町立巻病院 ☎0256-72-3111
29日	〔内科〕 西川町	和田内科医院 ☎0256-88-2134
	〔外科〕 巻町	桑原医院 ☎0256-72-2221

※その他(夜間等)病院の問い合わせ先は、  
 白根地区消防署 ☎372-0119におたずねください。

## 廃棄物はルールを守って適正に処理しましょう!

廃棄物の不法投棄や無頓着な焼却に伴う黒煙などは、自然景観や街の美観を損ねたり、環境汚染を引き起こしたりして、地域に対して、また、周辺で生活している人などに対して大変な迷惑となります。

月 潟 村  
 三条保健所管内廃棄物不法処理防止連絡協議会  
 事務局/三条保健所環境課 ☎0256-36-2364

## 窓口届出

(1月1日～1月31日)

### おめでた

氏名	保護者	地区名
笠原 勇人	克幸	東長嶋
池田 樹	智明	東長嶋
加藤 希彦	茂彦	大別當

### およろこび

氏名	世帯主	地区名
関根 良一	静三郎	西萱場
松井 あゆ美	英雄	燕市
大橋 忠弘	満津治	木滑
和田 木雅子	茂	東京都

### おくやみ

氏名	年齢	世帯主	地区名
小林 金三郎	87	秀夫	月潟
兒玉 トキ	83	國男	上曲
田邊 春由	87	美知男	月潟

## 今月の表紙

1月29日、保育園で月例のお誕生会が開催されました。その月に生まれた園児それぞれに、写真のはいつたペンダントをプレゼントし、園児全員でお祝いをしてあげます。  
 お誕生日 オメデトウ!



## 人口動態



(1月31日現在)

(1月中の移動)

世帯数	923戸	出生	3人
総人口	3,926人	転入	3人
男	1,916人	死亡	3人
女	2,010人	転出	3人