



ARUKU

2025/12 3rd

きまつし 歩来のいこいの場

きまつし歩来の
いこいの場ってなに??

きまつし歩来のいこいの場とは、
心や身体のことを気軽に相談できる
地域のよりどころです!

どんな人が
対象なんだろう??

「なんとなく体がつらい」「この先に不安を感じる」「気分が落ち込む」「誰かに話を聞いてほしい」そんな時は、“きまつし歩来のいこいの場”へお気軽に立ち寄りください。体調に不安のある方、病気をお持ちの方、妊婦さん、産後・育児中の方など年齢問わずにあなたでも安心してお越しいただけます。

地域のみなさんがほっと一息つける、
そんな“いこいの場”が『きまつし歩来のいこいの場』です！



当事業所には、看護師・生活相談員・メンタル心理カウンセラーが在中しており、心と体の両面から、学校生活・進学・就職・結婚・介護・退職など、人生の転機に訪れる人生のライフイベントに伴う悩みや不安にも丁寧に寄り添います。

相談内容

- 持病への不安や心配事
- 最近体調がすぐれず不安、受診したらいいかもわからない
- 介護や産後/育児への不安、ストレス・妊娠期での不安・不登校
- その他ちょっとした悩みや誰かに話を聞いてほしいなど

Access

高浜中交差点目の前にある看板目印！！

大念寺バス停から
徒歩 2 分



場所：ホームケアステーション歩来～Aruku～

開設日：月～金曜日（土日祝・お盆・年末年始休み）

開設時間：9時～17時

お問合せ：(0767) 33-0123





さば缶とれんこんの炒め煮

材料 (2人分)

- さば缶 ······ 180 g
- れんこん ······ 130 g
- しょうが(千切り) ··· 1片分(15 g)
- めんつゆ(3倍濃縮) ··· 大さじ2(32.1 g)
- 水 ······ 大さじ3(45 g)
- ごま油 ······ 大さじ1/2(6 g)
- 青じそ ······ 2枚(1 g)

さば缶は汁気をきっておく。れんこんは7~8 mmの厚さの半月切り(またはいちょう切り)にし、酢(分量外)を入れた水に3分ほどさらす。



れんこんは酢水にさらすことと、空気に触れることによる変色を防げます。

フライパンにごま油、水気をきったれんこんを入れて中火にかけ、2分ほど炒めたらさばを加え、崩さないように炒め合わせる。



水とめんつゆを加えて蓋をして、2分ほど弱めの中火で蒸し煮にする。



蓋を取ってしょうがをちらし、火を強くして炒め煮する。仕上げに青じそをちぎって散らす。



短時間で加熱することで、れんこんの歯ごたえを残すことができます。



参照:アムジェン株式会社/アステラ製薬株式会社/ユーシービージャパン株式会社

MENU ↗

本月のおすすめ かんたん、美味しい骨レシピ

1 豚肉に梅肉を薄くぬり、4つに切ったチーズを1枚のせ、豚肉を半分に折り、全体に塩、こしょうをする。同様にもう7組作る。



豚肉は切らずに折るだけなので、手軽に作ることができます。

2 フライパンに油を半量入れ、エリンギを炒め、軽く塩、こしょうをし、取り出す。



3 残りの油をフライパンに入れ、『1』の豚肉を並べて中火にかけ、2~3分焼き付けたら、裏返して2分ほど焼く。



4 エリンギをのせた皿に焼いた豚肉を盛り、ミニトマトも添える。



冷めてもおいしくいただけます。



豚肉の梅肉とチーズはさみ焼き

材料 (2人分)

- 豚ロース薄切り肉 ····· 8枚(150 g)
- スライスチーズ ····· 2枚(36 g)
(1枚を4つに切る)
- エリンギ ········· 大2本(80 g)
(スライス)
- 黄ミニトマト ····· 4個(40 g)
(半分に切る)
- 梅干し ········· 中2個(16 g)
(種をのぞいてたたいておく)
- サラダ油 ········· 大さじ1(12 g)
- 塩 ··········· 0.4 g
- こしょう ········· 少々

参照:アムジェン株式会社/アステラ製薬株式会社/ユーシービージャパン株式会社

クリスマスレシピ



ブルーベリー ベーグル



切って挟むだけの
簡単レシピ

材料

- ・ベーグル
- ・ブルーベリー
(ジャムでもOK!)
- ・クリームチーズ



作り方

- ① ブルーベリーを加熱する（お好みの砂糖を入れてもOK!）
- ② ベーグルを半分に切る
- ③ 加熱したブルーベリーとクリームチーズをベーグルに塗る

～おしゃらせ～

NOTICE



能登に“暮らしの安心”を届けたい。
CAMPFIRE (キャンプファイヤー)
camp-fire.in



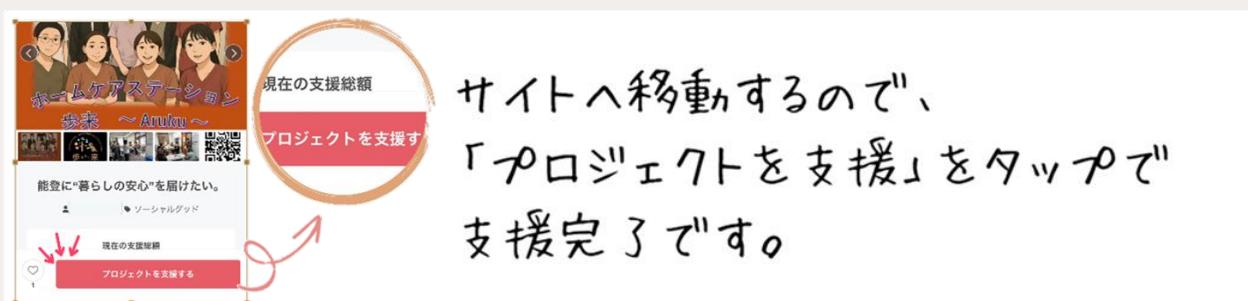
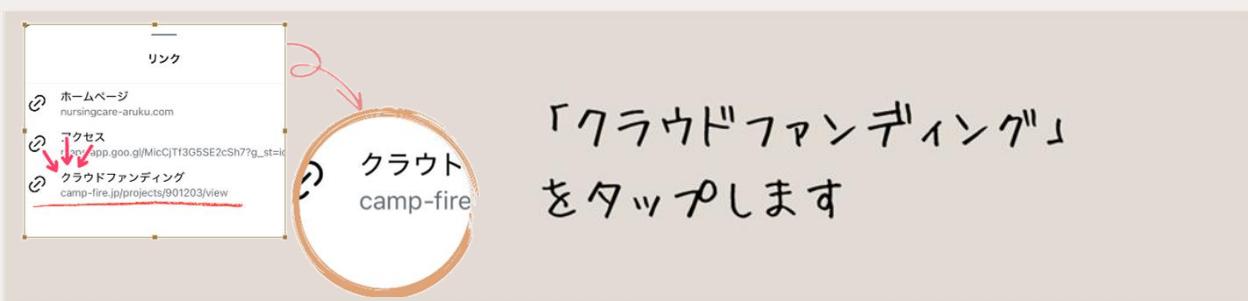
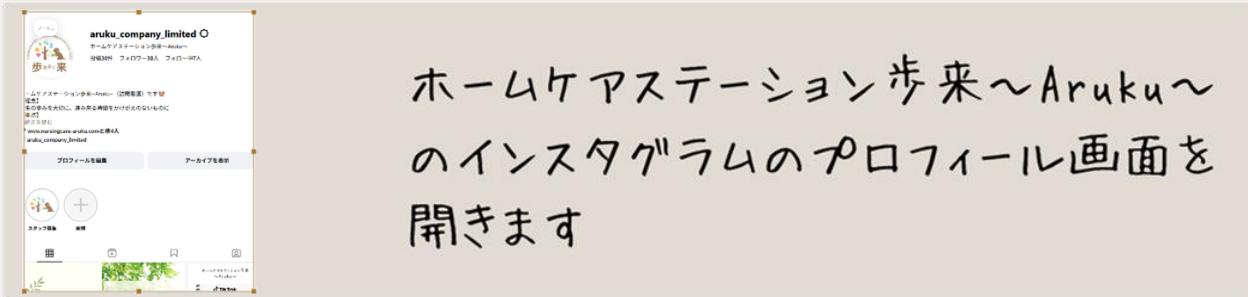
クラウドファンディング
はじめました！



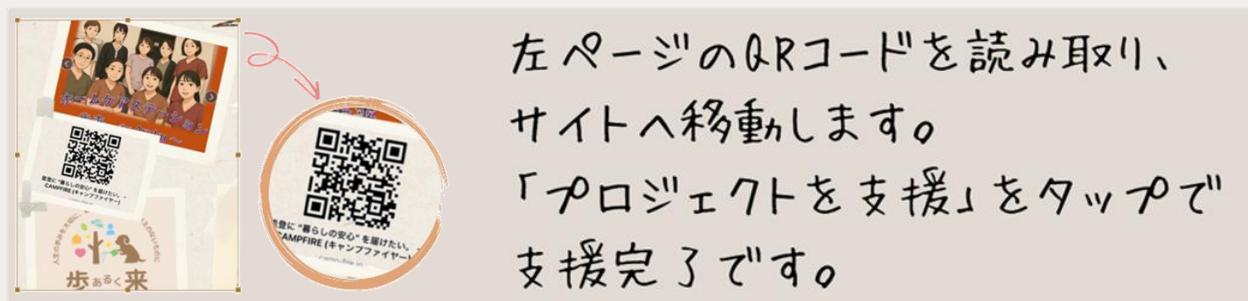
このたび、“CAMPFIRE”にてクラウドファンディングをはじめました。
能登に“暮らしの安心”を届けたい。
そんな想いで立ち上げたプロジェクトです。
少しでも多くの方にこの活動を知っていただき、応援していただけたら嬉しいです。

クラウドファンディング サイトページへ移動し支援する方法

<Instagram Ver>



<QRコード Ver>





Access



高浜中交差点目の前！

