

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和5年12月15日発行

NO.12

【とても大事なお知らせがありますので、必ずご確認ください。】

重要!

活動量計の交換について
取り扱いが大きく変わります



これまで、活動量計の取り扱いについての注意喚起を何度もさせていただいておりましたが、依然として故障・紛失の相談が後を絶たないため、**令和6年度以降は活動量計の引き換えを希望する場合、機器代金である4,000円(子ども会員は2,000円)をお支払いいただくか、アプリ会員に移行していただくこととなりました。**

今年度までは国の交付金を活用しておりましたが、令和6年度以降はそれが見込めず、また、活動量計の購入費が予算を圧迫していることなどを鑑み、事業を安定して継続していくうえで、このような形を取らせていただくこととなりました。

令和4年度には約140台(約560,000円分)の交換があり、これは年度末の健幸ポイントの交換金額の合計よりも大きな金額となります。

今回の変更により、皆さまには多大なご不便をおかけいたしますが、今まで活動量計の購入費に充てていた分を、イベントの景品などで会員さんに出来る限り還元していきたいと思っておりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

【令和6年度以降の取り扱い】

新規会員 …アプリのみ

(大人)交換 …アプリ or 4,000円

(子)交換 …アプリ or 2,000円



松田コンシェルジュのレシピです
チンゲン菜のミルク煮



寒い日にぴったりな一品です。チンゲン菜に含まれるβカロテンは風邪予防に効果的ですので、積極的に摂取しましょう!

【材料】

- ・チンゲン菜 2株
- ・シメジ 1/2パック
- ・ハム 2枚
- ・ゴマ油 大さじ1 ・酒 大さじ2
- ・塩 少々 ・コショウ 少々 ・水溶き片栗粉 適量



【A】・牛乳 200cc ・中華スープの素 小さじ1

- ① ・Aの材料を合わせておく
・チンゲン菜は葉と茎に分け、縦半分に切る
・シメジは石づきを取って小房に分ける
・ハムは半分に切ってから1cm位の幅に切る
- ② ・フライパンにゴマ油を熱してチンゲン菜を軽く炒め、塩とコショウを振る
- ③ ・②にシメジとハムを加え、さっと炒める
・酒を加えフタをし、弱火で3分蒸し煮にする
・Aを加え、弱火から中火で加熱する
- ④ ・温まったら水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけて完成です!

※Aを加えたら沸騰しないように注意する

※水溶き片栗粉は様子を見て少しずつ入れる

HK ひがしかぐら健康くらぶ

事務局: 東神楽町健康ふくし課 ☎ 0166-83-5431