8月

※日程は変更となる場合があります。

月 / Mon	火 / Tue	水 / Wed	木 / Thu	金 / Fri	土 / Sat	日 / Sun
7/28 図	29	30	31 し	1 ノーテレビデー **あいあい夏祭り** すみれ保育園 18:30～20:00	2	3
4 図	5 **子育て講習会** のびのび 10:00～	6 **人権・行政・なんでも相談** すこやか 9:00～12:00 **あいあい** すみれ保育園 9:30～11:00 **こども工作教室** 公民館あいみ分館 13:30～15:30	7 し **乳児健康診査** すこやか 受付9:00～10:00	8 **ラジオ体操南部町大会** とっとり花回廊 5:30～ **にじいろポケット・かきっこクラブ** いこい荘 9:30～	9 **親子科学実験教室** 公民館さいはく分館 13:30～15:45	10
11 図 **人権・行政相談** 交流会館 13:30～16:00	12	13 **専門・なんでも相談** すこやか 9:00～12:00	14 し **あいあい** すみれ保育園 9:30～11:00	15 ノーテレビデー **すこやか乳児相談** すこやか 受付9:00～10:00	16 **盆踊り・** **ふれあいフェスティバル** いこい荘	17
18 図	19 **のびのび行事** のびのび　10:00～ **しらべるっておもしろい！** 図書館本館 10:00～12:00 **健康講座** 西伯病院　13:30～	20 **なんでも相談** すこやか 9:00～12:00	21 し	22 **かきっこクラブ** いこい荘 9:30～	23 **南部町民花火大会** 緑水湖畔 20:00～	24 **西部広域消防圏連合演習** 天萬・宮前地内 10:00～
25 図	26	27 **なんでも相談** すこやか 9:00～12:00	28 し **3歳児健康診査** すこやか 受付12:30～13:30	29	30	31 図

図…町立図書館休館日、し…総合福祉センターしあわせ休館日

人の動き

6月届出分（敬称略）

お誕生おめでとう

氏名	保護者	住所
新井桃奈	政和 奈津子	天萬
三原彩音	渉 富有子	三崎

ごめい福を祈ります

氏名	年齢	住所
宮倉美代子	86歳	境
生田勉	85歳	福成
精山滋	81歳	御内谷
義久節雄	63歳	円山
頼田千代子	82歳	法勝寺
遠藤斐子	94歳	落合
前田仁	69歳	馬場
小髪筆代	79歳	西

※届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

わたしたちの町

7月1日現在（前月比）

人口12,146（−12）人　世帯数3,969（+2）戸

男　5,711（−8）人　女　6,429（−4）人

7月の税金は

固定資産税　第2期

国民健康保険税　第1期

南部町食生活改善推進協議会

“旬”のおすすめレシピ♪

夏野菜のみそ炒め煮

～旬の夏野菜をおいしく食べて夏バテを防ぎましょう～

夏野菜は、夏に必要な水分とビタミン類（ビタミンC、ビタミンE）が多く含（ふく）まれていて、体を冷やしたり、暑さで弱った胃を刺激（しげき）し消化を助けます。

■**材料**（4人分）

なす･･･350g（2本）、人参･･･50g（1/4本）、
玉ねぎ･･300g（小2個）、ピーマン･･50g（小2個）、
豚肉（ぶたにく）･･･50g、枝豆･･･60g、
サラダ油･･･大さじ1、みそ･･･大さじ2、
しょうゆ･･･大さじ1/2、酒･･･大さじ1、
砂糖･･･大さじ1/2、水･･･カップ1/2～1

■**作り方**（4人分）

① なすは縦半分に切り、さらに斜（なな）め2cmの厚さに切る。玉ねぎはくし型切り、豚肉は2cmの長さに切る。人参は厚めの短冊切り、ピーマンは1cm幅（はば）に切る。
② 枝豆をゆでておく、皮をむいておく。
③ 中華鍋（ちゅうかなべ）に（フライパン）にサラダ油を熱し、豚肉、なす、玉ねぎを軽く炒（いた）め、水を少しづつ加え、さらに調味料を加えて煮（に）る。
④ 途中（とちゅう）で人参、次にピーマン、最後にむいた枝豆をちらす。

※ お好みで一味唐辛子（いちみとうがらし）を加えると、ピリッと辛味（からみ）がきいておいしいです。

■ **1人分あたり　エネルギー 182kcal**

炭水化物18.6g　たんぱく質12.9g　脂質6.3g
カルシウム49mg　塩分1.2g