

ひとり親家庭を支援 入学支度金と卒業祝金の申請

町では、ひとり親家庭に対し、小中学校の入学支度金と中学校の卒業祝金としてくずまき商品券を交付しています。要件に該当する人には個別に通知しますので申請のうえ受領ください。



なお、2月1日以降にひとり親家庭になられた場合や、転入したひとり親家庭には通知されませんので健康福祉課へお問い合わせください。

- ▶ 交付商品券 (児童生徒1人につき)
 - ① 小中学校入学支度金 20,000円分
 - ② 中学校卒業祝金 30,000円分
 - ▶ 申請期限 3月15日(水)
- ☎健康福祉課 ☎65-8992

2月28日まで ぬくもり助成事業の申請

町と社会福祉協議会では、冬季間の生活支援のため、令和4年度の住民税が非課税で、高齢者のみの世帯や障害者のいる世帯など、一定の要件に該当する世帯に8,000円分のくずまき商品券を交付しています。

対象と思われる世帯で申請がお済みでない場合は、健康福祉課で手続きください。

- ▶ 申請期限 2月28日(火)
- ☎健康福祉課 ☎65-8992

出産祝金交付式 4人の赤ちゃんの誕生祝う

12月22日と1月23日、くずま〜るで出産祝金交付式が行われ、合わせて4組の親子に祝金が交付されました。

鈴木重男町長は「子育て世代への支援を強化し、子どもを産み育てやすい環境を整備していきますので、有効に活用してください」とあいさつしました。祝金を受け取った服部弘章さん(元木)は「とてもありがたい制度です。貯金して、子どものために大事に使いたい」、内藤友絵さん(田代)は「町の牛乳をたくさん飲ませて元気な子に育てたい」と笑顔で話していました。



出産祝金交付式の様子 (④12月22日実施、⑤1月23日実施)

塩分を取りすぎていませんか？

町民の健康課題の一つである高血圧は、脳卒中などの重大な病気につながるため注意が必要です。高血圧の原因となる塩分について理解を深めましょう。

■毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」

県では、脳卒中予防対策として毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」に設定し、食生活習慣と健康について考え、行動する日としています。

皆さんもこの日に、塩分摂取量など普段の食生活を見直してみましょう。

■1日の食塩摂取目標量

食塩の1日あたりの摂取量は、成人男性が7.5g未満、成人女性が6.5g未満です。高血圧の人は、男女ともに6g未満を目標にしましょう。

【小さじ1 (5ml) の食塩相当量】

- 濃口しょうゆ (0.9g) 淡色辛みそ (0.7g)
- 中濃ソース (0.4g) トマトケチャップ (0.2g)
- マヨネーズ (0.1g)

■「薄味でもおいしく」をかなえる減塩のコツ

普段の食生活で無理なく減塩するために、次のことに気を付けましょう。

- ① 鮮度の良い旬の食材を選ぶ
- ② 良質のだし、うまみのでる食材を使う
- ③ 具だくさんの味噌汁
- ④ ソースやしょうゆは少量つける
- ⑤ 麺類の汁を残す
- ⑥ 香りや酸味を利用して食べる
- ⑦ 油のコクと風味を活用する
- ⑧ 減塩タイプの調味料を使う

☎健康福祉課 ☎65-8992

作ってみよう！減塩メニュー ミルクひつまみ



▶ 栄養価

- エネルギー 402kcal
- たんぱく質 11.9g
- 脂質 8.4g
- 炭水化物 66.3g
- 食塩相当量 2.2g

▶ 材料 (2人分)

- | | |
|-------------|-----------------|
| 小麦粉 (150g) | 長ねぎ (1/2本) |
| 牛乳 (1/2カップ) | 油揚げ (1/2枚) |
| 大根 (60g) | だし汁 (煮干し2.5カップ) |
| 人参 (40g) | 酒 (大さじ1/2) |
| ごぼう (20g) | しょうゆ (大さじ1) |
| しいたけ (1枚) | 塩 (小さじ1/4) |

▶ 作り方

- ① 小麦粉に牛乳を加えて耳たぶくらいの固さに練り、生地にラップをかけて30分くらいねかせる。
- ② 煮干しでだしをとっておく。
- ③ ごぼうはささがきにして水にさらし、大根、人参、油揚げは2cmくらいの短冊切り、しいたけは薄切り、長ねぎは斜め切りにしておく。
- ④ だし汁でごぼう、大根、人参、しいたけ、油揚げを入れて煮て、野菜に火が通ったら①の生地を手で伸ばしながら入れる。(くつつくようであれば水をつける)
- ⑤ 酒、しょうゆ、塩で味を整え長ねぎを入れ、火を止め盛り付ける。



鹿渡喜十郎くん (6歳・野中)



上野千紗ちゃん (6歳・城内小路)



鹿渡喜与子ちゃん (3歳・野中)



内藤千隼くん (3歳・田代)



藤野夏希ちゃん (3歳・茶屋場)



上野花梨ちゃん (3歳・城内小路)



村中智優ちゃん (3歳・山岸)



村木花妃ちゃん (3歳・新町)



堀結玄くん (3歳・新町)

12月21日、1月11日の幼児歯科健診で虫歯がなかったお友達です。

ぼくわたし
虫歯ゼロ