

# 保健と福祉

☆町民課国保年金係よりお知らせ☆



からだにうれしい おいしい減塩レシピ

## サバ缶カレー

サバ缶は、良質なたんぱく質、脳の働きを高めるDHA、血液をサラサラにするEPA、骨を強くするカルシウム、ビタミンD、Eが豊富です。また、生姜（しょうが）やカレー粉などの香辛料は、からだを温める効果も期待できます。

高血圧、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などの予防として、適塩・減塩のサバ缶カレーで今日から健康習慣を始めてみませんか？

### 【材料】4人分

- ・サバの水煮缶 … 1缶 (190g)
- ・ひよこ豆缶 … 1缶 (100g)
- ・玉ねぎ (M) … 1個
- ・トマト缶 … 1缶 (400g)
- ・水 … 100ml



ごはんを食べるなら  
塩分1.7g (1食分)

### ～ 調味料 ～

- ・ニンニク … 1かけ
- ・生姜 … 1かけ
- ・サラダ油 … 大さじ1
- ・カレー粉 … 大さじ1と1/2
- ・コンソメの素 … 1個  
(※あれば、ローリエ1枚)
- ・中濃ソース … 大さじ1
- ・トマトケチャップ … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・塩、コショウ … 少々

### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、ニンニク、生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎを炒め、火が通ったら、ニンニク、生姜、カレー粉を加える。
- ③ カレー粉が絡まったら、トマト缶を加え、水、コンソメの素、(ローリエ)を加え、煮る。
- ④ サバの水煮缶を汁ごと加え、軽くほぐし、ひよこ豆を加え、約10～15分、煮る。
- ⑤ 中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ、砂糖を加え、煮る。
- ⑥ 塩、コショウで、味を整える。

## 福祉タクシー利用助成事業について

町では障害者や高齢者を対象として、タクシー運賃の助成を次のとおり行っています。

### ▶制度概要

対象となる方に福祉タクシー指定業者（26社）で使用することができる1枚500円の利用券を交付し、支払時に提出することで乗車料金の負担軽減を行います。

年間最大36,000円分の福祉タクシー利用券を交付し（申請月により、交付枚数が異なります）、1回の乗車で10枚（5,000円）まで使用可能とします。

### ▶対象となる方

条件は在宅にて日常生活を営む方で、以下のいずれかに当てはまる方。

- ・身体障害者手帳・療育手帳・精神保健福祉手帳をお持ちの方
- ・要介護（要支援）認定を受けた方
- ・65歳以上で過去に運転免許証を自主返納された方
- ・65歳以上で同居している家族全員が交通手段を持たない方
- ・65歳以上で同居世帯員に交通手段を持つ者はいるが、その者の就労（就学）などにより、日中は交通手段のない方（日中独居等）

### ▶申請方法

申請書に以下のいずれかの資料を添付して直接または郵送で保健福祉課へ申請をお願いいたします。

- ・各種手帳及び介護被保険者証の写し
  - ・申請による運転免許の取消通知書または運転経歴証明書の写し
- なお、令和7年度に申請された方には、更新の案内を送付します。

▶問合せ 保健福祉課福祉係 ☎1603

