

# もみじ会

## かんたん健康レシピ

### 【厚揚げと野菜のチーズ炒め】

#### 【材 料（4人分）】

- ・厚揚げ …………… 120g
  - ・ピーマン …………… 3個
  - ・ニンジン …………… 50g
  - ・もやし …………… 150g
  - ・きくらげ …………… 4g
  - ・プロセスチーズ …………… 60g
- A
- 酒 …………… 大さじ1
  - オイスターソース …… 大さじ1
  - 塩 …………… 大さじ1/3
  - こしょう …………… 少々
- ・ごま油 …………… 大さじ1/2



塩分相当量（1人分）1.1g

カルシウム（1人分）177mg

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。

#### 紹介者：Hさん

#### おすすめポイント

野菜とカルシウムが  
たくさん取れます。

#### 【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切り、種とへたを取り、斜め細切りにする。もやしはひげ根を取る。ニンジンは4～5cm長さの細切りにする。厚揚げは熱湯をかけ油抜きし水気をペーパーで拭き、7mm厚さの短冊切り、プロセスチーズも7mm厚さの短冊切りにする。きくらげは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ニンジン→ピーマン→もやし→きくらげ→厚揚げの順に炒める。
- ③Aを加えて炒め、プロセスチーズを加える。

問子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861



## ME-BYO改善だより⑬

### ME-BYO スタイル

「ME-BYOスタイル」とは、手軽にできる「未病改善」の方法を生活習慣に取り入れたライフスタイルのことです。

神奈川ME-BYOスタイルアンバサダーと神奈川県は、「ME-BYOスタイル」として発信しています。皆さんのライフスタイルのヒントにはいかがですか？



未病スタイル  
ロゴマーク

### 神奈川 ME-BYO スタイルアンバサダーとは

「未病改善」を多くの女性に実践していただくために県と一緒に、「ME-BYOスタイル」を発信してくれる民間の方です。

SNSでの情報発信や、市町村や企業と連携したイベントを実施していきます！



ME-BYO STYLE

## 10月保健福祉課カレンダー

子育て健康福祉課のお知らせ  
 問 子育て健康福祉課  
 ☎(288)3861

- 個別・運動相談(予約必要)  
2日(月)  
午後1時30分～4時
- 認知機能向上(脳活性化)教室(予約必要)  
2日(月)・16日(月)・24日(火)  
午前9時45分～10時30分、  
午前10時45分～11時30分
- のびのび子育てサロン  
4日(水)  
午前10時～正午
- 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室(予約必要)  
6日(金)・13日(金)・20日(金)・  
27日(金)  
午後2時30分～3時30分
- 乳幼児健康診査・歯科・育児相談  
19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  
24日(火)  
午前10時～午後5時
- 親子開放デイ  
5日(木)・11日(水)・12日(木)・  
18日(水)・19日(木)・25日(水)・  
26日(木)  
午前9時30分～正午



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

※相談日時は

お問い合わせください。

- 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
- 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
- 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
- エイズ・梅毒検査、相談  
(予約必要)  
匿名での無料検査  
(相談は随時対応)

## お知らせインフォメーション

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

### 11月の行事予定

- 1 水 のびのび子育てサロン
- 2 木 こころの相談
- 3 金
- 4 土
- 5 日 やまびこマラソン大会
- 6 月 認知機能向上(脳活性化)教室
- 7 火
- 8 水
- 9 木
- 10 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 11 土 地域の仲間づくり交流会
- 12 日 自治会長研修会
- 13 月 認知機能向上(脳活性化)教室
- 14 火 栄養相談
- 15 水
- 16 木 乳幼児健診
- 17 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 18 土
- 19 日 清川村文化祭
- 20 月
- 21 火 知機能向上(脳活性化)教室
- 22 水 乳児教室
- 23 木
- 24 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 25 土 宮ヶ瀬クリスマスみんなのつどい(予定)
- 26 日 交通安全村民総ぐるみ大会
- 27 月
- 28 火 障がい者相談サロン・四葉亭
- 29 水
- 30 木



### 納税・納付

種別	納期	納期限
村・県民税	3 期分	10月31日
国民健康保険料	5 期分	
介護保険料		
し尿等処理手数料	4 期分	
後期高齢者保険料		
保育所保育料	10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

#### 秋の読書週間

小さいときから本に親しみ、読書の喜びや楽しさを知ることは、子どもにとってとても大切なことです。この機会にぜひ、図書館へお越しください。

日 10月27日(金)～11月9日(木)

場 図書館

内 推薦図書の展示、貸出ランキング、切り絵のしおり、ガチャ本

問 図書館 ☎(288)3895

生涯学習課生涯学習係

☎(288)3733



### 催し

#### 令和6年「清川村はたちのつどい」

日 令和6年1月8日(月)午前10時～  
場 生涯学習センターせせらぎ館  
2階「みどりホール」ほか

対 平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれの村内在住者および本村出身で現在村外に居住をされている方(村外に住所を変更された本村出身の方で、参加を希望する場合は、ご連絡ください。)

他 対象の方には、11月ごろ案内状を送付する予定です。

問 生涯学習課生涯学習係

☎(288)3733

#### 清川村文化祭

芸能の秋、今年も清川村文化祭を開催します。芸能発表会では、村文化協会による歌や踊りなどが披露されます。また、文化作品展では、書道や絵画、手芸、陶芸などの作品を展示します。

##### 【芸能発表会】

日 11月19日(日)午前9時30分～

場 生涯学習センターせせらぎ館  
2階・みどりホール

##### 【文化作品展】

日 11月17日(金)～19日(日)

午前9時～午後6時  
(最終日は午後4時まで)

場 生涯学習センターせせらぎ館  
1階・展示室ほか

他 出品作品のお申し込みを10月13日(金)まで受け付けています。ご応募お待ちしております。

問 生涯学習課生涯学習係

☎(288)3733

### 陶芸教室を開催 ～世界に一つだけの作品を作りませんか？～

日 11月10日(金)午前10時～正午

場 生涯学習センターせせらぎ館3階「創作室・和室」

内 茶碗か小鉢のどちらかを制作(ロクロ)

講 千島 千穂氏

対 村内在住・在勤の成人の方 15人(先着順)

費 2千円(材料代)当日に徴収します。

申 11月2日(木)までに電話でお申し込みください。

他 エプロンをご持参ください(汚れても良い服装でお越しください)。

託児サービスがありますので、ご利用の場合はお申し込みください。

問 生涯学習課生涯学習係 ☎(288)3733

