

すこやか講座 「木のおもちゃで遊ぼう」

おもちゃコンサルタントの先生をお招きして木のおもちゃで遊びました。木の匂いやぬくもりを感じながら親子でゆったりした時間を過ごしました。



キッズビクス

開催日	時間	場所
9月15日(水)	10:00~11:00	中央こども園

*安八町在住未就園親子対象です。

健康長寿+1 プラスワン!

たたき長芋ときゅうりのみそ漬け



便秘予防レシピの紹介です。長芋のネバネバのもとである食物繊維は便を柔らかくしたり、腸内をきれいに整える働きがあります。また、味噌にふくまれるオリゴ糖は腸内の善玉菌のエサとなり腸内環境をより整える手助けをしています。

■作り方

- ①長芋は皮をおき、きゅうりと一緒にポリ袋に入れて、すりこぎなどで叩いて食べやすい大きさに砕く。
- ②ボウルにAの調味料を合わせて、①を加え合わせる。
- ③冷蔵庫で30分以上冷やす。

■材料(4人分)

- ・長芋…200g
- ・きゅうり…1本
- A
 - ・みそ…小さじ2
 - ・砂糖…小さじ2
 - ・みりん…小さじ2

■栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー/56kcal たんぱく質/1.8g 脂質/0.4g
炭水化物/11.3g 食塩相当量/0.4g

「確かな未来」が会社を変える。

中退共 で退職金。
CHU-TAI-KYO

「中退共」は中小企業が加入しやすい
国の退職金制度です。

毎年10月は加入促進強化月間です。

- ① 国の制度だから安全・安心!
さらに掛金の一部を国が助成します。
- ② 社外積立でラクラク管理!
管理や運用の手間がかかりません。
- ③ 掛金は全額非課税でオトク!
節税に加え、手数料もかかりません。

- パートタイマーさんもお加入いただけます。
- 他の退職金・企業年金制度等とのポータビリティも可能です。

詳しくはホームページをご覧ください

中退共 **検索**

<http://chutalkyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211