

もみじ会 かんたん 健康レシピ



【ブリのヨーグルト味噌焼き】

【材 料 (4 人分)】

- ・ブリ …………… 4切れ (280g)
- ・A
 - ▶ プレーンヨーグルト…大さじ2
 - ▶ 味噌 ……………小さじ1
 - ▶ 砂糖 ……………小さじ1
- ・レンコン …………… 120g
- ・長芋 …………… 120g
- ・シシトウ …………… 12本 (120g)
- ・サラダ油 …………… 小さじ2
- ・塩 …………… 少々

エネルギー (1人分)	226kcal
たんぱく質 (1人分)	17.0g
脂質 (1人分)	14.8g
カルシウム (1人分)	27g
食塩相当量 (1人分)	0.8g

おすすめポイント

◎免疫力が低下すると感染症などにかかりやすくなります。魚と乳製品が両方摂れ、低栄養予防になる一品です。トースターの代用は、フライパンにアルミホイルかクッキングシートを敷き、材料すべてを並べて焼きます。



【作り方】

- ① ブリに塩少々(分量外)を両面にふり、10分ほどおいて、出てきた水気をキッチンペーパーでしっかり拭く。
- ② レンコンは皮付きのまま6mmくらいの半月切りにし長芋は一口大に切る。シシトウはヘタを切り、包丁で切込みを1か所入れる。全て合わせてサラダ油と塩を加えて混ぜる。
- ③ トースターの天板にアルミホイルを敷いて1を並べて、混ぜ合わせたAをのせる。空いているところに2も並べる。
- ④ 10～12分焼き、器に盛り付ける。

☎ 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。

2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
☎ 子育て健康福祉課
☎ (288) 3861

- 健康・運動相談(予約必要)
5日(月)午後1時30分～4時
- のびのび子育てサロン(予約必要)
7日(水)午前10時～正午
- ところ相談室(予約必要)
8日(木)午前1時30分～4時
- 乳幼児健康診査(歯科・育児相談)
15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
27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
2日(金)・9日(金)・16日(金)
午後2時30分～3時30分
- 認知機能向上(脳活性化)教室
5日(月)・19日(月)・27日(火)
午前9時45分～10時30分
午前10時45分～11時30分
- 親子開放日デー
1日(木)・8日(木)14日(水)・
15日(木)・21日(水)・22日(木)・
28日(水)・29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)
午前9時30分～午後4時
- 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歳未満児の歯科相談)
…お問い合わせください。

ME-BYO改善だより ②3

未病センター

～未病改善でスマイルエイジング～
手軽に健康状態や体力などを
チェックし、その結果へのア
ドバイスを受けることはでき
ます。
神奈川県内の未病に関連して
新着情報を掲載しています。
ぜひお越しください。

未病センターの機能

1. 自分の健康状態を「見える化」
2. 健康に関する相談・アドバイス
3. 食・運動などの知識の習慣、情報提供
4. 健康づくりに関するプログラムの実践
5. コミュニケーションや情報交換など
交流の場

▼未病センター一覧



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
費用 申申し込み 他その他 問問い合わせ

3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 せせらぎ館休館
- 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 個別栄養相談、緑中卒業式
- 13 水
- 14 木 マタニティ教室
- 15 金 幼稚園卒園式
転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 16 土 せせらぎ館休館
- 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
- 22 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室、
緑・宮ヶ瀬小学校卒業式
- 23 土 保育園卒園式
- 24 日
- 25 月 障がい者相談・サロン
- 26 火
- 27 水
- 28 木
- 29 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 30 土
- 31 日



納税・納付

種別	納期	納期限
固定資産税	4期	2月29日
国民健康保険料	9期	
介護保険料		
し尿等処理手数料	6期分	
後期高齢者保険料	8期	
保育所保育料	2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

臨時休館のお知らせ

館内の清掃および電気点検を実施するため、せせらぎ館および図書館を臨時休館します。

日 3月7日(木)、16日(土)
ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

問 図書館 ☎(288)3895
生涯学習課生涯学習係
☎(288)3733



募集

文化財保護委員企画講座

清川村の民家に保存されている二ホンオオカミの頭骨と武蔵御嶽神社信仰について紹介します。

日 2月24日(土)午後2時～3時30分
(午後1時30分開場)

場 生涯学習センターせせらぎ館3階・研修室

対 村内在住・在勤の方、この講座に興味のある方(先着20名)

申 2月20日(火)まで

費 無料

講 村文化財保護委員
委員長 飯塚利行氏

問 生涯学習課生涯学習係

☎(288)3733

歴史講座

「こみちめぐり～村指定文化財の見学～」

季節を感じながら村内の文化財などをウォーキングでめぐる講座です。

日 3月2日(土)午前9時～正午
雨天の場合は3日(日)に順延

場 運動公園野球場駐車場集合・出発

対 村内在住・在勤の方で、小学5年生以上の児童・生徒および成人(先着20名)

※児童については、保護者同伴での参加となります。

申 2月27日(火)まで

費 無料

他 ・当日は約4km歩きます。
・歩きやすい服装と靴、飲み物、筆記用具を持参してください。

問 生涯学習課生涯学習係

☎(288)3733

地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも充実した生活が送れるように、生活上の困りごとや心配事など総合的な相談支援を行っています。些細なことでも悩まず、ご相談ください。

問 清川村地域包括支援センター

(保健福祉センターやまびこ館 子育て健康福祉課高齢介護係内) ☎(288)3861

