

【春の味覚を使ったひな祭りメニュー】 菜の花寿司



元気応援宣言！！

19

町食生活改善推進協議会だより

《材料（4人分）》

- ▶米（2合）
 - ・酢（大さじ3）、砂糖（大さじ1）、塩（小さじ1/2）
- ▶ニンジン（100g）
- ▶生シイタケ（70g）
 - ・だし汁（100ml）、薄口しょうゆ（小さじ1）、みりん（小さじ1）
- ▶しらす干し（40g）
- ▶レンコン（100g）
- ▶エビ（12匹）
- ▶菜の花（1/2束）
- ▶卵（2個）
 - ・砂糖（小さじ1）、塩（少々）
- ▶いりごま（少々）

《作り方》

- ①少し硬めのご飯を炊く。
- ②ニンジンはいちょう切り、シイタケは薄切りにし、だし汁、しょうゆ、みりんを合わせた煮汁で煮る。煮汁ごと冷まし、冷めたら汁気を切る。
- ③すし酢をつくり、炊きあがったご飯に合わせる。しらすと②を全体に混ぜ合わせる。
- ④レンコンはいちょう切りにして酢水で茹でる。エビは殻と背ワタを取り除き、塩茹でする。菜の花は塩茹でし、半分の長さに切る。
- ⑤卵を溶きほぐして砂糖と塩で味付けし、錦糸卵にする。
- ⑥③のすし飯を皿に盛りつけ、錦糸卵、レンコン、菜の花、エビを飾り、最後にいりごまを散らして出来上がり。



《1人分》エネルギー（417kcal）、タンパク質（21.1g）、脂質（4.3g）、カルシウム（128mg）、食塩（2.0g）

連絡先

日野町役場企画政策課（電話72・0332）



昭和43年、根雨中体育館での日野町音頭発表会

昔の写真・資料収集にご協力をお願いします。
町では、今後刊行予定の「日野町史（仮）」の編さんにあたり、まちのあゆみ・歴史を物語る写真や資料などを収集しています。次のような資料をお持ちの方はご連絡ください。

- ①日野町および旧町村に関する写真（明治から昭和の建物や地域の風景、祭り、行事など）
 - ②日野町および旧町村に関する資料（行政の刊行物、書籍、映像記録など）
 - ③その他の歴史的資料
- ※これらの資料をお持ちの方は、左記連絡先までお知らせください。記録を取ったうえで、資料価値の高いものについては、町史編さんに使用する予定です。

ふるさとのことば

～日野弁なんずかんず～ 第7回

「がんじょうする」

「がんじょうしえーなあーな」。よく聞かれるあいさつ言葉です。

「がんじょうする」。漢字で書けば「頑丈する」となるのでしょうか。鳥取県内では「よく働く」「精を出す」「努力する」などの意味で広く使われています。

「がんじょうする」ためには、それこそ頑丈な心と体が必要ですね。それとも、「がんじょうして」いるから心身が丈夫になるのでしょうか。ことばを紡ぎ、受け継いできたふるさとの先人たちの思いはどちらだったのでしょうか。

日野弁ピックアップ「性格」

あらくたい…手荒い。荒々しい。あんきな…気楽な。のんきな。いっこくな…頑固な。きもがいい…度胸がある。だだくさ…だらしがない。丁寧でない。のふうぞ…だらしがない。不良っぽい。もとおる…弁が立つ。役に立つ。

協力：日野町歴史民俗資料館友の会

『子ども予防接種週間』 3月1日～3月7日は、 です



3月1日（土）から7日（金）までを『子ども予防接種週間』とし、診療時間の延長や土日の診察を行っている病院があります。4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種は早めに済ませ、病気を未然に防ぎましょう。詳しい診察時間については、病院に直接お問い合わせください。

▶生まれてから、小学校入学までに必要な予防接種

種類	標準的な接種期間	回数
B C G	生後5カ月から8カ月まで	1回
三種混合	1期：生後3カ月から18カ月	4回
不活化ポリオ	1期：生後3カ月から18カ月	4回
四種混合	1期：生後3カ月から18カ月	4回
ヒブ	初回接種開始が生後2カ月から7カ月未満	4回
小児用肺炎球菌	初回接種開始が生後2カ月から7カ月未満	4回
日本脳炎	1期：3歳から5歳までの間	3回
麻しん・風しん（MR）	1期：1歳以上2歳未満	1回
	2期：保育所年長児（相当）	1回

▶小学生に必要な予防接種

種類	標準的な接種期間	回数
日本脳炎	2期：9歳から10歳までの間	1回
二種混合	11歳から12歳の間	1回

▶中学生に必要な予防接種

種類	標準的な接種期間	回数
子宮頸がん	中学1年生から3年生までの間	3回

※子宮頸がんワクチンは、現在、接種の積極的勧奨を差し控えていますが、希望する人は無料で接種できます。

- ◆接種されるときは、必ず**母子健康手帳**と**予診票**を持参しましょう。接種についてはかかりつけ医にご相談ください。
- ◆対象年齢や接種間隔は必ず守ってください。特に麻しん・風しん（MR）の対象である**保育所年長児に相当する年齢**で、まだ接種していない人は、定期予防接種の期間が終了する3月末までに接種しましょう。接種期間を過ぎてからは自己負担金が必要となります。
- ◆日本脳炎の1期を未接種の人で、平成7年4月2日から平成19年4月1日の間に生まれた人は、無料ですので接種してください。
- ◆予防接種の予診票を紛失した場合など詳しくは、**町健康福祉センター**（電話 72-1852）までお問い合わせください。



保健師の ひと言

〈がんを防ぐための新12カ条〉 第10条 定期的ながん検診を

多くのがんは、早期発見により治癒が可能です。
今年も町では6月からがん検診が始まります。ぜひ、がん検診を受けましょう。