



# 坂町災害公営住宅 入居者募集!

◎問合せ 役場産業建設課 ☎(820) 1512

【住宅種別】 災害公営住宅 (鉄骨造2~3階建 令和元年度建設) (3月24日現在)

	北新地二丁目住宅 1号棟	北新地二丁目住宅 2号棟	坂東二丁目住宅	坂東三丁目住宅	小屋浦一丁目住宅
募集戸数・間取り・面積	1戸(103号室)※ <b>車</b> 2DK 約50㎡/戸 1戸(207号室) 2DK 約45㎡/戸	1戸(206号室)※ <b>ペット</b> 1DK 約42㎡/戸 1戸(201号室) 3DK 約61㎡/戸	1戸(101号室)※ <b>車</b> 2DK 約56㎡/戸	2戸(1号棟・2号棟) 4LDK 約90㎡/戸	1戸(107号室)※ <b>車</b> 2DK 約52㎡/戸 1戸(101号室)※ <b>ペット</b> 3DK 約62㎡/戸
家賃限度額(月額)	103号室 22,300円~ 59,000円	1DK 18,500円~ 49,100円	24,700円~	40,200円~	2DK 19,800円~ 52,600円
※収入階層による	207号室 20,100円~ 53,400円	3DK 27,000円~ 71,700円	65,500円	100,000円	3DK 23,300円~ 61,700円
駐車場使用料(月額)	3,000円			2,000円	
備考	※ <b>車</b> は車いす用、※ <b>ペット</b> はペット(平成30年7月豪雨災害以前から飼育しているもの一代に限る)可住宅です。				
申込期間	現在、随時募集中(申込みがあり次第、締め切ります。)※土日、祝日を除く。				
申込方法	災害公営住宅入居申込書に必要事項を記入し、必要書類(申込みのしおり参照)を添えて申し込んでください。※ <b>印鑑</b> をご持参ください。				
受付場所(時間)	役場3階 産業建設課(8時30分~17時30分)				
選考方法の概略	入居申込者の入居資格審査により決定します。				
入居可能時期	別途通知します。				

- ◆入居資格
- 平成30年7月豪雨により住宅を滅失した方(大規模半壊・半壊であって解体を余儀なくされた方)。
  - 応急仮設住宅(みなし仮設住宅を含む)や町が一時期の使用を許可した町有住宅等に居住しており、現に住宅に困窮していることが明らかであること。
  - 被災者生活再建支援制度の加算支援金を申請していない、または受給していないこと。
  - 他の公営住宅等に入居決定または申し込んでいないこと。
  - 申込世帯に暴力団員がいないこと。
  - 町税等の滞納がないこと。

# ベイシティー坂 入居者募集!

◎問合せ 役場産業建設課 ☎(820) 1512

【住宅種別】 一般公営住宅 (鉄骨鉄筋コンクリート造14階建 平成9年度建設) (3月24日現在)

募集戸数・間取り・面積	2戸(603・1103号室) 2LDK 約70㎡
家賃限度額(月額)(収入階層による)	2LDK: 28,600円~42,600円
駐車場使用料(月額)	5,100円(屋根なし)
申込期間	現在、随時募集中(申込みがあり次第、締め切ります。)※土日、祝日を除く。
申込方法	坂町営住宅入居申込書に必要事項を記入し、必要書類(申込みのしおり参照)を添えて申し込んでください。※ <b>印鑑</b> をご持参ください。
受付場所(時間)	役場3階 産業建設課(8時30分~17時30分)
選考方法の概略	入居申込者の入居資格審査により決定します。
入居可能日	別途通知します。

- ◆入居資格
- 同居親族(婚約者を含む)があること。
  - 入居者もしくは同居者が坂町出身者(注1)、または町内に一定期間(現在まで1年以上継続して)住所を有する者(注2)もしくは町内に一定期間(現在まで2年以上継続して)勤務地を有する者。
  - 注1) 坂町出身者とは原則、坂町に本籍を申込日まで一定期間継続して有する者をいう。ただし、入居申込者もしくは同居者の親または祖父のいずれかが町内に住所を有している場合には坂町出身者とみなす場合がある。
  - 注2) 住所を有することとは、坂町の住民基本台帳に記載のあること。
  - 税(市町民税、所得税等納付すべきものすべて)を滞納していない者。
  - 収入が基準以内の者。  
※入居者全員の公営住宅の政令月収が158,000円以内であること。
  - 入居申込者もしくは同居者が暴力団員でないこと。
  - 注) 入居資格等詳しいことについては役場産業建設課へお問い合わせください。



# 食育だより



管理栄養士からのメッセージ

4月、新生活のスタートです。お弁当生活がスタートするご家庭もあるのではないのでしょうか。

お弁当箱を開けるときのワクワクする顔、おいしそうにお弁当をほおぼる顔、空っぽになって帰ってくるお弁当箱・・・そんなことを想像しながら、作る人も食べる人もうれしいお弁当を作りたいですね。

お弁当を作るときに、白、赤、黄、緑、茶と色どりを考えて作ると、自然と栄養バランスのとれた、見た目も華やかなお弁当になりますよ。

お弁当作りのポイントを紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

- 一食に必要なエネルギー量が入るお弁当箱を選ぶ。  
お弁当箱の容量(ml) = そのお弁当箱に入るエネルギー量(kcal)。
- 栄養バランスのとれた主食と副菜と主菜の比率は、3:2:1。  
主食: ごはん、パン、麺類など。炭水化物が主な栄養素。(白)  
副菜: 野菜、きのこ、海藻など。ビタミンやミネラルなどが主な栄養素。(赤、黄、緑)  
主菜: 肉、魚、卵、大豆製品など。たんぱく質や脂質が主な栄養素。(茶、黄)
- 調理前はしっかり手洗いをする。 ・食材は中心まで十分加熱をする。
- 水気や汁気はしっかり切る。 ・しっかり冷ましてから詰める。

主食	主菜
	副菜

食中毒予防です。

## ☆アスパラガスとたまごとエビの春色炒め

毎月19日は「食育の日」!  
4月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



材料	4人分	2人分
アスパラガス	150g(4~5本)	75g(2~3本)
むきえび	150g	75g
A	酒	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	オリーブ油	小さじ1
	片栗粉	大さじ1
たまご	2個	1個
オリーブ油	小さじ2	小さじ1/2
にんにく	1かけ	1/2かけ
しょうが	1かけ	1/2かけ
B	湯	大さじ4
	鶏がらスープの素	小さじ2/3
塩	小さじ1/2	小さじ1/4



いかにも春らしい優しい味わい、優しい色合いです。アスパラガスのかわりにスナップエンドウもおすすりめです。お弁当の一品にもなります。

108kcal 塩分0.9g

### <下準備>

アスパラガス 根元を1cmほど切り落とし、下半分くらいの皮を薄くむき、斜め切りにする。

むきえび 背ワタをとり、Aをもみ込む。

たまご 溶きほぐす。

にんにく 皮をむいてみじん切りにする。

しょうが 皮をむいてみじん切りにする。

Bは混ぜ合わせる。

### <作り方>

① 耐熱皿にアスパラガスを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。

② フライパンにオリーブ油の半分を熱し、溶きたまごを流し入れて大きくかき混ぜ、かたまりかけたら取り出す。

③ ②のフライパンに残りのオリーブ油を加え、にんにく、しょうがを入れて弱火で炒め、香りが立ったらエビを加えて色が変わるまで炒める。

④ ①のアスパラガスを加えて混ぜ合わせ、Bを加えて②のたまごを戻し入れて炒め合わせる。

4月の食生活改善推進員による健康料理教室 テーマ:「野菜の素敵、再発見!」  
教室は、もうしばらくの間お休みです。  
資料とレシピを、4月30日以降各ふれあいセンター、保健センターで配布します。

◎問合せ 保健センター ☎(885) 3131