

もみじ会

かんたん健康レシピ



【チキンのトマト煮】

【材 料 (4人分)】

- ・鶏もも肉…………… 350g
- ・ぶなしめじ…………… 1パック 80g
- ・セロリ…………… 1/2本
- ・トマトホール缶…………… 1缶
- ・ニンジン…………… 1/2本
- ・にんにく…………… 1片
- ・ローリエ…………… 1枚
- ・オリーブ油…………… 大さじ1
- ・酒…………… 1/2カップ
- ・塩…………… 小1/2
- ・こしょう…………… 少々

エネルギー (1人分) 343kcal

たんぱく質 (1人分) 17.6g

脂質 (1人分) 20.0g

炭水化物 (1人分) 21.0g

食塩相当量 (1人分) 0.9g

カルシウム (1人分) 24g

おすすめポイント

フライパン1つで簡単に鶏のトマト煮ができます。

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをふっておく。
- ② しめじは石づきを取り、ほぐしておく。セロリとニンジンは1cm角に切る。
- ③ フライパンを軽く熱し、鶏肉の皮を下にして焼き、両面に焦げ目をつけたら、取り出す。
- ④ 3のフライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを炒め、ニンジン、しめじを加えて炒める。
- ⑤ 火が通ったら3の肉をもどす。
- ⑥ トマト缶、セロリ、酒、ローリエを入れ煮込む。



☎ 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。

1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

- のびのび子育てサロン (予約必要)
10日(水) 午前10時～正午
- 乳幼児健康診査
18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
23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
5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)
午後2時30分～3時30分
- 認知機能向上(脳活性化)教室
15日(月)・22日(月)・30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
4日(木)・11日(木)・17日(水)・18日(木)・24日(水)・25日(木)・31日(水)
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。
- 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 ⑳

未病改善ナビサイト

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。



未病改善ナビサイト

未病改善運動

- ・壁を使ったエクササイズ・自宅で簡単ストレッチ
- ・指の体操は頭の活性にいいらしい！頭の体操にチャレンジ・のびのびもりもりタオル体操



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
費用 申申し込み 他その他 問問い合わせ

2月の行事予定

- 1 木
- 2 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 3 土
- 4 日
- 5 月 認知機能向上(脳活性化)教室
個別・運動相談
- 6 火
- 7 水 のびのび子育てサロン
- 8 木 こころの相談室
- 9 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 10 土
- 11 日
- 12 月
- 13 火
- 14 水
- 15 木 乳幼児健診
- 16 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 17 土
- 18 日
- 19 月 認知機能向上(脳活性化)教室
- 20 火
- 21 水
- 22 木
- 23 金
- 24 土
- 25 日
- 26 月
- 27 火 障がい者相談・サロン/
認知機能向上(脳活性化)教室
- 28 水
- 29 木



納税・納付

種別	納期	納期限
村・県民税	4期	1月31日
国民健康保険料	8期	
介護保険料		
上下水道使用料	1月分	
後期高齢者保険料	7期	
保育所保育料	1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。
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。



東急ジオックス株式会社
代表取締役社長 豊島 一浩 様
[内容]金100万円(一般寄附)



中央労働金庫厚木支店 推進幹事会
代表推進幹事 堀合 純一郎 様
[内容]CDラジオカセットレコーダー
フライングディスクセット



催し

男の料理教室

- 男の料理、やってみませんか!
- 日 1月30日(火)
午前9時00分～午後1時30分
- 場 保健福祉センターやまびこ館
2階・栄養学習室・栄養指導室
- 対 村内在住で20歳以上の男性
10名(先着順)
- 内 講師のデモンストレーション後に料理を行います(料理の内容は未定です)。
エプロン、三角巾、マスクをご用意ください。
- 費 1,200円
- 申 1月23日(火)までに問合せ先へ電話でお申込みください。
- 問 男の料理クラブ(長谷川)
☎(216)9643



令和6年清川村はたちのつどい

～1月8日(祝・月)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～ 消防訓練場
- ※消防訓練場周辺にお住まいの皆様には、離発着時にご迷惑をおかけしますが、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

