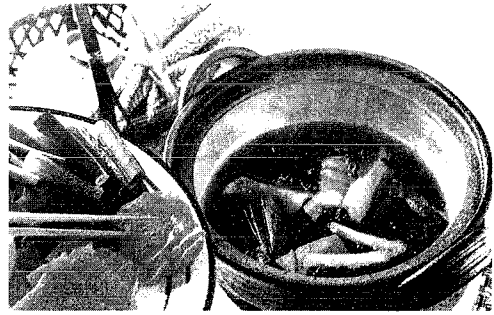


# 今月の献立

## 『ネギマ鍋』

●青ネギとマグロでできる簡単な鍋料理



### 材料 (4人分)

- ・マグロ(上身).....500g
- ・青ネギ(太めのもの・なければ白ネギ).....5本
- ・酒.....大さじ5
- ・砂糖.....大さじ4
- ・しょうゆ.....1/2カップ
- ・水.....2カップ

### 一口☆も

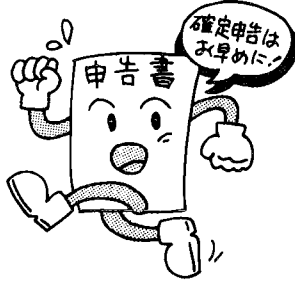
好みで七味トウガラシをかけた  
り、溶き卵や練りカラシをつけてもよいでしょう。

### 【作り方】

- ① マグロは左手を添え、包丁を引くようにして1cm厚さに切ります。
- ② 青ネギは洗って根を切り落とし、4cm長さに切りそろえ、大皿に①のマグロとともに盛ります。
- ③ 鍋に酒、砂糖、しょうゆ、水を合わせて中火にかけてふたをし、煮立てます。
- ④ ③が煮立てばマグロとネギを入れて煮ます。

## 3月休日当番病院

5日	[内科]	中之口村	松崎医院 ☎375-3013
	[外科]	巻町	しまがきクリニック ☎0256-73-1312
12日	[内科]	中之口村	長沼内科医院 ☎375-5188
	[外科]	西川町	高橋整形外科クリニック ☎0256-70-4020
19日	[内科]	中之口村	五十嵐医院 ☎375-5670
	[外科]	吉田町	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
20日	[内科]	湯東村	湯東けやき病院 ☎0256-86-3515
	[外科]	岩室村	金子外科整形外科医院 ☎0256-82-4786
26日	[内科]	巻町	たなか医院 ☎0256-72-8532
	[外科]	巻町	町立巻病院 ☎0256-72-3111



## 窓口届出

(1月1日～1月31日)

### おめでとう

氏名 保護者 地区名  
児玉 瑞稀 修 東長嶋

### およろこび

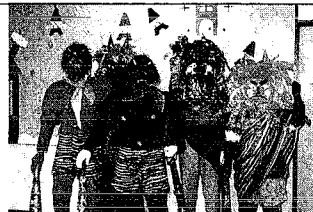
氏名 世帯主 地区名  
渡部 雅哉 雅則 上越市  
田邊 里子 春夫 西萱場  
金子 健蔵 甚藏 燕市  
高木喜代美 仁市 釣寄  
山本 正晴 光弘 大阪府  
小林 麻美 誠 大別當  
阿部 真幸 清一 月潟  
見山 由佳 進一 月潟  
山坂 修 武 新潟市  
関屋 祥子 信一 新潟市

### おくやみ

氏名 年齢 世帯主 地区名  
矢挽 ミヨ (86) 昇 西萱場  
齋藤 健一 (77) 孝一 大別當

## 今月の表紙

今年も保育園の節分に鬼が現れました。例年は赤鬼と青鬼の2匹の鬼が大暴れして帰って行きますが、今回は、社会福祉協議会から野沢正榮さん、小林宏さん、の御協力を得て5匹になりました。



## 人口動態



(1月31日現在)		(1月中の移動)	
世帯数	940戸	出生	1人
総人口	3,920人	転入	7人
男	1,908人	死亡	2人
女	2,012人	転出	1人



本紙は再生紙を使用しております。