



ぽかぽか便り

第24号

平成30年4月25日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

…平成30年度が始まりました。…

4月10日（火）福祉部総会、4月21日（土）には佐世地区振興協議会の全体総会が開催され新しい年度が始まりました。

具体的な福祉部の活動は、前年度を継続します。目標は、『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』で推進いたします。

ぽかぽか便りは、今月から新しい福祉部員が皆様にお届けいたしますのでよろしくお願いいたします。



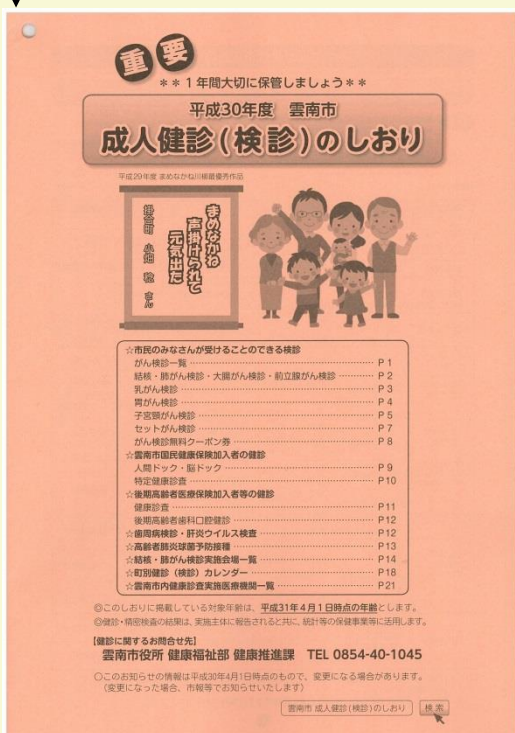
平成30年度佐世地区振興協議会総会

雲南市保健師による 健康アドバイス

健診（検診）をうけましょう！！

平成30年度の市が行う健診のご案内「成人健診（検診）のしおり」が4月末～5月初めに各世帯へ配布されます。

ひもを通して1年間保管し、健診の予定を立てる際にご活用ください。



「まめなかね川柳」の募集をしています。詳しくは裏表紙をご覧ください！

1年間の健診の予定が掲載されています。
大切に保管してください。



* H30 年度版は サーモンピンク色です。

* 各種健診（検診）に関するお問い合わせは、

雲南市健康推進課 ☎0854-40-1045

へお願いします。

解答

㊟-㊥ ㊥-㊦ ㊦-㊧

今日の一品



『豆腐とにらの炒め物』



材 料 (2 人分)

・ 木綿豆腐	1 丁 (300g)
・ にら	1/2 ワ (50g)
・ 玉ねぎ	1/2 コ (100 g)
・ ごま油	大さじ 1
・ 削り節	5 g
A	酒 大さじ 1/2
	しょうゆ 小さじ 1/2
	塩 小さじ 1/3
	こしょう 少々

つくり方

- 豆腐は手で 10～12 等分にちぎる。
フライパンに湯カップ 5～6 を沸かし、豆腐を入れて約 1 分間ゆでる。ざるに上げ、冷めるまでおいてしっかりと水けをきる。
にらは 3 cm 長さに切る。玉ねぎは繊維に沿って 5 mm 幅に切る。
- フライパンにごま油を中火で熱し、豆腐を入れて炒める。
焼き色がついたら、玉ねぎを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 削り節の 1/2 量を加えてサッと炒め、A を順に加えて炒める。最後ににらを加えてサッと炒める。器に盛り、残りの削り節をふる。

佐世クイズに挑戦してみましょう！

- 平成 30 年度佐世小学校の全校児童は何人でしょう？
①97人 ②82人 ③75人
- 平成 30 年度佐世幼稚園の全園児は何人でしょう？
①25人 ②15 人 ③9人
- 佐世地区振興協議会職員の平均年齢は何歳でしょう？
①58歳 ②63歳 ③68歳



平成 30 年度佐世小学校入学式

編集後記 今年は、ことのほか花がきれいに咲いていると感じるのは私だけでしょうか？足を止め自然の美しさに癒され…とても幸せを感じる瞬間です。時々立ち止まりながら周りに目をむけ、ゆっくりと歩めたらいいなあと思っています。今年度もよろしくお願いいたします。(川島)