



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

(8月23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	19,600円~29,200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
申込期間	随時募集中 ※先着順
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)

(8月23日現在)

項目	2号館
構造等	鉄筋コンクリート造9階建(平成19年度)
戸数	508号室
間取り等	2LDK/約63㎡
住宅使用料	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	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。



食事をおいしく、バランスよく ~9月は食生活改善普及運動月間です~



健康的な食生活で、健康寿命をのばそう!

「疲れがとれない」、「食欲が出ない」...そんな症状が出ていませんか。温かいものを食べ、お風呂でぬるめ(38~40℃)のお湯にゆっくり浸かって、体を温めることで体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。また、睡眠時間をしっかりとることからだの疲れを癒します。今月は缶詰めを使った手軽に作れる炊き込みごはんを紹介します。

☆さばと切り昆布の炊き込みごはん

毎月19日は「食育の日」!
9月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



材料	作りやすい分量(およそ6人分)
米	2合
さば水煮缶	1缶
切り昆布	8g
にんじん	40g
しょうが	20g
しょうゆ	小さじ2
水	適量
白ごま	小さじ2
大葉	8枚

268kcal 塩分0.8g



- <下準備>**
 さば水煮缶: 具と汁を分ける。
 切り昆布: 水洗いをして水気をきり、1.5cm長さに切る。
 にんじん: 皮をむいて1.5cm長さのせん切りにする。
 しょうが: 皮をむいて1.5cm長さのせん切りにする。
 大葉: せん切りにする。
- <作り方>**
 ① 米は洗ってザルで10分ほど水気をきる。
 ② 炊飯釜に①の米を入れ、さば缶の汁、しょうゆを加え、米の分量の目盛りまで水を入れる。
 ③ にんじん、しょうが、さば缶の具、切り昆布を加えて炊飯する。
 ④ 炊き上がったたら、さばを崩しながら混ぜて器に盛り、白ごまをふって大葉を飾る。

さばに含まれる成分には、健康維持や記憶力の維持などの役割があり、認知症予防に効果があります。また、血栓ができるのを抑える作用もあります。缶詰めを使うので身もやわらかく骨ごと食べることができ、骨を強くするカルシウムやビタミンDも摂取することができます。

9月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「めざせ、生涯骨太!~フレイル予防~」

とき	ところ
9月17日(火) 10時~13時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
9月19日(木) 10時~13時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
9月27日(金) 10時~13時	保健センター 申込み ☎885-3131

《献立》
 ・さばと切り昆布の炊き込みごはん
 ・さつまいもと豚肉のかきあげ
 ・青梗菜のわさびマヨネーズあえ
 ・冬瓜の和風スープ

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