

対象年齢が18歳未満に拡大

「子育て応援！ チーパス」のカード

現在、子育て家庭の皆さんが持っているチーパスは、3月31日(水)で使用期限を迎えます。

新しいカードが配付されるので、4月になったら交換しましょう。

新しいカードがもらえるところは

市内の小中学校、認定こども園、幼稚園、保育所に通う児童・生徒・園児には、3月上旬に各学校や施設を通じて配付されます。保育所などに通っていない子どものいる家庭は、子育て支援課で受け取ることができます。

妊娠している人は、母子健康手帳を発行するときに配布しています。

現在の中学3年生以上の人にはカードが配布されませんので、電子版チーパスを利用するか子育て支援課で申請してください。

カードが届かない場合は、子育て支援課(妊娠中の人は健康管理課支援班・☎57-3113)に問い合わせてください。



ここが変わります

- 対象年齢が18歳未満まで引き上げ
- 専用ホームページ・アプリ「チーパス・スマイル」の開始
- スマートフォンやパソコンから利用できる、電子版チーパスの配信開始

問い合わせ先

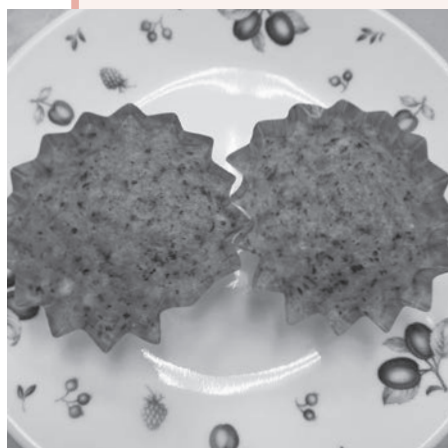
子育て支援課子育て支援班(☎62-8012)



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.134 小松菜蒸しパン

1個分の栄養価 エネルギー140kcal、塩分0.2g



材料 (10個分)

- A 小松菜……………100g
卵……………2個
プレーンヨーグルト…50cc
砂糖……………50g
サラダ油……………大さじ3
レモン汁……………小さじ1/2
- B 小麦粉……………140g
ベーキングパウダー
……………大さじ1
レーズン……………30g
サラダ油……………適宜
ケーキ型(アルミ型)…10個
竹串……………1本

小松菜はビタミン類やミネラルが豊富な緑黄色野菜です。中でもカルシウム含有量はホウレン草の3倍あり、骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症を予防する上で欠かせない栄養素です。さらに鉄分含有量も多く、貧血になりやすい人にたくさん食べてもらいたい食材です。

作り方

- ①小松菜はよく洗ってざく切りにする。レーズンは水に入れて戻す。
- ②Aをすべてミキサーに入れ、よく混ぜ合わせる。混ざったら大きめのボウルに移す。
- ③Bを合わせてふるいにかける。
- ④②に③を入れて、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ケーキ型に薄くサラダ油を塗る。④を流し込み、レーズンを振り入れる。
- ⑥蒸し器に水を入れて火にかけ、沸騰させておく。
- ⑦⑤を蒸し器に入れて15分蒸す。竹串を刺して液が付かなければ出来上がり。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課予防班内)

データシート

火災		交通事故		人のうごき		【3月1日現在】	
【2月】	令和3年の累計	【2月】	令和3年の累計	【2月の移動】		人	前月比
建物火災	1件 (4件)	事故件数	134件 (265件)	転入 133人	出生 19人	男	31,930人 (▲46人)
その他の火災	1件 (1件)	死亡者数	0人 (0人)	転出 150人	死亡 70人	女	32,667人 (▲22人)
						世帯数	26,590世帯 (▲1世帯)