

熱中症にならないために

水分補給 ▷「のどが渴いた」は、体内の水分が不足しているサイン。のどの渴きを感じる前から水分補給を。(アルコール飲料は×)

暑さを避ける工夫 ▷家では、室温が28度を超えないように。

▷窓から日光が入らないように、すだれなどを使用。また、風通しを良くする。

▷無理な節電はせず、適切に冷房や扇風機を。

▷外出するときは、できるだけ気温が上がらない時間帯を選び、直射日光を受けないように注意。

▷風通しの良い衣服、帽子、日傘を使用。

▷気象情報をチェック。

体調を整えて ▷体が暑さに慣れていない時期は、気温が高くなくても熱中症になりやすいので注意が必要です。

▷食事と睡眠をしっかり取り、日中も適度に休憩を取りましょう。

油断しないで！

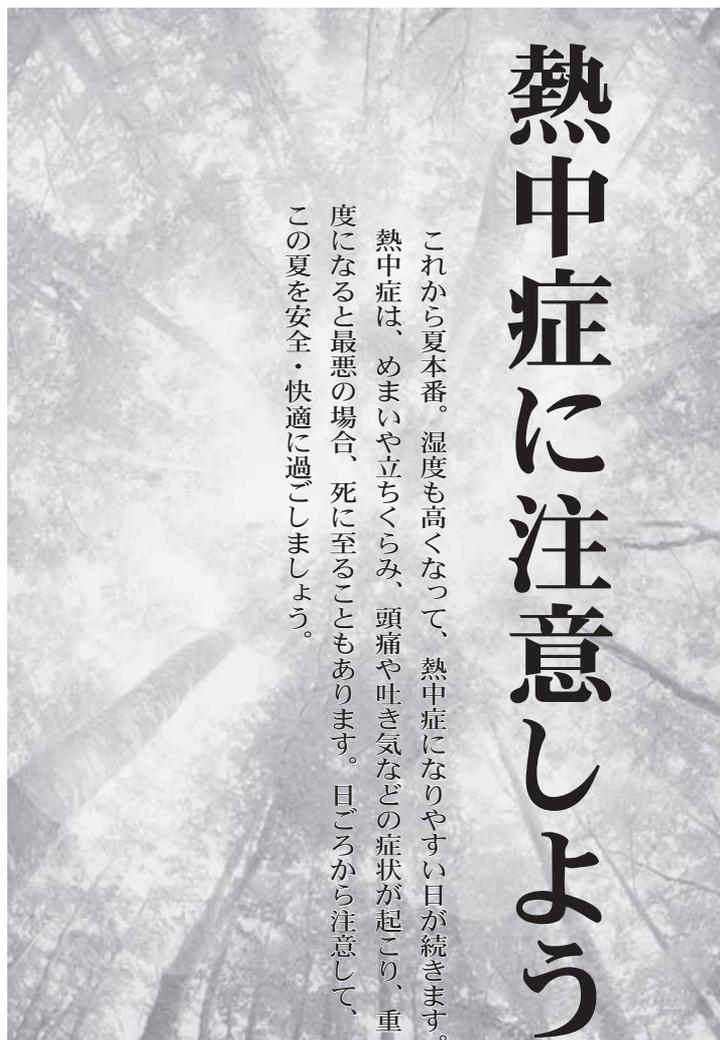
!! 家の中であっても、室温や湿度が高いと体の熱が逃げず、熱中症になることがあります。

!! 子どもは、体温を調節する機能がまだ十分に発達していません。また、屋外では地面からの反射熱があり、子どもは大人が感じる暑さよりももっと暑い状態にあるといえます。

!! 高齢者は、暑さや、のどの渴きを感じにくかったり、汗をかくて体の熱を放出する機能が低下していたりします。

!! 体の調子がいつもと違うと感じたときは、早めに医療機関に相談しましょう。

熱中症の対応も含めた赤十字救急法の
一時救命措置と熱中症短期講習会
を開催します。
詳しくは、4ページをご覧ください。



これから夏本番。湿度も高くなって、熱中症になりやすい日が続きます。熱中症は、めまいや立ちくらみ、頭痛や吐き気などの症状が起こり、重度になると最悪の場合、死に至ることもあります。目ごろから注意して、この夏を安全・快適に過ごしましょう。

もし熱中症になったら…

▷涼しい場所へ移動し、安静にします。

▷水分と塩分を十分に補給しましょう。

▷体の熱が放出されるよう衣服を緩め、体が熱いときは、頸部(首の回り)、脇の下、足の付け根を冷やしましょう。

※口から飲めないときや意識障害、運動障害がある場合など、処置しても改善しないときは、すぐに救急車を呼びましょう。

問い合わせ
健康福祉課医療対策係 (43)3911
消防本部 (42)0119/村松分署 (58)6001



**正しい分別方法で
プラスチックごみを出しましょう**

プラスチックごみの収集日に誤ったごみがステーションに出されていることがあります。正しい分別でごみを出しましょう。

【よくあるプラスチックごみの誤り】

- 縦・横・高さ各25センチ以下のプラスチック…燃えるごみ
 - 金属部品を含むもの…燃えないごみ
 - 冷蔵庫・洗濯機などのパーツ…分解せずに販売店や修理店へ引き取りを依頼する。
- ※プリンターなどは、よく洗ってプラスチックごみに出しましょう！

問い合わせ 環境保全課衛生係

お知らせ

水道メーターの交換に
指定工事が伺います

上下水道局お客様係
(58)66653

水道メーターは計量法により8年に一度交換する必要がある

要があります。今年度は7月から9月にかけて2、048戸のメーター交換を予定しています。対象は5から始まる5桁の番号のメーターです。番号は「上下水道使用量のお知らせ」で確認できます。交換には指定工事が伺います。作業の妨げになりますので、メ

健康福祉課課長 村松支所 福祉係

戦没者などの死亡当時の遺族による特別弔慰金の申請を受け付けています。

対象 平成27年4月1日時点で、公務扶助料や遺族年金などを受ける人(戦没者の妻や父母など)がない場合に、支給順位に基づく遺族1人

支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債

ターボックスの上や周辺に物を置かないでください。なお、交換は1時間程度です。作業中は水道が使えなくなりしますので、ご協力をお願いします。

戦没者の遺族のみならず、第10回特別弔慰金の申請を

健康福祉課課長 村松支所 福祉係

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

(一財)日本遺族会事務局
03(3261)5521

旧ソ連や東南アジアなどかつての戦地に赴き、慰霊追悼や現地の人との友好親善を深めます。詳しくは、問い合わせください。

対象者 訪問対象地域における戦没者の遺児

参加費 10万円

請求期限 平成30年4月2日

※期限を過ぎると受給できなくなります。

手続きに必要なもの
印鑑、戸籍抄本など

※代理申請の場合は代理人の印鑑と本人確認書類が必要です。

支所 WELCOME ギャラリー

展示スケジュール

支所1階ギャラリーでは、総合保育園の年長児のみなさんが描いた作品を展示します。

期間 7月3日～26日 まで

時間 午前8時30分～午後5時15分 (土・日・祝日を除く)

※市内で活動する団体または市内在住の人の展示作品を随時募集しています。

申込・問い合わせ 村松支所地域振興係

まちの駅 **は〜とふる五泉館** 伝言板

版画サークル「版友会」による作品を展示します。

期間 7月1日～31日

時間 午前10時～午後4時

博金堂 本町通り カワトー
は〜とふる五泉館 オグロススポーツ
稲餅時計宝飾店 本町2丁目

※五泉図書館の駐車場を利用してください。

問い合わせ 商工観光課商工係 是〜とふる五泉館 (47)4348

情報

2017 7月

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	21	22
23	24	25	26	27	28	29

五泉市役所
〒959-1692
五泉市太田1094番地1
(43)3911
FAX (42)5151

村松支所
〒959-1705
五泉市村松乙130番地1
(58)7181
FAX (58)8554

テレホンサービス
(43)4567

ホームページ
www.city.gosen.lg.jp

防災行政無線
自動音声サービス
(43)5745

知っていますか？ 森林の手続き

森林は、水道水や農業用水の水源であり、豊かな暮らしを支えています。森林を保全し、豊富な水資源を将来にわたって利用するため、森林の土地取引や伐採をする場合は届け出が必要です。

森林を取引する前の届け出
森林の売買や贈与などを行う場合は、売り主は「新潟県水源地域の保全に関する条例」に基づき、契約予定日の30日前までに土地の利用目的などを届け出てください。

届出・問い合わせ
新潟地域振興局林業振興課
025(231)8235

森林を取得した後の届け出
森林の売買や贈与などで新たに森林の土地を取得した場合、買い主は森林法に基づき、90日以内に届け出てください。相続により取得した場合も届け出が必要です。

森林を伐採する前の届け出
森林を伐採(主伐・間伐)する日の30日前までに届け出てください。ただし、道路や住宅の支障となる木を伐採する場合は届け出る必要はありません。

また、1ヘクタール以上の森林を伐採する場合や保安林を伐採する場合は、県知事の許可が必要です。

届出・問い合わせ
農林課農地林政係
村松支所 地域振興係

サル・イノシシ被害対策のお願い

市では、サル・イノシシ被害の低減に向けて、下記対策を行っています。被害に困っている人は、活用してください。

箱わなの設置
鳥獣被害対策の一環としてサルの生息調査を行っており、箱わなを市内各地に設置しています。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

雑木刈り払いなどの環境整備
町内会などが農地とサル生息圏との緩衝体を設けるため、雑木や下草を刈り払う場合、草刈り機などの借り上げ料や燃料費を助成します。

助成額 車両1台に対し1時間500円(1日上限2,500円)
※事前申請ですので、作業前に手続きしてください。

追い払い機材の貸し出し
農林課・村松支所地域振興係で鳥獣用超音波撃退装置(ウルトラソニック)、威嚇銃を貸し出しています。農作物被害防止に活用してください。

猿害対策への補助金
サルやイノシシなどによる農作物被害防止のため、電気柵の設置や爆音機、威嚇銃、追い払い用花火などの購入費用を補助します。

助成額 事業費の50%(限度額5万円、ただし、追い払い用花火は限度額1万円で年2回まで)
※購入前に手続きしてください。

申請手続き・問い合わせ
有害鳥獣対策連絡協議会事務局
農林課農業企画係内 (43)3911
村松支所 地域振興係内 (58)7181

第12回 市民親善ソフトボール大会

夏空へ
かっ飛ばせ!

参加
チーム
募集

期日 8月20日
会場 村松野球場、村松桜中学校グラウンド

参加資格 市内在住・在勤・通学の人、五泉市体育協会員(ただし、女性は市外の人でも参加できます)

部門 ①中学生・高校生・一般の部
②40歳以上の部

チーム編成 男女混合(16人以内。女性の常時出場は3人以上)
※中学生を除き、女性の年齢条件はありません。

参加料(保険料含む) 1チーム4,000円、中学生チーム1,000円
※代表者会議で徴収します。

代表者会議の日時・会場
7月31日 午後7時30分～
さくらアリーナ 会議室

申込方法 さくらアリーナ・総合会館にある申込用紙を提出してください。
※郵送またはFAXでの提出も可能です。

申込期限 7月21日

申込・問い合わせ
五泉市体育協会事務局(さくらアリーナ内)
〒959-1701 五泉市石曾根8074-1
(58)6373 FAX(58)6384
※総合会館の窓口でも申し込みできます。

狩猟免許の取得希望者講習会

狩猟免許の取得を希望する人を対象に、狩猟に関する法令・知識や猟具の取り扱いについての講習会を開催します。狩猟免許試験の合格を目指す人や狩猟に興味がある人も、ぜひ参加ください。

日時 7月29日 午前9時
30分～午後3時

会場 福祉会館3階 大会議室

内容 講義(午前) 鳥獣保護管理法、鳥獣の保護管理、

鳥獣・猟具に関する知識
実技(午後) 猟具の取り扱いについての講習

申込方法 県ホームページまたは、受講申込書を持参・郵送・FAXで提出

申込期限 7月18日

申込・問い合わせ
新潟地域振興局健康福祉部
衛生環境課
〒956-0032
新潟市秋葉区南町9-33
FAX (22)5175

農地の利用状況調査

農業委員会事務局

7、8月に市内全域を対象に、遊休農地の実態把握のため、農地利用状況調査を実施します。優良農地の確保や有効利用を図るため、農地の適正管理にご協力ください。

労働保険の年度更新手続きはお早めに！

新潟労働局労働保険徴収課
025(288)3502

労働保険の年度更新手続きは済んでいますか。今年

度の申告書の提出と保険料などの納付期限は、7月10日です。まだ、済んでいない人は、早めに手続きをしてください。申告手続きは電子証明書を取得することによって、パソコンから電子申請することができま

募集

臨時支援員を募集

さくら福祉保健事務組合 (桜花寮) (58)6315
平成29年8月1日採用の職員を募集します。
採用職種 臨時支援員
採用予定人数 1人
受験資格 不問
受付日時 6月26日～7月24日
の平日、午前8時30分～午後5時15分
試験方法 面接試験

警察官A・Bの採用試験

五泉警察署 (42)0110
平成30年4月採用の警察官A・Bの採用試験を行います。
第一次試験日 9月17日
受付期間 7月4日～8月15日
※申し込み方法や受験資格など、詳しくは問い合わせください。

試験日時 7月27日
※申込方法など、詳しくは問い合わせください。

みんなの掲示板

◎津軽三味線と民謡 (竹彩会)
日時 7月2日 正午～
会場 馬下保養センター 大広間
※保養センターへの入館料が必要です。
問い合わせ 波多野 (42)7372

◎人事・労務に関する研修会
優秀な人材を採用するにはどうしたらいいか、この機会に考えてみませんか？
日時 7月18日 午後2時～3時30分
会場 新潟市秋葉区文化会館 練習室1
講師 水谷英二氏 (特定社会保険労務士)
内容 お金をかけないで、いい人を採用する方法
受講料 無料
申込・問い合わせ (公社)新津法人会 (23)3488
この掲示板の原稿締切日は、広報発行日の20日前です。

赤十字救急法を学ぼう
一時救命措置と熱中症～短期講習会～
熱中症を含め、もしものときに役立つ対処法を赤十字指導員が教えます。運動しやすい服装(スカート不可)で来てください。
※受講は無料です。
日時 7月17日 午前9時～11時
会場 福祉会館3階 研修室
講師 赤十字指導員
持ち物 大型のハンカチ
申込期限 7月12日
申込・問い合わせ 健康福祉課医療対策係

電気器具は安全に取り扱いましょう
電気器具は便利なものですが、不注意や使用方法の誤りから火災となる場合があります。火災を未然に防ぐためにも、次のことに注意しましょう。
コードの上に重い物を乗せない。
使い終わったら、すぐにスイッチを切る習慣をつける。
たこ足配線をしない。
コードを束ねて使わない。
傷んだコードは交換する。
コンセントにほこりをためない。
消防本部 (42)0119 村松分署 (58)6001
火災や災害のテレホンサービス (42)3399

県障医療の対象が精神障がい者へ拡大します

9月1日 から、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方は、重度心身障害者医療費助成(県障)事業の対象となります。助成を希望する人は、8月31日 までに申請してください。※所得などの状況により対象とならない場合がありますので、詳しくは問い合わせください。

県障とは 受給者証を医療機関に提示することで、医療費の自己負担が軽減される制度です。外来…1回あたり自己負担上限額530円(1医療機関につき、月4回まで自己負担をしていただきますが、5回目以降は自己負担がなくなります。)調剤…自己負担なし入院…1日あたり自己負担上限額1,200円(食事、病衣、ベッド代などは別)。また、入院時食事代の一部を助成します。
手続きに必要なもの 精神障害者保健福祉手帳(1級)、健康保険証、印鑑
※今後、精神障害者保健福祉手帳取得を考えている人は、交付に1カ月～1カ月半ほどかかりますので、早めに手続きを行ってください。

くめざせ 水の達人
夏休み水泳教室
五泉総合型地域スポーツセンター(58)6373
スポーツ推進課生涯スポーツ振興係(総合会館内) (42)5194
夏休みを利用して苦手な泳ぎを克服しませんか。バタ足や呼吸法の基礎から始め、水泳の楽しさを知ってもらうことを目的とした教室です。
日時 7月22日、23日、29日、30日、8月5日

日 (全5回) 午前10時～11時30分
会場 村松プール
対象 泳ぎが苦手な市内の小中学生(定員20人、先着順)
内容 水慣れ、水に浮く、呼吸法など
参加費 3,000円(5回分、申込時に納入)
指導 五泉市スポーツ推進委員 ほか
持ち物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオルなど

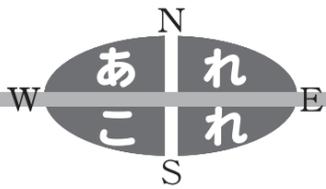
イングリッシュキャンプに参加しませんか
五泉市国際交流協会事務局(総務課広報広聴係内)
楽しみながら英語力を磨きませんか。
日時 7月22日 午前10時～午後3時
会場 チャレンジランド杉川(市役所および村松支所からバスで送迎します)
対象 小学生から一般まで
参加費 500円
定員 先着55人

早出川ダム見学会の参加者を募集
新潟地域振興局新津地域整備部(早出川ダム) (55)6304
FAX (55)6200
日時 7月29日 午後1時30分～3時(雨天中止の場合もあります)
定員 先着40人(小学3年生以下は保護者同伴)
参加費 無料
申込期間 7月3日～21日
申込方法 電話またはFAXで、参加希望者の氏名、年齢、住所、電話番号を伝えてください。
※新津庁舎から五泉・村松経由で送迎バスを用意します。

篤志に感謝
5月31日現在(敬称略) 図書館へ 書籍10,000円相当 (株)新越工業社員一同

今年もマイマイガの対策をしましょう！
マイマイガの成虫は、7月から8月まで発生し、成虫の寿命は1週間程度とされています。成虫は、壁や樹木に卵塊(白い楕円状の毛の塊)を産み付けます。卵塊には、数百個の卵が入っていて、放置すると来春に大量の毛虫が発生する原因になります。可能な範囲で卵塊除去をしてください。
○マイマイガが近くに群生したら
・マイマイガは光に集まる性質があります。防犯や安全に支障を及ぼさない範囲で、早めの消灯など部屋の光を外に漏れないようにしましょう。
・肌が弱い人は成虫に近寄らないようにしましょう。マイマイガに触れたり近寄ったりすると、鱗粉で肌がかぶれることがあります。
○マイマイガを駆除するには
・成虫には、ハチやハ工用など市販のスプレー型殺虫剤が効果的です。低温で動きを鈍らせた後に、袋に入れて燃えるごみとして処理してください。
・卵塊を残すと来年も発生します。ペットボトルを切り取ったヘラで壁をこするように剥ぎ取ってください。高い所の卵塊も、ヘラに長い棒を付けることで剥ぎ取ることができます。
○その他
・成虫の駆除や卵塊の除去は、近所の人と協力して行いましょう。個人でできない場合は、専門の業者を紹介しますので問い合わせください。
・市では個人の家屋や事業所、電柱の成虫の駆除や卵塊の除去は行いません。所有者または管理者に直接、連絡してください。

7月のイベント・会議予定表
※参加・出席の可否は担当課に問い合わせください。
2日 消防団小型ポンプ操法競技会 午前9時～ 巢本小学校グラウンド 消防本部 (雨天時は式典のみ 巢本小学校体育館)
13日 食育推進委員会 午後1時30分～ 市役所401会議室 学校教育課
18日 障がい者総合支援協議会 午後1時30分～ 福祉会館大会議室 健康福祉課
20日 金婚式 午前11時～ さくらんどう会館 高齢福祉課
23日 夏のつどい(五泉市子ども会連絡協議会主催) 午前10時～ 早出川河原 生涯学習課 (雨天時 粟島ふれあい館)
31日 農業委員会定例総会 午後2時～ 市役所401会議室 農業委員会事務局



お誕生



赤ちゃん	保護者	住所
志乃 (しの)	塚野 圭介	四ツ屋新
絢人 (あやと)	井熊 真二	村松曙町
風咲 (なぎさ)	伊藤 貴仁	木越
健太 (けんた)	渡辺 隆行	荻曾根
一輝 (いつき)	大関 健太	羽下
あず	澤田 幸夫	寺沢 2
幸輝 (こうき)	伊藤 賢宏	論瀬
恭裕 (きょうすけ)	山田 太郎	青橋
洗 (こ う)	早見 祥紀	本田屋 2

おくやみ



氏名	年齢	住所
畑 久子	66	猿橋
馬場 啓	20	さくら北
長谷川 倉吉	87	東本町 2
井野元 芳子	66	馬下
山崎 正幸	54	新丁
山田 キミ	90	上木越
松井 トミ	94	中川新
深堀 ハルミ	100	伊勢の川
齋藤 サカエ	97	新町 4
阿部 芳恵	61	赤羽
落合 榮壽	69	熊沢
大橋 則雄	73	郷屋川 1
澤田 ユリ	92	下町 1
田邊 稔	89	源太小路
山崎 武久	77	土深
小池 健作	77	赤海 2
松澤 英俊	86	千原
舎川 ミツノ	91	橋田
周佐 忠平	83	松野
渡邊 キヨイ	79	木越
今井 英助	86	中名沢
高橋 長榮司	77	不動堂
松尾 吉信	94	新町 4
鶴木 勝子	78	今泉
小野澤 敏博	69	橋田
佐藤 周男	82	泉町 1
佐藤 静	100	郷屋川 2
西村 花枝	91	上木越
岡田 克巳	57	村松曙町
鶴巻 一雄	98	秋葉町
加藤 福松	79	今泉
落合 トメ	91	村松学校町 G

※6月1日から15日までの届出です。(敬称略) 保護者やご遺族などの承諾を得て掲載しています。

6月15日 こうすると、うまくできるよ ~菅名の里 笹団子づくり交流会~



川東小学校4年生の32人が、菅名の里の入所者と一緒に作る笹団子。あんの包み方や笹のくるみ方、スゲの縛り方など、おばあちゃんたちの手さばきに子どもたちは感心して、一生懸命まねていました。思い出の味は、いつまでも受け継がれていきます。

6月17日 町内で防災を考える ~三本木第1町内会自衛防災組織 防災出前講座~



市内で発生した水害を事例に、自主防災組織の役割や、活動に対する市の支援制度など防災について勉強する出前講座を行いました。すでに自主防災組織を立ち上げ活動している三本木第1町内会のみなさんは、日頃の疑問などを熱心に聞いていました。



5月28日 ~6月6日

勇壮な城下町の習わし ~城下町村松のぼり旗まつり~

端午の節句にのぼり旗を掲げる城下町の伝統文化を継承しようと、村松商店街に勇ましい武者が描かれたのぼり旗が立ち並びました。4日には村松商店街前の国道が歩行者天国となり、芸能などさまざまなイベントを開催。元気いっぱいの子どもたちが大勢集まり、踊りやゲームに参加して、祭りを楽しんでいました。

6月11~16日 学校学年を超え、生き生きと ~生き生き通学合宿~



市内の小学5・6年生30人が参加し、生き生き通学合宿をチャレンジランド杉川で開催しました。夕食の準備や宿題など集団生活をする中で、家族と離れ不安そうな顔も、笑顔に。合宿での経験や思い出とともに、子どもたちは少し大人になっていました。

6月9日 初夏を彩る大輪の花火 ~第33回咲花温泉水中花火大会~



初夏の阿賀野川に咲く色とりどりの水中花火。今年も多くの人が会場を訪れ、大きな音を響かせながら川面を彩る花火に、歓声を上げていました。観覧客は「半円型に広がる花火が幻想的できれい。来年もまた来たいです」と、大輪の花火を楽しみました。

空き家の見回りをいたします

親が高齢になって、土地や家の管理ができなくなったなど、これらの問題解決のお手伝いをさせていただきます。



横山建設株式会社 新潟県五泉市太田1丁目12番7号 TEL(0250)42-4101 FAX(0250)43-3224

赤海第2フラワータウン

Real estate advertisement for 'Akai no 2 Flower Town' with floor plan and details.

セキスイハイム信越株式会社 新潟営業部 TEL.025-281-8165

Advertisement for 'Kanaduya' featuring 'Eco-Style Cells' and contact information.

Advertisement for 'Dairyu' plumbing and air conditioning services.

Advertisement for 'Mitsuya' furniture rental services.



水道故障修理店

修理当番期間の初日の午前8時に当番を交代します。

■五泉地域

- ・ 1日～7日 (株)大隆工業 昼間(41)0710
夜間080(1361)1645
- ・ 8日～14日 (有)板谷設備工業 昼間(42)3493
夜間(42)6752
- ・ 15日～21日 (株)越配 終日(43)4172
- ・ 22日～28日 (有)丸和工業 昼間(42)4606
夜間(42)0015(吉田)
- ・ 29日～31日 (有)板井木材住設 昼間(43)8686
夜間090(1433)5373(板井)

■村松地域

- ・ 1日～7日 (有)小黑商会 終日(58)7022
- ・ 8日～14日 (有)新潟設備工業 終日(41)5552
- ・ 15日～21日 (株)轡田組 終日(58)6722
- ・ 22日～28日 (有)桐生設備工業 終日(58)5136
- ・ 29日～31日 (有)剣商会 終日(58)6310

教育相談

一人で悩まず、早めに相談

不登校、非行、家庭内暴力など、さまざまな相談に応じます。また、適応指導教室では、不登校の児童・生徒を対象に学習指導も行っています。



青少年育成センター

(総合会館内) (42)5196
 土・日・祝日を除く毎日
 午前9時～午後4時

土曜・休日急患当番医

土曜日の診療時間は 午後2時～5時

休日の診療時間は 午前9時～午後6時

変更になる場合もありますので、医療機関
 にお問い合わせのうえ、受診してください。



- ・ 1日 渡辺内科 (吉沢1) (43)6860
- ・ 2日 やまむら整形外科医院 (太田2) (41)0555
- ・ 8日 北五泉クリニック (三本木2) (43)3880
- ・ 9日 笠原内科医院 (源太小路) (58)7870
- ・ 15日 村田医院 (下根木町) (58)6511
- ・ 16日 石曾根医院 (本村西) (58)6335
- ・ 17日 北五泉クリニック (三本木2) (43)3880
- ・ 22日 やまむら整形外科医院 (太田2) (41)0555
- ・ 23日 佐藤医院 (本町3) (43)2100
- ・ 29日 佐藤医院 (本町3) (43)2100
- ・ 30日 村田医院 (下根木町) (58)6511

※医師会夜間診療所 (本町1) (25)7878

月曜日～金曜日 診療時間は午後7時～10時

窓口サービス

●市民係窓口

開設日 7月1日・15日 支所
 7月8日・22日 市役所

開設時間 午前8時30分～昼12時15分

開設サービス 戸籍などの証明書・住民票・印鑑
 証明書の交付、印鑑登録



●夜間納税(納付)窓口

日時 7月3日 午後5時15分～8時

会場 市役所1階 正面ロビー
 支所1階 税務窓口

おいしいHappy & げんき朝ごはん②

.....子ども課保育係 (43)3911



「にこそが」で



メニューです。
 栄養が取り
 栄養が取り
 主菜と副菜の
 アップします。
 るとうま味が
 キノコは、冷凍す
 きに便利です。

は休日にまとめて刻み、冷凍保存しておくと時短になり、忙しいときに便利です。キノコは、冷凍す
 溶き入れます。最後に卵を落とし入れて、火が通ったら完成。材料は休日にまとめて刻み、冷凍保存しておくと時短になり、忙しいときに便利です。



パパッとみそ汁 くおとし卵入り

一日を元気に過ごすための簡単朝ごはんレシピを紹介します。

広報 ごせん

発行/五泉市
 編集/総務課広報広聴係

平成29年
 6月
 25日号
 No.276

〒959-1692 新潟県五泉市太田1094番地1
 TEL 0250-43-3911 FAX 0250-42-5151
 E-mail: info@city.gosen.lg.jp
 URL: http://www.city.gosen.lg.jp
 毎月10日・25日発行

