

暮らしのカレンダー

March
3月

日	月	火	水
		1 いきいき広場 (園開放) 9:00~11:00 わかば保育園 心配ごと相談 9:00~12:00 泉	2 すくすく学級 (てあひゆっぴ) 10:00~12:00 三方保健センター
6	7 すくすく学級 (言葉の相談) 10:00~12:00 三方保健センター もっとこけない運動教室※ 13:45~15:15 上中庁舎	8 いきいき広場 9:00~11:00 わかば保育園 あそびにきてね (園開放) 9:30~11:30 梅の里保育園 こころの相談室 (精神・社会復帰) 13:30~15:00 三方保健センター 行政相談 9:00~12:00 三宅公民館 心配ごと相談 9:00~12:00 パレア 法律相談 13:00~16:00 泉 結婚相談 9:00~12:00 泉 人権相談 9:00~12:00 パレア	9 1歳6か月児健康診査 13:00~13:30 パレア
13	14 もっとこけない運動教室※ 13:45~15:15 上中庁舎	15 いきいき広場 9:00~11:00 わかば保育園 10・12か月児育児児教室 9:30~9:45 三方保健センター ストレス専門相談 (予約制) 13:30~17:30 三宅公民館 行政相談 9:00~12:00 泉 心配ごと相談 9:00~12:00 泉	16 すくすく学級 (にこにサロン) 9:30~12:00 西田公民館 もの忘れ相談 9:00~17:00 三方保健センター
20	21	22 あそびにきてね 9:30~11:30 岬保育所 すくすくばあ (言語相談) 10:00~12:00 三方保健センター こころの相談室 (精神・社会復帰) 13:30~15:00 三方保健センター バランスボール教室 10:00~11:00 中央公民館 心配ごと相談 9:00~12:00 パレア	23 にこにサロン 9:30~11:30 梅の里保育園 4か月児健康診査 13:00~13:15 パレア もの忘れ相談 9:00~17:00 三方保健センター
27	28 もっとこけない運動教室※ 13:45~15:15 上中庁舎	29 心配ごと相談 9:00~12:00 泉	30 もの忘れ相談 9:00~17:00 三方保健センター

● 問い合わせ

- 子育て支援
子育て支援センター
わかば保育園内 TEL62-1420
三方保健センター内 TEL45-1563
梅の里保育園内 TEL46-1030
- 母子保健
健康課 TEL62-2721

- 健康診査・健康づくり
健康課 TEL62-2721
- 介護予防
福祉課 TEL62-2703
- 各種相談
社会福祉協議会 TEL62-9005
- 自主グループ活動

木	金	土
3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃん広場 10:00~12:00 パレア もの忘れ相談 14:00~15:00 愛はーと 	<ul style="list-style-type: none"> にこにこ交流会 9:30~11:30 西田公民館 断酒グループ活動日 19:00~20:00 パレア こころの相談室(精神・社会復帰) 13:30~15:00 パレア もっとこけない運動教室* 10:00~11:30 中央公民館 	
10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> げんキッズ(子育てサークル) 10:00~12:00 パレア もの忘れ相談 14:00~15:00 愛はーと バランスボール教室 13:30~14:30 歴史文化館 	<ul style="list-style-type: none"> にこにこ交流会 9:30~11:30 西田公民館 断酒グループ活動日 19:00~20:00 パレア もっとこけない運動教室* 10:00~11:30 中央公民館 	
17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> すこやかサロン「手形づくり」 10:00~12:00 パレア 言語相談(予約必要) 10:00~12:00 三方保健センター 1歳6か月児健康診査 13:00~13:30 三方保健センター 	<ul style="list-style-type: none"> にこにこ交流会 9:30~11:30 梅の里保育園 断酒グループ活動日 19:00~20:00 パレア もっとこけない運動教室* 10:00~11:30 中央公民館 	
24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> 7か月児育児教室 9:30~9:45 パレア バランスボール教室 13:30~14:30 歴史文化館 	<ul style="list-style-type: none"> にこにこ交流会 9:30~11:30 西田公民館 2か月スイートマザー教室 9:45~10:00 パレア 断酒グループ活動日 19:00~20:00 パレア もっとこけない運動教室* 10:00~11:30 中央公民館 	
31		
<p style="text-align: center;">もの忘れ相談</p> <p>最近、「もの忘れが気になる」、「眠れない」、「やる気が出ない」と心配されている方の相談をお受けします。地域福祉センター泉隣の「愛はーと」や「三方保健センター」で開催しています。</p> <p>来所される場合は、事前に電話でご連絡ください。電話相談は福祉課(62-2703)・三方保健センター(45-1563)で随時受け付けています。</p>		

赤ちゃん ~ Happy Birth ~ (1月届出)

おなまえ	性別	保護者	集落
川上紗季ちゃん	女	真輝さん	(関)
岩本ねねちゃん	女	真吾さん	(能登野)
松宮夢芽ちゃん	女	豊さん	(井ノ口)
中村純菜ちゃん	女	達治さん	(北前川)

ご結婚 ~ Happy Wedding ~

谷口慎悟さん	♡	河村由香さん	(麻生野)
吉田延昭さん	♡	千葉佳保史さん	(横渡)

ありがとう ~ thanks a lot ~

ふるさと納税

山崎政行 様 (北海道)2,000 円
匿名1名 様 (愛知県)10,000 円
匿名1名 様 (京都府)50,000 円

人の動き ~ population ~

(2月1日現在)

人口	16,419 人 (前月 -25) (前年 -167)
	(男 7,887 人 女 8,532 人)
世帯数	4,937 世帯 (前月 +1) (前年 +16)

人口・世帯の推移



納付のお知らせ (3月)

項目	期別	納期限
国民健康保険税 (普通徴収)	第9期	31日(木)
介護保険料 (普通徴収)	第10期	31日(木)

若狭町
モバイルサイト



バランス食鍋

鶏団子とほうれん草の練りみそ鍋



材料 4人分

- 調味料A
- みそ 100g
 - 水 大さじ2
 - 酒 " 3
 - みりん " 2
- 材料B
- 卵黄 1個分
 - 鶏ひき肉 200g
 - 塩 小さじ1/3
 - 生姜汁 大さじ1
 - 白ネギみじん切り 1/2個
 - 卵 1/2個

- 材料C
- もめん豆腐 1パック
 - 白ネギ 1本
 - ほうれん草 1束
 - しめじ 1パック
 - ニンジン 1本
 - ゴボウ 1本

野菜とたんぱく源を
バランス良く摂取

- 調味料Aを混ぜ、火にかけ、トロトロになるまで練り、練りみそをつくる。
- 材料Bをよく練り混ぜて、団子に丸め、熱湯に入れ、芯までゆでる。
ゆで汁はすてないで
- 材料Cのうち、ゴボウはさがきにし、水にさらしてアクを抜く。その他の野菜などは好みの大きさに切る。
- 鍋に2のゆで汁を入れ、ゴボウを加え、しばらく煮てから1の練りみそをとき入れる。2の団子、3の野菜などを加え、煮て、できあがり。



こげつかないように
トロトロに練る

団子に丸めて
芯までゆでる

187kcal / 人

●問い合わせ 健康課 TEL 62-2721