

2月1日から パスポート(旅券)の申請・交付は、 役場で行っています!!

氷川町では、県からの権限移譲により平成24年2月1日申請分から旅券(パスポート)の申請・交付業務を開始しています。

パスポート窓口

申請窓口	本庁(町民環境課) 宮原振興局(総務振興課)
取扱日	月曜日から金曜日 ※土・日、祝日、年末年始 (12月29日～1月3日)は除く
申請時間	9時～16時30分

交付窓口	本庁(町民環境課)のみ ※宮原振興局で申請された方も交付は本庁(町民環境課)になります。
交付日	月曜日から金曜日 ※土・日、祝日、年末年始 (12月29日～1月3日)は除く
交付時間	9時～17時

※平成24年1月31日以前に、県の旅券窓口で申請したパスポートは、申請した県の窓口受け取りとなります。氷川町役場では受け取れません。

申請に必要な書類

◎申請書、戸籍抄本または謄本、本人確認のための書類(運転免許証など)、写真など

申請書は、下記の新規申請など6つの申請すべてに必要です。申請書は、上記のパスポート窓口で配布しています。

それぞれの申請に必要な書類は、申請書に添付してある記載要領に記載しています。詳しくは、パスポート窓口にお問い合わせください。

申請することができるもの



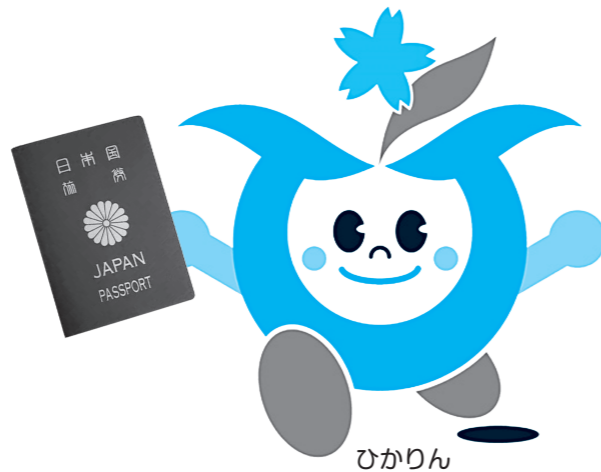
新規申請	○初めてパスポートを取得する場合 ○持っているパスポートの有効期限が切れた場合
切替申請	○パスポートの有効期限が1年未満になった場合 ○有効中のパスポートを損傷した場合 ○ICパスポートに変更したい場合
訂正申請	○結婚などにより、氏名や本籍地(都道府県名)が変わった場合
増補申請	○査証欄を追加(パスポート1冊につき1回限り)する場合
紛失	○有効期間中のパスポートを紛失・焼失した場合
返納	○パスポートを返納する場合

※詳しくは、「広報ひかわ1月号」をご覧ください。パスポート窓口にお問い合わせください。

申請から交付(受取)までの期間

新規・切替申請	11日間	土・日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は除く。 ※旅行に間に合わないという理由で、交付を早めることはできません。余裕をもって申請してください。
訂正申請	6日間	
増補申請	6日間	

※宮原振興局で申請された場合、「新規・切替申請」は13日間、「訂正・増補申請」は8日間となります。

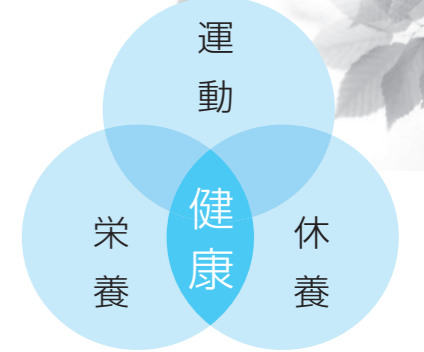


手続きができる人

- ◎氷川町に住居登録している人
- ◎学生や単身赴任などで、氷川町以外に住居登録されていて、実際には氷川町にお住まいの方(居所申請)
※居所申請は、事前にお問い合わせください。

健康の輪

運動・栄養・休養のバランスで健康が保たれるという意味です。



健康な生活を送るためには、毎日の食事が大きなカギを握っています。管理栄養士と一緒に健康について学びましょう。

立春が来たとはいえまだまだ寒さも厳しく感じる毎日でも、少しずつですが日足も伸びはじめ、春の訪れが感じられます。もうすぐ梅のつぼみがふくらみ、私たちの心を期待感でいっぱいにしてくれます。

冬野菜は、寒さや霜から身を守るために葉の糖分を増やすので甘くなります。旬の野菜は、味がよく、栄養価も高い上に、価格が安いので、たくさん食べましょう。

今月は、2月の旬の野菜、ほうれん草を使った「鮭としめじのクリーム煮」を紹介します。

【材料と作り方】※材料は2人分、栄養価(エネルギー、塩分)は1人あたりです。

①わかめごはん(255kcal、1.3g)

【材料】

米1合、炊き込みわかめ 大さじ1(5～6g)

②鮭としめじのクリーム煮(327kcal、2.1g)

【材料】

鮭切り身 35g×4(塩・こしょう・白ワイン)、しめじ 30g、ほうれん草 50g、玉ねぎ 60g、ジャガイモ 100g、エリンギ 30g、水 300cc、牛乳 50cc、クリームシチュールー 30g、2 サラダ油・バター 適量

【作り方】

1. 玉ねぎはくし型切り、ジャガイモは一口大、しめじ、エリンギも食べやすい大きさに切る。ほうれん草はゆでておく。
2. 鮭切り身は下味をつけて、バターで焼き、取りだしておく。
3. 玉ねぎ、ジャガイモ、しめじ、エリンギを炒めて、水を加えて煮る。
4. やわらかくなったら、ルーと牛乳を入れて焦げ付かないようにかき混ぜながら、鮭とほうれん草を加えて火を止める。

③ごぼうの醤油マヨネーズ和え(125kcal、0.7g)

【材料】

ごぼう 60g(だし汁・うす口醤油)、にんじん 20g、きゅうり 30g、サラダ菜 2枚、マヨネーズ 大さじ2、醤油 小さじ1/2、ごま油 小さじ1/2

【作り方】

1. ごぼうとにんじんはせん切り、きゅうりは半分斜め切りにする。
2. ごぼうは、うす口醤油を入れてだし汁で煮て冷ましておく。
3. マヨネーズに醤油とごま油を混ぜる。
4. 材料を3で和える。

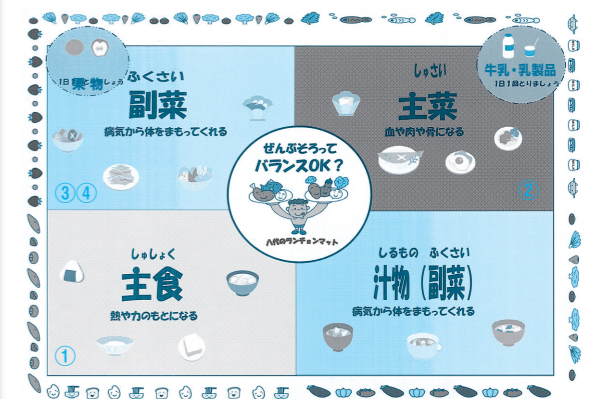
④レタスとりのりサラダ(49kcal、0.3g)

【材料】

レタス 4枚、焼のり 1枚、好みのドレッシング 適量

【作り方】

1. レタスは洗って、食べやすくちぎる。焼のりも食べやすくちぎる。
2. レタスの上に焼のりをのせて、ドレッシングまたはポン酢をかける。



今月のメニューをランチョンマットに乗せてみましょう!

- ①わかめごはん…主食
クリーム煮は、ごはんのおかずとしては合わせづらいので、味付きにしました。
- ②鮭としめじのクリーム煮…主菜
粉チーズやピザ用チーズをのせてオーブンで焼くとグラタンになります。具もエビやイカ、ブロッコリーやかぼちゃなどに変えて楽しんでください。
- ③ごぼうの醤油マヨネーズ和え…副菜
- ④レタスとりのりサラダ
野菜や海藻類を使った料理を組み合わせましょう!

旬を食べてよう!!
ほうれん草!!
緑黄色野菜の中で非常に多くの栄養素をバランスよく含んでいる野菜の一つです。特にβカロテンと鉄分が豊富です。βカロテンは、体の中でビタミンAになって風邪の予防をしたり、視力を調節したりします。鉄分は、赤血球中のヘモグロビンの合成に必要で、酸素を運ぶ役割をします。また、ビタミンCも多く含まれていて鉄分の吸収を助けてくれます。