

Let's cooking!!

おうちで給食レシピ

大正給食
センター編

チキンのフレーク焼き

【材 料】(1人分)

- 鶏むね肉 ……80g(2切れに切り分けてもよい)
- 塩・こしょう ……少々
- マヨネーズ ……適量
- パン粉 ……適量
- コーンフレーク…適量
- 粉チーズ ……適量



- ①鶏肉に塩・こしょうで下味をつけ、マヨネーズをからめる。
- ②コーンフレークを少し砕いてパン粉と粉チーズと混ぜ、衣を作る。
- ③①のとりに肉全体に②の衣をつける。
- ④200℃のオーブンで15分～20分、様子を見ながら焼く。
(アルミカップに入れて焼いてもよい)
- ⑤とりに肉に火が通り、衣がこんがり焼けたらできあがり。



短歌

「窪川短歌教室」

病窓に初夏の風流れきて外においでと吾を誘える

豊洲市場に高知の茄子の箱見つけうれしくてわが地元愛

「十月まで夏休みします」果物屋の看板古りて風に揺らめく

水張田に映る草木々うごくなくふいにわが影横切りしツバメ

笑・愛・健好きな漢字を想いつつ後十年がふんばりどころ

- 岩井 房子
- 中内 佐登美
- 文野 美恵子
- 黒岩 やよえ
- 北村 幸子

令和元年 四万十町 暮らしのカレンダー

★健康・医療・介護・育児相談
★医療機関情報の提供
しまんと健康ホットライン
☎0120-788-410

24時間
年中無休

日付	曜日	内 容	時 間	場 所	お問い合わせ
6月					
8	土	休日水道修理事当番			横山建材店 ☎22-3608
9	日	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			岩本商店 ☎22-2716 くぼかわ病院 ☎22-1111
10	月	役場からのお知らせ	18:45		
11	火	【窪川】1日行政相談	10:00～15:00	農村環境改善センター 2階会議室	総務課 ☎22-3111
12	水				
13	木	母乳相談	9:30～11:30	十和地域子育て支援センター	十和町民生課 ☎28-5112
14	金	乳幼児健診	対象者に個別通知	大正健康管理センター	大正町民生課 ☎27-0112
15	土	休日水道修理事当番			日化住宅機器 ☎22-0407
16	日	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			宮脇水道 ☎22-1581 大西病院 ☎22-1191
17	月	役場からのお知らせ 再放送	18:45		
18	火				
19	水	2歳6か月児健診	対象者に個別通知	役場東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
20	木				
21	金	ほんぼこひろば～マタニティカフェ～	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
22	土	休日水道修理事当番			高橋設備 ☎22-0662
23	日	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			桑原水道 ☎22-1163 くぼかわ病院 ☎22-1111
24	月	40010のたから 子育て支援センター・小鳩保育所	18:45		
25	火				
26	水	4か月・7か月・12か月児健診	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
27	木				
28	金				
29	土	休日水道修理事当番			横山建材店 ☎22-3608
30	日	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			岩本商店 ☎22-2716 くぼかわ病院 ☎22-1111
7月					
1	月	町県民税(1期) 役場からのお知らせ	18:45		税務課 ☎22-3116
2	火				
3	水	赤ちゃん相談・ひまわり相談・母乳相談 人権相談所 窪川	13:30～16:00 10:00～15:00	窪川地域子育て支援センター 四万十町社会福祉センター	健康福祉課 ☎22-3115 町民課 ☎22-3117
4	木				
5	金	乳幼児健診	対象者に個別通知	大正健康管理センター	大正町民生課 ☎27-0112
6	土	休日水道修理事当番			日化住宅機器 ☎22-0407
7	日	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			宮脇水道 ☎22-1581 くぼかわ病院 ☎22-1111
8	月	40010のたから 松葉川保育所	18:45		
9	火	母乳相談 【窪川】1日行政相談	9:30～11:30 10:00～15:00	大正地域子育て支援センター 農村環境改善センター 2階会議室	大正町民生課 ☎27-0112 総務課 ☎22-3111
10	水				
11	木				
12	金				
13	土	休日水道修理事当番			高橋設備 ☎22-0662
14	日	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			桑原水道 ☎22-1163 くぼかわ病院 ☎22-1111
15	月	休日水道修理事当番 休日在宅当番医			横山建材店 ☎22-3608 くぼかわ病院 ☎22-1111

ひまわり相談は、
育児の悩みや子どもの発達、
保護者自身の健康の悩みを
医師に相談できます。



海洋堂ホビー館 四万十

イベント情報

梅雨のものづくり体験教室

お花のアクセサリーづくり

2019年6/1(土)～6/30(日)まで

梅雨の季節、ホビー館でプラバンを使ってお花のアクセサリーを作ってみませんか？こどもの遊びのイメージがあるプラバンですが、色鉛筆を使って着色することでふんわりとした優しい雰囲気の商品に仕上がります。

※入館料の別途参加料が必要です。
参加料：500円～1000円
所要時間：1時間程度～

※写真はイメージです。仕様が変更場合があります。
※参加料、所要時間は作る作品によって変わります。
詳細はホームページ等をご確認ください。

海洋堂ホビー館四万十 ☎29-3355
[入館料] 高校生以上 800円 小中学生 400円 [営業時間] 午前10時～午後6時

年間パスポートもあります

詳細はホームページでご確認ください
ホビー館 <http://ksmv.jp/>

行政放送お問い合わせ先
毎週月曜日更新 四万十ケーブルテレビ ☎22-1117

各種健診お問い合わせ先
健康福祉課 ☎22-3115

納期のお知らせ

1日行政相談 … 国の仕事・サービスでお困りの方、ご相談ください。
【窪川】行政相談員 森 英真 【大正・十和】行政相談員 林 久志

休日在宅当番医
【大正診療所】休日・夜間の急患の診療に対応しています。
必ず電話で確認のうえ受診してください。 ☎27-0210

人権相談 … 無料・秘密厳守です。

※休日水道修理事当番は窪川地域のみです。
大正・十和地域の方は各地域振興局にお問い合わせください。
大正地域振興課 ☎27-0111 十和地域振興課 ☎28-5111