

● 問い合わせ

- 子育て支援  
子育て支援センター  
わかば保育園内 TEL62-1420  
三方保健センター内 TEL45-1563  
梅の里保育園内 TEL46-1030
- 母子保健  
健康課 TEL62-2721

- 健康診査・健康づくり  
健康課 TEL62-2721
- 介護予防  
福祉課 TEL62-2703
- 各種相談  
社会福祉協議会 TEL62-2703
- 自主グループ活動

<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li> 赤ちゃん広場 10:00~12:00 パレア</li> <li> 療育相談 (予約制) 9:30~15:00 場所応談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> いきいき広場 9:00~11:00 とばっ子保育園</li> <li> にこにこ交流会 9:30~11:30 西田公民館</li> <li> 心理相談 (予約制) 13:30~16:30 上中庁舎</li> <li> もっとこけない運動教室* 10:00~11:30 中央公民館</li> <li> 断酒グループ活動日 19:00~20:00 パレア</li> </ul>	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li> げんキッズ (子育てサークル) 10:00~12:00 パレア</li> <li> バランスボール教室 13:30~14:30 歴史文化館</li> <li> 特定健診・がん検診 9:00~9:45 若狭三方漁協 (小川)</li> <li> 特定健診 10:30~11:00 遊子全昌院</li> <li> 子宮がん・乳がん検診 12:30~13:00 若狭三方漁協 (小川) 13:30~14:00 若狭三方漁協 (神子) 14:30~15:00 共同利用施設 (常神)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> いきいき広場 9:00~11:00 明倫保育所</li> <li> もっとこけない運動教室* 10:00~11:30 中央公民館</li> <li> 断酒グループ活動日 19:00~20:00 パレア</li> </ul>	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li> すこやかサロン 10:00~12:00 パレア</li> <li> 1歳6か月児健康診査 13:00~13:30 三方保健センター</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> にこにこ交流会 9:30~11:30 梅の里保育園</li> <li> 7か月児育児教室 9:30~9:45 パレア</li> <li> もっとこけない運動教室* 10:00~11:30 中央公民館</li> <li> 断酒グループ活動日 19:00~20:00 パレア</li> </ul>	
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li> 特定健診・がん検診 9:00~10:30 鳥羽公民館</li> <li> 子宮がん・乳がん検診 13:00~13:45 鳥羽公民館</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> にこにこ交流会 9:30~11:30 梅の里保育園</li> <li> いきいき広場 9:00~11:00 三宅保育所</li> <li> もっとこけない運動教室* 10:00~11:30 中央公民館</li> <li> 断酒グループ活動日 19:00~20:00 パレア</li> </ul>	
<b>30</b>	<p>もっとこけない運動教室*</p> <p>もっとこけない からだづくり運動教室</p> <p>ストレッチから筋トレ までの運動教室です。1 回200円で、どなたでも 参加できます。専門の講 師が指導にあたります。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li> ふれあい広場 10:00~12:00 農楽舎</li> <li> ポリオ予防接種 13:30~14:00 三方保健センター</li> <li> バランスボール教室 13:30~14:30 歴史文化館</li> <li> 特定健診・がん検診 9:00~10:30 せうけいの家</li> </ul>		

## 赤ちゃん ~ Happy Birth ~ (7月届出)

おなまえ	性別	保護者	集落
岡本鳳佑ちゃん	男	雄志さん	(堤)
中村駿斗ちゃん	男	勝則さん	(横渡)
吉岡妃梨ちゃん	女	拓也さん	(食見)
坂本陽斗ちゃん	男	将悟さん	(北庄)
熊谷薩馬ちゃん	男	奨さん	(三方)
竹村楓華ちゃん	女	嘉信さん	(杉山)
香川瑛飛ちゃん	男	貴彦さん	(麻生野)
宮田ひいらちゃん	女	剛志さん	(無悪)
上田晴斗ちゃん	男	正美さん	(井ノ口)
清水愛ちゃん	女	明さん	(能登野)
千田洸翔ちゃん	男	敏也さん	(鳥浜)
田辺彩大ちゃん	男	雅哉さん	(伊良積)
村上唯都里ちゃん	女	龍さん	(伊良積)
今井大陽ちゃん	男	卓也さん	(佐古)

## ご結婚 ~ Happy Wedding ~

辻 裕史さん	♥	吉田訓子さん	(井崎)
山下 学さん	♥	加藤奈津子さん	(鳥浜)
岡野祐三さん	♥	中村三十世さん	(井崎)

## ありがとう ~ thanks a lot ~

### ◇ふるさと納税

熊谷 一雄 様 (東京都) .....100,000 円  
匿名 1名 様 (東京都) .....300,000 円

## 人の動き ~ population ~

(8月1日現在)

人口 16,510人 (前月-1)  
(男 7,956人 女 8,554人)  
世帯数 4,949世帯 (前月+2)

## 納付のお知らせ (9月期)

項目	期別	納期限
国民健康保険税 (普通徴収)	第3期	30日(木)
後期高齢者医療保険料 (普通徴収)	第3期	30日(木)
介護保険料 (普通徴収)	第4期	30日(木)

- ★納期限までに納めましょう。
- ★集落集金の方は、区の集金日となります。
- ★口座振替の方は、残高の確認をお願いします。

# あきん丼

わかさ東商工会青年部プロジェクト

夏バテに、うなぎ  
サラッと、トマトライス



1人前

## 材料

うなぎ（白焼き）1/5尾  
フライ用（パン粉、卵、小麦粉、サラダ油適量）  
丼用（かためのご飯 250g、越のルビー 1.5玉、  
バター小さじ1/2、チーズ15g、パセリ適量）  
卵とじ用（ダシ汁 50cc、玉ねぎ 1/4個、卵 1個、  
しょうゆ、みりん、みつば適量）

## 1 うなぎをフライ

フワフワに仕上げるため、白焼きうなぎに軽く切れ目をい入れ、パン粉などをまぶして、180℃の油できつね色にカリッとあげる。

## 2 サラトマライス

トマトをジューサーにかけ裏ごしして皮・タネを取り除く。熱々のご飯にバターを溶かし、トマトとチーズ、パセリを加え、まぜあわせる。

## 3 ライスにうなぎフライ、卵とじを盛りつけてできあがり

鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、玉ねぎを入れ、火が通ったところで、とき卵を加え卵とじにする。

ライスを丼に盛り、うなぎフライをのせ、卵とじをかける。薬味はお好みで。



隠し包丁でフワッとあげ



皮とタネを取り除く

883 kcal

●問い合わせ わかさ東商工会青年部 TEL 45-0222