

4月の行事予定

1	水		17	金	出張年金相談(役場仁多庁舎)10:00～15:30
2	木		18	土	古紙回収(横田、鳥上)
3	金		19	日	結婚・子育てコンシェルジュ相談所 (カルチャープラザ仁多)10:00～15:00
4	土	古紙回収(八川、馬木)			
5	日	春の環境美化活動	20	月	
6	月	こころの健康相談日(役場仁多庁舎)14:00～15:00 春の全国交通安全運動～15日まで	21	火	物忘れ相談会(役場仁多庁舎)8:30～16:30
			22	水	
7	火		23	木	7、8ヶ月児健診(R1年8月、9月生) 10、11ヶ月児健診(R1年5月、6月生)
8	水				
9	木	1歳6ヶ月児健診(H30年8月、9月生)	24	金	出張年金相談(役場横田庁舎)10:00～15:30 胃がん検診、腹部エコー検査 (馬木コミュニティセンター) 健康・栄養講座(役場横田庁舎)14:00～15:00
10	金				
11	土	古紙回収(布勢、阿井、三沢) 奥出雲町健康づくり推進委員会	25	土	古紙回収(三成、亀嵩)
			26	日	
12	日	結婚相談所「はびこ」(社会福祉協議会仁多事務所)10:00～15:00 自治会長会	27	月	
13	月	健康・栄養相談日(役場仁多庁舎)9:30～11:30	28	火	結婚・子育てコンシェルジュ相談所 (横田コミュニティセンター)10:00～15:00
14	火	結婚相談所「はびこ」(社会福祉協議会 仁多事務所) 13:30～15:30	29	水	昭和の日 船通山カタクリ登山
15	水				
16	木	歯と口の健康相談室(役場仁多庁舎) 10:00～12:00	30	木	
		オレンジカフェ(永生クリニック)10:00～12:00			

P5「カーナ・カザナの日」に提供されたピラフの作り方！

ベジタブルクミンピラフ

米 2合
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
人参(大きめのみじん切り) 2cm分
いんげん(小口切り) 5本
サラダ油 大さじ2
クミンシード 小さじ1と1/2
塩 小さじ1/2



- ①米の水加減は2合分。※増減は必要なし
- ②フライパンにサラダ油を熱し、クミンシードが弾けるまで炒め、色がついて香りが出たら、切った野菜を入れる。
- ③塩を入れ、ひと混ぜしたら、米と合わせて炊く。

★表紙の写真は、三沢地区の方による「手作りひな人形」で「古民家オフィスみらいと」に飾られています。