

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

..... :

👉 9月になっても残暑が厳しく、食事もついつい冷たい麺類ばかりになっていませんか。そんな時には、1皿で栄養満点な「豚の生姜焼き和風パスタ」はいかがでしょう。

👉 これ1品にパスタ、肉類、野菜類、きのこ類が入っており、生姜やネギの風味がきいて減塩効果もあります。野菜は家にある筋なし豆や、大葉などでもかまいませんのでぜひお試しください。

豚の生姜焼き和風パスタ



材料 2人分

パスタ	160g
豚肉（細切れなど）	180g
玉ねぎ	100g
パプリカや ピーマン合わせて	30g
マイタケ	20g
ナス	30g
オリーブ油	小さじ2
水	80ml
しょう油	20ml
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
すりおろし生姜	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
ネギ	少々

作り方

- ①玉ねぎは縦に半分に切ってから、縦に薄く切る。ピーマンやパプリカは縦半分に切り、種を除き長さをそろえて縦に薄く切る。
- ②ナスは、薄い輪切り（大きいものは縦半分に切る）にして水にさらし、しばらくしてザルに上げる。
- ③マイタケは石づきを取り、手でさいておく。
- ④パスタは、大きめの鍋に湯を沸かして入れて、表示より1分短くゆでる。
- ⑤Aの調味料を合わせておく。
- ⑥ゆでている間にフライパンにオリーブ油をひき、豚肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎ、ナス、マイタケ、ピーマンを加えて軽く炒める。
- ⑦Aの調味料を加える。一煮立して玉ねぎが柔らかくなったら、火を止める。
- ⑧ゆであがったパスタを加えて全体を混ぜ、塩、こしょうで味を整える。盛り付けしてネギを散らす。

問い合わせ先

大豊町食生活改善推進協議会
（住民課健康づくり班）

1人分の
栄養価

エネルギー / 501kcal 脂質 / 10.1g たんぱく質 / 29.4g
鉄 / 2.1mg カルシウム / 31mg 塩分 / 2.0g

交通安全ニュース

高知東警察署本山警察庁舎 / 高齢者交通安全アドバイザー 上池
Traffic safety news ☎ 0887-76-0110

秋の全国交通安全運動 9月21日(木)～30日(土)



～30日(土)は『交通死亡事故0を目指す日』～

- 1 子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- 2 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 3 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 4 飲酒運転の根絶



大人も子供も
みんな楽しんでもう！



イベントのご案内

見て・聞いて・体験する

交通安全 GRAND フェスティバル

開催日 / 9月30日(土)
場 所 / 農村広場及び大豊町中学校体育館等
時 間 / 9:00～15:00

- ◆ 歩行シミュレーター
- ◆ クイックアーム
- ◆ クイックステップ
- ◆ シートベルトコンビンサー
- ◆ スズキセニアカー試乗
- ◆ ○×クイズ
- ◆ Go! go! ゴーカート
- ◆ (子供免許証がもらえるよ)
- ◆ グラウンドゴルフ大会
- ◆ バトカー乗車体験 などなど

児童手当に関する「現況届」の提出はお済みですか？

児童手当を受給されている方は、毎年6月中に現況届の提出が必要となっております。この届けは毎年6月1日の状況を把握し、手当てを引き続き受ける要件を満たしているかどうかを確認するためのものです。提出がない場合には、次回からの児童手当が停止となりますので、手続きをお願いします。



【現況届に必要な書類】

印鑑・受給者の健康保険証の写し ※その他、必要に応じて提出していただく書類があります。

ひとり親家庭のために…児童扶養手当はご存じですか？

【支給対象】

次の条件に当てはまる児童の保護者や養育者

ただし、公的年金を受けていなくて、前年の所得が一定の金額以下の方に限ります。

- 父母が離婚した後、父または母と生計を共にしていない児童
- 父または母が死亡した児童
- 父または母が重度の障害を持つ児童
- 母が婚姻によらないで生まれた児童 ほか

※この場合の児童とは、18歳に達して最初の3月31日まで（重度の障害がある方は20歳）の方をいいます。



【支給金額（月額）】

児童1人 : 9,980円～42,290円
児童2人 : 5,000円～9,990円を加算
児童3人以上 : 3,000円～5,990円を加算

【支給方法】

4月、8月、12月の3回に分けて金融機関の口座へ振り込みにより支払われます。

※受給者は必ず郵送された現況届を提出してください。届出がないと支給停止となる場合があります。
※婚姻（内縁関係も含む）などにより支給対象外となったときは、速やかに連絡してください。
届出をしないまま手当てを受けていますと、その期間の手当てを全額返還していただくことになります。

障害をもつ児童の福祉増進のため…特別児童扶養手当はご存じですか？

【支給対象】

精神、知的、身体に障害のある20歳未満の児童の保護者や、それに代わる養育者

ただし、次のような場合は含みません。

- 手当てを受けようとする方やその扶養義務者の所得が、政令で定める額以上であるとき
- 児童が公的年金を受給しているとき
- 児童が福祉施設などに入所しているとき

【支給金額】

1級 : 51,450円
2級 : 34,270円

【支給方法】

4月、8月、11月の3回に分けて金融機関の口座へ振り込みにより支払われます。

【必要書類】

- 1 認定請求書
- 2 戸籍謄（抄）本
- 3 世帯全員の住民票の写し
- 4 診断書
（療育手帳のA1・A2または身体障害者手帳をお持ちの方は省略できる場合があります。）
- 5 請求者名義の預金通帳・印鑑
- 6 個人番号の分かるもの・本人確認書類（免許証や健康保険証など）



問い合わせ先 住民課 福祉班 都築