

■在宅相談員にご相談を

障がいのある方やご家族からのさまざまな相談に応じています。お気軽にご相談ください。

■身体障害者相談員

相談区分	氏名	電話番号
視覚障がい	はねだ のぶたけ 羽田 信武	592-3696
音声機能障がい	よこい つとむ 横井 島	573-4151
肢体障がい	おおき たつや 大木 竜也	090-6263-4603

■知的障害者相談員

相談区分	氏名	電話番号
知的障がい	いまい ようこ 今井 洋子	080-4581-7654
	おがさわら ふみえ 小笠原 文恵	080-4581-7655

【詳細】保健福祉課福祉支援係 ☎582-4743

■講座のご案内

※特に記載のない場合、受講対象「15歳以上の方」は中学・高校生を除く。

もいわ地区センター (☎572-5733)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料	申込日	
住民企画講座 お正月のフラワーアレンジメント	15歳以上の方	8人	12/25(木)	10:30~12:00	2,500円 (材料費込)	12/11(木)から 9:00~21:00	
もいわ自由学校 冬休み講座	学習会①	小・中学生	20人	12/26(金)	10:00~12:00	無料	12/11(木)から 9:00~21:00
	学習会②	小・中学生	20人	12/27(土)	10:00~12:00	無料	12/11(木)から 9:00~21:00
	自由研究 新聞スクラップ教室	小学生と その保護者	10組	12/26(金)	13:00~15:00	無料	12/11(木)から 9:00~21:00
	自由研究 フィカーを作って レースをしよう	小・中学生	10人	12/27(土)	13:00~15:00	無料	12/11(木)から 9:00~21:00
冬休み 押し花定規作り	小・中学生	10人	12/27(土)	13:00~15:00	500円	12/11(木)から 9:00~21:00	
冬期 子ども身体塾 (全9回)	4歳~小学2年生	8人	1/24(土)、31(土)、 2/7(土)、14(土)、21(土)、28(土)、 3/7(土)、14(土)、21(土)	9:30~10:30	9,000円	1/11(日)から 9:00~21:00	
	小学3~6年生	8人		10:50~11:50			

【申込方法】 電話または直接もいわ地区センターへ(先着順)。受講料は開講日前日までに納入してください。「新聞スクラップ教室」は、保護者が来られない場合は子どものみの参加も可。

今月のやさしい “ユリ根”

北海道では10~2月が旬の

特徴

コレステロール値の上昇を抑える効果がある食物繊維が豊富。カリウムも多く含まれており、余分なナトリウム(塩分)の排出を促し、血圧を正常に保つ働きがある。

見分け方

りん片は白く、張りりと光沢があり、全体的にしまりがあるものが多い。

料理例

茶碗蒸し、きんとん、天ぷら、グラタンなど。

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

簡単レシピ ユリ根のミルクゼリー

[材料/3個分]

- ユリ根・・・125g
- 牛乳・・・300ml
- ☆ 粉寒天・・・小さじ1/2
- ★ クラニュー糖・・・35g
- 水・・・50ml
- ★ イチゴジャム・・・60g
- ★ 水・・・25ml



[作り方]

- ① ユリ根は1片ずつはがし、内側の小さい部分は飾り用にさっとゆでておく。その他はざく切り。
- ② ①と☆を混ぜて火にかけ、沸騰したら弱火にして混ぜながら5分加熱する。粗熱を取ってミキサーで滑らかにする。器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 食べる直前に★を混ぜて②にかけ、飾り用ユリ根を上に乗せる。

