

桶川産農産物を食べて健康に!

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

桶川市と女子栄養大学では、高血圧予防のため、桶川産農産物を活用し、尿ナトリウム/カリウム比(以下、尿ナトカリ比)を下げる食生活の普及活動を進めています。



「尿ナトカリ比」とは

塩分(ナトリウム)と余分な塩分を体外へ排出するカリウムのバランスのことです。理想の尿ナトカリ比は2.0未満です。高血圧の要因の一つである「食塩の過剰摂取」の状況を把握するために必要な数値となります。

尿ナトカリ比が低いと高血圧のリスクも低くなります



高血圧は「収縮期血圧140mmHg/ 拡張期血圧90mmHg 以上」と定義されていますが、自覚症状がほぼありません。ただし、進行すると血管・脳・腎臓に負担がかかり、動脈硬化・脳卒中・心不全・腎障害などの大きな病気に繋がるため、日々の予防が肝心です。

桶川市民の「尿ナトカリ比」

塩分のとりすぎ

桶川市民の平均値

3歳児 30代

4.5 2.2

〔令和4年度食塩摂取状況調査と尿ナトカリ比測定〕より

幼児は明らかに高い値

大人の結果は、測定(採尿)時までの空腹時間の長さが影響し、数値が低く表れている可能性があるものの約半数が理想値の2.0より高い結果でした。

尿ナトカリ比を下げる食生活を始めよう

塩分(ナトリウム)を減らし、野菜・果物・牛乳(乳製品含む)に含まれるカリウムを増やす食生活が尿ナトカリ比を下げる食生活の基本です。



「桶川市チャンネル」に食生活のポイントをまとめた動画を配信しています。←詳しくはこちら。

美味しく減塩しよう

減らそう
ナトリウム



1日あたりの食塩の目標量(成人)は
男性7.5g未満
女性6.5g未満

野菜・果物・牛乳(乳製品含む)を食べよう

増やそう
カリウム



1日あたりのカリウムの目標量(成人)は
男性3000mg以上 女性2600mg以上
目標量を満たすためには、野菜350g/日以上、果物200g/日程度、牛乳コップ1杯/日以上を目安とした食事をとりましょう。

適塩のすすめ①

ラーメンを食べてもスープを飲むのはガマンしよう

麺類(ラーメン、うどんなど)は、麺と汁の両方に食塩が含まれます。麺類を汁ごと食べると、国が定める1日の食塩の目標量の半分以上を摂取することになります。うどんやそばも同様で、つゆを残すことで減塩になります。



ラーメン(汁含む)
食塩 約5~7g



汁を残すと…
食塩
約3~4g

適塩レシピを 考案しました

1日分の野菜の約2/3がとれる
「春のオケちゃんレシピ」

桶川産の旬の
「じゃがいも・たまねぎ・
ブロッコリー・キャベツ」
を使用



エネルギー 629kcal
野菜 約247g
(カリウム1,334mg)
食塩 1.7g

昆布だしごはん



【材料】(2人分)
・精白米 … 1合
・だし昆布 … 5cm × 3cm

【作り方】
①精白米を洗い、炊飯釜に入れる。
②だし昆布は、キッチンばさみで切れ目を入れる。
③適量の水を加え、だし昆布を入れて炊く。
④炊きあがったら、全体を混ぜて茶碗に盛りつける。

※写真はオケちゃん握りにアレンジしています。飾り用の材料「菜っ葉、人参、卵、鮭フレーク、焼きのり、ケチャップ」を使用。

新じゃがのミートチーズ焼き



【材料】(2人分)
・じゃがいも … 200g
・豚ひき肉 … 120g
・たまねぎ … 60g
・人参 … 20g
・サラダ油 … 4g
・減塩とろけるチーズ … 20g
・パセリ(乾燥) … お好みで

カットトマト(缶) … 80g
水 … 大さじ2
トマトケチャップ … 大さじ1
A ウスターソース … 小さじ1
砂糖 … 小さじ1
食塩 … 少々
こしょう … 少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、5mmの厚さの輪切りにする。耐熱容器に入れ、10分程度、水にさらす。水気を切り、ラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ②たまねぎと人参は、みじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を炒める。ひき肉がほぐれたら、キッチンペーパーでさっとあぶらを拭き取り、②を入れて炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、合わせたAを入れ、水分がなくなるまで煮込む。
- ⑤耐熱皿に①を平らになるように入れ、④をかける。減塩とろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。お好みで乾燥パセリをふる。

適塩のすすめ②

ステルス塩分に
気を付けよう

私たちは食塩の6割強を調味料から摂取しているといわれています。次に摂取が多いのはパンやラーメン、うどんなどの穀類加工品です。



パプリカのカラフルカレーマリネ

ランチ
レシピ♪



【材料】(2人分)

- ・赤パプリカ …60g
- ・黄パプリカ …60g
- ・ブロッコリー …40g
- ・穀物酢 …大さじ1
- ・レモン汁 …大さじ1/2
- ・砂糖 …5g
- ・カレー粉 …1g
- ・食塩 …少々

A

【作り方】

- ①パプリカは縦に幅3mm～5mmに切る。ブロッコリーは、小さめな小房に切る。
- ②耐熱容器に①のブロッコリーを入れ、電子レンジ600Wで30秒加熱する。パプリカを加え、さらに電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ③②の水気をしっかり切り、温かいうちに合わせたAを入れ、10分放置し、皿に盛りつける。



春キャベツのあさりスープ



【材料】(2人分)

- ・春キャベツ …65g
- ・ミニトマト …60g
- ・たまねぎ …30g
- ・人参 …20g
- ・あさりの水煮 …20g
- ・濃口しょうゆ…小さじ1
- ・食塩 …少々
- ・黒こしょう …少々
- ・あさりの缶詰汁 …50ml
- ・簡単だし …250ml

簡単だしの作り方は
下記を参照

A

【作り方】

- ①春キャベツは、一口大にざく切りにする。ミニトマトは、ヘタをとり半分に切る。たまねぎは、厚さ5mmのくし型に切る。人参は短冊切りにする。
- ②鍋にAと①を入れ、ふたをして弱火から中火で10分煮る。あさりの水煮を加え、さっと煮る。
- ③濃口しょうゆを入れ、食塩で味をととのえ、器に盛り、黒こしょうをふる。

おやつ



いちごクッキー



【材料】2人分(10個)

- ・小麦粉(薄力粉) …40g
- ・バター …20g
- ・粉糖(上白糖でも可) …8g
- ・いちごパウダー …3g
- ・食塩 …少々
- ・粉糖(仕上げ用) …少々

おやつ 1人分(5個)
エネルギー 165kcal
食塩 0.3g

おやつとっしょに 牛乳を飲もう♪

牛乳1杯 カリウム 約300mg



【作り方】

- ①バターを常温に戻しておく。ボウルにバターを入れ、やわらかくなるまで泡だて器で混ぜる。粉糖を加え、白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ②小麦粉、いちごパウダー、食塩を合わせてふるったものを①に加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③生地をひとつにまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分以上休ませる。
- ④生地を10等分目安に切り分け、丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べる。160℃に予熱したオーブンで10分程焼く。
- ⑤焼きあがって粗熱が取れたら、仕上げに粉糖をまぶす。

市保育所で「適塩給食」を提供しました

鴨川保育所で「冬のオケちゃんレシピ」と題した「適塩給食」を提供しました。また、食育の一環として、5歳児クラスを対象に桶川産のにんじんの型抜き体験も行いました。(12月6日(水)・22日(金))

型抜きしたにんじんはキャロットケーキにして食べたよ♪



上手に
できたかな～



簡単だしの作り方

- ①耐熱容器にかつお節(8g)を入れ、熱湯(400ml)を注ぐ。すぐにふたをして、3分放置する。
- ②菜箸で全体をかき混ぜ、茶こしでこす。

春のレシピだけでなく夏秋冬の「適塩」レシピを市HPに掲載しています。



「住民税均等割のみ課税世帯」へ 10万円を支給します

詳しくは☎
コールセンター ☎ 871-6005
社会福祉課 ☎ 788-4933

物価高騰の影響を踏まえ、住民税均等割のみ課税世帯を対象に1世帯あたり10万円の給付金を支給します。

対象 ▶ 基準日(令和5年12月1日)時点で、桶川市の住民基本台帳に記録されている次のいずれかの要件を満たす世帯

- 令和5年度住民税均等割のみ課税されている人で構成される世帯

- 令和5年度住民税均等割のみ課税されている人と住民税が課税されていない人で構成される世帯

※住民税均等割が課税されている人の扶養親族等のみで構成される世帯は対象外です。

※住民税均等割のみ課税世帯とは、住民税所得割が課税されていない世帯(住民税非課税世帯を除く)のことです。

対象者へは、市から確認書(申請書)が届きます。



支給額 ▶ 1世帯10万円

申請方法 ▶ 対象となる世帯主宛てに3月上旬頃に送付する「住民税均等割のみ課税世帯給付金確認書(申請書)」に、必要事項を記入のうえ、返送してください。

※確認書(申請書)に記入もれがあると支給できない場合があります。

申請期限 ▶ 5月31日(金)

※令和5年1月2日以降に桶川市へ転入した人がいるなど世帯情報に異動がある世帯には、確認書(申請書)が送付されない場合があります。該当する場合は、コールセンターまたは社会福祉課へ問合せください。

低所得者の子育て世帯へ 子ども1人あたり5万円を支給します

詳しくは☎コールセンター ☎ 788-2466
社会福祉課 ☎ 788-4933

「住民税非課税世帯重点支援給付金(7万円)」と「住民税均等割のみ課税世帯給付金(10万円)」の対象世帯のうち、18歳以下の子どもを扶養している低所得者の子育て世帯に対して、子ども1人あたり5万円を支給します。

①、②のいずれかの給付金に対象の子ども1人あたり5万円が加算される仕組みです。

①、②の給付金の確認書を返送する際に対象の子どもの情報を忘れずに記載してください。



対象 ▶ 次のいずれかの要件を満たす世帯

①「住民税非課税世帯重点支援給付金」を受給した世帯主で、基準日(令和5年12月1日)に18歳以下の子どもを扶養している世帯

②「住民税均等割のみ課税世帯給付金」を受給した世帯主で、基準日(令和5年12月1日)に18歳以下の子どもを扶養している世帯

支給額 ▶ 子ども1人あたり5万円

申請期限 ▶ 5月31日(金)

※令和5年1月2日以降、桶川市に転入した人がいるなど、世帯情報に変更があった世帯は、確認書(申請書)が送付されない場合があります。該当する場合は、コールセンターまたは社会福祉課へ問合せください。

申請方法 ▶

	①「住民税非課税世帯重点支援給付金」の受給世帯	②「住民税均等割のみ課税世帯給付金」の受給世帯
届く確認書	住民税非課税世帯重点支援給付金支給要件確認書	住民税均等割のみ課税世帯給付金確認書(申請書)
確認書が届く時期	2月下旬	3月上旬頃
申請方法	届いた確認書の「世帯員状況」に、扶養している18歳以下の子どもの情報を記載し、返送してください。	

令和6年度

広報おけがわに掲載する広告募集

詳しくは☎
秘書広報課 ☎788-4901

広告募集期間 ▶ 5月号から令和7年4月号
受付開始日 ▶ 3月15日(金)から27日(水)まで
【先着順】

受付時間 ▶ 午前9時～午後5時

申込み ▶ 中紙面広告掲載申込書に広告版下原稿(広告データ)を添えて、メールまたは直接、秘書広報課へ。

※広告掲載申込書は、市HPや広報課窓口で入手できます。
※応募多数の場合は、抽選となります(裏表紙を除く)。
※広告審査により掲載できない場合があります。
※掲載ページは指定できません。
※広告版下原稿(広告データ)の作成は広告主負担です。

種類	掲載場所	規格・条件	広告掲載料(税込)
カラー	① 裏表紙下1段	縦45mm×横177mm ※1年間(R6.5月号～R7.4月号)の継続契約が必要	12回 480,000円 (40,000円/月)
	② 紙面後方カラーページの下部1段	縦45mm×横177mm ※2枠限定	1回 30,000円
黒1色(白黒)	③ 中紙面下1段	縦45mm×横177mm	1回 20,000円
	④ 中紙面下1段の2分の1	縦45mm×横87mm	1回 10,000円

広告掲載イメージ



広告掲載までの流れ

- 1 広告掲載申込書と広告データをメールまたは直接、秘書広報課へ
- 2 広告内容の審査後、掲載の可否を決定通知書の送付にて、お客様へ連絡
- 3 掲載可だった場合、同封の納付書にて掲載料をお支払い
- 4 メールなどでゲラの校正(2回)を経て、掲載



詳しくはこちら

生理用品を無償配布しています

詳しくは☎人権・男女共同参画課 ☎788-4907

配布場所

市役所：1階総合案内、人権・男女共同参画課
保健センター、各公民館

配布方法

上記配布場所やトイレなどに置いてある「配布カード」、市ホームページや広報、SNSなどの記事を提示してください。声に出さなくても大丈夫です。

- ※市では、女性のための様々な相談を実施しています。こころや身体、子育て、仕事についてなどお困りごとがありましたら相談してください。
- 詳しくはこちら
- 女性のための相談窓口



桶川市公式 YouTube
チャンネル登録をお願いします

桶川市では、YouTubeを活用し、動画を使った情報発信をしています。
「チャンネル登録」をすると新しい動画が公開されたときに通知を受け取ることができます。

チャンネル名 ▶ 桶川市チャンネル
YouTube ハンドル ▶
@okegawacity



新型コロナワクチン 無料接種は3/31(日)までです

詳しくは☎健康増進課 ☎786-1855

無料接種終了間際は、混雑も予想されるため、接種を希望する人は早めの接種をお願いします。(令和5年9月20日以降に追加接種を受けていない人など)

- 「ウェブ予約」
- 「健康増進課への電話予約」
- 「保健センターでの予約代行」

いずれかの方法
で予約をお願いします。