



▶タブレット端末を使ってみましょう

誰でもわかる!シニア向け
タブレット端末講座

お知らせ

★地域福祉課 ☎25-1127

●会場・日時 (全6回)

- ①本庄西中学校区域 はにぼんプラザ活動室E
2月10日(休)、17日(休)、24日(休)、3月3日(休)、10日(休)、11日(休) 午後2時~3時30分
※2月17日(休)のみ午前10時~11時30分
 - ②本庄東中学校区域 市役所職員厚生室
1月29日から3月12日までの毎週金曜日(2月5日は除く) 午前10時~11時30分
 - ③本庄南中学校区域 本庄南公民館集会室B
1月28日から3月11日までの毎週木曜日(2月11日は除く) 午前10時~11時30分
 - ④児玉中学校区域(午前) 児玉総合支所会議室A・B
1月25日から3月1日までの毎週月曜日 午前10時~11時30分
 - ⑤児玉中学校区域(午後) 観光農業センター
1月25日から3月1日までの毎週月曜日 午後2時~3時30分
- 対象 タブレット端末に興味のある65歳以上の方
 - 定員 ①~⑤各10名(申込多数の場合抽選)
 - 費用 無料
 - 申込 1月12日(火)から19日(火)までに電話又は直接地域福祉課(市役所1階)へ



▶健康情報を届けよう

健幸アンバサダー養成講座

お知らせ

★健康推進課 ☎24-2003

- 健幸アンバサダーとは、健康に関する正しい知識やその伝え方を学んで、友人や近所の人などに情報を伝える、健康の伝道師のことです。講座に参加して、大切な家族や友人にも健幸の輪を広げていきませんか。
- 日時 2月18日(休) 午後1時30分~4時30分
受付 午後1時15分~
 - 会場 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター3階レクチャールーム1
 - 講師 久野 譜也 氏(筑波大学人間総合科学学術院教授)、(株)タニタヘルスリンク社員
 - 対象 市内在住者
 - 内容 新型コロナウイルスによる健康二次被害・生活習慣病予防などの健幸情報、転ばない身体づくりと免疫を高める筋トレ方法など
 - 定員 68名(先着順)
 - 費用 無料
 - 用意 動きやすい服装、筆記用具
 - 申込 1月14日(休)から電話又は直接健康推進課(保健センター内)へ

ふだん料理をする機会の少ない方や親子でチャレンジしてみませんか
料理初心者でも手軽に挑戦できる簡単レシピ

★市民活動推進課 ☎25-1118
協力:埼玉県ふるさとの味伝承士児玉支部



そろえて煮るだけ!簡単肉じゃが

エネルギー 365kcal (1人あたり)
たんぱく質 11.1g、脂質 18.7g、食塩相当量 3.1g

材料 (2人分)

- じゃがいも.....大1個 糸こんにゃく.....1/2袋
- 玉ねぎ.....1/2個 日本酒.....25ml
- にんじん.....1/2本 焼き肉のたれ.....大4
- 豚ばら肉(薄切り).....100g 水.....200ml

作り方

- ①じゃがいもとにんじんは、皮をむいて食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形に切る。糸こんにゃくは水切っておく。
 - ②豚ばら肉は3cm位の長さに切る。
 - ③大きめのフライパンに全ての材料を並べ、日本酒を回しかける。
 - ④水を入れ、さらに焼き肉のたれを加え、蓋をして中火~弱火で様子を見ながら15分位煮る。途中水が少なくなったら少し水を足しながら煮る。
 - ⑤じゃがいもが柔らかくなったらできあがり。
- 【メモ】調味料は日本酒と焼き肉のたれのみ!圧力鍋なら数分で煮込めてあつという間です。お肉は何でもOK!

市ホームページで副菜やデザートなども公開中



令和2年度
県民の日記念式典

県では、毎年11月14日の埼玉県民の日に、さまざまな分野で県民の模範となる功績を挙げられた方たちを表彰しています。市内では次の皆さんが受賞しました。おめでとうございます。

知事表彰

消防功労



本庄市消防団団長
丸山 克也 氏
(児玉町金屋)

保健衛生功労



本庄市学校医
服部 礼子 氏
(東台)

シラコバト賞

心のふれあいを
深める活動



清水 博 氏
(児玉町金屋)

健やかな心身を
育てる活動



黒澤 敬子 氏
(児玉町児玉)

住みよいふるさとを
つくる活動



今井 勝子 氏
(児玉町児玉)

心のふれあいを深める活動



本庄市チャリティーマーケット市民の会

記念絵画コンクール表彰作品

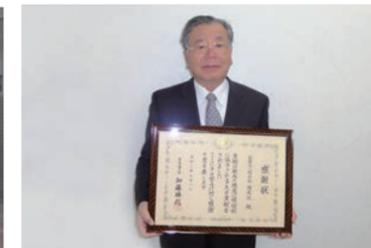
- かえるにのって 森へのぼうけん
富岡 遥音さん(児玉小1年)
- じょうぶなはさみが大きいザリガニ
中島 梨愛さん(中央小2年)
- みらいのはにぼんタワー
竹並 業平さん(本庄西小3年)
- 大好きなバスケットボール
芦澤 菜々子さん(北泉小6年)
- 癒しの空間
沼尻 芽依さん(児玉中1年)
- 見上げたら狛犬
金井 孝太郎さん(本庄東中2年)

厚生労働大臣表彰及び感謝状、県知事感謝状

第49回埼玉県薬事衛生大会において、(学)塩原学園本庄第一高等学校と医桂水会岡病院が令和2年度献血運動推進協力団体等厚生労働大臣表彰状及び感謝状を受賞しました。また、同大会において、(株)ベイシア本庄早稲田ゲート店が献血推進協力団体として県知事より感謝状を贈られました。おめでとうございます。



(学)塩原学園本庄第一高等学校



医桂水会岡病院



(株)ベイシア本庄早稲田ゲート店

▶令和2年度献血推進ポスターコンクール 埼玉県赤十字血液センター所長賞

- ・井上 夕奈さん(児玉中3年)
- ・木村 こゆきさん(児玉中3年)
- ・新井 優月さん(児玉中3年)