

7月 July

保健カレンダー

お問い合わせ

●保健福祉課保健指導室 ☎82-2111

【7月分】

- 8日(金) ごっくん教室 **申し込み制** 13:00~14:00
乳幼児健診 13:30~
(通知者以外は14:30~)
旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**
7:50集合
- 15日(金) 2歳ふれあいルーム **申し込み制** (幼児センター)
- 20日(水) 栄養教室 10:00~13:00
- 25日(月) 移動献血車(庁舎ロビー受け付け)
- 26日(火)、28日(水)、29日(木)
小学6年生2種混合予防接種(町立診療所) 13:00~16:30

※ごっくん教室、乳幼児健診、送迎検診(受け付け)、
栄養教室の会場は保健福祉センターです

【8月分】

- 2日(火)、4日(水)、5日(木)
小学6年生2種混合予防接種(町立診療所)
- 3日(水) もぐもぐ教室
乳幼児健診
- 5日(金) じっくり子育て相談

<地域子育て支援センター>

申し込み・お問い合わせ

地域子育て支援センター (☎82-5100)

<親子遊び体験教室> **予約制**

- 1日(金) テーマ「いちご狩り」(予定) …… 10:00~11:00
22日(金) テーマ「ジャブジャブ池」(水遊び) …… 10:00~12:00
29日(金) テーマ「幼児センターで遊ぼう」(水遊び) 10:00~11:30

<遊びの広場> 毎週月、火、水曜日プレイルーム開放…9:00~12:00
4、5、6、11、12、13、19、20、25、26、27日

★26日(火)は午後開放(対象年齢0~1歳) 13:00~15:00

※会場は幼児センターです!

<共生サロンこころん>

お問い合わせ

NPO法人こころりんく東川(東町1丁目) ☎82-2666

- 8日(金) 健康体操(荒川由佳理さん) 10:00~11:00
申し込み制
- 11日(月) リコーダーアンサンブル イコロ演奏会 12:30~
- 20日(水) おとなり会(茶話会) 14:00~15:00
- 22日(金) 健康体操(荒川由佳理さん) 10:00~11:00
申し込み制
- 24日(日) こいもくらぶ(草取り、土寄せ) 10:00~11:30
申し込み制
- 25日(月) こころん研修会(大友愛美) 10:00~11:30
申し込み制

サロンスペースは一般開放しています。

(月~土曜日9:00~17:00)

団体、個人の貸し館も承ります。ご連絡ください。

おいしい手料理

【冷やし中華・山菜サラダ(そうめん風)】

暑くなると食欲をそそられる冷やし中華のご紹介です。
付け合わせに、手作りの万能中華だれをかけて、山菜サラ
ダ(そうめん風)もどうぞ。

<材 料> (2~3人分)

◇冷やし中華

- 中華麺…3玉(市販品)
- 鶏肉(胸肉)…50g
- スライスハム…2枚
- えび…(1人当たり2本)
- きゅうり…小1本
- 生姜(しょうが)…少々
- 玉子…1個
- サラダ油…少々
- トマト…小さ目1個
- 練り和からし…適量

◇中華だれ

- 食用酢…180ml
- しょう油…210ml
- ごま油…(大さじ3)
- 一味唐辛子…少々(お好み)
- 水…180ml×3
- 砂糖…18g

◇山菜サラダ(そうめん風)

- 山ウド、山ぶき…各1本
(30cm程度1本)
- わらび…100~150g
- 大根、人参…3分の1本
- 長ネギ…10cm程度の長さ1本



<作り方>

◇冷やし中華

- ①材料の麺、鶏肉、えびをそれぞれゆで冷まし、鶏肉は食べ
やく裂いて下ごしらえする。
- ②ハム、きゅうり、生姜はそれぞれ千切りに下ごしらえする。
- ③玉子は薄焼きにして千切りに下ごしらえ。
- ④トマトは食べやすい大きさに切りそろえる。
- ⑤皿に麺を盛り付けたら、下ごしらえした材料を飾り盛りし、
和がらしを添えて完成。

◇中華だれ

今月のレシピの要(かなめ)は中華だれの出来具合。たれ
は万能中華たれの基本レシピとして重宝します。

- ①高温に熱して火を止めたごま油の中に、一味唐辛子を加え
て焦がし、焦がし唐辛子のごま油を作る。その後余熱を冷
ましておく(唐辛子の香ばしい香りが立ったらOK)。
- ②準備した酢、水、砂糖、しょう油、ごま油を混ぜて完成。
万能中華だれは、3日間程度作り置きOKです。

◇山菜サラダ(そうめん風)

- ①ウド、ふきはそれぞれ約2分間程度ゆで、10cm程度の長
さに食べやすく切りそろえる。
- ②わらびはバットに入れ、灰汁の熱湯をかけて一晩付け置き
する(灰汁の代わりに重曹を入れた熱湯でも可)。
- ③大根、人参は生で千切りにスライス。
- ④長ネギは白髪ネギに切る。
- ⑤見栄えよく飾り付けし、白髪ネギをたっぷり上に散らし
て完成。

キトウシ高原ホテル料理長 富塚 守さん

インターネットでも情報満載!!

広報ひがしかわのバックナンバーや町の情報がリアルタイムにインターネットで紹介されて
いますので、こちらのチェックを忘れずに!

■東川町オフィシャルサイト <http://town.higashikawa.hokkaido.jp/>



本誌の印刷には、大豆インクを使用しています。
また用紙には再生紙(100%)を使用しています。