



## おでん風けんちん汁

### 材料(4人分)

- ・里芋 小8コ
- ・にんじん 1本
- ・だいこん 1/4本
- ・ごぼう 1本
- ・こんにゃく 1枚
- ・豚バラ肉 200g
- ・豆腐 1丁
- ・だし汁 6カップ
- ・酒 大さじ2
- ・醤油 大さじ5 1/2
- ・みりん 大さじ2



根菜類たっぷりのおでんのような、けんちん汁のような、熱い汁がホッとする料理です。溶きがらしや七味とうがらしで食べるとおいしさが増します。

(作り方)

①里芋は、皮をむいて、水から堅めに茹でる。

②鍋にだしを入れて煮立て、④こんにゃく、酒を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。

⑤里芋、醤油、みりんを加え、煮立ったら肉を加えアクを取り、豆腐を大きくくずして入れて煮る。

②にんじん、大根は皮をむき、2センチメートルの長さに切って2つから4つ割りにする。ごぼうは皮を薄くこそげ取り、2センチメートルの長さに切って軽く水にさらし、水けをきる。

③こんにゃくは洗って一口大にちぎり、さつと茹でる。豚肉は3センチメートルの長さに切る。

## なかま

## 一緒にいい汗かきませんか 月曜ソフトバレーボールクラブ



20人余の老若男女で、毎週月曜日に町民体育館で活動しています。

ソフトバレーボールは生涯スポーツの一つとして考案された競技で、ネットごしにゴム製の柔らかいボールを打ち合い、決められた得点を早く取ることを競うゲームです。

老化防止・ストレス解消と目的はそれぞれ違いますが、皆で楽しみながらいい汗をかいています。

一度見学に来てみませんか。お待ちしております。

【活動日】毎週月曜日午後7時30分

【場所】町民体育館  
【連絡先】友楽町 西垣 健二宅

☎38715532

## こんなときどうするの Q&A

このコーナーでは、日ごろ町民の皆さんから役場へ寄せられる質問・意見などを回答とともに紹介します。

**Q** すでに転出していて、転出届にいけませんが、手続きはどうしたらよいですか。

**A** 転出届は、市町村の窓口で行うことが原則ですが、やむを得ない理由で行けない場合は、郵送により手続きをすることが出来ます。

手続きは、所定の用紙でなくても便箋などの用紙に、転出するかたの、住所、氏名、生年月日、転出先、転出(予定)年月日、転出理由および連絡先、電話番号を記載し、転出前の市町村に郵送することが出来ます。なお、次のものが必要となりますので、同封してください。

①本人確認のための運転免許証や保険証などの公的証明書の写し

②返信用の封筒(切手貼付)

【問合先】住民課

### 図書室休室日のお知らせ

今月のお休みは、1月1日(日)～3日(火)および31日(火)です。中央公民館・松枝公民館・総合会館の図書室には、毎週新しい本が入ってきます。新着本は、ホームページの蔵書検索からご覧いただけます。