

# もみじ会

## かんたん健康レシピ



### 【あったか生姜スープ】

#### 【材 料 (4 人分)】

- ・絹ごし豆腐 …………… 80g
- ・もやし …………… 120g
- ・小松菜 …………… 80g
- ・ニンジン …………… 40g
- ・A
  - しょうが …………… 20g
  - 長ねぎ …………… 20g
  - ごま油 …………… 小さじ1
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・塩 …………… 小さじ1/2
- ・だし汁 …………… 600mmℓ

エネルギー (1人分) 39kcal

たんぱく質 (1人分) 2g

脂質 (1人分) 1.6g

炭水化物 (1人分) 3.5g

食塩相当量 (1人分) 0.7g

カルシウム (1人分) 54g

#### おすすめポイント

ほかほかと体の中から  
温まり、冬の季節に  
ぴったり



#### 【作り方】

- ① 豆腐は軽く水切りし、長さ4cmで5mm角の太目の千切りにする。(くずれやすいので形にこだわらなくてもよい。)
- ② ニンジンは4cmの長さの千切り、小松菜は4cmに切り、茎と葉を分けておく。しょうがと長ねぎも細い千切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、香りが出たらニンジンを入れて炒め小松菜の茎ともやしを加え、だし汁を入れる。2～3分煮てから豆腐、小松菜の葉を加え、調味する。

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。

### 12月子育て健康福祉課カレンダー

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

- 健康・運動相談(予約必要)  
4日(月)  
午後1時30分～4時
- のびのび子育てサロン  
(予約必要)  
6日(水)  
午前10時～正午
- メンタルヘルス相談(予約必要)  
8日(金)  
午後2時～4時
- 乳幼児健康診査(歯科・育児相談)  
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
- 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)  
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
- 親子開放デイ  
7日(木)・13日(水)・14日(木)・  
20日(水)・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  
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)  
…午前9時30分～午後4時(予約必要)
- 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。
- 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。  
(相談は随時対応)
- 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。

### ME-BYO改善だより ②

## アプリ 「マイME-BYOカルテ」で

かんたん あんしん べんりに

未病が見える化!

スマホアプリ「マイME-BYOカルテ」で未病改善行動を習慣化しよう!

- ・体重、歩数などを日々の記録やお薬、母子手帳、検診結果などを一覧で管理できます。
- ・英語表示にも対応し、日本語が分からない方も利用できます。



未病女子  
サポートドクター  
おヨネ先生



県ホームページ

## 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

### 1月の行事予定

- 1 月
- 2 火
- 3 水
- 4 木
- 5 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 6 土
- 7 日 消防出初式
- 8 月 はたちのつどい
- 9 火
- 10 水 のびのび子育てサロン
- 11 木
- 12 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 13 土 新春賀詞交歓会(予定)
- 14 日
- 15 月 認知機能向上(脳活性化)教室
- 16 火
- 17 水
- 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 認知機能向上(脳活性化)教室
- 23 火 障がい者相談・サロン
- 24 水 育児教室
- 25 木
- 26 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 27 土 幸齢社会への入門講座
- 28 日
- 29 月
- 30 火 認知機能向上(脳活性化)教室
- 31 水



### 納税・納付

種別	納期	納期限
固定資産税	3期	12月25日
国民健康保険料	7期	12月28日
介護保険料		
し尿等処理手数料	5期	
後期高齢者保険料	6期	1月4日
保育所保育料	12月分	12月28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

#### 冬の子ども読書週間

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 12月21日(木)～来年1月15日(月) 午前9時～午後6時
- 場 図書館
- 内 作って遊ぶ! コロコロだるま、福袋、配布しおり、小さなおはなし会
- 問 図書館 ☎(288) 3895



### 寄附のご紹介

村に対し、寄附をいただきました。ご厚意に厚くお礼申し上げますとともに、有効に活用させていただきます。



明治安田生命保険相互会社  
町田支社長 小針 宏之 様  
[内容]金70万5千円(健康づくりのため)



### 催し

#### 歴史講座を開催

- 日 12月24日(日) 午後2時～  
受付は午後1時30分～
- 場 せせらぎ館3階・研修室
- 対 村内在住・在勤者20名(先着順)
- 内 お里物語「海を渡った宮ヶ瀬の女性・川瀬サトの生涯」  
川瀬サトは、嘉永3年宮ヶ瀬に生まれ、アメリカ人の毛皮商人と結婚、裕福な生活をし、カルフォルニアで没したとされています。この通説に内外の文献・資料からお里の実像に迫ります。
- 申 12月18日(月)までに申し込み
- 費 無料
- 講 村文化財保護委員 落合 清春 氏
- 問 生涯学習課 ☎(288) 3733

## 令和6年清川村はたちのつどい

～1月8日(月・祝)開催～

- ・式典 午前10時～ 生涯学習センターせせらぎ館2階・みどりホール
  - ・ヘリコプターによる郷土空中散策 午前11時30分～ 清川村消防訓練場
- ※対象者には、案内状を送付しています。  
村消防訓練場周辺の皆さんには、離発着時にご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問 生涯学習課生涯学習係 ☎(288) 3733

