

# インフォメーション

公立保育園監修  
おうちでできる!  
季節のレシピ

## 【材料】(4人分)

- ・豚レバー …………… 200g
- ・ニンニク …………… 少々
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・しょうゆ …………… 大さじ1/2
- ・片栗粉 …………… 適量
- ・揚げ油
- ・三温糖 …………… 大さじ1
- ・しょうゆ …………… 大さじ1
- ・みりん …………… 大さじ1
- ・すりごま …………… 大さじ2
- ・かぼちゃ …………… 200g
- ・なす …………… 2個



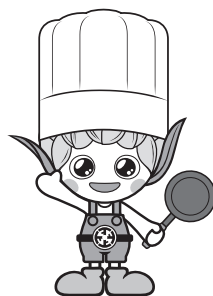
## あまから ごまレバー

### ワンポイントアドバイス

- ・レバーの下味にお好みで生姜やカレー粉を使用しても美味しくできます。
- ・牛や鶏レバーも使用可能ですが、鉄含有量は豚がNo.1です。
- ・なすは高温で揚げることによりアクが抜けるため水に晒す必要はありません。

## 【作り方】

- ①豚レバーは1cmの厚さにスライスし、流水で血抜きをする。水気を切り、しょうゆ、酒、おろしにんにくに30分ほどつけ込む。
- ②①の水分を拭き取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③鍋で三温糖、しょうゆ、みりんを弱火で煮立て少し煮詰める。最後にすりごまを加える。
- ④かぼちゃは1.5cm厚さ、なすは1cm厚さの輪切りにし、色よく素揚げにする。
- ⑤器に170℃で揚げたレバー、かぼちゃとなすを盛りごまだれをかける



栄養価(1人分) 熱量 206kcal、たんぱく質 12.6g、塩分 1.2g

特定原材料(7品目) 小麦、大豆

## 『未婚の児童扶養手当受給者』の方に、給付金が支給されます!

令和元年11月分の児童扶養手当を支給される方のうち、未婚のひとり親を対象に臨時・特別の措置として、給付金が支給されます。

申請先…子育て共生課(1階◎窓口)

申請期間…8月1日(木)~12月27日(金)

提出物…①申請書 ②戸籍謄本(抄本) ③本人確認書類

④口座が確認できる書類 ※児童扶養手当の受取口座を指定する場合は不要

申請方法…児童扶養手当の現況届の手続きを行う方は、現況届の手続きに来庁された際、給付金の申請受付も同時に行います。

なお、現況届の提出の必要がない方は、郵送でも提出可能です。

給付金額…17,500円

留意事項…上記給付金に掛かる"詐欺"にご注意ください!

・国や県、町の職員が、ATMの操作をお願いしたり、上記の給付金を支給するために手数料の振り込みを求めることは**絶対に**ありません。

・ご自宅等に、国や県、町の職員等をかたった不審な電話や郵便があったら、迷わず上里町役場や最寄りの警察署、または警察相談専用電話(#9110)に御連絡ください。

問合せ…子育て共生課子育て支援係【☎35-1236】



## ♥賀美児童館幼児教室

### 「育児ママのためのヨガ講座」

日時…9月6日(金)、午前10時30分~11時30分

会場…賀美児童館

対象…乳幼児と保護者

講師…木村 由紀 氏

定員…先着15組(定員になり次第締め切ります)

持ち物…ヨガマット(お持ちの方)・飲み物

参加費…無料 申込…8月5日(月)より

問合せ…賀美児童館【☎34-1100】

## 保健センターからお知らせ 問合せ…健康保険課健康推進係(保健センター)【☎33-2550】

### ♥令和元年度 かみさと『たまる健★幸マイレージ』事業 参加者大募集！！

歩いて・受けて・参加して・・・楽しく、お得に健幸づくり！！

いつまでも元気で充実した生活をめざして、健幸（康）づくりをはじめていませんか？

10月より、楽しみながら健幸づくりに参加できる『たまる健★幸マイレージ』事業が始まります。

対象事業への参加やウォーキングの歩数が、ポイントカード（ICカード）やスマートフォンに健幸ポイントとして付与され、たまったポイント数に応じた賞品等と交換できます。

参加には、ポイントカードやスマートフォンでの登録が必要になります。事業開始前に保健センターまでお申込みください。

◇対象 象…上里町在住の20歳以上の方 ◇参加受付…**8月1日**(休)開始

◇実施期間…10月1日～令和2年3月31日

【ポイントや対象事業等の詳細は、広報かみさと8月号と一緒に配布するチラシをご覧ください。】

8月30日までの  
早めの申込みが  
ポイント！！

### ♥料理教室

#### 「スローライフクッキング」

日時…**9月4日**(水)

午前10時～午後1時

会場…上里町保健センター

内容…スローライフを送るために健康を意識した調理実習・生活習慣病予防のためのミニ講話

対象…上里町に在住の方

定員…30名（先着順）

講師…上里町食生活改善推進協議会  
上里町保健センター職員

準備…エプロン、三角巾（バンダナ）  
タオル、筆記用具

費用…500円

申込…8月26日(月)までに保健センターへ

### ♥乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ

#### 検診費用は無料です！

受診希望でまだ申込みをしていない方は、保健センターへ電話等で申込みをしてください。

なお、集団検診については定員に達した時点で締切となりますのでご了承ください。

	集団検診	個別検診
日程	9月5日(木)・10日(火)・11日(水)	令和2年3月31日(火)まで
会場	保健センター	本庄市内の指定医療機関(乳がん検診と子宮頸がん検診が一緒に受けられる医療機関はありません)
受付時間	12時30分～13時30分	
検査内容	【子宮】問診・診察・細胞診	
	【乳】問診・マンモグラフィ ※医師の診察がないため、乳がん集団検診は40歳以上の方が対象となります。	問診・マンモグラフィ ※30～39歳の方は医師の診察があります。

※年齢基準日は令和2年3月31日です。

### ♥特定健康診査等及び肺がん・結核検診を予約済みの方へ【変更点のお知らせ】

#### ○特定健康診査について

8月より、お待ちしております方から順に、番号札を配布する流れへと変更します。問診前にお呼びした際、いない場合は番号が無効となります。また、基本的には早い番号の方から順にご案内しますが、検査によっては順番が前後することがあります。予めご了承ください。

#### ○肺がん・結核検診について

今年度より、喀たん検査の対象者（受けられる方）は、50歳以上で喫煙指数（1日平均喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方のみとなりました。ご了承ください。

### 休日・夜間の医療機関はこちらへ

#### 8月 保健センター予定表

☎33-2550

21日(水)5歳児健康相談(平成26年8月生まれ)

26日(月)2歳6か月児歯科検診(平成29年1月生まれ)

26日(月)赤ちゃん相談、ベビーマッサージ&ヨガ講座

27日(火)1歳6か月児健康診査(平成30年1月生まれ)

28日(水)3歳6か月児健康診査(平成28年1月生まれ)

29日(木)3・4か月児健康診査(平成31年4月生まれ)

30日(金)7・8か月児健康診査(平成30年12月生まれ)

※赤ちゃん相談の「個別相談」は予約制です。

#### 休日・夜間急患診療所

【本庄市保健センター内☎23-3322】

診療科目…内科系疾患

診療日…日曜・祝日・年末年始

平日木曜日夜間

診療時間…午前9時～正午

午後1時～4時、午後7時～10時

(平日木曜日夜間は午後8時～10時)

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付を

してください。

#### 在宅当番医療機関

◆診察は午前中のみとなります。また当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

8月 4日(日)	五十嵐整形外科医院	☎24-2313
8月 11日(日)	彩の丘クリニック	☎71-7166
8月 12日(月)	池田レディースクリニック	☎22-2048
8月 18日(日)	あたご山クリニック	☎22-8733
8月 25日(日)	黒岩整形外科医院	☎34-0551
9月 1日(日)	小林クリニック	☎23-3371