



## 入居者募集！



詳しくはこちら

次の住宅で入居者を募集しています。（10月20日現在）

役場3階建設課に申込書、入居世帯の情報が分かる書類を提出してください。  
 詳細はお問い合わせください。なお、入居するにあたりペットを飼うことはできません。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。

問合せ 役場建設課 ☎820-1512

| 住宅名    | 小屋浦一丁目住宅                                                                                                                                                                                                                              | 鯛尾住宅                         |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 住宅種別   | 公営住宅                                                                                                                                                                                                                                  |                              |
| 構造等    | 鉄骨造3階建（令和元年度建設）                                                                                                                                                                                                                       | 木造1階建（平成17年度建設）              |
| 間取り等   | 108号室 2DK／約52㎡<br>※車いす専用                                                                                                                                                                                                              | 2号棟 2DK／52㎡                  |
| 住宅使用料  | 19,500円～29,100円<br>（収入階層による）                                                                                                                                                                                                          | 19,400円～28,900円<br>（収入階層による） |
| 申込期間   | 随時募集中（先着順）                                                                                                                                                                                                                            | 11月4日～11月20日                 |
| 入居可能時期 | 別途通知                                                                                                                                                                                                                                  | 12月中旬以降                      |
| 選定方法   | 資格審査により決定                                                                                                                                                                                                                             | 公開抽選により決定                    |
| 所在地    | 小屋浦一丁目7番9号                                                                                                                                                                                                                            | 鯛尾一丁目3番2号                    |
| 駐車場使用料 | 2,000円 ※1世帯1台に限る                                                                                                                                                                                                                      | 3,000円 ※敷地内に駐車、1台に限る         |
| 入居資格   | 1. 同居親族があること。（婚約者を含む）<br>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）<br>3. 納付すべき税等を滞納していないこと。<br>4. 収入が基準以内であること。（入居者全員の政令月収を合計して158,000円以内）<br>5. 入居申込者及び同居者が暴力団員ではないこと。 |                              |

|         |                                                                                                                                                                                                   |                 |                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|
| 住宅名     | 町営平成ヶ浜住宅 2号館                                                                                                                                                                                      |                 |                                       |
| 住宅種別    | 特定公共賃貸住宅（子育て世帯向け定期借家）                                                                                                                                                                             |                 |                                       |
| 構造等     | 鉄筋コンクリート造9階建（平成19年度建設）                                                                                                                                                                            |                 |                                       |
| 戸数・間取り等 | 208号室 2LDK／約64㎡                                                                                                                                                                                   | 708号室 2LDK／約64㎡ |                                       |
| 申込期間    | 11月4日～11月20日                                                                                                                                                                                      | 随時募集中（先着順）      |                                       |
| 入居可能時期  | 12月中旬以降                                                                                                                                                                                           | 別途通知            |                                       |
| 選定方法    | 公開抽選により決定                                                                                                                                                                                         | 資格審査により決定       |                                       |
| 住宅使用料   | 47,000円～67,000円（収入階層による）                                                                                                                                                                          |                 |                                       |
| 所在地     | 平成ヶ浜二丁目2番                                                                                                                                                                                         | 駐車場<br>使用料      | 3,000円 ※1世帯1台に限る。団地外の<br>近接場所となる場合あり。 |
| 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）<br>2. 納付すべき税等を滞納していないこと。<br>3. 収入が基準以内であること。（入居者全員の政令月収を合計して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。）<br>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。こども園に関することは、役場民生課（☎820-1505）にお問い合わせください。                                                                                     |                 |                                       |



## 食育だより



## フレイルとは？

健康から要介護へ移行する中間の時期といわれています。加齢に伴う食欲低下、活動量の低下、社会的な影響などが重なり起こるとされています。

フレイル予防のポイントは3つ。「食事」「運動」「社会参加」を見直して健康な日々を送りましょう。

## 低栄養予防のための食事のポイント

- ・1日3食食べましょう。
- ・肉、魚、卵などのたんぱく質を十分にとりましょう。
- ・塩分は控えましょう。
- ・水分補給を心がけましょう。
- ・楽しい共食を。
- ・食欲がないときはおかずを優先。



## 身体活動のポイント

- ・1日40分以上（約6,000歩以上）
- ・筋トレ：週2～3回
- ・座りっぱなしに注意
- ・今より10分多く活動

趣味やボランティアに参加しよう  
 社会参加して、人とのつながりを築きましょう。

食推さん考案の簡単おいしい「旬のきのこをたっぷり使った秋のレシピ」を紹介します。

☆きのこ炒め

| 材料    | 4人分  | 1人分    |
|-------|------|--------|
| しめじ   | 80g  | 20g    |
| まいたけ  | 80g  | 20g    |
| しいたけ  | 80g  | 20g    |
| エリンギ  | 80g  | 20g    |
| えのき   | 40g  | 10g    |
| ベーコン  | 2枚   | 1/2枚   |
| オリーブ油 | 大さじ1 | 大さじ1/4 |
| 塩     | 少々   | 少々     |
| こしょう  | 少々   | 少々     |
| パセリ   | 適量   | 適量     |

76kcal 塩分0.7g



きのこ類は低エネルギーで、健康維持に欠かせない栄養素が豊富に含まれます。食感や風味が落ちてしまうので、なるべく洗わずに調理しましょう。

## &lt;下準備&gt;

きのこ類：石づきを除いて、食べやすい大きさに切る。  
 パセリ：みじん切りにする。

## &lt;作り方&gt;

- ① フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、弱めの中火でベーコンをじっくり炒める。
- ② ①にしめじ、まいたけ、しいたけ、エリンギ、えのきを加えて炒め合わせる。
- ③ 香りが出てきたら、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 盛りつけてパセリを飾る。

毎月19日は「食育の日」！  
 11月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



## 11月の食生活改善推進員による健康料理教室

## 《献立》

テーマ 「今見つめ直そう、私のカラダ～健診後フォロー～」

| とき        | ところ         |
|-----------|-------------|
| 11月20日（木） | 小屋浦ふれあいセンター |
| 11月25日（火） | 横浜ふれあいセンター  |
| 11月28日（金） | 保健センター      |

時間は10時～13時です。

・れんこんと明太子の炊き込みごはん  
 ・レタスで包む豆腐シュウマイ ・きのこの柚子こしょう炒め  
 ・かぼちゃのクリームチーズサラダ ・根菜のみそ汁  
 持参物 エプロン、三角巾、米75g（1/2合）、ハンドタオル

対 象 どなたでも  
 申込み 3日前（土、日、祝日を除く）までに、保健センターへお申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131