

もみじ会

かんたん健康レシピ



【かぼちゃのごまだれかけ】

【材 料（4人分）】

- ・かぼちゃ…………… 400g
- ・さやいんげん…………… 30g
- ・A
 - いりごま…………… 大2(12g)
 - みそ淡色辛みそ…………… 大1/2(9g)
 - 酒(清酒)…………… 大1/2(7.5g)
 - みりん(本みりん)…………… 大1/2(9g)
 - しょう油(濃い口)…………… 大1/2(9g)
 - 砂糖(上白糖)…………… 大1(9g)
- ・揚げ油……………適量

エネルギー	182kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	9.1g
カルシウム	58mg
鉄分	1mg
塩分相当量	0.6g

【作り方】

- ①いりごまは良くすり、Aと合わせ、ごまだれを作る。
- ②いんげんはゆでて細く切る。
- ③かぼちゃは1cmの厚さ、長さ3cm位に切り、素揚げにする。
- ④揚げたかぼちゃに①のごまだれをかけ②のいんげんを散らす。



おすすめポイント

煮ることの多いかぼちゃを揚げてみました。かぼちゃもいんげんも抗酸化作用の食品ですので、免疫力アップ効果が期待できます。

紹介者：Yさん



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。

岡子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

ME-BYO改善だより ⑳

認知症の未病改善

「認知機能の低下と認知症のリスク削減」では、運動・喫煙・バランスのとれた食事・血圧のコントロール、血糖のコントロール、脂質異常の改善が推奨されています。

生活習慣の改善に取り組むことが大切です。また、神奈川県では運動による認知症未病改善の取り組みとしてコグニサイズを紹介しています。

コグニサイズ

🔍 検索



コグニサイズ

11月健康カレンダー

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)
1日(水)
午前10時～正午
- こころの相談
2日(木)
午後2時～4時
- 健康・栄養相談(予約必要)
14日(火)
午後1時30分～4時
- 乳幼児健康診査
16日(木)
午後1時30分～(受付)
※対象者には個別通知します
- マタニティ教室(予約必要)
30日(木)
午前10時～正午
- 障がい者相談・サロン
28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)
10日(金)・17日(金)・24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)
6日(月)・13日(月)・21日(火)
午前 9時45分～10時30分
午前10時45分～11時30分
- 親子開放デー
2日(木)・8日(月)・9日(木)・
15日(水)・16日(木)・29日(水)
午前9時30分～正午

厚木保健福祉事務所のお知らせ
申岡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

12月の行事予定

- 1 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
宮ヶ瀬クリスマスみんなのつどい(~25日まで)
- 2 土
- 3 日
- 4 月 認知機能向上(脳活性化)教室
個別・運動相談
- 5 火
- 6 水 のびのび子育てサロン
- 7 木
- 8 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
メンタルヘルズ相談
- 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
- 17 日
- 18 月
- 19 火 認知機能向上(脳活性化)教室
- 20 水
- 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 歳末火災特別警戒(31日まで)
- 26 火 障がい者相談・サロン
- 27 水
- 28 木
- 29 金
- 30 土
- 31 日



納税・納付

種別	納期	納期限
国民健康保険料	6期	11月30日
介護保険料		
上下水道使用料	10・11月分	
後期高齢者保険料	5期	
保育所保育料	11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



催し

- ~清川村園児・児童・生徒作品展~
- 日 (煤ヶ谷地区)11月28日(火)~12月4日(月)午前9時~午後6時(最終日は午後3時まで)
(宮ヶ瀬地区)12月5日(火)~8日(金)午前9時~午後4時(最終日は午後3時まで)
- 場 (煤ヶ谷地区)生涯学習センターせせらぎ館 1F展示室
(宮ヶ瀬地区)宮ヶ瀬小中学校体育館
- 問 清川村教育研究会事務局
清川村立緑小学校 栗山
(288)1003

清川村教育講演会

- 日 12月2日(土)午後1時~3時
(受付は午前12時30分から)
- 場 生涯学習センターせせらぎ館
2階・みどりホール
- 対 村内在住・在勤者・教育関係者
- 内 「子どもたちの笑顔のために~10年先の健康と運動のすすめ~」
- 講 佐藤 弘道 氏
【主な経歴】
・NHK教育番組「おかあさんといっしょ」第10代体操のお兄さんを12年間、NHK「あそびだいき」を3年間務め、合計15年間教育番組にレギュラー出演。
・弘前大学大学院医学研究科博士課程修了、日本初の「親子体操博士」となる。弘前大学医学部学部長講師、大垣女子短期大学客員教授、名城大学薬学部特任教授、朝日大学客員教授。
・2007年「ベストファザー賞」受賞。

- 費 無料
- 申 事前申込不要
- 問 清川村教育研究会事務局
清川村立緑小学校 栗山
(288)1003

令和6年はたちのつどい

- 日 令和6年1月8日(月・祝)
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~平成16年4月1日生まれの村内在住者および本村出身者で現在村外に居住されている方(参加を希望する場合はご連絡ください)
- 他 対象の方には、今月中に案内状を送付する予定です。
- 問 生涯学習課 ☎(288)3733

毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です

~しごとより、いのち~



すべての人が健康で、毎日イキイキと働き続けられる社会へ。
みんなで一緒に考えてみませんか。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861



詳しい情報や相談窓口はこちら