

旬の牡蠣を使った
1品

問 保健センター ☎ 7168

簡単 おうちごはん レシピ ねぎ焼き風牡蠣お好み焼き

料理作成：相生市いずみ会



たっぷりのネギと相生特産のプリプリの牡蠣を使った一品です。長いもを加えたふわふわの生地と、シャキシャキのネギの相性がぴったり。牡蠣とねぎは冬の味覚で、疲労回復や免疫力アップ、美肌・美髪効果も期待できる栄養満点の組み合わせです。いつもと違う贅沢なお好み焼きをぜひお試しください。

調理時間 13分
(1人分) エネルギー 212kcal
食塩相当量 3.3g

動画は
こちら



材料 (4 枚分)

お好み焼き粉…100 g	卵……………1 個
キャベツ…………150 g	天かす……………適量
水……………150cc	かつお節……………適量
牡蠣……………300 g	紅ショウガ (みじん切り) ……適量
青ネギ……………120 g	醤油……………適量
長いも……………50 g	好みのソース……………適量

【作り方】

- ①キャベツは粗みじん切り、青ネギは小口切り、長いもはおろしておく。
- ②牡蠣は流水できれいに洗う。
- ③お好み焼き粉に水、卵を入れて混ぜ、①の長いもを入れて混ぜ、生地を作る。
- ④熱したフライパンに油をひき牡蠣を並べて片面だけ焼く。
- ⑤別のフライパンを熱し油をひき、中火で③の生地を流し入れ、薄く丸くのばす。
- ⑥生地の上に①のキャベツ、青ネギ、天かすをのせ、④の牡蠣をひっくり返さずそのまま上にのせ、上から生地を少し流し入れ、両面をこんがり焼く。
- ⑦焼き上がったら醤油、好みのソースをかけ、お好みでかつお節、紅ショウガなどをのせてできあがり！

乳幼児健診

問 こども家庭センター ☎ 7156

◆1歳6か月児健康診査 (R 6年6月・7月生)	◆3歳児健康診査 (R 4年7月・8月生)
2月5日(木) 9:00～受付	2月19日(木) 13:00～受付



たばこの健康被害

2月は生活習慣病予防月間です。

喫煙や受動喫煙は、様々な生活習慣病を引き起こします。自分と大切な人の健康を守るため「禁煙」に取り組みましょう！

あなたの命と健康を奪う「万病のもと」

化学物質 5300 種類	発がん物質 70 種類	脳卒中 腎臓病 認知症 歯周病	心臓病 がん (リスク 2～3 倍) 感染症の重症化
-----------------	----------------	--------------------------	-------------------------------------

ニコチン タール
一酸化炭素など

喫煙者と非喫煙者の
平均寿命の差
約 10 年



喫煙が原因で死亡した人 (2019 年時点)
年間 19 万人

特に若年者は発がん性物質の悪影響を受けやすく、ニコチン依存症が重症化します。



望まない受動喫煙を「ゼロ」に

受動喫煙とは、たばこを吸っていないのに、煙を吸わされてしまうこと。周囲の煙にも有害物質が含まれており、健康に大きな影響を与えます。

心筋梗塞
狭心症

脳卒中

肺がん

乳幼児突然死
症候群



受動喫煙によって奪われた
と推計される命 (2015 年時点)
年間 1 万 5 千人

国民の 8 割以上は
非喫煙者

「マナー」ではなく「ルール」です!!

- ・様々な施設で原則屋内禁煙。
- ・20 歳未満は喫煙エリア立ち入り禁止。
- ・喫煙室を正しく利用しよう。

新型たばこ(加熱式・電子)も危険!!

紙たばこと比べて、健康被害が少ないと思われがち。しかし、発がんする量の有害成分が十分含まれており、健康に悪影響を及ぼします。また、長期使用に伴う影響はまだ明らかになっていません…



禁煙するのに遅すぎることはない!

長年吸っていても、禁煙で健康改善効果が期待できます。

- ①禁煙開始日を設定 (カレンダーに〇、周囲に伝える)
- ②吸いたい気持ちの対処法 (3-5 分の行動) を練習
ニコチンが体内から抜ける時の離脱症状は、2～3 日がピークで、1 週間で消失します。
- ③禁煙外来やお薬を利用
自力で禁煙するより禁煙率 3～4 倍 UP



ハリマホームガス株式会社

相生市那波大浜町 4-20
☎ 0791-22-2806

ガス衣類乾燥機

乾太くん



①家事をもっと時短化

干す手間も取り込む手間もかからない。パワフルな乾太くんなら電気式の 1/3 の時間で済むので家事の時間を大幅に短縮できます。

②花粉中のアレル物質を軽減

天日干し後も、乾太くん乾燥させることで衣類に付着した花粉中のアレル物質を除去。帰宅後の衣類のお手入れにも使えます。

③生乾き臭の原因を 99.9% 除去

洗濯物の生乾き臭の原因は「モラクセラ菌」にあります。乾太くんはパワフル温風で菌を 99.9% 除去します。



くらしの相談 予：要予約

相 談 名	日 時	場 所	問い合わせ
行政相談	2月18日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎②③ 7126
人権相談	2月 4日(水) 10:00～12:00		
弁護士による消費生活相談 予	2月18日(水) 10:00～12:00	市役所3号館	消費生活センター ☎②③ 7149
消費生活相談	毎週月～金曜日 9:00～16:00		
女性のための相談室 予	2月 3日(火) 3月 3日(火) 13:30～16:20	市役所3号館	地域振興課 ☎②③ 7130
知的障害者相談	2月26日(木) 9:30～12:00	総合福祉会館	社会福祉課 ☎②② 7167
身体障害者相談	3月 1日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	2月14日(土) 13:30～15:30		
ものの忘れ相談	2月27日(金) 13:30～15:30	総合福祉会館	地域包括支援センター ☎②③ 7260
弁護士による法律相談 予	2月18日(水) 3月 4日(水) 9:00～12:00	総合福祉会館	社会福祉協議会 ☎②③ 2666
ふれあい心配事相談	2月 9日(月) 13:30～16:00		
農地相談 予	2月10日(火) 13:30～15:30	農業委員会 ☎②③ 7140	
臨床心理士による あいおいっ子悩み相談 予	2月27日(金) 13:00～17:00	教育支援センター・育成支援室 ☎②③ 5070 ※電話での相談は 毎週(月)～(金) 10:00～16:00	
教育相談	毎週(火～金) 13:00～16:00		
栄養相談 予	2月13日(金) 9:30～11:30	赤穂健康福祉事務所 ☎④③ 2321 ※前日までに要予約	
エイズ・肝炎相談 予	2月 3日(火) 2月17日(火) 9:20～11:00		
税務相談 予	2月26日(木) 10:00～16:00	商工会議所 ☎②② 1234	
労務・社会保険・助成金相談 予	2月12日(木) 13:00～16:00		
就活セミナー 予	2月19日(木) 14:00～16:00	ハローワーク相生 ☎②② 0920	
自筆証書遺言書保管相談 予	毎週月～金曜日 9:00～17:00	神戸地方法務局龍野支局 ☎⑥③ 3221	

お悔やみ

ご冥福をお祈りします

死亡日	氏名(※敬称略)	年齢	住所
11/26	おほり 大堀 陽子	96	旭3丁目
12/7	いわさき 岩崎 茂	85	矢野町上
12/14	ふじ 藤田 幸一	79	赤坂2丁目
12/17	うえ 上田 幸代	91	若狭野町入野
12/18	こうやま 香山 未恵子	94	垣内町
12/23	たぶち 田淵 義夫	102	那波野3丁目
12/25	いつ 出田 年成	74	旭4丁目
12/28	まるやま 丸山 美沙子	85	若狭野町若狭野
12/30	たなか 田中 豊彦	81	赤坂1丁目
1/1	ひさとみ 久富 正一	98	那波野1丁目

お詫びと訂正

広報あいおい1月号(p8)に誤りがありましたので、お詫びし訂正します。
(敬称略)

〈正〉渡邊篤雄 〈誤〉渡邊篤雄

あなたの
「困った」
を解決します!

一般的な軽作業だけでなく、当社では様々なスキルを持った人材やお客様のご要望に幅広くお応えできる人材を、
適材適所リーズナブルな料金で手配いたします。
日常のちょっとした困り事から専門工的なことまで気軽に相談下さい。
産業廃棄物収集運搬業 許可番号 第02806183279号



蜂の巣駆除・退治は
おまかせください!
どう猛な
蜂の駆除
数匹のハチを見たら絶対近づかず、スグに当社にご連絡ください!

解体工事
豊富な実績・知識で
最善のプランを
ご提案

外壁塗装
屋根塗装も
お任せください

防水工事
大切な資産を
水から守ります!

引越し・荷物の移動
◆引越しのお手伝い
◆家具や荷物の移動
◆荷物をまとめる

ゴミ回収
お手伝い

様々な代行
◆代理出席
◆限定品の購入

庭の草むき
田畑の草刈り
◆防草シート施工
庭木の伐採

女性スタッフサポート
◆病院付添
◆買物お手伝い
◆ハウスクリーニング

街のべんりな便利屋 **ミヤビ屋**
相談・見積もり無料!!ご相談下さい。
☎079-288-3366 MIYABITEC CO.,LTD
姫路市三左衛門堀西の町128番地

特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告