

9月1日は防災の日です。災害に備えて、食料を備蓄していますか。しかし、備蓄した食料をそのまま食べるのは、味気ないですね。災害時でもおいしく、バランスよく食べるために、水や火を使わないで簡単に作れるレシピをご紹介します。

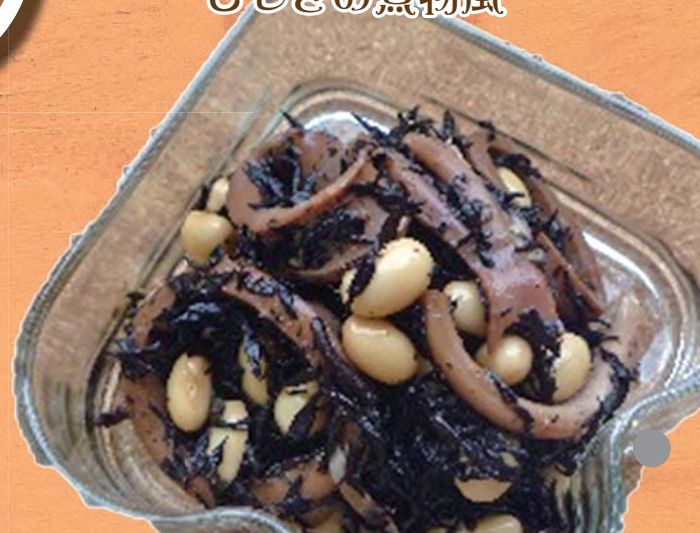
健康  
レシピ

Presented by 町食生活改善推進員

さばコーンおかか和え



いかと大豆と  
ひじきの煮物風



「防災食レシピ」

さばコーンおかか和え

【材料】4人分

- さば水煮缶 1缶 (200g)
- スイートコーンドライパック 1袋 (55g)
- かつお節 1袋 (3g)
- めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1
- マヨネーズ 少々

【作り方】

ポリ袋に、すべての材料(さばの水煮は汁ごと)を入れ、よく混ぜ合わせる。

手を汚さずに調理ができるので、手間がかかりません。さばには、DHAやEPAが含まれており、血栓や動脈硬化を予防します。また、イライラや不安を抑える働きもあります。ビタミンB群も多く、糖分や脂質の代謝を助け、疲労回復効果が期待できます。



栄養成分(1人分)  
エネルギー 248Kcal  
塩分 1.3g

いかと大豆とひじきの煮物風

【材料】2人分

- いか缶(味付け) 1缶 (155g)
- 大豆ドライパック缶 1缶 (140g)
- ひじきドライパック缶 1缶 (110g)

【作り方】

いかは、手で適当な大きさにさき、汁ごとポリ袋に入れる。その他の材料もすべて入れ、混ぜ合わせる。

いかに味が付いているため、味つけが必要ありません。いかに含まれるタウリンは、疲労回復やむくみ改善に効果があります。また、大豆はタンパク質やカルシウム、ひじきにはカルシウムや鉄分が豊富で、一緒に摂取することで鉄分の吸収率がUPします!



栄養成分(1人分)  
エネルギー 297Kcal  
塩分 2.2g

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

エクササイズ教室の参加者募集

健康増進課では、運動習慣を身につけて、これからも若々しいところと体を保つためのエクササイズ教室を実施します。運動に慣れていない方でも、気軽に参加できる内容になっています。無理なく楽しくシェイプアップして、ところと体を健康に保ちましょう!

新

コース名・日時	コース内容	場所	定員
すっきりチャレンジコース 月曜 13:15~14:15	音楽に合わせた健康体操で、全身をシェイプアップ。汗ばむ程度の運動量です。	町総合福祉センター ゆうゆう館内 2階 多目的室	各25人
はっする筋トレコース 月曜 14:30~15:30	骨盤を整える運動とお腹まわりをシェイプアップする運動でスタイルアップを目指します。腰痛予防にも効果的。		
しなやかストレッチングAコース 金曜 9:45~10:45	脂肪を燃焼させるストレッチ中心。腰痛予防の効果もあります。	町総合福祉センター ゆうゆう館内 2階 娯楽室	各30人
しなやかストレッチングBコース 金曜 11:00~12:00			

- 実施期間** 平成29年10月2日(月)~平成30年3月19日(月)  
毎週月曜日または金曜日実施予定  
(コースにより異なるため、詳細日程は参加者の方に後日通知でお知らせします)
- 対象** ・すっきりチャレンジコース(65歳未満で町内在住の方)  
・はっする筋トレコース(65歳未満で町内在住の方)  
・しなやかストレッチングコース(75歳未満で町内在住の方)  
※ただし町に住民票のある方で、医師から運動制限されていない方
- 募集方法** 1) 4コース中から1コースをお選びください。  
2) 申請書に必要事項を記入し、捺印のうえ健康増進課へ提出してください。  
※申請書は町のホームページや健康増進課窓口にあります。  
※申込者が多数の場合には、平成29年度エクササイズ教室(前半の部)に参加されていない方を優先とし、抽選とします。
- 募集期間** 平成29年9月1日(金)~9月15日(金)
- 参加費用** 3,000円(1コース20回)初回の教室開始前に納入してください。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

都市計画素案をお知らせします

小美玉市では、石岡市、かすみがうら市、茨城町とともに、霞台厚生施設組合を事業主体に進めている新広域ごみ処理施設の整備に伴い、都市計画の変更について検討しています。つきましては、都市計画素案に係る説明会及び閲覧、公聴会を開催します。

■ 1 都市計画素案説明会について  
都市計画素案について説明会を開催します。参加を希望される方は、9月25日までに下記の申込先までお申し込みください。

- ・内容: 小美玉都市計画ごみ焼却場の変更
- ・日時: 9月26日(火)午後2時~
- ・場所: 小美玉市美野里公民館 大会議室(小美玉市堅倉835)

■ 2 都市計画公聴会について  
都市計画の変更に関する都市計画素案について、広く住民の皆さまからご意見をいただくため、公聴会を開催します。なお、公聴会は公述申出人がいる場合にのみ開催します。

- 都市計画素案の内容  
小美玉都市計画 ごみ焼却場(一般廃棄物処理施設)の変更
- 都市計画素案の閲覧と公述申出書の提出  
・閲覧および申出期間 9月27日(水)~10月12日(木)(土日祝日を除く)  
・閲覧時間 午前8時30分~午後5時15分  
・閲覧および申出場所 小美玉市環境課  
石岡市生活環境課、かすみがうら市環境保全課、茨城町みどり環境課  
霞台厚生施設組合建設計画課

- 公聴会  
・日時 10月19日(木)午後2時~  
・場所 小美玉市美野里公民館 大会議室(小美玉市堅倉835)

- 公述申出方法  
素案の内容に対し、公聴会で意見を述べたい方は、提出期間内までに持参、郵送、電子メールのいずれかで公述申出書を提出してください。(提出メ切10月12日郵送必着)  
なお、公述人が多数の場合は、意見内容を考慮して選考します。  
傍聴を希望される方は、10月18日までにページ下部の申込先までお申し込みください。

- 公述書提出先  
〒319-0192 小美玉市堅倉835番地 小美玉市長(小美玉市市民生活部環境課扱い)宛て

【本件に関する申込み・問合せ先】  
小美玉市市民生活部 環境課 ☎0299-48-1111(内線1144) E-mail:kankyo@city.omitama.lg.jp