



坂町公営住宅 入居者募集!

役場建設課 ☎820-1512

【住宅種別】 一般公営住宅 (3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)
戸数・間取り等	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(役場建設課) ☎820-1512
子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) (3月22日現在)

項目	1号館	2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)		
戸数	601号室	801号室	208号室	508号室
間取り等	3LDK/約73㎡	3LDK/約73㎡	2LDK/約63㎡	
住宅使用料(収入階層による)	54,000円~79,600円	53,200円~76,100円	47,000円~67,000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	随時募集中 ※先着順		4月3日~4月11日	
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。)			
その他	平成ヶ浜住宅には認定子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。			

※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



新生活がスタートして、お弁当生活を始めるご家庭もあるのではないのでしょうか。お弁当作りのポイントを紹介するので、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を知り、その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)。
- 白・赤・黄・緑・茶の五色の色を心がける。
- 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。
- 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。

食中毒予防

主食 ご飯等	主菜 肉・魚等
	副菜 野菜等

お弁当にぴったりな、かわいらしい「たまご焼き」を紹介します。

☆春色たまご焼き

材料	4人分
たまご	2個
桜でんぶ	大さじ1
青のり	小さじ2
だしの素	小さじ1/2
水	大さじ1
キャノーラ油	小さじ1

一人分45kcal 塩分0.2g



<作り方>

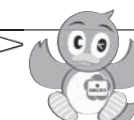
- ボウルにたまごを割り入れ、菜ばして白身を切るように静かに溶きほぐし、桜でんぶ、青のり、だしの素、水を加えて混ぜる。
- たまご焼き用のフライパンを中火で熱してキャノーラ油をひき、余分な油をキッチンペーパーでふきとる。
- ①の1/3量を流し入れて中火で焼き、半熟状になったら奥から手前に巻く。
- ③をフライパンの奥側に移動させ、③を2回繰り返して、しっかり火を通す。
- 粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り分ける。

たまごは空気を含ませて溶きほぐすと、焼く時に破れやすくなります。桜でんぶの量を増やすと甘いたまご焼きになりますよ!
お弁当に入れる場合は、しっかり火を通し、完全に冷ましてから詰めましょう。

4月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「熱中症ゼロをめざして!」
~春のバランス弁当~

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。



とき	ところ
4月22日(月) 10時~13時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
4月26日(金) 10時~13時	保健センター 申込み ☎885-3131
4月30日(火) 10時~12時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014

《献立》

- おにぎり(2種類) ・春色たまご焼き
 - アスパラと春にんじんの肉巻き
 - 新じゃがいものマスタード炒め
 - 新たまねぎとスナップエンドウのマリネ 他
- 持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル
対象 どなたでも
申込み 3日前までに、各会場へ申込みください。
問合せ 保健センター ☎885-3131