



住んで良かった町に

ひまわり通信



令和元年 12月4日

028号

なんすいひまわり委員会



冬の星空の美しさのため息をつくこの頃です。又、師走に入り今年もいよいよ押し迫ってきました。元気なお声を聞きたくて、ひまわり通信をお持ちしました。

《昭和の足音》＝初恋の味♪カルピス＝



皆様にとって、昔懐かの飲料といえば、どんな飲料が思い浮かぶでしょうか？

数ある飲料の中でも「カルピス飲んでカンカン娘〜♪（銀座カンカン娘）の歌でおなじみの【カルピス】は、大正8年に乳酸飲料として発売されて以来、現在に至っています。昔は節約という気持ちからか、“薄味”がよくできたものです。あの甘みと酸味がわずかに残る独特の味は、今となっては昔の甘酸っぱい懐かしの味です。

皆様は、どの飲み物が懐かしの味でしょうか。

ちょっと一息ついて、昔の“あの時”に思いをはせてみてはいかがでしょうか。

【ひまわり委員会から】

消費税が8%から10%になりました。これに伴い一定要件を満たした方に、支援が始まりました。

もう手続きはお済みですか？



*一つは「年金生活者支援給付金」

公的年金やその他の所得が、年間約88万円以下の人及び、障害基礎年金や遺族基礎年金受給者で一定の収入以下の方が対象です。対象者には日本年金機構から書類が送られてきますので、請求手続きをしてください。

給付金は月5千円ですが年金納付期間や、免除期間で増減します。また障害基礎年金や遺族基礎年金は月5千円です。返送が遅れると過去の給付金が受け取れなくなりますのでご注意ください。詳しくは年金機構専用ダイヤル0570-05-4092へ

*もう一つは令和元年度の市民税が非課税の人が対象

これは1人につき、購入額2万円でプレミアム付き商品券を購入すれば、2万5千円利用できるものです。

対象の方には河内長野市から申請書類が送られてきますので、購入希望者は今年12月13日までに申請してください。使用できる期間は令和2年2月29日までです。市内約300店で使用できます。

詳しくは河内長野市役所 生活福祉課へ、



上記に乗じた 詐欺などの被害に巻き込まれないよう
ご注意ください！

ひろば・ひまわりから

※10月26日は、万華鏡を作りました。「河内長野 Toy クラブ」の方々に来所頂き、基本的な部品を用意して頂いていた物の上に、自分なりの模様を描き、アルミ箔での反射で模様の変化する様子を楽しみました。※11月9日は「わいわい！ひろば祭」を行いました。ひろば・ひまわりと子ども会、福祉委員会の共催、寿会の協賛で、幼児から高齢者まで90名近くの方が参加し、ゲームやくじ引き、手品、丸太・青竹切り、おでんやフランクフルトなど飲食を楽しみました。※23日は、河内長野リサイクル市場市民の会による「環境紙芝居」でした。ゴミの中からどのような宝物（主に再生）が作られるかを学びました。

10月11月のひろば・ひまわり体操の後こんな事をして遊びました!!



《レンジで簡単ローストビーフ》



クリスマスやお正月♡ちょっと豪華なおもてなし料理をレンジで簡単に♪



材料（約2人分）牛モモかたまり肉300g
塩コショウ少々・にんにく（チューブでも顆粒でも）適量・粒マスタード適量・その他香辛料少々

作り方 ①モモかたまり肉にフォークなどでブスブスと穴を満遍なくあけ、塩コショウ・粒マスタード・にんにく等いろいろな香辛料をしっかりとすりこみビニール袋やラップにくるみ冷蔵庫へ。作るまで時間がある時は牛肉を少し冷蔵庫で寝かせておきます（前日にここの工程を済ませておいても良いです）。②耐熱皿に牛肉を入れてふんわりとラップをかけて500wで約5分加熱（途中2〜3分ほど一度牛肉を裏返して下さい）して、そのままの状態で10分程放置。③好きな厚さにスライスしてできあがりです④（ここからの工程はしなくてもOK）フライパンで牛肉に軽く焼き目をつけ取り出し、耐熱皿に残った肉汁と醤油・赤ワイン・バルサミコ酢など、肉を焼いたフライパンに入れて一煮立ちさせて、ソースの完成！

健康コーナー



もう12月になりました。お酒は上手に付き合いを！！

食べながら→アルコールの吸収を緩やかに

薄めて飲む→強いと胃や肝臓への負担が大きいですよ

飲酒量守る→1日ビール500ml酒ワインなら180ml以内に

ひまわり号年末年始のお知らせ



12月27日（金）から翌1月6日（月）の間はお休みです。この日以外はいつもの通り、土・日・祝を除いて運行します。河内長野駅16時15分・イズミヤ16時30分です。時間が合えばどうぞご利用ください