

健康づくりへのアドバイス

問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

野菜を食べていますか？

さの健康21プランでは、野菜を毎日食べる人の増加を目標にしています。

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。がんや動脈硬化、糖尿病予防のため、毎日しっかり取ることが大切です。

また、主食・副菜・主菜をそろえた食事を心がけ、調味料などにも工夫をしてみましょう。

野菜をたくさん食べるポイント

- 1 野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣を持つ
- 2 加熱して、かさを減らす(炒める、茹でる、蒸すなど)
- 3 具だくさんのスープやみそ汁にする
- 4 カット野菜や冷凍野菜を活用する

1日の野菜摂取量の目標

350g[※](小鉢5皿分)
(厚生労働省「健康日本21」)

＼養成講座を受講し、健康サポーターに加入しよう！

健康サポーター養成講座

3回全てに参加することで、健康サポーターに加入できます。

▶定員＝15人 ▶費用＝無料

■申込＝2月18日(木)までに、健康増進課1回目(オリエンテーション、講話)

日時	会場
2月25日(木) 午前10時～正午	田沼中央公民館2階

2回目(はじめの一步!運動教室、実技)

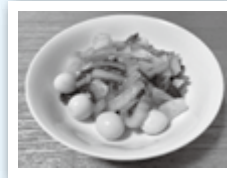
日時	会場
2月22日(月)	佐野市保健センター
3月3日(水)	
3月8日(月)	

※上記のいずれか1日に参加

※各午前9時30分～11時

3回目(こころの健康教室、講話)

日時	会場
3月4日(木) 午後2時～3時	市役所6階



健康サポーター レシピ紹介

エネルギー163kcal
野菜量115g 塩分1.2g

白菜と小松菜の中華風うま煮

■材料(2人分)

白菜……………150g	水溶き片栗粉
小松菜……………50g	(片栗粉:小さじ1、水:小さじ2)
にんじん……………30g	A { 水……………100ml
うずらの卵水煮……………6個	
ゴマ油……………大さじ1	鶏がらスープの素……………小さじ1/2
すりおろし生姜……………小さじ1	

- ① 白菜と小松菜は3cm幅、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンにゴマ油と生姜を入れ、白菜の白い部分とにんじんを入れて、火が通ったら残りの白菜と小松菜を入れてさっと炒める(中火)。
- ③ Aを入れて煮立たせ、うずらの卵を入れた後、水溶き片栗粉でとろみをつける。

バレンタインジャンボ

1等
前後賞
合わせて
3億円

1等2億円×9本・前後賞各5,000万円

2等
1,000万円×27本
(9ユニットの場合 ※1ユニット1,000万円)

バレンタインジャンボミニ

1等
前後賞
合わせて
3,000万円

1等2,000万円×25本・前後賞各500万円

2等
5万円×20,000本
(5ユニットの場合 ※1ユニット1,000万円)

2種類同時発売! 2/3水→3/5金 【宝くじ公式サイト】<https://www.takarakuji-official.jp/>

【宝くじコールセンター】TEL 0570-01-1192 (営業時間 平日10:30～18:30) **各1枚 300円**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、催し物などが中止や延期となる可能性や、施設の休館が延長となる可能性があります。最新の情報は市ホームページをご覧ください。担当部署にお問い合わせください。



非接触型対応システム「AvaTalk (アバトーク)」を設置しました

■問合せ＝政策調整課 ☎(20)3000

市では、新型コロナウイルス感染症への対応の一つとして、来庁した市民の皆さんと職員が直接やりとりをすることなく、画面上の人物(アバター)を通してやりとりをするシステム「AvaTalk (アバトーク)」を市役所総合案内に設置したほか、こども課、健康増進課、いきいき高齢課など各課窓口で試験運用します。

新型コロナウイルス感染症に対応した「新しい生活様式」の一部として、また情報技術を活用したリモートでの対応や、スマートフォンなどで活用することを視野に入れての試験運用です。

画面上の電話マークのボタンを押すだけで簡単に利用できますので、ぜひご利用ください。

タッチパネルで簡単操作!
パネルの消毒も行っています



▲総合案内の様子

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限について

マイナンバーカードに搭載された2種類の電子証明書には有効期限があります。有効期限が切れている場合、コンビニ交付やe-Taxを利用した確定申告のサービスなどが利用できなくなりますので、ご注意ください。

またe-Taxの利用には署名用電子証明書、利用者証明用電子証明書および券面事項入力補助用の暗証番号が必要ですが、暗証番号を一定回数間違えるとロックがかかり、暗証番号の再設定が必要となります。

有効期限が切れている方や暗証番号の再設定が必要な方はお問い合わせください。

▼持参品||マイナンバーカード(本人が来庁してください)
※電子証明書の更新には暗証番号が必要です

問 市民課 ☎(20)3016

田沼行政センター

☎(61)1124

葛生行政センター

☎(86)4713

選挙立候補予定者説明会

4月11日(日)執行予定の佐野市長選挙・佐野市議会議員選挙に立候補を予定されている方を対象に、説明会を開催します。

立候補を予定されている方または関係者の方はご出席ください。

※会場の都合により、立候補予定者につき定員2人

▼日時||3月13日(土)午後1時30分

▼会場||市役所7階委員会室

▼内容||立候補の届け出に必要な手続きや書類などの説明

問 選挙管理委員会

☎(20)3034

令和3年度「家庭ごみ収集カレンダー」

広報さの3月号と一緒に町会に配布します。3月1日以降は、みかもクリーンセンター、葛生清掃センター、市役所総合案内および田沼・葛生行政センターでも配布します。※市ホームページには3月1日以降掲載

また、ごみ分別アプリ「さんあくる」でも、ごみ収集日

や分別方法をご覧になることができますので、ぜひご利用ください。

問 クリーン推進課 ☎(23)8153



Download on the App Store



ANDROID APP ON Google play

佐野桜(苗木)の配布

佐野桜の苗木(樹高2〜3尺)をお分けします。

▼配布日||3月中旬(予定)

▼配布本数||100本※先着順(1人2本まで)

※スコップなどをご用意ください。配布日・場所などは個別にお知らせします

問 2月26日(金)までに文化立市推進課 ☎(20)3044

狩猟事故防止のために

狩猟期間は3月15日(月)までとなっています。

ハンターが山林などで狩猟を行っています。ハイキングなどで山林に入る方、農林業などに従事される方も気をつけましょう。

問 農山村振興課 ☎(61)1163

●聴覚障がいなどのある方のための新型コロナウイルスに関する相談窓口

【平日】FAX 028(623)3052 (午前8時30分~午後8時)
【夜間・休日】FAX 028(623)2527

