



もみじ会

かんたん健康レシピ



【バナナヨーグルト】

【材 料 (4 人分)】

- ・バナナ …………… 2本
- ・ヨーグルト …………… 320g
- ・レーズン …………… 40g

塩分相当量 (1人分) 0.1g

カルシウム (1人分) 105mg

エネルギー (1人分) 81kcal

【作り方】

- ① スライスしたバナナを器に入れ、ヨーグルトを盛り付け、レーズンをのせる。

おすすめポイント

簡単で、朝食や子どものおやつ(捕食)にぴったりです。

紹介者：Hさん

☎ 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。

9月保健福祉課カレンダー

保健福祉課のお知らせ
☎ 厚木保健福祉課 ☎ (288) 3861

- のびのび子育てサロン
6日(水)午前10時～正午
- 育児教室
20日(水)午前10時～正午
- 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
- 訪問機能訓練(予約必要)
20日(水)午後1時30分～4時
- 障がい者相談・サロン
26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)
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
(予約必要)
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
- 親子開放デイ
7日(木)・13日(水)・14日(木)・
21日(木)・27日(水)・28日(木)
午前9時30分～正午

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 ⑰

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

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

10月の行事予定

- 1 日 個別運動相談
認知機能向上(脳活性化)教室
- 2 月
- 3 火
- 4 水 のびのび子育てサロン
- 5 木
- 6 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 7 土
- 8 日 煤ヶ谷地区体育祭
- 9 月 煤ヶ谷地区体育祭予備日
- 10 火 住民懇談会
- 11 水
- 12 木
- 13 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 14 土
- 15 日 クリーンキャンペーン
- 16 月 認知機能向上(脳活性化)教室
住民懇談会
- 17 火 住民懇談会
- 18 水 住民懇談会
- 19 木 乳幼児健康診査(歯科・育児相談)
- 20 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 21 土
- 22 日 クリーンキャンペーン予備日
- 23 月 住民懇談会
- 24 火 障がい者相談・サロン 住民懇談会
認知機能向上(脳活性化)教室
- 25 水
- 26 木 住民懇談会
- 27 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
住民懇談会
- 28 土
- 29 日 住民懇談会
- 30 月
- 31 火



納税・納付

種別	納期	納期限
国民健康保険料	4期分	10月2日
介護保険料		
上下水道使用料	8・9月分	10月2日
後期高齢者保険料	3期分	
保育所保育料	9月分	10月2日
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



臨時休館のお知らせ

館内の清掃のため、せせらぎ館および図書館を下記のとおり臨時休館します。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

日 9月30日(土)

問 生涯学習課 ☎(288)3733

図書館 ☎(288)3895



催し

不登校児童・生徒、
高校中退者などのための
～不登校相談会・進路情報説明会～

学校とフリースクールなどとの連携推進事業の一環として、県・市町村教育委員会とフリースクールなどが連携・協働し、不登校で悩む児童・生徒や保護者を対象に相談会を行います。また不登校で悩む生徒や、高校中退者およびその保護者に進路の見通しが持てるよう情報提供を行い、一人一人の社会的自立や学校生活の再開に向けた支援を行います。

日 10月7日(土)

午後1時～4時30分

(受付は午後0時30分～4時)

場 厚木市あつぎ市民交流プラザ
(アミューあつぎ6階)

厚木市中町2-12-15

対 小・中学生、高校生、高校中退者、
保護者、教員など

内 ・フリースクールなど活動紹介
・個別相談会
・進路についての情報提供など
主催：神奈川県学校・フリースクール等連携協議会
神奈川県教育委員会

費 無料

申 不要(当日受付)

問 県教育委員会教育局支援部子ども教育支援課

☎045(210)8292



清川村健康相談 24

☎ 0120(288)132

健康や医療に関する相談を24時間・年中無休で受け付けます。

※経験豊かな医師・保健師・看護師などを擁しているティーバック(株)の相談スタッフが細かくアドバイスします。

健康相談

医療相談

介護相談

育児相談

メンタルヘルス相談

医療機関情報

など

問 保健福祉課保健予防係 ☎(288)3861