

調理実習のお知らせ!

- ▶内容/簡単ピザ
- ▶日時/11月26日(火) 10時~13時
- ▶場所/川湯ふるさと館
- ▶定員/8人
- ▶参加費/300円
- ▶持ち物/エプロン、三角巾
- ▶申し込み締め切り/11月22日(金)

□申し込み・問い合わせ先/健康推進課健康推進係
(栄養士) ☎482-2935(課直通)まで。
※調理実習やレシピ
のことでご意見な
どありましたら、
栄養士までご連絡
ください。



野菜をもお〜っと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

カボチャ(南瓜)

身近に売られているカボチャは「西洋カボチャ」が多いのですが、ねっとりした食感で煮崩れしにくい「日本カボチャ」もあります。

主成分はでんぷんで、エネルギーが高めの野菜ですが、カロテンや抗酸化作用のあるビタミンEなどのビタミン類が豊富に含まれています。

カボチャの肉じゃが風

【材料(2人分)】

- カボチャ 中1/4個 (種とわたを取る)
- 長ネギ 1本
- しらたき 小1/2袋
- 牛ももこま切れ肉 100g
- 油 大さじ1~2
- お湯 1カップ弱
- 酒 大さじ1~2
- しょうゆ 大さじ1~2

【作り方】

- ①カボチャは所々皮をむいて、少し大きめの一口大に切る。長ネギは斜め切り、しらたきは食べやすい長さに切って熱湯をかける。
- ②火にかけて鍋に油を入れて、カボチャを炒める。油が全体になじんだら、牛肉を入れて軽く色が変わるくらいまで炒め、お湯と酒、しょうゆを加えて煮る。
- ③アクを取りながら煮る。長ネギとしらたきを加え、カボチャがやわらかくなり、汁気が少なくなるまで煮含める。

豆腐とカボチャのアイス

【材料(2人分)】

- カボチャ 80g (種と皮を取る)
- 絹ごし豆腐 60g
- 牛乳 1/2カップ(100cc)
- 砂糖 大さじ2(20g)

【作り方】

- ①カボチャは適当な大きさに切って器に入れ、ラップをして電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。絹ごし豆腐は、キッチンペーパーで包んで電子レンジで1分くらい加熱し、水気を切る。
- ②牛乳に砂糖を加え、電子レンジで砂糖が溶けるまで加熱する。
- ③①を粒が残らないようによくつぶして混ぜ、②を加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
※ミキサーで混ぜると簡単です。
- ④③をふた付きの容器に入れ、冷凍庫で2時間くらい凍らせる。取り出してフォークで全体をかき混ぜてから、もう一度凍らせる。

カボチャのすりごま汁

【材料(2人分)】

- カボチャ 中1/10個 (100~150g・種とわたを取る)
- だし汁 2カップ
- みそ 適量
- すり白ごま 大さじ1くらい

【作り方】

- ①カボチャは一口大に切り、だし汁でやわらかく煮る。煮えたら火を止めて、粗くつぶす。
- ②①をもう一度火にかけて温め、みそを溶かして仕上げにごまを加える。
※煮崩れしやすいカボチャで作ると簡単です。



問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935(課直通)

インフルエンザ

予防接種の実施医療機関に関するお知らせ



町内の各医療機関では、10月からインフルエンザ予防接種を実施しています。予防接種を希望される方は、あらかじめ各医療機関にお問い合わせください。(要予約)

医療機関	月	火	水	木	金	土
摩周厚生病院 ☎482-2241	13:30~16:30 17:00~19:00	13:30~16:30 17:00~19:00	13:30~16:30 17:00~19:00	13:30~16:30 17:00~19:00	13:30~16:30	-
弟子屈クリニック ☎482-2220	8:30~11:30 13:30~16:30	8:30~11:30 13:30~16:30	8:30~11:30	8:30~11:30 13:30~16:30	8:30~11:30 13:30~16:30	8:30~11:30
布施医院 ☎482-2667	8:30~11:30 13:00~15:00	8:30~11:30 13:00~15:00	8:30~11:30 13:00~15:00	8:30~11:30 13:00~15:00	8:30~11:30 13:00~15:00	8:30~11:30 第2・4のみ
美里クリニック ☎482-8888	9:00~11:30 13:30~18:30	9:00~11:30 13:30~16:30	9:00~11:30 13:30~16:30	9:00~11:30 13:30~18:30	9:00~11:30 13:30~16:30	9:00~11:30
川湯の森病院 ☎483-3121	9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~11:00	-	9:00~11:00 13:30~16:00	9:00~11:00 13:30~16:00



問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係

E-mail kenkou@town.teshikaga.hokkaido.jp

<http://www.town.teshikaga.hokkaido.jp/>

☎482-2935(課直通)

指名手配被疑者捜査強化月間です

11.1~30
Police

ピンときたら110番

指名手配犯人検挙にご協力をお願いします!

全国警察の総力を挙げて指名手配犯人検挙の追跡捜査を行っていますが、一人でも多くの指名手配犯人を早期に検挙するためには、捜査に対する皆様のご理解とご協力が欠かせません。

逃走中の指名手配犯人に関する情報は、どんなささいなことでも110番通報、または最寄りの警察署・駐在所などにご連絡くださるようお願いいたします。



捜査活動にご協力をお願いします!

現在は犯罪の発生件数自体は減少して、一定の改善傾向が見られますが、殺人や強盗、放火などの凶悪犯罪や振り込め詐欺などの悪質な犯罪が後を絶たないほか、暴力団が密かに活動を活発にしているなど、油断ができず不安な状況にあります。

このような犯人を早期に検挙して事件を解決するには、捜査に対する皆様のご理解とご協力が欠かせません。現に、皆さんから寄せられた不審者・不審車両に関する情報によって、多くの事件を解決しています。

殺人や事件に関する情報は、どんなささいなことでもためらわずに、110番通報、または最寄りの警察署・駐在所などにご連絡くださるようお願いいたします。



問い合わせ先/弟子屈警察署 ☎482-2110(直通)