

わが家のアイドル 募集中

～お子様の写真を広報おおいそに飾ってみませんか～

対象 町在住の1～3歳児
申込み

- ①お子さんのお名前（ふりがな）
- ②生年月日
- ③住所 ④電話番号 ⑤保護者の方のお名前
- ⑥続柄（長男・長女など）
- ⑦コメント（50文字以内）

その他

- ・先着順で、毎月1人ずつの掲載となります。
- ・掲載は1人1回とさせていただきます。

問政策課 ☎内線207
 koho@town.oiso.kanagawa.jp

今月の表紙

今月の表紙は1月13日に開催した成人式での1枚です。
 快晴にも恵まれ、旧友との再会を喜ぶ姿が見られました。
 ご成人おめでとございます。

SNSで情報発信中



LINE Instagram facebook マチイロ Lifevision

みんなでつくろう!

～高齢者向けフレイル予防レシピvol.2～

らくらく作れる!お豆腐どんぶり

年齢を重ね、心身の元気がなくなる状態をフレイル（虚弱）といいます。

フレイルは、健康と介護の間の状態ですが、運動、食事、社会参加をすることで健康な状態に戻ることができます。

豆腐を茹でたらすぐに出来上がります! さっと作れる、ホカホカどんぶりです。



材料 (1人分)

絹ごし豆腐	1/2丁
万能ねぎ	1本
ごはん	120g
削り節	適量
きざみのり	適量
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①万能ねぎは小口切り、絹ごし豆腐は縦半分に切って、横に7～8mmの厚さに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、絹ごし豆腐を2～3分温める。
- ③ごはんの上に、絹ごし豆腐、万能ねぎ、削り節、きざみのりをのせ、最後にしょうゆをかける。

●●● 1人分栄養量 ●●●

エネルギー188kcal たんぱく質12.2g 脂質5.5g
 炭水化物24.8g
 食塩相当量1.8g (減塩しょうゆに替えると1.0g)

～おうちでいただきますの日～
 毎月19日は「食育の日」
 第一日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

問スポーツ健康課 ☎内線319



カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



令和7年初日の出
 (1/1 国府新宿 高田さん撮影)



だるま市
 (12/12 六所神社 伊福さん撮影)