

# 戸籍窓口



12月受付分

※同姓同名の方もおられますのでご了承ください。



## お誕生

住所

南今ヶ淵

牧

東結

中

西結・五和野

東結

東結

赤ちゃん

吉田

高橋

田端

浅野

清水

寶

内藤

お父さん

翔平

智生

孝宏

輝謙

雅基

哲也

祐介

お母さん

亜理沙

由香

しおり

晴日

治子

瑞希

絵未



## ご結婚

住所

揖斐川町

妻 東結

夫 多治見市

妻 森部

お名前

後藤 吉滉

榊原 碧

呉田 竜也

坂井田直里



## おしやめ

住所

西結・西蚊塚

東結・芝原

東結・入方

お名前

岩田 登枝

棚橋 靖隆

平田 友親

年齢

87歳

77歳

58歳

### マイナンバーカードの受取りについて

12月末までに交付申請され、まだカードを受け取られていない方は、通知カード・本人確認書類・通知書（役場から届いたはがき）を持参し、住民環境課までお越しください。詳細については安八町役場ホームページをご覧ください。なお、第2・第4の日曜窓口も利用できます。

### 2月の日曜窓口

11日、25日

#### 業務内容

税務課 納税証明・所得証明発行など  
住民環境課 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

#### 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。

## 健康長寿+1(プラスワン)



### 納豆ごはんお好み焼き



■材料（4人分）	
ご飯	180g
薄力粉	50g
水	150ml
納豆	2パック
にんじん	1/2本
小ねぎ	50g
かつお節	1パック
サラダ油	小さじ1
マヨネーズ・ケチャップ	各小さじ2

#### ■作り方

- ①にんじんは薄いちょう切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに薄力粉と水を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③②にごはん、納豆、かつお節、①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ホットプレートまたはフライパンを熱してサラダ油をひき、③を4等分にしてスプーンで丸く流し入れ、中火で両面をこんがり焼く。
- ⑤マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせて、ソースを作り、お好みでつける。

#### ■栄養成分表示（1人分あたり）

エネルギー／207kcal たんぱく質／7.9g 脂質／4.9g  
炭水化物／31.9g 食塩相当量／0.1g

今月は、手軽に作れる低栄養対策レシピの紹介です。

主食のごはん、主菜の納豆、副菜のにんじん・小ねぎを1品で摂ることができます。ここにチーズやしらす、ごまを加えると、カルシウム強化に繋がります。