

## [ 中央公民館展示案内 ]

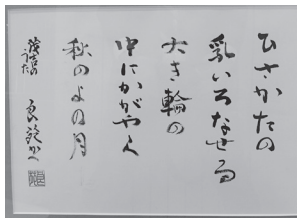
1階町民ラウンジで  
展示しています。

《書道コーナー》

【期間】

12月1日から

1月31日まで



書・竹田 良苑

橋本春華 さん (十王)

伊藤華雪 さん (荒砥)

竹田良苑 さん (鮎貝)



書・橋本 春華

1月

## デマンドタクシー 運行・予約受付カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	④	⑤	6
⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	13
⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	20
⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	27
㉖	㉗	㉘	㉙	㉚		

●運行日 毎週月曜～金曜日

●予約受付日 日曜～金曜日 (丸印の日)

※利用する際は、前日までご予約ください。ただし、当日午後1時以降の便を利用する場合は、当日午前9～11時まで予約すれば利用可能です。

●受付時間 午前9時～午後5時

デマンドタクシー予約センター ☎ 85-0365

## 11月の「町長交際費」と「町長の主な動静」

問 総務課総務係 ☎85-6120

### ●町長交際費 ( ) 内は開催日

支出日	区分	支出額	内 容
11月2日	香典	5,000円	職員親族弔慰金 (11/5)
11月6日	贈答品	1,630円	町の特産 PR
11月6日	献酒	1,680円	米沢食肉公社 獣魂祭(10/21)

### ●主な動静

月 日	行 事 名
11月1日	農業農村整備事業等に関する意見交換会
	令和6年度予算編成説明会
11月2日	白鷹町商工会要望
	長井地区建設業協会要望
11月3日	白鷹町功労者表彰式
	白鷹町収穫感謝豊作祈願祭
11月5日	白鷹町産業フェア2023
	新野哲也先生の歓迎と副院長就任を祝う会
	紅花染めネクタイ(消防団最高幹部用)贈呈式
11月6日	第70回山形県林材業年次大会
	置賜地域行政懇談会
11月7日	林野庁長官視察来庁対応
	「地方を守る会」総会(東京都)
11月8日	道路整備促進期成同盟会全国協議会(東京都)
11月9日	治水事業促進全国大会(東京都)
11月10日	林野庁木材産業課来庁対応
	西置賜行政組合採用面接
11月11日	しらたか仙台会総会
11月12日	白鷹町安全安心なまちづくり町民大会
	米沢年金事務所長来庁対応
11月13日	山形河川国道事務所来庁対応
	置賜広域行政事務組合議会全員協議会
	政策提言書提出
11月14日	定例課長会
	緊急経済対策本部会議
	原消防庁長官との懇談会(東京都)
11月15日	原消防庁長官との研修会(東京都)

支出日	区分	支出額	内 容
11月24日	香典	3,000円	職員親族弔慰金(11/25)
11月24日	御祝	10,000円	重要事業要望
11月27日	献酒	4,280円	しらたか仙台会
	計	25,590円	

月 日	行 事 名
	全国町村長大会(東京都)
11月15日	全国防災・危機管理トップセミナー(東京都)
	県選出国会議員との情報交換会(東京都)
11月16日	全国山村振興連盟通常総会(東京都)
	全国治水砂防促進大会(東京都)
11月17日	第46回白鷹鮎まつり実行委員会
	しらたか不二サッシ株式会社創立50周年記念式典並びに祝賀会
11月19日	白鷹高等専修学校創立70周年記念式典並びに祝賀会
	白鷹町下水道事業運営審議会
11月20日	県及び市町村長・議長会議
	まちづくり座談会(鷹山地区)
11月21日	山形県水源林造林協議会視察研修会(22日まで・岩手県)
	地域おこし協力隊委嘱状交付
11月24日	自衛隊防衛白書説明来庁
	職員共済組合医療保健事業検討委員会及び互助会事業検討委員会
	重要事業要望(議員幹部研修会)(東京都)
11月25日	首都圏白鷹会第45回総会(東京都)
	定例監査報告
	令和6年度予算編成主要事業レビュー
11月27日	産業建設常任委員協議会
	総務厚生常任委員協議会
	海老名市長来庁対応
11月28日	令和6年度予算編成主要事業レビュー
11月29日	定例課長会
	山形県国民健康保険団体連合会理事会
	総合教育会議
11月30日	青少年国際交流事業報告会
	白鷹町PTA連絡協議会「町長と語る会」

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21**

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

## 食材の旨味で大満足！ ～秋冬の味わい減塩和定食～



各地区では健康づくり推進員によるまな板教室を実施しています。その中のレシピを一部ご紹介します。今年のテーマは**減塩**。

皆さまもご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

1人分栄養価  
エネルギー：601kcal  
たんぱく質：26.3g  
脂質：13.0g  
塩分：1.9g

## 「白味噌仕立ての和風アクアパッツァ」

- <材料> 6人分
- ・真鱈…70g × 6切れ
  - ・あさり(缶詰)…120g
  - ・ミニトマト…180g(約18個)
  - ・玉ねぎ…120g
  - ・舞茸…120g
  - ・ブロッコリー…120g
  - ・食塩…3g(小さじ1/2)
  - ・白こしょう…少々
  - ・白味噌…30g
  - ・牛乳…30g(大さじ2)
  - ・鰹出汁…120g
  - ・オリーブ油…30g
  - ・黒こしょう(お好みで)…少々

## &lt;作り方&gt;

1. ミニトマトはへたを取って縦半分に切り、玉ねぎはみじん切り、舞茸は石づきを落とし手でほぐしておく。鱈に塩、白こしょうを振っておく。ブロッコリーは一口大に切り、耐熱皿に入れラップをかけて600W電子レンジで2～3分加熱する。
2. 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、弱火で玉ねぎと舞茸を炒める。
3. しんなりしてきたら具材をフライパンの端に寄せて鱈を皮目から焼き、焼き色がついたらひっくり返してあさり(汁ごと)、白味噌、牛乳、出汁を加えて蓋をして5分程煮込む。ミニトマト、ブロッコリーを加えて再び蓋をして5分程煮込む。
4. 皿に盛り付け、お好みで黒こしょうを振る。

 **減塩**のポイント

- ・魚介類、トマト、鰹出汁、味噌、舞茸のそれぞれの旨味を組み合わせることで塩味を抑えました。
- ・味噌と相性の良い牛乳を加えることで味に深みを出しました。

## 「かにかまと豆腐のもちもちお焼き」

- <材料> 6人分
- ・木綿豆腐…300g
  - ・かにかま…90g
  - ・にら…18g
  - ・醤油…9g(大さじ1/2)
  - ・鰹出汁…12g
  - ・片栗粉…42g
  - ・ごま油…12g(大さじ1)

## &lt;作り方&gt;

1. 豆腐は水気を切ってペーパータオルで包み、600Wの電子レンジで3～4分程度加熱し水切りをする。かにかまは手で適当な大きさにさき、にらは2cm幅に切る。
2. ボウルに豆腐、かにかま、にらを入れて混ぜ、醤油、出汁を入れて豆腐を崩すようにしながらよく混ぜる。最後に片栗粉を加えて全体を混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱し、2をフライパンに薄く広げて入れる。弱火で3～5分ほど焼いたら裏返して、もう片方の面も3～5分程焼く。
4. 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。 ※その他のレシピも、町ホームページ

 **減塩**のポイント

- ・かにかまと鰹出汁の旨味に加え、ごま油でカリッと焼き上げることで少ない塩分でも満足できる味付けに