

暮らしのカレンダー

April 4月

日	月	火	水
	会員募集!! 仲間をつくる バランスボール 教室	運動したい! ストレス解消! 目的は様々ですが、みんなで楽しく、ストレッチやバランスボール、プチエアロビなどで汗を流しませんか。 ■日時・会場 三方地域 / 中央公民館 毎月第4火曜日 9:30 ~ 11:00 上中地域 / 歴史文化館 毎月第2・4木曜日 13:30 ~ 14:30 ■会費 三方地域 / 2,000 円 (6か月) 上中地域 / 3,000 円 (6か月) ■対象 概ね 40 歳以上 ■指導者 岩澤恵子先生 (スポーツプログラマー) ■参加申込 当日受付。途中入会可。 ●問い合わせ 福祉課 TEL 62-2703	
3	4 もっとこけない運動教室※ 13:45~15:15 上中庁舎	5 心配ごと相談 9:00~12:00 パレア 法律相談 13:00~16:00 パレア	6 すくすく学級 10:00~12:00 三方保健センター もの忘れ相談 9:00~17:00 三方保健センター
10	11 もっとこけない運動教室※ 13:45~15:15 上中庁舎	12 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 心配ごと相談 9:00~12:00 泉 人権相談 9:00~12:00 パレア 行政相談 9:00~12:00 三宅公民館	13 ポリオ予防接種 13:30~14:00 パレア もの忘れ相談 9:00~17:00 三方保健センター
17	18 すくすく学級(にこにこひろば) 13:00~15:00 西田公民館 もっとこけない運動教室※ 13:45~15:15 上中庁舎	19 10・12か月児育児教室 9:30~9:45 三方保健センター 心配ごと相談 9:00~12:00 パレア 行政相談 9:00~12:00 泉	20 こころの相談室(精神・社会復帰) 13:30~15:00 パレア もの忘れ相談 9:00~17:00 三方保健センター
24	25 7 か月児育児教室 9:30~9:45 パレア もっとこけない運動教室※ 13:45~15:15 上中庁舎	26 あそびにきてね 9:30~11:30 岬保育所 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 泉	27 にこにこひろば(リミック) 9:30~11:30 梅の里保育園 ポリオ予防接種 13:30~14:00 パレア 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

もっとこけない運動教室*

もっとこけない
からだづくり運動教室
ストレッチから筋トレ
までの運動教室です。1
回 200 円で、どなたでも
参加できます。

金

1



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

土

2

7

8



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

9

14



2歳児歯と食の教室
9:00~9:15 三方保健センター



バランスボール教室
13:30~14:30 歴史文化館

15



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

16

21



赤ちゃん広場
10:00~12:00 パレア



4か月児健康診査
13:00~13:15 三方保健センター

22



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

23

28



2か月スイートマザー教室
9:45~10:00 パレア



バランスボール教室
13:30~14:30 歴史文化館

29



断酒グループ活動日
19:00~20:00 パレア

30



赤ちゃん ~ Happy Birth ~
(2月届出)

おなまえ	性別	保護者	集落
中村優作ちゃん	男	誉央さん	(相田)
植野遥太ちゃん	男	継男さん	(上野木)
重長柚希ちゃん	女	直樹さん	(三生野)
野村 梓ちゃん	女	庄治さん	(相田)
大下帆乃香ちゃん	女	和宏さん	(高岸)
南谷依里ちゃん	女	知宏さん	(南)
前田聡太ちゃん	男	勇さん	(武生)
中川希心ちゃん	女	悟さん	(横渡)
横井莉菜ちゃん	女	丈之さん	(せせらぎ)
塚本心優ちゃん	女	智一さん	(玉置)
堀ここみちゃん	女	真浩さん	(鳥浜)



ご結婚 ~ Happy Wedding ~

中村知文さん ♥ 齊藤茉耶さん (北前川)
藤内寿博さん ♥ 大谷直子さん (三生野)
西村直彦さん ♥ 大久保千恵さん (熊川)
舘 宏和さん ♥ 中道美奈子さん (三方)



ありがとう ~ thanks a lot ~

◇まごころ基金

若狭町グラウンドゴルフ協会 様
.....40,000 円



人の動き ~ population ~

(3月1日現在)

人 □ 16,416 人 (前月 -3) (前年 -165)
(男 7,890 人 女 8,526 人)
世帯数 4,939 世帯 (前月 +2) (前年 +17)



納付のお知らせ

項 目	期 別	納期限
軽自動車税	全期	5月2日(月)

- ★納期限までに納めましょう。
- ★集落集金の方は、区の集金日となります。
- ★口座振替の方は、残高の確認をお願いします。

若狭町
モバイルサイト



高のろのろな日々

若狭町食堂

米粉パン

もっちりもちの食感



材料 10 個分

米粉ミックス粉	250g
生イースト	15g
(ドライの場合は 58g)	
砂糖	25g
塩	4g
スキムミルク	25g
バター(有塩)	37.5g
全卵	37.5g
水	適量

155kcal / 個

●問い合わせ 産業課 TEL 45-9102

1 材料をあわせる

- すべての材料をボウルに入れ、バターを指先ですりつぶしながら均一になるまでよく混ぜる
- 水 100g を入れ、一気に混ぜる。吸水加減を見ながら弾力がでてひとかたまりになるまでしっかりこねる



台に叩きつけるように生地を打ち、こねる

2 生地をこねる

- 台に押し付けるようにこねたあと、生地のはしを持って、台に叩きつけるように生地を打ち、なめらかになるまで約 30 分こねる
- 生地をひっぱってみて、切れずに薄くのびればOK

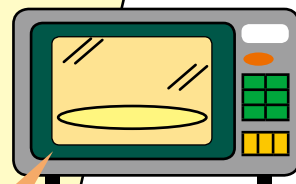


丸めて、温度を保ちながらねかす

3 ねかしてから焼く

- 生地を 55g ずつにわけ、「の」の字を書くように転がしながら丸め、容器の中で約 15 分ねかす
- 生地をもう一度丸め直しアルミカップに入れ、40℃前後に温めたフタ付容器にならべて、60 分発酵させ、大きさが 1.5 倍になるまで待つ

途中でお湯を入れ替え、容器内温度を 40℃前後に保つ



オーブンを 170℃に予熱したあと、15 ~ 16 分焼いて完成