

お料理紹介 ～食生活改善推進委員協議会～

今年度1回目は、乳製品を使った料理でした。矢代田地区や町地区です。

伝達講習を行い好評でした。乳製品を上手に使う骨を丈夫にしましょう。

豆腐とかにの中華風ミルク煮

【材料】(6人分)
豆腐(絹)…1丁 かにの身(缶詰・冷凍など)…200g
ながねぎ…1本 しょうが…3切れ 牛乳…300g
チキンスープ(鶏ガラスープの素1と湯50ml)…50ml
塩・こしょう…少々 酒…大さじ1 油…大さじ1.5
グリーンアスパラ…1束 かたくり粉…大さじ1

【作り方】
① 豆腐はふきんで包み、水切りをしておく。かにの身はほぐしておく。長ねぎは斜め薄切りにする。アスパラガスは硬めに色よくゆでる。

- 中華鍋を熱し、油を入れて中火にし、ねぎとしょうがを入れて香りを出す。
- ②にかにの身を加えてさっと炒め、酒・豆腐・スープを加え、豆腐をくずさないようにそっと混ぜる。分量の牛乳を加えて煮し、塩・こしょうで味を整える。
- ③に同量の水で溶いたかたくり粉を加え、全体に行き渡るように混ぜ、一煮して火を通す。器に盛りつけ、アスパラガスを回りに飾る。お惣菜的には、アスパラガスを3cmの斜め切りにして、かたくり粉を入れる前に和える。



大豆とミートソースのチーズ焼き

【材料】(6人分)
ミートソース(約300g)…1缶
大豆の水煮缶(約150g)…1缶
ナチュラルチーズ(クッキング用)…120g
タバスコ…少々 フランスパン…適宜
パセリのみじん切り…少々

【作り方】
① 鍋にミートソースと大豆を入れ、少し煮ます。
② ①にチーズをのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで煮ます。
③ 皿に盛り分け、パセリのみじん切りをふります。好みによりタバスコをふり、フランスパンを添えます。

小松菜とチーズのわさび和え

【材料】
ストリングチーズ…2本 小松菜…1把
A(練りわさび…大さじ1/2 酒…少々 しょうゆ…小さじ2) 焼き海苔…1/4枚
【作り方】
① ストリングチーズは細かくさいて、半分の長さに切る。
② 小松菜は塩を加えた熱湯でゆでて、3～4cmの長さに切る。
③ Aを合わせてチーズと小松菜を和える。器に盛りつけ、細かく切った海苔をちらす。

「健康増進指導車」がきます

「生涯を通じる健康づくり」を目標に一人ひとりが自分の生活を見直しましょう。

日時 7月15日(水) 9時30分から11時30分
会場 中央公民館
内容 ・体力測定
・指導
指導 新津保健所栄養士 役場保健婦
持物 健康手帳、タオル、軽い運動のできる服装とはきものでおいでください。
参加申込 7月10日(金)まで 保健衛生係(内線132)へ

早起きは省エネで得をする

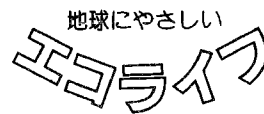
■早寝早起きで電気を節約

夏は、早起きして、涼しい朝のうちに活動すると、気持ちのいいものです。欧米諸国では、夏の間(4～9月ころまで)、時計を1時間進めるサマータイム制度を採用していますが、これを家庭で自主的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

たとえば、寝起きの時間をいつもより30分～1時間早くしてみる。その分、冷房や照明を使う時間も短くなり、省エネが図れます。

朝の活動時間が増えたら、提案したことがもう一つ。お風呂の水を朝のうちに張りましょう。日中、気温が上昇するのて、お風呂を張らすコストが減らせます。

- カーテンで外気熱を遮断 窓から直射日光が入ると、部屋の温度が上昇します。カーテンやブラインドで窓からの熱の出入りを減らしましょう。
- ドライ機能を活用する 同じ室温でも、湿度を低くすると涼しく感じます。
- こまめにフィルターの掃除を エアコンのフィルターが目詰まりしていると、冷暖房の効率が下がります。2週間に1度はフィルターを掃除しましょう。
- 室外機は風通しのよい場所に エアコンの室外機が直射日光に当たると冷房の効率が悪くなります。風通しのよい場所に置か、日よりの工夫を。



■エアコンを効率よく使う

エアコンのおかげで、暑い夏も室内は涼しく快適。でも、そうやって涼をとることが、逆に地球の温暖化につながってしまうとは、皮肉です。効率よくエアコンを使って、なるべく電気の消費量を抑えるようにしたいものです。

- 冷房の設定温度は28℃に 冷やし過ぎは健康にもよくありません。冷房の設定温度は28℃を目安に。冷房時の温度を1℃高くすると、約10%の省エネになります。



7月

児童手当現況届の提出について

児童手当を受けている方は、7月中に現況届をしないと、給付資格があっても引き続き6月以降の児童手当および特例給付の支払いを受ける事ができなくなります。

受給対象者には必要書類を送付しますので、内容を確認し、早めに福祉係まで提出してください。

尚、例年6月に現況届の提出を依頼していましたが、今年度は所得税減税により1ヶ月繰り下がっている事を申し添えます。

- ◎ 提出期限 7月31日(金)迄
- ◎ 届け出に必要なもの

- ・ 現況届
- ・ 厚生年金加入者は年金加入証明書
- ・ 印鑑

平成10年1月2月以降に小須戸町に転入した方は前住所地の児童手当用の所得証明書・子供が他の市町村に転出してゐる方は新住所地の世帯全員の住民票

◎ 受給資格 平成10年6月1日現在3歳未満の児童を養育し、平成9年中の所得が次の限度額以下の人。

扶養親族数別所得制限限度額

扶養親族数	児童手当	特例給付
0人	152万9千円	344万5千円
1人	182万9千円	374万5千円
2人	212万9千円	404万5千円
3人	242万9千円	434万5千円
4人	272万9千円	464万5千円
5人	302万9千円	494万5千円

※老人扶養親族がある場合には、1人につき6万円を加算する。

社会を明るくする運動 愛の協力運動(会員募集)のお願い

「ふれあいと 対話が築く明るい社会」

毎年七月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。

この運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

本年度の重点目標は、「地域の理解と協力により、犯罪・非行の防止と罪を犯した人や非行に陥った少年の更生を支える」です。

罪を犯した人や非行に陥った少年の更生と円滑な社会復帰については法務省を中心とした行政機関が携わっていますが、その更生と社会復帰が真に実効あるものとなるためには、本人の強い意志と併せ、家庭、職場、学校、地域社会などの理解と協力が不可欠です。

「社会を明るくする運動」小須戸町実施委員会では、7月中旬に愛の協力運動(会員募集)を行い、皆様より会員会費として一五〇円程度を目安にお願い申し上げます。

平成九年度の「愛の協力運動(会費)」は 四二三、六〇〇円でした。

大変ありがとうございました。皆様からの会費は、罪を犯した人の更生援助、犯罪予防活動等に使われています。今年も町民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

介護保険制度に伴う 要介護者等の実態調査にご協力を

この要介護者等の実態調査は平成12年4月1日より始まります。

各計画策定の基礎データとなるための重要な調査です。

◎実態調査の対象者 平成10年4月1日現在で、次に掲げる満年齢の人が対象者です。

- 65歳以上の全人員
- 40歳以上65歳未満の人で無作為抽出(約800名)

調査は、対象者個々の状況等が異なりますので、それぞれの対象者に合った、調査をいたします。

◎調査 (1)高齢者一般調査 (65歳以上の人で、現在介護サービス等を利用していない人、又は必要としない人)

(2)要援護高齢者需要調査(在宅) (現在、在宅でホームヘルプサービス、デイサービス等のサービスを利用している人、又は必要と見込まれる人)

(現在、特別養護老人ホーム等の施設に入所している人) (4)特別養護老人ホーム待機者調査 (5)若年者一般調査 (40歳以上65歳未満の人で無作為抽出された人)

◎調査日程・調査方法 ◎ 高齢者一般調査 調査票は7月上旬対象者に郵送いたしますので記入してください。記入済の調査票は、7月中旬から下旬にかけて、調査員等が回収に伺いますので、お渡し願います。

◎ 要援護高齢者調査及び特別養護老人ホーム待機者調査 7月上旬より9月中旬頃の間、調査員が直接本人に面接し調査いたします。

◎ 若年者一般調査 調査票は8月上旬対象者に郵送いたしますので、8月末日までに郵送により回答願います。

※問い合わせ 不明な点は保健福祉課福祉係 (☎38-3111内線133)