

健康レシピ Vol.2



管理栄養士 難波 友美さん

さばの缶詰を使って簡単かつ骨ごと魚を食べられます。乳製品で吸収率の高いカルシウムを効率よく摂取。ねぎを使って和風に、すりおろしじゃがいもでとろみ付けをし簡単に一風かわったグラタンに!



丈夫な骨・歯をつくる! 簡単さばグラタン

材料(2人分)

さば水煮缶詰	— 固形量160g(1缶)	とけるチーズ	— 40g
人参	— 40g	ミニトマト	— 20g
長ねぎ	— 60g	乾燥パセリ	— 少々
牛乳	— 200g		
じゃがいも	— 50g		
みそ	— 4g		
こしょう	— 少々		

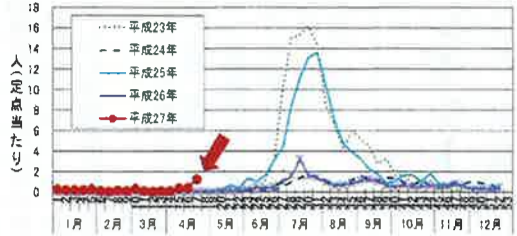
—1人前栄養量—

〇エネルギー	: 329kcal
〇塩分	: 1.7g
〇カルシウム	: 464mg

作り方

- ①さば缶詰は汁から分けておく。人参は乱切り、ねぎは3cm位に切る。じゃがいもは皮をむいてすりおろしておく。
- ②鍋に水(分量外)と人参を入れ、蓋をして柔らかくなるまで蒸し煮にする。
- ③柔らかくなったら、さば、ねぎ、牛乳を入れ、弱火で沸騰前まで煮る。
- ④火を止め、こしょう、みそ、じゃがいもを入れ、よくかき混ぜながら再び加熱しとろみを出す。
- ⑤耐熱皿に盛り付け、チーズ、4つに切ったミニトマトを乗せる。
- ⑥200度のオーブンでチーズに焦げ目が付くまで(20~30分ほど)加熱する。
- ⑦パセリをかけて完成。

川崎市の手足口病発生状況



西日本を中心に流行している手足口病が、川崎市でも4月終りから流行の兆しが出てきており、市では注意を呼び掛けている。手足口病は、3日から5日間の潜伏期間をおいて手足と口の中に水膨れができる感染症。通常は初夏となる6月末頃から患者数が伸び始め、7月下旬にピークになる場合が多い。市によると、今年4月終りからすでに患者が増え、全国的にも多くの発症報告がされていることから、今年も流行

の可能性があるという。患者のおよそ9割は6歳以下の乳幼児で、ほとんどの場合は軽症で特別な治療は必要ないが、まれに髄膜炎などの合併症で重症化してしまう場合もある。感染経路は、患者の咳やくしゃみでの飛沫感染や手を介しての接触感染の場合が多い。感染予防としては、手洗いやうがいなどが有効だが、タオルなどの共用には注意が必要だ、という。市の健康福祉局では「今この段階では、あくまでも可能な限り流行を抑制することを中心に注意が必要。うがい手洗いなどの感染防止に努めてほしい」と話している。

手足口病流行の兆し 市が注意呼びかけ

西日本を中心に流行している手足口病が、川崎市でも4月終りから流行の兆しが出てきており、市では注意を呼び掛けている。

手足口病は、3日から5日間の潜伏期間をおいて手足と口の中に水膨れができる感染症。通常は初夏となる6月末頃から患者数が伸び始め、7月下旬にピークになる場合が多い。

市によると、今年4月終りからすでに患者が増え、全国的にも多くの発症報告がされていることから、今年も流行

の可能性があるという。患者のおよそ9割は6歳以下の乳幼児で、ほとんどの場合は軽症で特別な治療は必要ないが、まれに髄膜炎などの合併症で重症化してしまう場合もある。

感染経路は、患者の咳やくしゃみでの飛沫感染や手を介しての接触感染の場合が多い。感染予防としては、手洗いやうがいなどが有効だが、タオルなどの共用には注意が必要だ、という。

市の健康福祉局では「今この段階では、あくまでも可能な限り流行を抑制することを中心に注意が必要。うがい手洗いなどの感染防止に努めてほしい」と話している。

ホームレス実態 全国調査

市は7年連続で減少

長期生活者への懸念も

調査年度	合計	内訳			差引増減(割合)
		男性	女性	不明	
23年調査	598	569	13	16	▲68(▲10.2%)
24年調査	543	502	20	21	▲55(▲9.2%)
25年調査	527	507	12	8	▲16(▲2.9%)
26年調査	490	466	18	6	▲37(▲7.0%)
27年調査	439	423	8	8	▲51(▲10.4%)

この調査は毎年行われており、今回は、国の「2014年度ホームレスの実態に関する全国調査実施要綱」に基づき実施された。市の巡回相談事業を担っている専門巡回相談員10人、河川、道路、駅舎、その他施設で、巡回により目視で調査(概数調査)。時間帯は多摩川河川敷は午前9時から午後6時、それ以外は午後10時から翌午前2時とした。その結果、今年1月現在、市内で起居するホームレスの概数は439人で、昨年1月の調査から51人減少。男女別では男性423人(対前年同月比43.1人減)、女性8人(10人減)、不明8人(2人増)。

市生活保護・自立支援室では、国の法律に基づき策定した「市ホームレス自立支援実施計画」に則り、「本課が浮き彫り」である。市生活保護・自立支援室では、国の法律に基づき策定した「市ホームレス自立支援実施計画」に則り、「本課が浮き彫り」である。市生活保護・自立支援室では、国の法律に基づき策定した「市ホームレス自立支援実施計画」に則り、「本課が浮き彫り」である。

市は、国の要領に基づき今年1月中旬に実施した「ホームレスの実態に関する全国調査」の本市の概要を公表。全体数は7年連続で減少している一方、長期生活者への対策に苦慮する実態もあり、問題の難しさを表している。

全体の数は、03年度の1038人をピークとして、09年度から7年連続で減少が続いている。場所別では、「河川」が最も多く217人(対前年比11人増)、続いて公共施設・駅前広場等の「その他」施設88人(40人減)、「公園」54人(8人減)、「道路」54人(13人減)、「駅舎」8人(1人減)。「地域別」では、川崎区が200人(53人減)、以下、中原区97人(9人増)、幸区61人(7人減)、高津区41人(3人減)、多摩区35人(4人増)、麻生区3人(増減なし)、宮前区2人(1人減)となっている。川崎区は駅前広場等のその他施設が多く、中原区は河川が目立っているという。

南加瀬原町Aが優勝

日吉地区Gゴルフ大会

日吉地区グラウンドゴルフ大会が5月10日、さいわいふるさと公園(新川崎グランド)で行われた。当日は12町会から19チーム160人が参加。16ホール1ラウンド方式で行いスコアを競い合った。結果は次のとおり。

優勝 南加瀬原町内会Aチーム(スコア240)▽準優勝 鹿島田町内会Bチーム(同246)▽3位 南加瀬原町内会Aチーム(同250)



和紙「無形文化遺産」登録記念講座 和紙で描く「額アジサイ」

和紙「無形文化遺産」登録記念講座 和紙で描く「額アジサイ」 材料費込み1回800円 確かに指導で初心者も楽しめる。中央を囲うようにしめるハクビ和紙をぎりぎりある装飾花の色使いやちぎりで自由に表現してみよう。受講料は通常2千円が登録記念キャンペーンで材料費込800円とリーズナブル。教室はアクセスしやすい駅近。1人でも仲間同士でもOK。おしゃべりでアートな趣味への第一歩を踏み出してみよう。

北加瀬でフリマ開催

北加瀬にあるカフェクラマキエ(北加瀬1の26)で5月31日(日)、フリーマーケットが行われる。午前10時から午後3時まで。主催は北加瀬フリーマーケット実行委員会。当日は、子ども服やおもちゃ、洋服などが販売される。実行委員会では「ぜひ多くの人に来場してほしい」と呼びかけている。詳細は、事務局(☎050-3805-3135)へ。

創立60周年を祝う

土地家屋調査士会川崎支部

神奈川県土地家屋調査士会川崎支部(渡部清一支部長)は5月14日、同支部創立60周年記念式典と祝賀会をホテルKSPで開催した。合わせて、第60回定時総会も実施した。

支部の周年行事記念式典は初めて行われ、支部の歴史や会員の紹介を載せた記念誌も発行した。また、来賓として訪れた福田紀彦市長は「歴代の支部長が築いてきた60年の歩みがあって、今日の皆さまがある。今後、土地の事情が変化していった時には皆様が専門家の力で学びながら、一緒に良い街づくりをしていければ」と話した。土地家屋調査士は不動産表示に関する登記の専門家として、必要な土地や家屋に関する調査や測量を行い、登記手続きなどを実施する。同支部は現在、市内で調査士事務所を構える約100人の会員で構成されている。また、税理士や行政書士など市内6士業による交流会、街頭無料相談会等を実施している。

ハクビ和紙ちぎり絵学院

0120-860-891 HAKUBI WASHI CHIGIRI SCHOOL ※申込時に「タウンニュースを見た」と伝えてください。 横浜教室 5/26(水)・27(木)・6/2(火)・3(水)・6(土) 朝の部/10時半~12時半 昼の部/1時半~3時半 夜の部/6時~8時(火曜日のみ) パソコンは「ハクビ和紙」で検索

第34回 原町地蔵尊祭

会場:原町会館 & 原町第一児童公園 川崎のご当地アイドル 川崎純情小町☆ が登場!! 23日(土) 17:30~ ※グッズ販売や握手会などもあり(開催時間が遅れる場合もあり) 織司会 幸願光大使 花川 由香 他にも、豪華景品が当たる抽選会も実施 24日(日) 抽選会 18:00~ 原町会館で日吉幼稚園絵画展も開催 公園では各種模擬店も出店

健康レシピ Vol.2

さばの缶詰を使って簡単かつ骨ごと魚を食べられます。乳製品で吸収率の高いカルシウムを効率よく摂取。ねぎを使って和風に、すりおろしじゃがいもでとろみ付けをし簡単に一風かわったグラタンに!

作り方

- ①さば缶詰は汁から分けておく。人参は乱切、ねぎは3cm位に切る。じゃがいもは皮をむいてすりおろしておく。
- ②鍋に水(分量外)と人参を入れ、蓋をして柔らかくなるまで蒸し煮にする。
- ③柔らかくなった後、さば、ねぎ、牛乳を入れ、弱火で沸騰前まで煮る。
- ④火を止め、こしょう、みそ、じゃがいもを入れ、よくかき混ぜながら再び加熱しとろみを出す。
- ⑤耐熱皿に盛り付け、チーズ、4つに切ったミニトマトを乗せる。
- ⑥200度のオーブンでチーズに焦げ目が付くまで(20~30分ほど)加熱する。
- ⑦パセリをかけて完成。

材料(2人分)

さば水煮缶詰	160g(1缶)	とけるチーズ	40g
人参	40g	ミニトマト	20g
長ねぎ	60g	乾燥パセリ	少々
牛乳	200g		
じゃがいも	50g		
みそ	4g		
こしょう	少々		

—1人前栄養量—
エネルギー:329kcal
たんぱく質:1.7g
カルシウム:464mg

広告・記事のお問い合わせは ☎044-741-4111 幸区編集室へ