



# 入居者募集！



詳しくはこちら

次の住宅で入居を募集しています。(2月19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	ベイシティー坂	
住宅種別	公営住宅	
構造等	鉄骨鉄筋コンクリート造14階建(平成9年度建設)	
間取り等	1101号室 3LDK/79㎡	1301号室 3LDK/79㎡
住宅使用料	31,800円~47,400円(収入階層による)	
申込期間	3月3日~3月18日	随時募集中(先着順)
入居可能時期	4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
所在地	北新地二丁目3番9号	
駐車場使用料	5,100円※1世帯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) 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を合計して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。	

住宅名	町営平成ヶ浜住宅	
住宅種別	1号館	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8階建(平成17年度建設)	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	301号室 3LDK/約73㎡	208号室・708号室 2LDK/約64㎡
申込期間	3月3日~3月18日	随時募集中(先着順)
入居可能時期	4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	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)
所在地	平成ヶ浜二丁目2番	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。
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。) 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。	



骨が減っている自覚がありますか。

要支援・要介護の主な原因は運動器の障害です。骨折・転倒によるものが多く、足や手の関節の障害、背骨や首の障害が原因になっています。加齢に伴うホルモンバランスの変化と栄養・運動状態から骨の重量は変化していき、骨粗しょう症の危険が増加します。

若い時の骨量が多いと骨密度の減少を10年先延ばしにできます。

若い時から気をつけて、若い時に骨量を高めることが大切です。

骨量のピークは20歳頃。50代を境に減っていきます。特に女性は閉経後、骨量がグッと減ってしまい、80代では男性の3倍も骨折しています。今から気をつけて元気な骨でいきましょうね。

### 骨の健康維持に大事なこと

①カルシウムとビタミンDをしっかりとる。  
乳製品、魚、青菜類を積極的に食べよう！

②1日30分のウォーキング  
骨に刺激を与える運動を続けること！

③陽の光にあたる  
陽の光を浴びることで(1日15分)、体の中でビタミンDが作られて、カルシウムの吸収を助けてくれる。



カルシウムがたくさんとれる簡単レシピを紹介します。ぜひお試しください。

☆カルシウム満点 白菜のサラダ

<下準備>  
白菜：きれいに洗って繊維を断つように5mm幅に切る。  
プロセスチーズ：角切りにする。  
ポウルにAを混ぜ合わせる。

<作り方>  
①耐熱の皿にキッチンペーパーを敷いて白菜を入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱してザルにあげる。(電子レンジの加熱時間は、白菜のやわらかさを見ながら加減してください。)  
②①の粗熱がとれたら水気を絞る。  
③混ぜ合わせたAに②とちりめんじゃこ、桜えび、プロセスチーズを加えて混ぜ合わせる。

材料	4人分	1人分
白菜	240g	60g
ちりめんじゃこ	大さじ2	大さじ1/2
桜えび	大さじ2	大さじ1/2
プロセスチーズ	60g	15g
A { 砂糖	大さじ2	大さじ1/2
酢	大さじ2	大さじ1/2
塩	少々	少々
黒こしょう	適量	適量

110kcal 塩分0.9g

毎月19日は「食育の日」！  
3月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

3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。