



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 (7月24日現在)

項目	小屋浦一丁目住宅	北新地二丁目住宅
構造等	鉄骨造3階建(令和元年度)	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	2号棟206号室 1DK/41.6㎡
住宅使用料	19,600円~29,200円(収入階層による)	18,300円~27,300円(収入階層による)
駐車場使用料	2,000円 ※1世帯1台に限る	3,000円 ※1世帯1台に限る
申込期間	随時募集中 ※先着順	8月2日~8月15日
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) 5. 入居申込者及び同居者が暴力団員ではないこと。	

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) (7月24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	701号室	508号室
間取り等	3LDK/約73㎡	2LDK/約63㎡
住宅使用料	54,000円~79,600円(収入階層による)	47,000円~67,000円(収入階層による)
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	8月2日~8月15日	随時募集中 ※先着順
申込方法	特定公共賃貸住宅入居申込書に必要事項を記入し、必要書類を添えて申し込んでください。	
入居可能時期	別途通知します。	
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。	
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。) 4. 入居申込者及び同居者が暴力団員でないこと。	
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。



食育だより

8月、夏本番です。からだは暑さに慣れてきましたか。太陽をいっぱい浴びて育つ夏野菜は、ビタミンや水分が豊富で、汗と一緒に失いがちなミネラルを調節したり、上がってしまった体温を下げるなど、夏を乗り切るための大切な働きをしてくれます。夏野菜を積極的に取り入れて、1日3食規則正しく食べましょう。

ゴーヤが苦手な方も食べやすい「かぼちゃとゴーヤの白和え」を紹介します。

☆かぼちゃとゴーヤの白和え

材料	4人分	1人分	
かぼちゃ	120g	30g	
ゴーヤ	120g	30g	
塩	少々	少々	
木綿豆腐	120g	30g	
A	砂糖	小さじ1	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ2/3	小さじ1/6
	塩	ひとつまみ	少々
	ごま油	小さじ1	小さじ1/4
	削り節	1袋	1/4袋

60kcal 塩分0.8g



ゴーヤは、ビタミンやミネラルが豊富で、ビタミンCは疲労回復や血管を丈夫に保つ働きが期待できます。カリウムも豊富で、とり過ぎた塩分を尿中に排泄する働きがあるため、高血圧の予防にも役立ちます。苦み成分には、胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があります。



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。

<下準備>

かぼちゃ:種とわたをとり、1cm角に切る。
 ゴーヤ:縦半分に切って種とわたをとり、2mmの厚さに切る。塩少々ふってもみ、5分おく。

木綿豆腐:ザルにあげて水気をきる。

<作り方>

① かぼちゃをさっと水にくぐらせて耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2~3分(4人分の場合)、やわらかくなるまで加熱する。(電子レンジの加熱時間は様子を見ながら加減)

② 鍋に湯を沸かし、ゴーヤを加えて1分ゆでてザルにあげ、水にとってしっかり水気を絞る。

③ 木綿豆腐をキッチンペーパーで包んで水気を絞り、ボウルに入れてスプーンの背でつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。①と②を加えてざっくりとあえる。

8月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「レッツ!チャレンジ!クッキング!」 <<献立>>

とき	ところ
8月6日(火) 10時~13時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
8月8日(木) 10時~13時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
8月9日(金) 10時~13時	保健センター 申込み ☎885-3131

小学生対象の教室です。一緒にお料理してみませんか。

・焼肉のおにぎらず ・たまねぎピザ
 ・元気になるみそ汁

持参物 エプロン、三角巾、米100g、ハンドタオル、上履き、水分補給のお茶

対象 小学生(定員16名)

申込み 3日前までに、各会場へお申込みください。アレルギーの有無も伝えてください。また髪の毛の長いお子さまは髪を結んで参加してください。

問合せ 保健センター ☎885-3131

