



フレイル予防としてたんぱく質が豊富でDHA摂取が期待される上に減塩、といいこといっぱいレシピをご紹介します。

サバのミルクみそ煮 減塩しながらフレイル予防！

サバのみそ煮はとってもおいしい料理ですが、味噌の塩分がちょっと気になる場所です。でも、みそ煮に牛乳を100ml(2人分)足すだけで、味噌の量が半分ですみます。その上カルシウムも摂ることができますので一石二鳥です。牛乳を使った減塩みそ煮でタンパク質とDHA、カルシウムをいただきましょう。(乳製品を使って減塩することを乳和食といいます)

サバのミルクみそ煮 (1人前の栄養価) エネルギー237kcal たんぱく質18.3g 脂質11.6g
カルシウム72mg 塩分1.4g

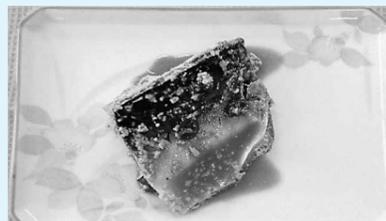
〈材料〉(2人前)

サバ・・・2切れ
酒・・・大さじ2

A (味噌・・・大さじ1
さとう・・・大さじ1
赤唐辛子・・・適宜
牛乳・・・100ml)

〈作り方〉

- ①サバ全体に酒をふります。Aを混ぜ合わせおきます。
- ②鍋に混ぜ合わせたAを入れて強火にかけ、沸騰してきたらサバを入れて落し蓋をします。中火にして10分煮て火を止めます。そのまま余熱で火を通します。



問 長寿生きがい課包括支援担当 TEL 0493-62-0718

婦人科検診(集団)

問 健康いきいき課 TEL 0493-59-6911

早期発見・早期治療のために定期的に検診を受けましょう!! 詳細は折込ハガキ又はホームページをご確認ください。

日 10月4日(金)・5日(土)・15日(火) 場 健康増進センター

生き生きふれあいプラザやすらぎの開館時間が延長されました

問 長寿生きがい課 TEL 0493-62-0718

水・木・金曜日の開館時間が1時間延長され、18時までとなりました。みなさんぜひご利用ください。

開館時間

水・木・金曜日 10時から18時まで
土・日・月曜日 10時から17時まで

休館日

毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は開館、翌日が休館となります)



初めての方のご利用方法

運動の効果、安全性・危険性などについて学んでいただくため、講習会への参加が必要となります。
※詳しくは、トレーニングルーム専用電話(Tel0493-59-8870)へお問い合わせください。

やすらぎトレーニングルームの利用で マイレージポイントを!

問 健康いきいき課 TEL 0493-59-6911

やすらぎトレーニングルームのご利用ごとにコバトンALKOOマイレージのポイントを獲得できるようになりました。集めたポイントは、3か月毎に開催される抽選に、30,000ポイント1口として参加できます。

対 “コバトンALKOOマイレージ” アプリをお手持ちのスマートフォンへダウンロードされている方で、やすらぎトレーニングルームを利用する方
獲得ポイント 1日1回200ポイント

※初めてやすらぎトレーニングルームをご利用される方は講習会の受講時に、さらにボーナスポイント300ポイントを差し上げます。



◀ 詳しくはこちらから

企業版ふるさと納税による寄附をいただきました

5月～6月に企業版ふるさと納税(地方創生応援税制)により寄附をいただいた企業の紹介です。ありがとうございました。

株式会社星野建設工業

5月28日、「安心して結婚・出産・子育てができる社会をつくる事業」に対し、20万円の寄附をいただきました。ありがとうございました。

総合建設業として建築・土木に関するあらゆる業務をしております。
お客様のご要望に誠実にお応えすることでさらなる飛躍を目指し、これからも進んでまいります。建設に関わることはお気軽にお問い合わせください。

お問合せ先

所在地：ときがわ町田黒238

連絡先：0493-65-0388(TEL) 0493-65-3385(FAX)

株式会社サウスエージェンシー

6月13日、「子育てファミリー応援事業」に対し、10万円の寄附をいただきました。ありがとうございました。

株式会社サウスエージェンシーは資金調達を必要とする中小企業や小規模事業者と資金調達を得意とする税理士法人・行政書士法人を結びつける最適なエージェンシーを目指しております。

株式会社サウスエージェンシー
ホームページ



光和測量株式会社

6月12日、「安心して結婚・出産・子育てができる社会をつくる事業」に対し、ご寄附をいただきました。ありがとうございました。

測量・設計・補償等の業務を埼玉県・東京都を中心に行っております。
嵐山町と町民の皆様の発展を願っております。

お問合せ先

所在地：川島町大字吹塚767-8

連絡先：049-297-7230(TEL) 049-297-7127(FAX)

info@kouwa-s.com

株式会社ヤマト

6月20日、「千年の苑ラベンダー園管理事業」に対し、50万円の寄附をいただきました。ありがとうございました。

群馬県前橋市に本社を置く昭和20年設立の建設工事をメインとした企業です。地域の社会づくりを担うコンストラクターとして「建設プロダクト」というコンセプトを合言葉にお客様価値を高めた「ものづくり」と「サービス」を提供しています。地域とのコミュニケーション向上を目的とした基幹事業として、道の駅の建設、運営も進めています。

株式会社ヤマト
ホームページ



嵐山夏まつり開催およびボランティア募集のお知らせ

問 嵐山町商工会 TEL 0493-62-2895

嵐山夏まつり実行委員会では、夏まつりの運営をお手伝いしていただけるボランティアの方を募集しています。今年は9月の開催となります。さまざまなイベントを予定していますので、みんなでまつりを盛り上げましょう。

開催日時 9月21日(土) 14時30分～20時

募集条件 18歳以上 場 菅谷地区内

応募方法 8月21日(水)までに嵐山夏まつり実行委員会(嵐山町商工会内)へ電話にて申込下さい。



還付金の詐欺に注意!

問 小川警察署 TEL 0493-74-0110

1 詐欺の手口

役場の職員や社会保険庁職員、税務署員などになりすまし「●医療費・保険料の払い戻し ●年金・税金の払い戻し ●申請書の発行手続き(再発行)の還付金が受けられます。今すぐATMに行って操作すれば間に合います。」などと言い、ATMに行くように指示し携帯電話で連絡を取りながら振り込みをさせる手口です。

2 被害防止の決め手

- 公的機関はATMでの還付(払戻金)は受け取れません。
- 「ATMに着いたら(携帯電話で)連絡してください。」という指示のあるものは全て嘘です。

怪しいと思ったら、
警察へ連絡を!

小川警察署
ホームページ

