

戸籍の窓辺 出生・おくやみ

お誕生おめでとう

地区	氏名	性別	保護者
水川	板谷 実菜	女	信吾
梅高	梶山 篤人	男	雄紀

おくやみ申し上げます

地区	氏名	享年	届出人
瀬平	芹澤 ちか	94	藤田 益廣
地名	辻野 満里子	76	辻野 一男
大谷	佐藤 正美	100	佐藤 浩司
瀬平	藤田 ときえ	92	藤田 清
瀬平	藤田 眞琴	72	藤田 美恵子
上岸	森越 崇江	88	森越 明子
上長尾	森脇 シゲ	94	森脇 清隆
沢間	杉本 萬吉	98	杉本 博司
大谷	谷地 さわ	95	谷地 幸作
下長尾	栗下 千香	96	栗下 稔

■出生された方については、本町に住所があり前々月に本町(本庁・総合支所)の窓口に届出された分のみ掲載しています。  
 ■死亡された方については、本町に住所がある方で掲載を希望された分を掲載しています。  
 税務住民課 ☎(56)2222

川根本町の人口

令和4年10月1日現在

世帯数	2,766世帯 (-3)	出生	2人
総人口	6,115人 (-12)	死亡	11人
男性	2,991人 (-6)	転入	7人
女性	3,124人 (-6)	転出	10人

※( )内は前月比、右欄は前月中の異動 ※外国人の数を含む

川根本町健康づくり食生活推進協議会  
かぶと舞茸の和風ビーフストロガ/7



**【栄養価(1人分)】**  
 エネルギー:516kcal  
 たんぱく質:21.0g  
 脂質:18.9g  
 食塩相当量:1.4g  
 カルシウム:175mg

**【材料(1杯分・約200ml)】**  
 ごはん300g  
 牛肉(薄切り)120g  
 玉ねぎ1/2個  
 かぶ 中1個  
 舞茸100g  
 にんにく1/2かけ  
 パセリ3g  
 塩少々  
 バター(無塩)10g  
 小麦粉 小さじ2  
 水100mL  
 ◆牛乳100mL  
 ◆プレーンヨーグルト大さじ2  
 ◆しょうゆ 小さじ1  
 ◆味噌 小さじ1  
 ◆顆粒コンソメ 小さじ1/2

**【作り方】**  
 ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、塩をふる。玉ねぎは薄切りにする。かぶは茎を2cm残し、皮をむいて8等分のくし形、葉は4cm長さに切る。舞茸はほぐす。にんにく、パセリはみじん切りにする。  
 ② フライパンにバターとにんにくを入れ熱し、香りが立ってきたら、玉ねぎ、牛肉、かぶ、舞茸の順に入れ炒める。全体に油が回ったら、小麦粉をふり入れる。水を注ぎ、かぶの葉をちらし、蓋をして火を弱め、汁気がほぼなくなるまで8~9分煮る。  
 ③ ②に合わせた◆を加え、混ぜながら、1~2分煮て、とろみがついたら、火を止める。  
 ④ ごはんにパセリを混ぜて皿に盛り、③をかける。

乳製品ときのこのビタミンと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。

しずおか市町対抗駅伝競走大会  
目前に迫る!! 12月3日(土) 午前10時  
県庁前スタート

今年も第23回しずおか市町対抗駅伝競走大会が開催されます。

7月から30名の選手候補者の皆さんが町の代表を目指して、一生懸命練習を行っています。当日は代表12名がふるさとの誇りを胸にたすきをつなげます。42.195kmを精一杯走りますので、応援をよろしくお願いします。



チームナンバー: 36  
ユニフォーム色: 青色

●川根本町駅伝チーム 候補者の皆さん  
 【小学生男子】 小林 嶺 (本川根小6年) / 榎山風季 (中央小6年) / 露木陽崇 (中央小5年) / 大矢太陽 (本川根小4年) / 金子 新 (第一小4年) / 中澤智陽 (第一小4年) / 坂本一紫 (南部小3年)  
 【小学生女子】 澤本真希 (南部小6年) / 中村夕海 (本川根小6年) / 坂本牡丹 (南部小5年) / 八木彩伽 (南部小5年) / 大畑燿依 (第一小5年) / 小林風優 (本川根小4年) / 小澤 蒼 (本川根小4年)  
 【中学生男子】 小林翔流 (本川根中3年) / 澤本健太 (中川根中2年)  
 【中学生女子】 坂口月美 (中川根中2年) / 澤本ひより (中川根中2年) / 坂本小梅 (中川根中2年)  
 【高校生男子】 和田 陽 (島田高3年) / 鳥澤圭佑 (島田高2年) / 鳥澤光佑 (島田高2年)  
 【高校生女子】 澤本こころ (島田高1年) / 森脇詩央梨 (島田高1年)  
 【一般男子】 鈴木龍弥 (徳山) / 向島 央 (千頭) / 松原 誠 (中部電力) / 渡邊康介 (中部電力)  
 【40歳以上】 山本忠広 (徳山) / 澤本浩光 (下長尾)

接 岨湖少年少女カヌー大会開催

8月27日(土)、奥大井接岨湖カヌー競技場で「接岨湖少年少女カヌー大会」が開催されました。この大会には、当町の小・中学生が参加した他、掛川市、山梨県富士河口湖町の小、中学生も出場しました。競技はレジャータイプのカヌーに乗って200mの直線を漕ぐもので、日差しの中、出場した小・中学生は、元気に無事レースを終えることができました。



11月は「子ども・若者育成支援強調月間」です。

11月は子ども・若者育成支援強調月間として定められています。子どもが健全に成長するためには、大人が「地域の子どもは地域の大人が育てる」という意識を持ち、子供たちを積極的に地域に関わらせていくことが大切です。現代の子ども・若者を取り巻く状況は深刻かつ多様になっており、いじめやスマートフォンへの依存による生活の乱れ、ニート・引きこもりなどが問題となっております。大人から挨拶や声掛けをするなど、子ども・若者の健全な成長のためにできることを考え、行動してみませんか。

- ◆むつみ学級 ☆むつみ学級 (おおむね60歳以上の町民女性が対象) 今年度むつみ学級学習会は終了しました
- ◆すこやか大学 ☆すこやか大学 (70歳以上の町民男女の皆様) ★「接岨峡へ行ってみまいか」「資料館やまびこ」 11/9 (南部地区) 11/16 (中部地区) 11/30 (北部地区) ※新型コロナウイルスの感染状況により学習会の開催日を変更、もしくは中止になる場合があります。ご迷惑をお掛けしますがご理解の程よろしくお願い致します。

11月の展示

町民・第一小・中央小・南部小作品展 (11/7~11/30) ・人権啓発ポスター優秀作品展 (11/28~12/5)

皆さまお誘いあわせのうえ、ご観覧ください!

※月末および月初めは、作品の入れ替え作業により、展示作品が変わる場合があります。

そば打ち研修会が開催されました。

9月17日、高郷の生活改善センターで「食推協そば打ち研修会」が行われました。研修会には、かわね四季の会が講師として招かれ、食生活推進協会会員8名が参加しました。講師が「水の分量は容積ではかると誤差が出てしまうため、必ず重量ではかってほしい。また、天気やエアコン使用の有無でも水の量は調節が必要です」と話すと、参加者は真剣な表情で聞いていました。食推協ではこの研修会で学んだことを活かし、12月に三ツ星保育園で大根そば作りを行う予定です。



眼科患者さん無料送迎いたします。

ご近所から、当院まで送迎車にて無料送迎いたします。ご予約は電話にてお願いします。(当院に初めて受診される方もご利用いただけます)

島田眼科クリニック

住所: 島田市栄町4-19 (木材会館1F) 島田駅から徒歩1分 ☎0547-37-0431 診療時間: 午前8時30分~12時、午後3時~6時 ※土曜日午後は5時まで (休診日: 水曜日、日曜日、祝日)

「時代を買います」 遺品整理、家の片付け、建物を解体される前に、ご連絡ください

「お断りしませんが」 日本金庫 お伺いいたします

山本 博昭 昭和レトロ車 428-0418 静岡県島田川根本町240-1 TEL: FAX: 0547-36-1611 E-mail: yama@yama-ryokochu.com

白物町事務所 島田眼科クリニック 電話1180081700号 携帯: 090-3258-7016

生涯学習のひろば

教育委員会社会教育課 移動図書館やまびこ号 ☎(59)3106 ☎(58)7080