

5セット購入で
10,000円分もお得に!

プレミアム率20%
新型コロナウイルス対策緊急支援

プレミアム付商品券 予約受付中!

【担当課】 商工振興課

【申込期限】 6月15日(月)(必着)

【商品券の概要】 1セット10,000円で12,000円分(500円券×24枚。14枚は一般商店、10枚は大型店・一般商店共通で使用可)のお買い物ができます。

【販売数】 100,000セット(1人5セットまで申し込み可)

【使用期間】 7月15日(水)~12月31日(木)

【申込方法】 ハガキまたはインターネットで(1人1回。多数抽選)。詳しくはかつしかプレミアム付商品券公式ホームページ(<https://www.katsushikaku-premium.com>)をご覧ください。

右のQRコードからも申し込みできます。

【問い合わせ】

かつしかプレミアム付商品券運営事務局 ☎0120-015-136
(月~金曜日(祝日を除く)/午前9時~午後5時)



プレミアム付商品券の取扱店を募集しています

募集要項や申込方法など、詳しくは上記公式ホームページをご覧ください。

【対象】 区内で小売業・飲食業・サービス業などの事業を営んでいる店舗(葛飾区商店街連合会に加盟していない店舗は、準会員への加盟が必要です)

【問い合わせ】 葛飾区商店街連合会 ☎03-3838-1813
(月~金曜日(祝日を除く)/午前10時~午後4時)

児童手当・児童育成手当を受給している方へ

令和2年2~5月分の児童手当と児童育成手当を支給します。個別の通知はしません。

【振込完了予定日】 6月10日(水)

児童手当

0歳から中学卒業までのお子さんがある家庭が対象の手当です。

児童育成手当(育成手当・障害手当)

ひとり親家庭や、父親(母親)に障害がある家庭、障害があるお子さんがいる家庭が対象の手当です。障害の状況により対象とならない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

【担当課】 子育て支援課

▷児童手当に関すること ☎03-5654-8294

▷児童育成手当に関すること ☎03-5654-8298

精神障害者・
難病患者の
方へ

受給者証の有効期間が 延長になりました

【対象】 対象医療費の受給者証をお持ちで、有効期間満了日が令和2年3月1日~令和3年2月28日の方

【延長期間】 1年間

【対象医療費と受給者証の取り扱い】

▶ 自立支援医療費(精神通院)

現在お持ちの受給者証を有効期間の1年後までそのまま利用できます。

▶ 難病法に基づく特定医療費および小児慢性特定疾病医療費

東京都から1年延長した受給者証が送付されます。

【担当課】 保健予防課 ☎03-3602-1274

毎月19日は
食育の日

6月は食育月間です

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

食育とは、生涯にわたって健康で豊かな生活を送るために、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活の実践をめざすことです。

家で過ごすことが多いと、好きなものや手軽なものが多くなって栄養が偏ってしまう人も多いのではないのでしょうか。

栄養バランスの良い食事を意識し、規則正しい食生活を送りましょう。



栄養バランスの良い食事とは?

1日3食、主食・副菜・主菜を揃えることを意識しましょう。

主食 ごはん・パン・麺などエネルギー源となるもの **主菜1皿**

副菜 野菜・きのこ・海藻・イモ類など身体の調子を整えるもの

主菜 肉・魚・卵・大豆製品など身体をつくる材料となるもの



特に朝ごはんの欠食率が高い傾向にあります。朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になったり、代謝が良くなったりするなど、たくさんの利点があります。生活リズムを整え、元気に1日を過ごしましょう。

食育に関するパネル展示

日程	会場
6/24日(水)まで	中央図書館(金町6-2-1)
6/18(木)~26日(金)	区民ホール(区役所2階)



食育の取り組みは、区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→食育の取組→区の食育の取り組みの紹介)でも紹介しています。



かつしかの 元気食堂 おうちで 作ろう! 元気食堂メニュー

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268



トマトときゅうりの 豆腐タルタルサラダ

切ってすぐ食べられる、旬の野菜を使ったサラダをご紹介します。タルタルソースは卵を豆腐で代用することで、火を使わず簡単に調理できます。

【材料】(2人分)

- キュウリ …………… 1/2本
- 塩 …………… 少々
- トマト …………… 中1個
- 切干大根 …………… 4g
- 絹ごし豆腐 …………… 1/4丁
- ▶ マヨネーズ …… 大さじ1/2
- ▶ 白だし …………… 大さじ1/2
- ▶ 粒マスタード …… 小さじ1

健康ポイント

- ◎ 豆腐は卵と比べて、エネルギーや脂質を抑えることができ、夏でもさっぱり食べられます。
- ◎ 旬のトマトとキュウリはみずみずしく、熱中症予防にもおすすめです。

【作り方】

- ① 豆腐にキッチンペーパーを巻き、500Wの電子レンジで2分加熱する。切干大根は洗い、10分ほど水に漬け、ざるにあげる。
- ② キュウリは薄い輪切りにして塩をまぶしておく。トマトは8等分のくし形切りにし、一切れを3等分に切る。
- ③ 水切りした豆腐をボウルに入れてよく潰す。切干大根をみじん切りにし、よく水気を切ったら、Aの調味料とともに和える。
- ④ ②のキュウリの水気を絞り、トマトと合わせて皿に並べる。③のタルタルソースをかけて出来上がり。

【栄養成分表示】 1人分

エネルギー 67kcal たんぱく質 2.9g 脂質 3.9g
炭水化物 5.5g 食塩相当量 0.8g

献立作成: 葛飾区健康部