



# もみじ会 かんたん 健康レシピ



## 【豚肉とかぼちゃのレンジ蒸し】

### 【材 料 (2人分)】

- ・豚もも肉 …………… 120g
- ・かぼちゃ …………… 140g
- ・細ネギ …………… 10g

エネルギー (1人分) 224kcal

塩分相当量 (1人分) 0.7g

### 漬け汁

- しょうゆ …………… 小さじ 1
- オイスターソース… 小さじ 1/2
- 片栗粉 …………… 小さじ 1/2
- 酒 …………… 大さじ 1
- ごま油 …………… 大さじ 1/2



### 【作り方】

- ① 豚肉は5cm幅に切る。漬け汁を合わせ、豚肉を漬ける。
- ② かぼちゃは、ところどころ皮をむき、5mmの厚さのいちょう切りにする。
- ③ 耐熱皿にかぼちゃを平らに並べ、①を漬け汁ごと加え均等に盛る。
- ④ ラップをしレンジ500wで5分加熱し、そのまま5～6分おく。細ネギを3cmの長さに切って散らす。

### おすすめポイント

火を使わず、そのまま完成したお皿で食卓に出せます。

紹介者：H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、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。

## ME-BYO改善だより ⑬

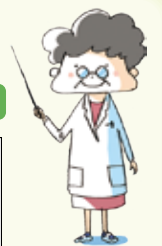
### 未病改善オンラインセミナー「新しい自分に出会う」

こころとからだのケアについて考えてみませんか？

オンラインセミナー動画を10部作公開していますので、ご覧ください。



県HP



未病女子  
サポートドクター  
おヨネ先生

### 未病とは

心身の状態は、健康と病気の間で連続的に変化しています。「未病」はその状態を示す言葉です。日常の生活において、「未病改善」により、心身をより健康な状態に近づけていくことが重要です。



← 未病の改善

問 県健康増進課  
☎045(210)4746

## 8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

- のびのび子育てサロン  
2日(水)午前10時～正午
- 健康・栄養相談(予約必要)  
8日(火)午後1時30分～4時
- 乳幼児健康診査(歯科・育児相談)  
17日(木)午後1時30分～  
※対象者には個別で通知
- メンタルヘルス相談(予約必要)  
18日(金)午後2時～4時
- 障がい者相談・サロン  
22日(火)午前10時～午後5時
- 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室(予約必要)  
4日(金)・18日(金)・25日(金)  
午後2時30分～3時30分
- 認知機能向上(脳活性化)教室(予約必要)  
7日(月)・21日(月)・29日(火)  
午前9時45分～10時30分  
午前10時45分～11時30分
- 親子開放デイ  
3日(木)・9日(水)・10日(木)・  
16日(水)・17日(木)・23日(水)・  
24日(木)・30日(水)・31日(木)  
午前9時30分～正午

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)

## 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

### 9月の行事予定

- 1 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 2 土
- 3 日
- 4 月 認知機能向上(脳活性化)教室
- 5 火
- 6 水 のびのび子育てサロン
- 7 木 こころの相談室
- 8 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 9 土
- 10 日
- 11 月 認知機能向上(脳活性化)教室
- 12 火
- 13 水
- 14 木
- 15 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 16 土 敬老会
- 17 日
- 18 月
- 19 火 認知機能向上(脳活性化)教室
- 20 水 育児教室
- 21 木 乳幼児健康診査(歯科・育児相談)
- 22 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 23 土
- 24 日
- 25 月
- 26 火 障がい者相談・サロン
- 27 水
- 28 木
- 29 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 30 土



### 納税・納付

種別	納期	納期限
村県民税	2期分	8月31日
国民健康保険料	3期分	
介護保険料		
し尿等処理手数料		
後期高齢者保険料	2期分	
保育所保育料	8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。



### 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



### 募集

#### カヌー体験教室

- 日 9月10日(日)  
午前10時～午後3時30分
- 場 県立宮ヶ瀬湖カヌー場
- 対 村内在住・在勤20名(先着)
- 費 無料
- 申 9月1日(金)まで
- 問 生涯学習課生涯学習係  
☎(288)3733



### 保健

#### 保健師の仕事説明会

県内の自治体で働く保健師から仕事の魅力を聞き進路を考えてみませんか？

- 日 8月28日(月)  
午後2時～4時30分
- 場 zoomによるオンライン
- 申 8月20日(日)までに電子申請システムから申し込み



保健師ナビ

問 県健康増進課健康づくりグループ  
☎045(210)4784

#### 生活習慣病予防講座を開催します

健診結果・健康診断を受けたその後どうしたらいい？に答えます

8月28日(月) 午後  
運動編

8月31日(木) 午後  
医師・栄養編

詳細はやまびこ健診結果と一緒に郵送します。

問 保健福祉課保健予防係  
☎(288)3861

### きよかわ通信



Webでも公開中!

宝くじ  
公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン



宝くじ  
公式サイトで  
発売中!



宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。  
公益財団法人神奈川県市町村振興協会