



坂町公営住宅 入居者募集!

役場産業建設課 ☎820-1512

【住宅種別】一般公営住宅(鉄骨造3階建 令和元年度建設) (7月22日現在)

小屋浦一丁目住宅	
募集戸数・間取り・面積	1戸(107号室) ※車いす用 2DK 約52㎡/戸 1戸(101号室) 3DK 約62㎡/戸
家賃限度額(月額) ※収入階層による	2DK 19,800円~29,400円 3DK 23,200円~34,500円
駐車場使用料(月額)	2,000円(1世帯1台に限ります。)
入居の目安	入居者数に応じてお申し込みください。 2DK: 1~3人、3DK: 2~4人
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。※印鑑をご持参ください。
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
- 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母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。

太田川源流の森へ行こう!

水道水のふるさとである「太田川源流の森(廿日市市吉和)」での森林散策や実験を交えた森林学習を通して、水と私たちとの関わりについて思いを巡らせるバスツアーです。

と き	9月10日(土) 9時30分~16時(小雨決行) ※大雨、台風時は中止
集合・解散	広島市水道局基町庁舎(駐車場はありません。)に集合し、貸切バスで移動
対 象	坂町・府中町または広島市にお住まいの方
募集人数	30人(応募多数の場合は抽選) 参加費 無料(昼食は各自持参)
申込み	8月16日(火)までに、広島市水道局へお申し込みください。 詳しくは、広島市水道局ホームページをご覧ください。
問合せ	広島市水道局企画総務課 ☎511-6808 FAX 221-5320

町内企業求人情報

仕事内容	老人福祉施設利用者の食事配膳・洗濯・環境整備等
勤務先	特別養護老人ホームたかね荘こやうら
募集人数	5名程度 時給 970円 年齢 65歳まで
勤務時間	17時~20時 週3日程度(相談に応じます)

※坂町は、情報の提供を行うもので、就職の斡旋を行うものではありません。上記にお問い合わせください。

問合せ
広島県済生会福祉総合センター事務室(坂本)
☎820-7773



食育だより

夏休み、楽しく過ごせていますか。生活リズムが乱れてきていませんか。規則正しい生活を心がけ、心身ともに健康で有意義な夏休みを過ごしたいですね。生活リズムを整えて、元気に新学期を迎えましょう。

生活リズムを整えるために大切なこと

- ①就寝・起床時間を一定にする**
寝る時間が遅くなっても、次の日の朝は決まった時間に起きましょう。
- ②1日3食規則正しく食べる**
3食の食事を規則正しく食べることで、1日のリズムを保ちやすくなります。
- ③日中はしっかり遊ぶ**
たっぷり体を動かしてエネルギーを使うことで、お腹もすくし、夜もしっかり眠れます。汗をかくことで体温調整機能を鍛えることができます。
- ④夜更かしはしない**
寝る前のテレビやゲームは脳が興奮状態になって眠れなくなるので注意!



☆韓国風のり巻き

材料	4人分
ごはん ①	400g 塩小さじ1/6、ごま小さじ1
ほうれん草 ②	100g おろしにんにく、塩 各少々 ごま油小さじ1/4
卵 ③	1個 砂糖、塩 各少々 ごま油小さじ1/2
にんじん ④	50g 酒小さじ1 しょうゆ小さじ1/4 白ごま小さじ1/3 ごま油小さじ1/2
たくあん	50g
牛切り落とし肉 ⑤	160g 焼き肉のたれ大さじ1 ごま油小さじ1
のり	4枚

<作り方>

- ほうれん草はゆでて水気を絞り、長さを3等分に切って①を加える。
- 卵はといて③の砂糖と塩を混ぜ、ごま油を引いたフライパンで薄焼き卵にする。冷めたら長さを半分にしてから5mm幅の細切りにする。
- にんじんは6~7mmの細切りにし、④のごま油で炒め、残りの調味料を加える。
- たくあんは5mmの細切りにし③の空いたフライパンでからいりする。
- 牛肉は1cmの細切りにし、⑤のごま油で炒め色が変わったら焼き肉のたれを加える。
- ごはんを①を加えて混ぜ、16等分にする。のりは1枚を4等分に切る。
- のりの手前2/3にごはんを広げて1~5の具をのせ、手前からぐるりと巻く。これを16本作る。

夏休みに親子で一緒に料理をしてみませんか。

野菜を楽しそうに洗う姿、真剣な眼差しで包丁を握る姿、できたときの嬉しそうな姿、すべてが食べることへの興味や関心につながります。

子どもとのコミュニケーションの時間として、ぜひ一緒に楽しんでみてください。



毎月19日は「食育の日」!
8月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

問合せ 保健センター ☎885-3131