

外食でも塩分表示の確認を

6月は
食育月間

食生活で減塩を習慣に

保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331

1日の塩分摂取目標量

2019年度の平均摂取量は、目標量より男性は3.4g、女性は2.8gも多く摂取しています。

男性 目標7.5g未満 平均10.9g摂取

女性 目標6.5g未満 平均9.3g摂取

※ 2019年度国民健康・栄養調査より引用

減塩のコツ

- だしや酢、柑橘類、香味野菜、ごま、ナッツ類を活用
- 汁物は野菜、いも、きのこ、海藻などを具沢山にしてうまみ成分で代用
- 余分な塩分を体外に排出するカリウムは野菜に多く含まれるため、しっかり摂取
- 外食などでも栄養成分表示で塩分量(食塩相当量)を確認



YouTube
栄養教室

食育とは、食の知識やバランスの良い食事を選ぶ力を習得し、実践しながら、生きる力を育むことです。

特に食塩の過剰摂取は、心疾患や脳血管疾患などの重篤な病気を引き起こす原因になるため、食生活を見直し、減塩を意識してみましょう。

減塩レシピ

なすとチンゲン菜のごま酢あえ

ごまの風味と酢の酸味で、おいしく減塩します。



材料(4人分)

- なす …………… 2本
- チンゲン菜 …………… 2株
- A(合わせ調味料)
- 砂糖 …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1/2
- 酢 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 小さじ1
- 白すりごま …………… 大さじ2

作り方

- ①なすはヘタを切り、ラップをして電子レンジで3~5分加熱する。なすを割いて、半分に切る。
- ②チンゲン菜は3cmの長さに切り、茎、葉の順に鍋に入れ、ゆでる。粗熱が取れたら、絞って水気を除く。
- ③①と②をAの調味料であえる。

講演他
(乳幼児期
~思春期)

響きあい教育シンポジウム参加者募集

人と関わる力を育むには

教育センター研究研修担当 ☎(86)9965

「今の時代、子どもの人と関わる力をどう育むか?乳幼児期から思春期を支える大人の役割」をテーマに、講師2人による講演、市教育長との鼎談*を行います。



やり抜く力、思いやる力など未来を創る子どもに育みたい力や、子どもの力を伸ばすために大人が何をすれば良いのかを一緒に考えませんか。

※ 3人で向かい合って話をする

- 日時** 7月27日(水)14時30分~16時30分 **場所** 市役所本庁舎会議室3他
- 講師** 遠藤利彦さん(東京大学大学院教授)、北島歩美さん(日本女子大学カウンセリングセンター専任研究員)
- 定員** 90人(申込制(先着)) **申込** 6月22日(水)~7月21日(木)
- ほか** 教育センター(HP)で同シンポジウム動画を後日視聴可(9月上旬予定)



教育センター

制度が一部変更

児童手当

児童手当の現況届が不要に

子育て支援課手当給付担当

現況届の提出不要(一部を除く)

受給資格を満たすかを確認する現況届の提出が不要になります。ただし、受給資格の確認ができない場合には、6月に送付する現況届のご提出をお願いします。



児童手当
特例給付

所得上限限度額を創設

受給者の所得が①以上の場合、月額5000円の特例給付が支給されます。②以上の場合、10月支給分から支給されなくなります。

	①所得制限限度額		②所得上限限度額	
	所得額(万円)	収入額の目安(万円)	所得額(万円)	収入額の目安(万円)
扶養親族等の数				
0人	622	833.3	858	1071
1人	660	875.6	896	1124
2人	698	917.8	934	1162

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは秘書広報課へ

湘南公園墓地 茅ヶ崎霊園

グリーンガーデン芝生墓所完成!

完成見本墓
20%OFF!

全區画
南向き

広々とした
参道

永代使用料 墓石工事代 [税込]
基本彫刻料 消費税 **合計149.5万円**

墓石工事代 49.5万円
基本彫刻料 [税込]

完成見本墓
20%OFF!

永代使用料 墓石工事代 [税込]
基本彫刻料 消費税 **合計218.2万円**

墓石工事代 68.2万円
基本彫刻料 [税込]

大切な家族の一員
愛するペットと共に眠る

ひだまり 251区
「陽」 1.0m
ゆとりタイプ

ペット合葬型:
1,545,000円(税込)~

スプリングローズガーデン
自然と共に...ガーデン型樹木葬

パートナーと
一緒に入れます。

1区画/2霊埋葬

使用料:550,000円(非課税)
別途銘板彫刻料金:55,000円(税込)

公益財団法人運営の公園墓地です。●事業主体/公益財団法人 湘南公良堂 ●営業許可番号/神奈川県指令生衛 第414号
●第二霊園所在地/神奈川県茅ヶ崎市下寺尾800番地 ●事業主体/公益財団法人 湘南公良堂 ●営業許可番号/茅ヶ崎市保健所指第296-2号

〒253-0081 茅ヶ崎市中下寺尾542/下寺尾800
営業時間 8:30~16:30 管理棟受付時間 9:00~16:00
お気軽にお問い合わせください。

湘南公園墓地 石材店販売事務所 ☎0120-17-8460

介護付有料老人ホーム

アマポーラ湘南

6/4(土)~6/12(日) 9日間
ランチ付(無料)施設見学会開催中

ショートステイ・体験入居随時受付中!

☎0467-87-8965

茅ヶ崎市松が丘2-13-5
http://www.amapola-shonan.jp/

- 類型 介護付有料老人ホーム(一般型)
- 居住の権利形態 建物賃貸借方式
- 入居時の要件 自立、要支援、要介護(原則65歳以上)
- 利用料の支払い方式 選択方式
- 介護保険 神奈川県指定介護保険特定施設
- 居室区分 全室個室(2人部屋2室あり)
- 介護に関わる職員体制 2.5:1以上

https://goodhomeshonan.com



茅ヶ崎エリア密着で暮らしをサポート
安心の自社施工

増改築・リフォーム
屋根・外壁塗装・水回り改装

小さな工事でも
お気軽に
ご相談ください



代表 田端 明彦

住まいの工房 グッドホーム湘南

☎0467-73-8601

営業時間 9:00~18:00
茅ヶ崎市東海岸北2-9-5 プライム湘南1F
P有り(一・中通り沿い)
E-mail info@goodhomeshonan.com