

お誕生おめでとう

地区	氏名	性別	保護者
地名	栗原 令蘭	男	竜 我
上長尾	宮崎 愛苺華	女	翔 太

おくやみ申し上げます

地区	氏名	享年	届出人
藤川	石山 勝代	66	石山貴美夫
千頭東	中村 泉美	47	中村 孝則
久野脇	田端 剛平	85	田端 正剛
青部	平野 政一	98	平野 勝信
下泉	山中 ゆきえ	100	山中 徹雄
千頭西	森 久萬	95	森 正巳
下泉	松下 待男	69	松下みさ江
久野脇	赤土 尚巳	65	赤土 昌美
坂京	中野 哲夫	71	中野 善弘
寺馬	中村 かず子	82	中村 克則
地名	栗原 福男	91	栗原 成之

■出生・婚姻された方については、本町に住所があり前々月に本町（本庁・総合支社）の窓口に届出された分のみ掲載しています。

■死亡された方については、本町に住所がある方で掲載を希望された分を掲載しています。

税務住民課 ☎(56)2222

川根本町の人口 令和2年7月1日現在

世帯数	2,863世帯 (-3)	出生	3人
総人口	6,574人 (-14)	死亡	12人
男性	3,220人 (-5)	転入	8人
女性	3,354人 (-9)	転出	13人

※()内は前月比、右欄は前月中の異動 ※外国人の数を含む

川根本町健康づくり食生活推進協議会
おススメ食材



なす

- 【含まれる栄養素】
- ・ナスニン
 - ・カリウム
 - ・食物繊維

など

【栄養素・調理のポイント】

ナスニンはポリフェノールの一種で、ナスの皮に多く含まれている抗酸化物質です。抗酸化物質は老化やがん、動脈硬化など、さまざまな生活習慣病を予防する効果があります。

ナスニン等の栄養成分は皮に多く含まれているため、皮ごと調理すると栄養を逃さずに食べることができます。また、水溶性の栄養素も逃さず摂るため、アク抜きのために水にさらすときは長くつけすぎない、汁物として食べることもおすすめです。



レシピ

なすご飯

◆材料（2人分）

- 温かいご飯……300g 余裕
- なす……………1本
- ちりめんじゃこ…大さじ3
- みょうが……………1個
- 青じそ……………2枚
- いりごま(白)……大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々

◆作り方

- ①なすはヘタをとり、薄い小口切りにして塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。ちりめんじゃこは熱湯をかける。ちりめんじゃことなすを合わせ、しょうゆをふる。
- ②みょうがは薄い小口切り、青じそはせん切りにする。
- ③ご飯に塩少々をふり、①、②、いりごまを加えて混ぜる。

編集幸記

七夕が近づくと、軒先に短冊などで飾られた笹を見かけるようになります。これまで何げなく書いて吊っていた短冊の色には、意味があることを最近知りました。童謡「たなばたさま」でも歌われている「五色の短冊」。五色は中国の陰陽五行説に由来し、紫色は学問に関する感謝、白色は規則や先祖に対する感謝、黄色は正直であること、青色は人を愛すること、というような意味が込められているようです。

今年も、願いごとを書くときは短冊の色を少し意識したいと思えます。もしかしら願いが叶うかもしれないと期待を込めて。

梶山 拓郎

■本庁代表 ☎(56)1111

■総合支所代表 ☎(59)3111

第7回 あいのうた～出会いから子育てまでの短歌コンテスト～

静岡県健康福祉部こども未来課

子育てのエピソードや、恋人との出会い、家族への想いなどを詠んだ短歌を募集します。

募集期間：令和2年8月3日(月)から9月30日(水)まで(当日消印有効)

募集部門：一般の部、ジュニアの部(高校生に相当する年齢以下)

応募資格：どなたでも御応募いただけます。

審査員(選者)：俵 万智氏(歌人)、田中章義氏(歌人)

選賞(予定)：各部門 最優秀賞1作品、優秀賞2作品、審査員特別賞2作品、入選15作品

応募方法：郵便、FAX 及び専用ホームページで受付けます。

詳細はあいのうた事務局までお問合せいただくか、専用ホームページを御覧ください。

応募・問合せ：あいのうた事務局(株式会社ナビ内)

☎053(424)7750

(受付時間 平日10時～17時)

ホームページ <https://ainouta.net>

ふせむせでつづるアインアウト あいのうたの募集を助けて



※ホームページは7月末に公開予定

防衛省採用試験案内(自衛官募集)

総務課 自治防災室

〈防衛大学校学生〉

◇陸・海・空自衛隊の幹部を養成するコース

【受付期間】

推薦及び総合選抜：令和2年9月5日(土)～11日(金)

一般：令和2年7月1日(水)～10月22日(木)

【第1次試験】

推薦：令和2年9月26日(土)・27日(日)

総合選抜：令和2年9月26日(土)

一般：令和2年11月7日(土)・8日(日)

令和2年度第2回不動産無料相談会の開催について

静岡県不動産鑑定士協会

開催日時：令和2年10月2日(金) 午前10時～午後4時

【会場】

東部地区：沼津労政開館 2階第1会議室

中部地区：静岡市役所 静岡庁舎 会議室・清水庁舎 会議室

西部地区：浜松商工会議所 1階101会議室

相談内容：鑑定評価、価格、賃料、売買、借地、借家、相続などその他不動産に関すること

申込方法：当日会場で受け付け

【問】☎054(253)6715

FAX 054(253)6716

みんなで釣～れ！

～焼津の海で初めての堤防釣り～
静岡県教育委員会

海釣りを通して、海を身近に感じ、自然の雄大さを肌で感じませんか。

日時：9月27日(日) 午前8時20分～正午

場所：静岡県立焼津青少年の家及び小川港石津南岸壁

内容：海釣り

対象：小学生以上

※ただし小学生は保護者同伴

※基本的に海釣り初心者を対象とする

定員：30人(先着)

参加費：1人につき680円(保険料金、海釣りえさ・仕掛け代金)

受付期間：令和2年8月23日(日)午後12時30分から9月12日(土)午後4時まで

日程：

8:20 受付

8:35 艇庫へ移動

8:50 はじめの会

8:55 オリエンテーション(釣り方について説明)

9:20 海釣り(休憩含む)

11:15 海釣り終了後・所へ移動

11:50 おわりの会

【問・申】焼津青少年の家

☎054(624)4675

(教育主査 杉田 拓哉)

眼科患者さん無料送迎いたします。

ご近所から、当院まで送迎車にて無料送迎いたします。

ご予約は電話にてお願いします。

(当院に初めて受診される方もご利用いただけます)

島田眼科クリニック

住所：島田市栄町4-19(木材会館1F)

島田駅から徒歩1分

☎0547-37-0431

診療時間：午前8時30分～12時、

午後3時～6時

※土曜日午後は5時まで

(休診日：水曜日、日曜日、祝日)

総合食料品店

魚 勇

お弁当、オードブル、寿司、刺身、BBQ用精肉等ご注文承ります。

下長尾店 ☎56-0029 FAX 56-1678

営業時間 9:00～19:00

定休日 木曜日

水川店 ☎58-6629 FAX 58-6630

営業時間 9:00～18:30

定休日 月曜日

