



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

(11月22日現在)

項目	小屋浦一丁目住宅
構造等	鉄骨造3階建 令和元年度建設
戸数・間取り等	108号室、107号室 2DK / 約52㎡ ※車いす専用
住宅使用料 (収入階層による)	19,700円~29,300円
駐車場使用料	2,000円 ※1世帯1台に限る
申込期間	随時募集中 ※先着順
主な入居資格	1. 同居親族があること。(婚約者を含む) 2. 入居者もしくは同居者が坂町出身者(その親または祖父母のいずれかが坂町出身者である場合を含む)または町内に一定期間住所もしくは勤務地を有する者。(※住所の一定期間は1年以上、勤務地の一定期間は2年以上) 3. 納付すべき税等を滞納していないこと。 4. 収入が基準以内であること。(入居者全員の政令月収が158,000円以内)

町営平成ヶ浜住宅 入居者募集!

住宅に関すること(役場産業建設課) ☎820-1512
こども園に関すること(役場民生課) ☎820-1505

【住宅種別】特定公共賃貸住宅(子育て世帯向け定期借家)

(11月22日現在)

平成ヶ浜住宅には認定こども園が併設されています。平成ヶ浜住宅に入居される方で、入園条件に該当する場合には、優先的に入園することができます。

項目	1号館	2号館	3号館
構造等	鉄筋コンクリート造 8階建(平成17年度)	鉄筋コンクリート造 9階建(平成19年度)	鉄筋コンクリート造 10階建(平成22年度)
戸数・間取り等	810号室 3LDK / 約73㎡	501号室 3LDK / 約73㎡	801号室 3LDK / 約73㎡
住宅使用料 (収入階層による)	54,000円~79,600円	53,200円~76,100円	54,000円~79,600円
駐車場使用料	3,000円 ※1世帯1台に限る。団地外の近接場所となる場合あり。		
申込期間	12月4日より 随時募集開始 ※先着順	12月4日 ~12月14日 ※平日のみ	随時募集中 ※先着順
入居期間	入居した時から原則5年間 ※5年経過時に、最年少の同居者が18歳になる年度末まで再契約できます。		
主な入居資格	1. 同居しようとする親族に中学校就学中までの児童があること。(妊娠中を含む) 2. 納付すべき税等を滞納していないこと。 3. 収入が基準以内であること。(入居者全員の政令月収が158,001円から259,000円の範囲内。ただし、158,000円以下であっても、今後所得の増加が見込まれる場合は申込可能。)		

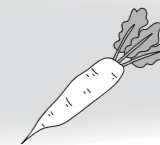
※生活する上で支障が生じる箇所のみ修繕を実施しています。

坂町ホームページでは、室内の様子をVR等で紹介しています。また、「申込のしおり」及び「申込書」をダウンロードできます。詳しくは、役場産業建設課にお問い合わせください。

坂町HP



食育だより



寒い季節になりましたね。冬でも脱水の危険があることをご存知ですか？
冬の脱水の原因は、乾燥と水分の摂取不足にあります。気温や湿度が低くなる冬は、気づかない間に体の水分が失われます。
脱水に最も効果的な予防方法は水分補給です。冬は、のどの渇きを感じにくいですが、こまめな水分補給が必要です。水分補給には白湯や麦茶がおすすめです。
コーヒーや緑茶などのカフェインを含んだ飲み物やアルコールは利尿作用が強いため、さらに脱水に陥りやすくなりますので注意しましょう。
また部屋の乾燥対策も大切です。暖房器具の利用で部屋が乾燥しやすくなりますので、加湿器を使ったり、濡らしたタオルを室内に干したりして湿度を保つようにしましょう。乾燥を防ぐことで風邪予防やウイルス対策にもつながります。
しっかり脱水予防をして、おいしく食べて、寒い冬を元気に過ごす体力を蓄えておきましょうね。今月は「野菜たっぷりミネストローネ」を紹介します。



☆野菜たっぷりミネストローネ

<下準備>

材料	4人分	1人分
じゃがいも	120g	30g
たまねぎ	120g	30g
かぼちゃ	120g	30g
にんじん	60g	15g
トマト	400g	100g
にんにく	1かけ	1/4かけ
ベーコン	2枚	1/2枚
水	600ml	150ml
固形スープの素	2個	1/2個
ローリエ	1枚	1枚
オリーブ油	大さじ1	大さじ1/4
塩	小さじ1/4	少々
こしょう	少々	少々

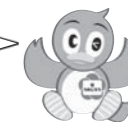
133kcal 塩分0.8g



- じゃがいも：皮をむいて1cm角に切る。
たまねぎ：皮をむいて粗いみじん切りにする。
かぼちゃ：種とわたをとり、1cm角に切る。
にんじん：皮をむいて1cm角に切る。
トマト：へたを取り除いてざく切りにする。
にんにく：皮をむいてみじん切りにする。
ベーコン：1cm幅に切る。
- <作り方>
- ① 深めのフライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったらベーコンを加えて炒める。
 - ② ①にたまねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら、じゃがいも、かぼちゃ、にんじんを加えて炒め合わせる。
 - ③ 全体に油が回ったら、水、固形スープの素、ローリエを入れ、煮立ったらトマトを加える。
 - ④ 再び煮立ったら弱火にしてアクをとり、野菜がやわらかくなるまで15分ほど煮込む。
 - ⑤ 塩、こしょうで味をととのえる。

水の分量を半量にして、牛乳を200~300ml加えると、ミルクスープになります。トマトは加えても加えなくてもおいしくいただけます。

毎月19日は「食育の日」！
12月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



12月は食生活改善推進員による健康料理教室はお休みです。