

もみじ会*

かんたん

健康レシピ



【野菜のマリネ】

【材 料 (4 人分)】

- ・キュウリ …………… 120g
- ・ニンジン …………… 40g
- ・冷凍エビ …………… 70g
- ・塩 …………… 0.2g
- ・A
 - 砂糖……………大さじ1
 - 酢……………大さじ1

エネルギー (1人分) 33kcal

たんぱく質 (1人分) 3.6g

脂質 (1人分) 0.1g

炭水化物 (1人分) 4.6g

食塩相当量 (1人分) 0.2g

カルシウム (1人分) 20g

【作り方】

- ① キュウリ・ニンジンは、薄い短冊切りにし、塩をふり、軽く混ぜておく。
- ② 1の水気をよく切り、Aにつけ込む。
- ③ エビはゆでたら、横にし半分に切る。
- ④ 2を器に盛りつける。残ったAに3をからめたら最後に飾りつける。



おすすめポイント

エビはカルシウムが多く含まれていて低カロリー。野菜のマリネにエビが入ることで豪華な一品となります。

紹介者：Hさん

問 子育て健康福祉課健康福祉係
☎(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、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。

3月子育て健康福祉カレンダー

子育て健康福祉課のお知らせ

☎ 子育て健康福祉課

☎ (288)3861

- のびのび子育てサロン (予約必要)
6日(水)午前10時～正午
- 健康・栄養相談(予約必要)
12日(火)午後1時30分～4時
- 乳幼児健康診査
21日(木)午後1時30分～(受付)
※対象者には個別通知します
- 障がい者相談・サロン
26日(火)午前10時～午後5時
- 訪問機能訓練(予約必要)
13日(木)午後1時30分～4時
- 親子開放デー
7日(木)・13日(水)・21日(木)・
27日(水)・28日(木)
午前9時30分～正午
- 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
1日(金)・8日(金)・15日(金)・
22日(金)・29日(金)
午後2時30分～3時30分
- 認知機能向上(脳活性化)教室
4日(月)・11日(月)・19日(火)
午前9時45分～10時30分
午前10時45分～11時30分

厚木保健福祉事務所のお知らせ

☎ 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)
…お問い合わせください。
- 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。
(相談は随時対応)

ME-BYO改善だより ②4

こころの未病 あなたのこころ元気ですか？

めまぐるしい毎日の連続やテレビやラジオ・インターネットなど・・・あふれる情報、自分でも気づかないうちに疲れがたまっていますか？
「こころの健康チェック」をお試しください。



こころの健康チェック
公益財団法人かながわ健康財団
<https://www.khf.or.jp/kenko/mental-check.html>

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

4月の行事予定

- 1 月 あおぞら保育園入園進級式
第17回宮ヶ瀬桜まつり 7日まで
- 2 火
- 3 水 親子開放デイ
- 4 木 親子開放デイ
- 5 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
緑中学校入学式
- 6 土
- 7 日 第1回自治会長会議
- 8 月 認知機能向上(脳活性化)教室
緑小学校入学式
- 9 火 健康・栄養相談
清川幼稚園入園式
- 10 水 親子開放デイ
- 11 木 親子開放デイ
- 12 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 13 土
- 14 日
- 15 月 認知機能向上(脳活性化)教室
- 16 火
- 17 水 親子開放デイ
- 18 木 乳幼児健診
- 19 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 20 土
- 21 日
- 22 月
- 23 火 障がい者相談・サロン・脳活
- 24 水 親子開放デイ
- 25 木 親子開放デイ
- 26 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 27 土
- 28 日
- 29 月
- 30 火



納税・納付

種別	納期	納期限
国民健康保険料	10期	4月1日
介護保険料		
上下水道使用料	3月分	3月29日
後期高齢者保険料	9期	4月1日
保育所保育料	3月分	
放課後児童クラブ保育料		

休日納付のご案内

- ☐ 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。



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。

☎ 図書館 ☎ (288) 3895

こころと命の図書室

図書館のおすすめの本のコーナーに、命の大切さに関する本や元気をもらえる本を設置します。

期 3月1日(金)～31日(日)

☎ 子育て健康福祉課健康福祉係

☎ (288) 3861

生涯学習センターせせらぎ館 および図書館の臨時休館のお知らせ

電気設備点検・館内の臨時清掃を実施するため、せせらぎ館および図書館を臨時休館します。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

☐ 3月7日(木)・16日(土)全日

☎ 生涯学習課生涯学習係

☎ (288) 3733



義援金のご紹介

宮ヶ瀬水の郷観光協同組合と有限会社朝倉電気から令和6年能登半島地震災害義援金20万円が贈られました。この義援金の一部には第37回宮ヶ瀬クリスマスみんなのつどいの期間で集まった寄付金が含まれています。お預かりした義援金は、日本赤十字社災害義援金として、被災地の方々の生活を支援するため、被災都道府県が設置する義援金分配委員会へ全額を送ります。



募集

男の料理教室参加者募集

男の料理クラブでは、清川村男女共同参画社会推進事業として、料理教室を開催します。料理だけでなく、仲間作りやコミュニケーションの場としてご参加ください。皆様のご参加をお待ちしています。

☐ 3月26日(火)

午前9時00分～午後1時30分

場 保健福祉センターやまびこ館
2階・栄養学習室、栄養指導室

対 村内在住の20歳以上の男性
10名(先着順)

内 講師のデモンストレーション後、皆で料理を行います(料理の内容は未定です)。

費 1,200円

申 3月19日(火)まで

☎ 男の料理クラブ(長谷川)

☎ (216) 9643

献血に行こう!

☐ 3月19日(火)

午前9時30分～11時

場 道の駅「清川」・第1駐車場

☎ 神奈川県赤十字血液センター

☎ (228) 9907

