

戸籍窓口

妻	夫	妻	夫	妻	夫	妻	夫	住所
西結・領家	愛知県	岐阜市	東結・東蚊塚	大垣市	北今ヶ淵	愛知県	西結	森部・下河原
桑原	平手	松浦	岡田	三輪	寺地	渡邊	川口	白木
里奈	将太	悠子	篤	夕子	広朋	茜	努	千裕
								岩田 陽介
								お名前



ご結婚

南今ヶ淵	東結	牧・ひまわり組	善光	東結・芝原	西結	南今ヶ淵	城	住所
尾崎	古澤	堀江	丹羽	井畑	堀	松原	長瀬	赤ちゃん
真衣	響子	流歌	奏登	結月	圭志	けい煌	翔平	お父さん
友宏	洋二郎	勇太	晃裕	雄策	和志	有輝	功典	お母さん
真由美	信子	梨央	美陽子	真理	千春	はる香	麻起子	



お誕生

※同姓同名の方もおられますのでご了承ください。

戸籍窓口



11月受付分

1月の日曜窓口

14日、28日

◆業務内容◆
 税務課
 住民環境課

◆時間◆
 ※マイナンバー（個人番号）カードの発行は午前9時～午後3時です。

納税証明・所得証明発行など
 戸籍謄抄本発行・印鑑登録など
 マイナンバー（個人番号）カードの発行

西結・中組	西結・領家	牧・大瀬古組	北今ヶ淵・本村	西結・五和野	南今ヶ淵	南條	住所
吉田しげ子	堀 光人	金森 政則	古川 利徳	堀 勝昭	傍嶋 京一	清水 芳一	西松 棟子
91歳	63歳	70歳	82歳	73歳	85歳	90歳	70歳
							年齢



おしなま

健康長寿+1（プラスワン）

鶏むね肉のマスタードソースぞえ



- 材料（4人分）
- 鶏むね肉（皮なし）…… 320g
 - キャベツ …………… 300g
 - ブロッコリー …………… 100g
 - ミニトマト …………… 12個
 - ブラックペッパー …… 少々
 - オリーブ油 …………… 小さじ2
 - マスタードソース（粒マスタード大さじ2、はちみつ大さじ1、酢大さじ2を混ぜたもの）

■作り方

- ①鶏肉は両面にこしょうをふる。フライパンにオリーブ油をひき、鶏肉を入れて、フタをして弱火で5分ほど加熱する。
- ②キャベツは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトはヘタを除く。
- ③①の肉を裏返してフライパンの端に寄せ、空いた部分に②を加える。再びフタをして3分加熱して、鶏肉と野菜を取り出す。
- ④③の空いたフライパンにマスタードソースを入れて、軽く煮詰める。
- ⑤③の鶏肉をそぎ切りにして、野菜と一緒にお皿に盛り付け、④をそえる。

今月はカロリーを増やさず、満足感を得るレシピの紹介です。

鶏むね肉の1単位（80kcal）は、皮付き40g、皮なし80gです。同じ80kcalであっても、皮を取り除くだけで倍の量を食えることができ、満足感も増します。

■栄養成分表示（1人当たり）

エネルギー／181kcal たんぱく質／21.6g 脂質／5.3g
 炭水化物／12.3g 食塩相当量／0.5g