

戸畠FB  
戸畠Instagram  
戸畠Twitter  
戸畠TOPIC  
戸畠TOPIC  
戸畠TOPIC  
戸畠TOPIC

戸畠の  
お役立ち  
情報!

12/15  
2025 令和7年

12/15 とばた

編集 戸畠区役所総務企画課 ☎881-0039 FAX871-4807

●時間は24時間表記。  
●料金について記載のない催しは  
入場無料(参加無料)。  
●はがき・往復はがき・電子申請の  
応募方法は11ページを参照。  
申=申し込み 回=問い合わせ  
共通=共通の内容 担=市の担当課  
ネット=ネット窓口(電子申請)

## 無料相談

### 高齢者・障害者あんしん法律相談

借地や借家、金銭、相続、財産管理などの相談に弁護士が応じます。1月8

日(木)13~17時、戸畠区役所で。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。申1月5日までに同区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎881-4800へ。

## 年末の交通安全県民運動開催中

12月11日(木)~31日(水)は年末の交通安全県民運動期間です。

今回の重点項目は以下の3点です。

- ▶夕暮れ時以降の交通事故防止～横断歩道マナーアップ運動の推進
- ▶飲酒運転の撲滅
- ▶自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメット着用



12月26日まで戸畠駅構内に戸畠区内の保育園児が交通安全の願いを込めて作った飾りを使用したクリスマスツリーの展示を行っています。

問戸畠区役所総務企画課☎881-0039へ。

ヤです。問交通局運輸サービス課若松営業所☎771-2765へ。

## 市営バスの年末・年始ダイヤ

12月29日(月)~1月3日(土)は休日ダイ

## 「とばたハートてらす」を開催します!

戸畠区役所を開放した地域交流イベント「とばたハートてらす」を開催します。高校生や地域団体による「模擬店や展示」など、お子さまが楽しめるコーナーが盛りだくさんです!その他に、区役所屋上のふれあいの丘ではディキャンプ体験、桟敷席テラスでは流しうめん体験(対象は中学生以下、先着50人)も楽しめます。また、区役所の空きスペースが戸畠区内の高校生のアイデアで作成されたコミュニティスペースに生まれ変わったので、お披露目します。ぜひ、ご家族でお越しください。

日時:12月21日(日)11時30分~16時

場所:戸畠区役所

問戸畠区役所総務企画課☎280-9797へ。



◀ 詳細は  
コチラ



## 健康だより

問戸畠区役所保健福祉課☎871-2331

## 栄養士さんのクリスマスおすすめレシピ「タンドリーチキン」



### 材料(2人分)

- 鶏むね肉(皮なし) ..... 120g
- プレーンヨーグルト(A) ..... 30g
- トマトケチャップ(A) 大さじ1/2
- カレー粉(A) ..... 大さじ1/2
- 塩(A) ..... 小さじ1/6
- サラダ油 ..... 大さじ1/4  
(付け合わせ)
- ブロッコリー ..... 40g
- ミニトマト ..... 4個(40g)

### 作り方

- ① 鶏肉を一口大のそぎ切りにする。
- ② ビニール袋に(A)を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に鶏肉を入れてよくもみ、冷蔵庫で30分おく。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏肉の汁気を軽く切って入れ、中火で約3分焼いたあと、裏返してふたをして弱火で6~7分蒸し焼きにする。
- ⑤ 付け合わせのブロッコリーを小房に分けゆでる。
- ⑥ ④を器に盛り、⑤とミニトマトを添える。



### 年末年始の食事

年末年始はクリスマスやお正月など、その時期ならではの、おいしい料理がそろいます。しかし宴会メニュー以外食は炭水化物や脂肪、食塩などが多く含まれ、野菜が少なくなる傾向があります。

付け合わせなどで野菜を必ず食べる(1食あたり片手山盛り1杯分)、テーブルに果物やお菓子などを出してダラダラ食べない、食事時間はなるべく規則的にするなど、できるだけ「普段と変わらない生活」を心がけましょう。

1人分の栄養価	
エネルギー	107kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	3.1g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	0.7g