



かぼちゃの ミルクそばろ煮

牛乳のコクとうまみで、かんたんおいしく減塩



「健康食」といわれる「和食」ですが、しょうゆやみそを使った料理が多いため、塩分が多くなりがちです。

煮物のだし汁を牛乳に変えることで、コクとうまみが増し調味料を減らしてもおいしく減塩できます。不足しがちなカルシウムも補えます。

デザート 鮭のムニエル ミネストローネ



ごはん

かぼちゃのミルクそばろ煮



材料 (2人分)

かぼちゃ……………200g
絹さや……………少々
牛乳……………200ml
鶏ひき肉……………60g
めんつゆ(3倍濃縮)……………(大さじ1)

1. かぼちゃは種とワタを取り除き、2センチ角に切る。
2. フライパンに牛乳、めんつゆ、鶏ひき肉を入れて箸で混ぜる。鶏ひき肉がほぐれたら、[1]のかぼちゃを加え、アルミホイルやクッキングシートなどで落としぶたをして中火にかける。
3. 煮立ったら火をやや弱くし、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
4. 下茹でした絹さやを入れる。スナップエンドウや枝豆などでもよいです。

●栄養量 (1人前) : 熱量 179kcal、塩分 0.9g
1日あたりの塩分摂取目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。生活習慣病予防のため、塩分摂取を控えましょう。

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。

伊賀市 若者会議 だより

若者会議では、18歳以上の学生、会社員、個人事業主、主婦などさまざまな立場から伊賀市の未来について考えています。今回はそんな第2期メンバーから応募時にいただいた若者会議活動への思いの一部をお伝えします。

◆第1期から継続するメンバーの声

○ 20代男性

「若者会議で多くの人と知り合うことができました。これからももっとコミュニティを広げていきたいです。こうした一人ひとりのコミュニティの広がり活力ある伊賀市に繋がると思っています。」

○ 20代女性

「第2期では、これまでの活動をさらに発展した取り組みに繋がってきたいです。若者会議は私にとって、非常に楽しく、参加することでエネルギーがもらえる場所です。」

◆新規メンバーの声

○ 20代男性

「若者会議のこれまでの活動内容や同世代が真剣かつ楽しみながら積極的に活動されている風景を見て、私もぜひともメンバーに加わりたと思い、応募しました。伊賀市の魅力を市外に発信し、新たな伊賀ファンを獲得することに加え、住民がより安心・安全・快適に過ごせる一層魅力的な伊賀を共に作っていきたいです。」

○ 20代女性

「若者のアイデアを取り入れた企画を実現し、生き生きしたまちづくりに貢献したいです。」

このように若者たちが声をあげて地域のために活動しています。この声がもっと大きくなるように、市全体で支えていきたいと考えていますので応援をよろしくお願いします。

【問い合わせ】 総合政策課

☎ 22-9623 FAX 22-9672

✉ sougouseisaku@city.iga.lg.jp



6月の無料相談

暮らしのいろいろな問題と悩みごとについて相談をお受けします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



相談内容	開催日	時 間	場 所	問い合わせ／備考	電 話
法律相談 ※予約制 *市職員（弁護士）が相談に応じます。	9 日(火)	13:30 ～ 16:30	本庁舎 2 階相談室 3	市民生活課 6/2 8:30～受付 ※先着 8 人	22-9638
	23 日(火)		伊賀支所 1 階談話室	伊賀支所住民福祉課 6/16 8:30～受付 ※先着 8 人	45-9104
女性法律相談（離婚・親権など） ※予約制	10 日(水)	13:00 ～ 16:00	ハイトピア伊賀 4 階相談室	人権政策課 ※受付期間（5/25～6/5） ※先着 4 人	22-9632
行政相談（行政相談委員） *行政に関わる日常の困りごとをお伺いします。	5 日(金)	13:30 ～ 16:00	阿山保健福祉センター 2 階会議室	阿山支所住民福祉課	43-0333
	10 日(水)		島ヶ原支所 応接室	島ヶ原支所住民福祉課	59-2109
	10 日(水)		本庁舎 2 階相談室 3	市民生活課	22-9638
司法書士相談（登記・相続・借金問題など） ※予約制	24 日(水)	13:00 ～ 16:00	本庁舎 2 階相談室 3	市民生活課 ※受付期間（5/28～6/22） ※先着 5 人	22-9638
交通事故相談 ※予約制	12 日(金)	13:30 ～ 15:30	本庁舎 2 階相談室 3	市民生活課 ※受付期限（6/10） ※先着 4 人	22-9638
出張年金相談 ※予約制	3 日(水)	10:00 ～ 15:00	ハイトピア伊賀 3 階	津年金事務所 ※受付期限（5/27）	059-228-9112
	19 日(金)			津年金事務所 ※受付期限（6/12）	
緑（園芸）の相談	8 日(月)	13:30 ～ 16:00	本庁舎玄関ロビー	都市計画課	22-9731
外国人のための 行政書士相談 ※予約制	14 日(日)	13:30 ～ 16:00	多文化共生センター	市民生活課 ※先着 4 人	22-9702
こころの健康相談 ※予約制	24 日(水)	14:00 ～ 17:00	三重県伊賀庁舎 1 階	伊賀保健所	24-8076
健康相談	26 日(金)	10:00 ～ 11:00	ハイトピア伊賀 4 階健康ステーション	健康推進課	22-9653
高齢者の就業相談	4 日(木)	13:30 ～ 15:00	寺田市民館	シルバー人材センター	24-5800
	11 日(木) ※予約制	13:30 ～ 15:00	伊賀市シルバー ワークプラザ	シルバー人材センター	24-5800

常時開設相談

※相談時間などはお問い合わせください。

相談内容	問い合わせ	電 話	相談内容	問い合わせ	電 話
こどもの発達相談	こども発達支援センター	22-9627	障がい者の総合相談	障がい者相談 支援センター	26-7725
女性相談 ※予約優先	こども未来課	22-9609	若者の就労相談 ※予約優先	いが若者サポート ステーション	22-0039
家庭児童相談 ※予約優先	こども未来課	22-9609	雇用・労働相談	商工労働課	22-9669
母子・父子自立相談 ※予約優先	こども未来課	22-9609	青少年相談	青少年センター	24-3251
消費生活相談	市民生活課	22-9626	生活にお困りの方の相談	生活支援課	22-9650
高齢者の総合相談	地域包括支援センター	26-1521			