



みみより広場

発行・問い合わせ
福祉保健情報ニュース編集委員会
(西福祉保健センター・福祉保健課)
電話 : 320-8437
FAX : 324-3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。

寒い季節となりました。体調を崩さないようお気をつけてお過ごしください。

まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、西戸部一丁目にお住まいの滝口 美代子（タキグチ ミヨコ）さんです。

宮崎地域ケアプラザの受付に飾ってある素敵なおさぎの置物は、滝口さんの作品です。

滝口さんの元気の秘訣は、「友達のおかげ！」。

娘さんと一緒に埼玉に住んでいた時期もありましたが、横浜に戻ってきて「ここが一番良い」と笑顔を見せてくれました。早いときは朝8時頃から友人が滝口さんのお宅に集まり、お茶飲みや手芸、折り紙などを教え合っているそうです。地域のサロンやデイサービスにも楽しく通われています。

「干支はもう12回作ったから、1周したの」とこれから2024年の干支である2度目の辰を作り始めるそうです。完成が楽しみです！写真は、五円玉を編み込んで作った作品とお地藏様と一緒に撮影させていただきました。

これからもどうぞ、お元気でお過ごしください。

取材・記事：宮崎地域ケアプラザ

♪ いきいき 健康レシピ ♪ ☆レシピ紹介者 食生活等改善推進員（ヘルスマイト）

簡単に調理ができる、栄養バランスの良い料理をご紹介します♪♪



材料（2人分）

木綿豆腐	1丁
鶏もも肉	1枚
生しいたけ	2枚
しめじ	1/2房
えのき	1/2房
冷凍ほうれん草	50g
卵	1個

<調味料>

砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

★きのこのいり豆腐

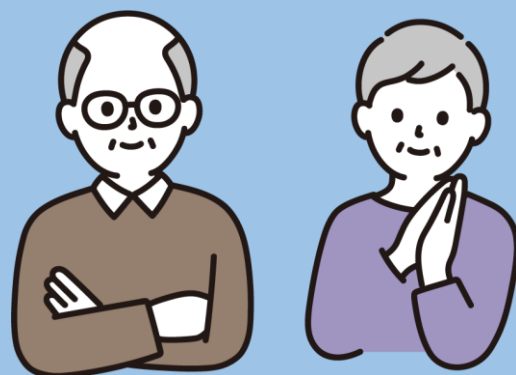
- 1 木綿豆腐は電子レンジで2分ほど加熱してキッチンペーパーで水気をとる。
- 2 鶏もも肉は一口大に切る。
- 3 しいたけはスライス、しめじとえのきは根元を落とし、しめじはバラバラにし、えのきは3等分に切る。
- 4 卵は溶いておく。
- 5 フライパンに油をしき、2の鶏肉を入れてよく炒める。
- 6 鶏肉に火が通ったら、しいたけ、しめじ、えのきを入れさらに炒める。
- 7 6の中に水気をきった豆腐を手でちぎりながら入れ、冷凍ほうれん草も加えて軽く炒める。調味料をすべて入れてさらに豆腐の水分がなくなるまでよく炒める。
- 8 最後に溶き卵を加えて豆腐となじんだら器に盛る。



☆レシピ紹介者：食生活等改善推進員
(ヘルスマイト) T・Hさん

もっと便利に！ マイナンバーカード

どんな時に使えるのかな？



マイナポータルで医療費の確認もできます

健康保険証として利用できる
(過去の薬剤情報を確認できる)



窓口よりも50円安くなり、さらにお得！※2

住民票の写しをコンビニで
受け取ることができる※1

※1 発行可能時間は6時30分～23時（戸籍証明書及び戸籍の附票の写しは、平日の9時～17時）

※2 コンビニ交付サービスで戸籍証明書を取得する場合は、窓口と同額です



マイナンバーカードに関して

行政職員等が以下を行うことは**ありません！**

- ☑ 銀行の口座番号や暗証番号、資産情報、家族構成などの個人情報を電話で聞くこと
- ☑ 金銭を要求したり、手数料の振り込みを求めること
- ☑ ATMの操作をお願いすること

「怪しいな？」と思ったら、相談をお願いします。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ 0120-95-0178

https://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/index.html（総務省HP）

