



狭山市健康づくりニュースレター おりぴい健康マイレージ通信

VOL.
11

15 JUL, 2025

INFORMATION マイレージ参加者アンケートへの協力をお願い

おりぴい健康マイレージがリニューアルしてから1年が経ちました。
今回、ご参加いただいている皆様のご意見、ご感想を伺いたく下記の日程でアンケートを実施します。
ご協力いただいた方には後日、マイレージポイント（市）100ポイントを付与します。
ご協力の程よろしくお願いいたします。

＜アンケート実施期間＞
令和7年7月15日～7月31日



←アンケートはこちらの
二次元コードより
回答できます



INFORMATION 旬の夏野菜を味わおう！

トマトやピーマン、カボチャなど旬の夏野菜には体の調子を整える栄養素（ビタミン）がたっぷり含まれています。
また、きゅうりやすいかなどのウリ科の食材には水分とカリウムが入っているため汗をたくさんかく夏におすすめの食材の1つです。



夏野菜のさっぱりソース

材料／作りやすい分量

ミニトマト 10個（100g）

きゅうり 1/2本（50g）

- ★ 玉ねぎのみじん切り 大さじ2
- ★ オリーブオイル 大さじ2
- ★ 酢 大さじ1
- ★ 塩 小さじ1/2
- ★ こしょう 少量

作り方

- 1 トマトは1cm角に、きゅうりは5mm角に切り、器に入れる。
- 2 1に★を加え、混ぜ合わせる。



軽く下味をつけた肉や魚にかけたり、
そうめんに入れて食べるのがおすすめです◎

EVENT

ポイント付与イベントのおしらせ

- ・ 8月12日（火）「のんびりウオーク」（有料）
県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会
- ・ 8月26日（火）「イヤラウンドコースをあるこうin狭山 Eコース：6キロ」（有料）
県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会



あるこう会のイベント
詳細はこちらから

コバトンALKOOマイレージの6月抽選結果が発表されました。抽選結果の確認を忘れないようにしてくださいね♪

↓抽選結果の確認方法は以下のとおりです↓

①コバトンALKOOマイレージ専用ページをタップ

②左下のポイント抽選をタップ

③獲得した景品をタップ



④当選した場合はこちらのページに景品名が表示されます。期間内に景品交換を行ってください。



コバトンALKOOマイレージに関する
問い合わせ先

コールセンター

☎ 0570-015566

受付時間：9：00-17：00

(土日・祝日・年末年始はお休み)

