

平成20年度町有地の公売予定について

財政課 内線242

町では、平成20年度中に次のとおり町有地（建物含む）の公売を予定しています。

公売日時、公売方法などについては決定次第、広報ゆがわら、町ホームページ及び地方紙などでお知らせします。

<公売予定物件A>

【所 在】湯河原町鍛冶屋字豆状河原868番12

【土地面積】435.08㎡（131.61坪）

【建物面積】359.67㎡（延面積）

R C 3階建、昭和52年3月建築



<公売予定物件A>

【地 目】宅地

【用途地域等】無指定

【建ぺい率】60%

【容 積 率】200%

福町
有地
公売
課

健康づくりは朝食から!!

福祉課 内線315

春とはいえ朝晩はまだ寒く、朝もう少し寝ていたいと思い、朝食を抜いている方が多いのではないのでしょうか？朝食を抜くと脳へのブドウ糖補給が低下し、頭の働きが鈍くなったりします。また、午前中にエネルギーが体に入らないため、エネルギーを消費しにくく、栄養を吸収しやすくなります。また脂肪をたくわえやすくなるため、太りやすい体質になります。

いつもより、少し早めに起きて朝食を摂り、頭と体の目をさまして、元気に1日のスタートを切りましょう。

朝ごはんを食べる習慣のない方は何か口に入れることから、コーヒーだけの方は牛乳をたっぷり加えてカフェオレに、みそ汁やスープに卵を1個入れるなどできることから始めましょう。

簡単にできる朝食レシピ

☆ツナと小松菜の煮物



材料 (4人分)

ツナ 1缶

水 大さじ3

小松菜 1束

しょう油 大さじ1

作り方

①小松菜を4cmの長さに切る

②鍋に小松菜、ツナ缶、水、しょう油を入れ火にかける

③小松菜がしんなりするまで煮る

☆茹で野菜のチーズ焼き

ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃ、じゃがいも、きゃべつなど、ありあわせの野菜を茹でておく。（前日に茹でて冷蔵庫で保存しておきましょう）

茹で野菜を耐熱性の器に入れ、マヨネーズとミックスチーズをのせ、オーブントースターで色よく焼く。