



# 栄養コーナー

～嵐山の味メニュー96～

## なすとひき肉の洋風チーズ焼き

今回は夏野菜の洋風メニューを紹介します。  
なすは代表的な夏野菜ですが、その中でも体を冷やす効果が強く、胃液の分泌を促進する効果もあるので夏バテの予防や回復に有効です。なすそのものにはあまり味がありませんが、調味料や食材の旨みをよく吸収してくれ、和・洋・中、色々な味に変化できます。

- <作り方>
- ①みじん切りにした玉ねぎを、バターを熱したフライパンで炒め、あらかじめ冷ましておく。
  - ②ひき肉に、炒めた玉ねぎと④を加え、よく混ぜ合わせる。
  - ③トマトはなすとひき肉の上のせるので、薄く輪切りにしておく。
  - ④なすは縦半分に切り、全体に薄力粉を軽くつけ、②のひき肉を1/4量ずつ薄くのばすようにのせる。
  - ⑤フライパンに油を熱し、④のひき肉をのせた面の方から焼いていく。中火で1分くらい焼き目をつけた後、ふたをして、弱火で2分くらい肉に火が通るまで焼く。なすを裏返し、さらに中火にして2～3分焼く。
  - ⑥薄く切ったトマトとバジルの葉、チーズをひき肉の上に順にのせ、ふたをした状態でチーズが溶けるまで弱火で焼く。  
(協力：味の会)

<1人分の栄養価>

エネルギー 355kcal たんぱく質 16.8g 脂質 26.7g  
カルシウム 155mg 塩分 1.3g

<材料>2人分  
なす 2本(160g) 合いびき肉 120g 玉ねぎ 50g  
④(塩 小さじ1/3弱 こしょう 少々) 中玉トマト 1個(100g位)  
バター 小さじ1(4g) 薄力粉 大さじ1/2弱(4g) サラダ油 大さじ1と1/3  
バジル(葉) 4枚 溶けるチーズ 40g

認知症における症状で「徘徊」は、生命にかかわることもあり、ご本人とご家族の生活に大きな影響を及ぼします。

町では、認知症の方も住み慣れた地域で生活できるよう、認知症の方が徘徊した際の早期発見につながる「位置探索サービス」の利便性に対し、費用の一部又は全部を助成しております。

「徘徊高齢者位置情報探索サービス事業」を実施しております

嵐山町役場 長寿生きがい課内

### 地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口!

問合せ ☎62-0718

サービスの内容

- 位置情報の探索  
行方不明時に位置情報が探索できます。
- ①携帯電話・パソコンから探索
- ②事業者(セコム)へ電話し、位置情報を確認
- 現場急行サービス  
やむを得ない事情でご家族が現場へ急行できない際、ご家族の要請により緊急対応員が現場へ急行します。

※緊急対応員は、徘徊高齢者を発見・保護して、ご家族の到着まで発見場所付近で付き添う等、状況に応じた対応を行います。自宅まで送り届けることはできません。



位置情報探索 端末イメージ

高さ	79mm
幅	43mm
厚さ	22.5mm
重さ	約53g



今年も暑い夏がやってきました! 今年の嵐山夏祭りは8月4日です!

Pieceは活動の一環として募金活動も行なっています。集まった義援金は日本赤十字社に送ります。災害にあわれた方々の力に、少しでもなれるよう協力よろしくお願いします。

そして、今年も8月1日からゆるキャラグランプリが始まりました。むさし嵐丸くんも参加しています!

1日1票の投票をよろしくお願いします。みなさんと、嵐丸くんを応援しましょう。 Piece.Yukina Pieceプロジェクト



利用対象者  
町内に住所があり、認知症の症状等で徘徊行動のある65歳以上の高齢者を在宅で介護している方

利用者負担額

- ▽生活保護世帯および町民税非課税世帯  
初期費用 0円(全額町負担)  
月額利用料 0円(全額町負担)
- ▽町民税課税世帯  
初期費用 7,560円(町負担なし)  
月額利用料 2,052円(町負担1/2)  
※直接セコムへお支払いいただきます。

申込み・問合せ  
地域包括支援センター

悩まずにご相談を  
この探索サービス事業の他にも認知症に対し、さまざまな取組みを行っています。  
一人で悩まずに、お気軽にご相談ください。



在宅で介護サービスを利用していない方に、家族介護慰労金を支給します

要介護状態の家族を在宅で介護している方に、慰労金を支給します。

対象者  
町内に住所があり、要介護者と同居又は隣接して居住し、かつ、同一生計を営んでいる方で、次の支給要件に全て該当する方を1年以上継続して在宅で家族介護している方。

支給要件

- ①要介護4又は要介護5の認定を受けている方、又はその要介護区分に準ずる方
- ②介護サービスを過去1年間受給していない方(除外されるサービスもあります)
- ③町民税が非課税世帯である方
- ④世帯の納付義務者に介護保険料の滞納がない方

慰労金の額 年額10万円  
該当する場合はご連絡を  
医療給付状況も確認しますので、該当すると思われる方はご連絡ください。

申込み・問合せ  
地域包括支援センター

### 婦人科検診申込み用紙(この用紙で4人分記載できます)

住所: 嵐山町		投函前に必ず電話番号の記載もれがないか確認してください	
日中連絡可能な電話番号		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン: <input type="checkbox"/> 子宮頸がん <input type="checkbox"/> 乳がん)		氏名(ふりがな)	
氏名(ふりがな)		1. 乳がん(エコー)	
昭和・平成 年 月 日生		2. 乳がん(マンモグラフィ)	
希望日程1つに○をしてください		3. 子宮頸がん	
10月17日(水):健康増進センター	10月20日(土):健康増進センター	4. 骨密度	
10月29日(月):健康増進センター	いつでも可能	希望日程1つに○をしてください	
役場記入欄(クーポン			