

ただ今
子育て



奮・闘・中

12月14日(木)
9カ月児相談にて



いわせ しん
岩瀬 心くん (大久保)



かけす こうた
掛楽 紘大くん (夏目)



かねしま りえすおうすけ
金島 リエス央亮くん (新宿)



おざわ ひまり
小澤 陽葵ちゃん (新宿)



たかせ ゆい
高瀬 結衣ちゃん (大木戸)



そのだ はる
園田 遥大くん (宿浜)



ふくし よろず
福土 万くん (孤敷)



ほたて しの
保立 詩乃ちゃん (石出)



はなか あん
花香 行杏くん (舟戸)



あいきょう ひるむ
相京 寛武くん (石出)



てらじま いちは
寺嶋 一葉ちゃん (孤敷)



すがや ひかる
菅谷 光くん (神田)



こばやし ふうな
小林 楓菜ちゃん (青馬)



こしかわ はるき
越川 陽稀くん (小貝野)



いらい みさき
岩井 美咲希ちゃん (根方)



説明会を行います

放課後児童クラブでは、保護者が仕事などで子どもをみれない場合に、小学校の授業終了後、お子さんをお預かりしています。来年度から新規で申し込みをされる方は、事前説明会へおいでください。



◆ゆめゆめクラブ

(笹川小学校区)
日時 2月3日(土)午前9時30分
場所 ゆめゆめクラブ
(笹川小学校南校舎内)

現在利用中の方で来年度も利用を希望する方は、継続のための手続きが必要です。
問い合わせ
ゆめゆめクラブ
(運営：笹川中央保育園)

◆すぎのこクラブ

(神代・橘・石出・東城小学校区)
日時 2月17日(土)午前10時
会場 すぎのこクラブ
(公民館東城分館)

すぎのこクラブ
(運営：橘保育園)
☎080-5901-6212

高齢者インフルエンザワクチン接種

助成期間を延長します

高齢者インフルエンザワクチンの予防接種について、今冬のワクチン供給の遅延に対応するため、一部公費負担の助成期間を1月31日(水)まで延長します。

12月末までに接種を受けること
ができなかった方で、接種を希望される方は、お問い合わせください。
問い合わせ
健康福祉課 保健衛生係
☎0911



身近な食材で！

元気レシピ♪

このコーナーでは、町の特産品を使ったレシピや健康増進レシピ、給食レシピなどを毎月ご紹介します。

第16回 野菜だしの取り方

保健衛生係

減塩はやっぱりおだしが決め手！ 野菜だし

あっさりした中に深いうまみとコクのある野菜だし。

スープやポトフ、ロールキャベツのほか、濃い目に作るとシチューやカレーなど濃いめの味付けの料理にも適しています。ゆでた野菜は料理に利用しよう♪



● 材料 ● 3カップ分 (スープ4人分)

玉ねぎ } 適量 (片手程度)
にんじん }
キャベツ }
水…………… 3カップ

アクが少なく甘みのある野菜でアレンジOK!

● 作り方 ●

- ①野菜はざく切りに。野菜と水を鍋に入れて弱火にかける。
- ②沸騰してきたらアクをこまめにすくい、弱火で野菜がくたくたになるまでじっくり煮る。途中、水が減ってきたら足しても大丈夫。
- ③スープの味をみて、ほのかな甘みと野菜の香りが出ていれば火を止め、そのまま冷ます。ペーパータオルを敷いたざるなどでこす。冷蔵庫で保管するときは、翌日に使い切るように。