

東日本大震災

義援金の配分・災害援護資金の貸付

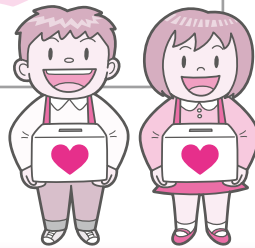
申問 社会福祉課 ☎826-1111 内線2430

東日本大震災義援金の配分

東日本大震災被災者の生活再建支援のため、日本赤十字社、中央共同募金会、県に寄せられた義援金について、県義援金配分委員会の決定を受け、本市の被災者に義援金が配分されます。

対 象	配 分 額
死亡者	50万円
住家の全壊・全焼	50万円
住家の半壊・半焼	25万円

申込方法／社会福祉課窓口で
※り災証明書、はんこ、写真などが必要です。
詳しくは、お問い合わせください。



災害援護資金の貸付

負傷または住居、家財の損害を受けた方に対し、生活の再建に必要な資金をお貸しします。

対 象	貸付限度額	
	①	②
住居の全壊	250万円	350万円
住居の半壊	170万円	270万円
家財の1/3の損害	150万円	250万円
世帯主の負傷	—	150万円

※所得制限あり

- ①世帯主に1か月以上の負傷がない場合
②世帯主に1か月以上の負傷がある場合



食生活改善推進員の 健康料理



No.75 鶏肉と野菜の黒酢あん

今月は食育月間です。家族そろって食卓を囲む日が増えるといいですね。今回は、子どもからお年寄りまで楽しめる「鶏肉と野菜の黒酢あん」をご紹介します。

黒酢は、アミノ酸が多く含まれ、クエン酸、ビタミン、ミネラル類が豊富で、抗酸化作用や高血圧予防、疲労回復、血液をサラサラにする効果があります。

鶏肉は良質なたんぱく質が豊富で、ビタミンB₂を多く含むため、美肌効果が期待できます。そして、β-カロチンやビタミンCなどの栄養素を含むパプリカ・インゲンなど、たっぷりの野菜も入って栄養満点です。

この梅雨を、黒酢パワーで乗り切りましょう。

材料・分量(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	140g	ニンニク	少々
A しょうゆ	大さじ1/2	サラダ油	小さじ1/2強
酒	小さじ1/3	水	大さじ1強
片栗粉	小さじ2	黒酢	小さじ4
ブロッコリー	1/3株	砂糖	大さじ1/2
赤パプリカ	1/6個	B 酒	小さじ2/3
インゲン	4本	しょうゆ	小さじ2/3
しいたけ	1枚	片栗粉	小さじ1/3
長ねぎ	1/3本	塩	2つまみ
ショウガ	少々		

作り方

- ①鶏肉は一口大に切りAにつける。
- ②ブロッコリーは小房に分け、下ゆでする。パプリカは乱切り、インゲンは筋をとり軽く下ゆでし、3cm長さの斜め切りにする。しいたけは石づきを除き4等分に切り、長ねぎは1cm長さの斜め切りにする。ショウガとニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱しショウガとニンニクを入れ、香りが立ったら①に片栗粉をまぶしたものを加え、焼き色がついたら裏返す。
- ④③にブロッコリー、パプリカ、インゲン、しいたけ、ねぎを加え、いため合わせる。
- ⑤④にBを加え全体をからめ、とろみがついたら火を止める。

1人分の栄養素

エネルギー	134kcal
たんぱく質	14.2g
脂 質	4.4g
カルシウム	15mg
食物繊維	1.1g
塩 分	1.2g

食生活改善推進員



大畑みちさん 斎藤高代さん