

もみじ会 かんたん 健康レシピ

【キッシュ】

【材 料（4人分）】

- ・ブロッコリー …… 50g
- ・玉ねぎ …… 1/2個
- ・ミニトマト …… 7個
- ・ミックスチーズ …… 50g

塩分相当量（1人分）=1.1g

カルシウム（1人分）=135mg

- 卵 …… 4個
- 酒 …… 大さじ1
- 牛乳 …… 60cc
- 小麦粉 …… 大さじ3
- コンソメ …… 大さじ1/2
- マヨネーズ …… 大さじ2/3
- 酢 …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは茹でて、みじん切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトは4等分する。
- ② Aをボウルに入れて、よく混ぜる。
- ③ ①とチーズを②に入れ、軽く混ぜる。
- ④ フライパンに流し入れ、ふたをして3～4分蒸し焼きにする。

おすすめポイント

野菜は季節のもので何でも良いです。
ミックスチーズはたんぱく質とビタミンが豊富です。

紹介者：Kさん

問 保健福祉課保健予防係 ☎(288)3861

清川村食生活改善推進団体もみじ会
食育アドバイザーとして、地域の健康づくりにサポートするボランティアです。



7月保健福祉課カレンダー

保健福祉課のお知らせ
申 問 保健福祉課 ☎(288)3861

- 母子保健室開放日
3日(月)・10日(月)・20日(木)・24日(月)
午前9時30分～正午
- 認知機能向上(脳活性化)教室(予約必要)
3日(月)・10日(月)・18日(火)
午前9時45分～10時30分
午前10時45分～11時30分
- 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室(予約必要)
7日(金)・14日(金)・21日(金)・25日(火)・28日(金)・31日(月)
午後2時30分～3時30分
- のびのび子育てサロン(予約必要)
12日(水)午前10時～正午
- 乳幼児健康診査
13日(木)午後1時30分～
※対象者には個別通知します。
- 障がい者相談・サロン
25日(火)午前10時～午後5時
- マタニティ教室
27日(木)午前10時～午後2時



厚木保健福祉事務所のお知らせ
申 問 厚木保健福祉事務所
☎(224)1111

- 専門的栄養相談(予約必要)
難病や合併症を有する方、
そのご家族のための食事相談
…お問い合わせください。
- 専門医による精神保健・
認知症相談(予約必要)
心の病気、アルコール・薬物
などの依存症、認知症の相談
…お問い合わせください。
- 療育歯科相談(予約必要)
病気や障がい、発達の遅れなど
がある3歳未満児の歯科相談
…お問い合わせください。
- エイズ・梅毒検査、相談
(予約必要)
匿名での検査が無料で受けら
れます。
…お問い合わせください。
(相談は随時行っています。)

ME-BYO改善だより ⑮

あなたのそのビミョーな感じ もしかしたら“未病”かも

イライラ、ウツウツ、冷え性や生理の
トラブルなどの不調は“未病”かもしれません。

未病女子をサポートするためのサイトです。

<https://joshi.me-byo.com/>

未病女子に役立つ情報を
LINEで配信中！
詳しくは未病女子LINEかながわ。



未病女子
サポートドクター
おヨネ先生

問 保健福祉課保健予防係 ☎(288)3861

お知らせインフォメーション

①暮らしに役立つ情報をお届けします

記号
一覧日 日 時 期 期間 場 場所 対 対象 内 内容 講 講師
費 費用 申 申し込み 他 その他 問 問い合わせ

8月の行事予定

- 1 火
2 水 のびのび子育てサロン
3 木
4 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
5 土
6 日
7 月 認知機能向上(脳活性化)教室
8 火 健康・栄養相談
9 水
10 木 のびのび子育てサロン
11 金
12 土 青龍祭
13 日
14 月
15 火 宮ヶ瀬ふるさと祭り
16 水
17 木 乳幼児健診
18 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
メンタルヘルス相談
19 土
20 日
21 月 認知機能向上(脳活性化)教室
22 火 障がい者相談・サロン
23 水
24 木
25 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
26 土
27 日 防災訓練
28 月
29 火 認知機能向上(脳活性化)教室
30 水
31 木



納税・納付

種別	納期	納期限
固定資産税	2期分	7月31日
国民健康保険料		
介護保険料		
上下水道使用料	6・7月分	
後期高齢者保険料	1期	
保育所保育料	7月分	
放課後児童クラブ保育料		

休日納付のご案内

日 閉庁日(土・日曜、祝日)

午前8時30分～午後5時15分

場 役場庁舎1階・宿直室

他 ご希望の方は必ず事前に担当課へお問い合わせください。



寄附のご紹介

村に対し、寄附をいただきました。ご厚意に厚くお礼を申し上げますとともに、有効に活用させていただきます。



株式会社山善
代表取締役 山本 善一氏
[内容]金5万円(一般寄附)



保健

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です!



7月中は全国各地で各ボランティア団体などにご協力いただき、コロナ禍を踏まえ、さまざまなイベントなどを通じて献血の啓発活動を行います。

献血へのご協力をお願いします。

問 保健福祉課保健予防係

☎(288)3861

带状疱疹予防接種費用の助成

期 来年3月31日まで

対 接種日および申請日において清川村に住所を有する50歳以上の方

場 個別医療機関

内 ①水痘ワクチン(生ワクチン、1回接種)

②带状疱疹ワクチン(不活化ワクチン、2回接種)

助成額/①②いずれかの接種で、10,000円を上限に償還払い。

申 接種後に次の書類などを添えて、保健福祉課窓口で申請。

持ち物 接種済証や接種したことが分かる予診票の控え、医療機関で発行された領収書、印鑑、振込先の分かるもの

問 保健福祉課保健予防係

☎(288)3861



ともに生きる社会
かながわ憲章

KANAGAWA CHARTER for an Inclusive Society



図書館



新しく入った本は、「図書館だより」(毎月発行)と「ホームページ」(毎月更新)に掲載しています。

問 図書館

☎(288)3895



図書館だより