

広報

とういん

No.532

TOIN INFORMATION

令和2年

4

2020

東員町指定天然記念物 トウインヤエヤマザクラ (第2号) (弁天山山腹に自生)

内容

特集 フレイル予防で健康長寿を目指そう!...	2~3
カメラルポ.....	4~5
新型コロナウイルス感染症予防.....	6
陸上競技場利用申請変更.....	7
固定資産税.....	8
4月から役場の組織が一部変わりました.....	9
東員町奨学生募集.....	9
東員町出前講座.....	10

郷土資料館・図書館だより.....	11
総合文化センター情報.....	12
スポーツ.....	13
ズームアップおおだい・広報文芸.....	14
お知らせ.....	15~19
保健福祉.....	20
広報カレンダー・子育てインフォメーション...	21
わが家の大将・おみごとさん・食改のけんこうごちそう...	22

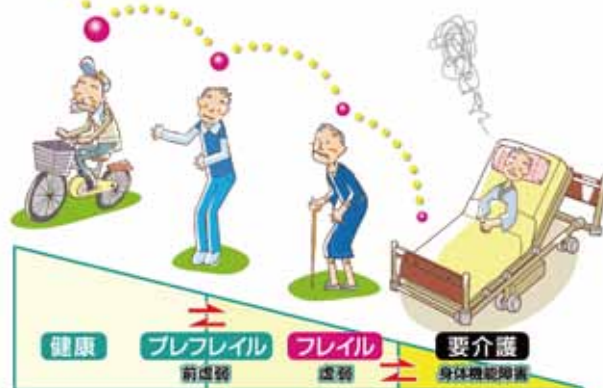
フレイル予防で健康長寿を目指そう!

問 健康長寿課 ☎86-2823

フレイルってなんだろう?

フレイル(虚弱)とは、年齢とともに、心と身体の活力(筋力や認知機能など)が低下した状態のことです。多くの人が、健康な状態からフレイルの段階を経て、介護が必要な状態になると考えられています。

早めに気付き、フレイル対策の3つの柱である栄養(食・口腔)、運動、社会参加に取り組めば、元の状態に戻ることもできます。



◆ 栄養(食事・口腔機能)

活動的な生活を送るためにもタンパク質・カルシウム・エネルギーが大切になります。また、かかりつけ歯科医をもち、定期健診や歯磨きなど、口腔ケアを意識しましょう。

◆ 運動

筋肉や関節・骨など運動器の衰えにより「歩く」「立つ」といった移動機能が低下する状態を「ロコモティブシンドローム」(略称：ロコモ)と呼びます。日ごろから運動を習慣づけ、ロコモを予防しましょう。

◆ 社会参加

フレイルの入り口となりやすいのが、社会参加の減少です。趣味やボランティア、就労など生きがいを持つことが、心と体を元気に保つためのカギとなります。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」



✓ フレイルセルフチェック

3つ以上あてはまったら要注意!

- | | | |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|
| ☐ 体重が減ってきた | ☐ 疲れやすい | ☐ 握力が低下してきた |
| ☐ 歩くスピードが落ちてきた | ☐ 体を動かすことが少なくなってきた | |

早く気づいて、今できることから始めよう

いつまでも自分らしく生活するために、元気なうちから「フレイル」を意識して予防することが大切です。あてはまらなかった方も今後は定期的に自分の状態をチェックしましょう。

なぜフレイルチェックが必要？

「歳だから仕方がない」とフレイルを放っておくと、近い将来要介護になるリスクや死亡するリスクが跳ね上がり、健康寿命がどんどん縮まってしまいます。一方で、早期に自分の健康状態に気づき、日常生活を工夫することで、フレイルを予防・改善していくことが可能です。

「健康意識」と「生活変化への気づき」がキーワード

年齢を重ねるにつれ、生活機能の一つひとつが少しずつ衰え、使いにくくなります。それも「気づかぬうちに…」。

「自分の健康は自分で守る」という意識や「ささいな生活の変化に気づく」機会がないと心身機能は低下します。

フレイル予防で健康長寿！

町では、東京大学高齢社会総合研究機構と、身近な地域でフレイル予防に取り組めるよう、住民が主役となるフレイルチェック事業を実施します。

できるだけ長く、家族みんなで元気にいきいきと暮らしていくために、ぜひフレイルチェック事業に参画し、自らの生活習慣を見直しましょう。

AIを活用した検知実験

東京大学と三重県との連携・協力に関する協定に基づく、AI(人工知能)と電力データを用いたフレイル検知の実証実験です。

ひとり暮らしの高齢者世帯が増える中、フレイル早期発見を実現し、地域が抱える介護予防の課題解決を支援するための検証で、約30世帯の単身高齢者世帯の協力のもと行われます。



地域包括支援センターの機能を強化します

身近な地域での相談体制の拡充と地域の見守り体制などの推進のため、令和2年度から「地域包括支援センター」の機能強化を行います。

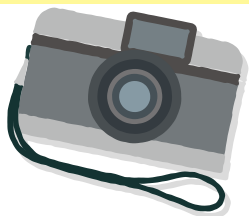
高齢者に限らず、福祉に関するさまざまな相談にワンストップで対応できる「福祉相談窓口」としてお気軽にご利用ください。



6月
から

●「第二地域包括支援センター」を笹尾連絡所内に開設します

運営は、NPO法人宅老所紫苑が行います。
担当地区は、笹尾西地区・笹尾東地区・城山地区です。



2/8 セミナーでSDGsを学ぶ

SDGs（持続可能な開発目標）を学ぶ「おみごと！かつやくセミナー」が行われ、約50人が参加しました。

講師は三重大学人文学部の朴恵淑教授。SDGsについての講演のあと、グループワークが行われ、目標実現のために身近にできることなどを話し合いました。



2/12 自衛隊入隊 入校者を激励

4月から陸上自衛隊に入隊する伊藤^{かい}さんの激励会が行われました。

高校時代はレスリング部に所属していた伊藤さん。「立派な自衛官になれるようにがんばりたい」と力強く決意を話していました。



2/15 フリーマーケット開催！

今回で52回目となる東員フリーマーケットが、陸上競技場駐車場で行われました。

会場には不要になった衣類や家庭用品などがたくさん並び、掘り出し物を見つけようと多くの人で賑わっていました。訪れた人は、出品者と会話をしながら買い物を楽しんでいました。



2/19~21 東員町の未来を 考える授業

東員第一中学校3年生を対象に東員町の魅力や課題、将来のまちづくりについて考える授業が行われました。

生徒たちは、中部公園の活用、若者の転出を防ぐ、特産品の開発という3つの課題から1つを選び、班に分かれてグループワークを行い、話し合ったことを発表しました。



2/25 新入生に防犯用品を寄贈

4月に町内小中学校に入学する児童、生徒の安全に役立ててもらおうと、員弁地区生活安全協会から防犯ブザー258個と自転車ワイヤロック250個が東員町教育委員会へ寄贈されました。

防犯ブザーは小学校新入生へ、自転車ワイヤロックは中学校新入生へ配布され、児童生徒の安全のため活用されます。



2/28 特産品を委員会で認定

東員町特産品認定審査委員会の委員委嘱式と審査会が行われ、町内2カ所の事業者の5商品が認定されました。特産品の認定は、地域の活性化や町の認知度向上のため新設された制度で、認定された商品には、右記の認定マークを貼りPRすることができます。この日認定された商品は下記で紹介します。



認定された特産品

- ・大豆ドーナツ
- ・もち麦
- ・もち麦ドーナツ
- ・もち麦うどん



東員町産大豆を使用し、大豆の有効成分を丸ごとパウダー化し親しみやすいドーナツにしています。

もち麦は東員町産「キラリモチ」を使用。水溶性植物繊維β-グルカンを豊富に含みます。もちもちした食感が楽しめます。



事業者

株式会社米里水谷
水谷 一哉 さん

(2019年8月号の裏表紙でも紹介)



- ・大豆こんにゃく



こんにゃくの食物繊維と一緒に大豆のたんぱく質が摂れるのが特徴です。夏季はスライスしてお刺身に。冬季はおでん・煮物の具材に最適です。

東員町産大豆から加工された大豆粉を使い、東員町の工場で作っています。

事業者

水谷蒔蒔店
水谷 桂 さん

(裏表紙今月のおみごとさんでも紹介)



新型コロナウイルスの感染症の拡大防止にご協力をお願いします

町ホームページ



新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、イベントの中止や延期を決定しています。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

最新情報は、町ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

また、トレーニングルーム・卓球室の再開についてはホームページなどでご案内します。再開後は手洗いなどの対策を講じ、体調管理に関して注意を促し、無理のない利用を心掛けいただきますようお願いいたします。

日常でできる予防

手洗いや咳エチケットなど、通常の感染症対策が重要です。

- ・外出後は必ず手洗いをする
- ・十分な栄養と睡眠で体調管理
- ・人ごみは避ける
- ・外出時はできるだけマスクを着用する

主な中止イベント

- 4月4日(土)・5日(日) 大社祭
- 4月9日(木) 離乳食教室
- 4月11日(土) スポーツ少年団結団式
- 4月11日(土)・12日(日) TOINマルシェ
- 4月15日(水) 子育て支援センター「春のコンサート」
- 4月16日(木)・23日(木) おでかけ広場

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

相談窓口

■新型コロナウイルス感染症の一般的な相談

三重県桑名保健所

☎0594-24-3625(毎日9:00~21:00)

三重県庁医療保険部薬務感染症対策課

☎059-224-2339(毎日9:00~21:00)

厚生労働省電話相談窓口

☎0120-565653(毎日9:00~21:00)

■感染の疑いがある場合や風邪のような症状が長引く場合

帰国者・接触者相談センター(桑名保健所) ☎0594-24-3625(毎日9:00~21:00)

陸上競技場の利用方法が一部変わります

指定管理者制度により、4月から東員町スポーツ公園陸上競技場の管理をヴィアティン三重（株式会社ヴィアティン三重ファミリークラブ）に委託することとなり、競技場の利用申請などが下記のとおり変更となりました。

- ・申請場所 陸上競技場窓口 ※体育館ではありません。ご注意ください！
申請書は陸上競技場窓口に設置してあります。
- ・申請期間 使用30日前～3日前 ※変更なし
- ・利用時間 9:00～17:00 ※変更なし
- ・使用料 詳細はお問い合わせください ※変更なし



株式会社ヴィアティン三重ファミリークラブ

2012年（平成24年）1月14日創業。三重県桑名市に本社を置き、日本の将来を担う子どもたちが、いつも笑顔で楽しめるクラブを目指して活動を行っています。

またサッカーだけでなく、バレーボールやハンドボールなどさまざまなスポーツやモノづくりなどの文化的な活動もできるようにクラブの環境を整えています。

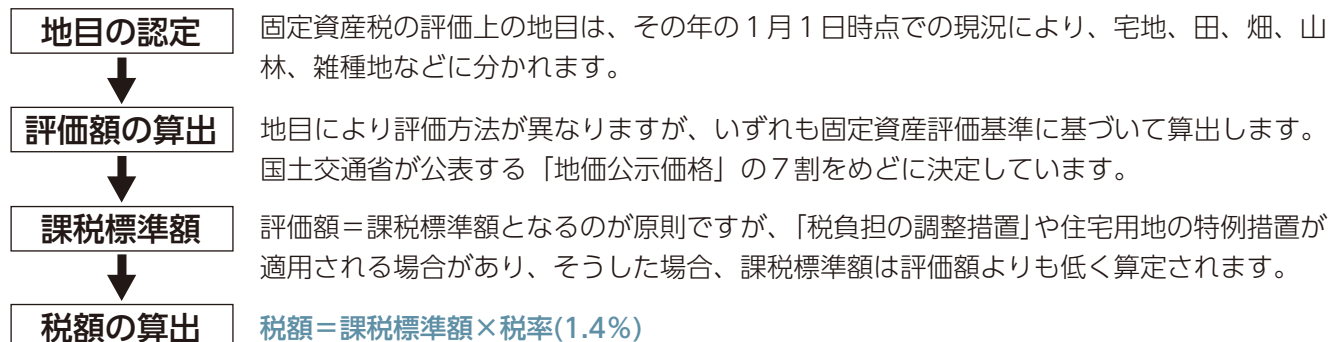


問 陸上競技場 ☎76-0481・社会教育課 ☎86-2816

固定資産税

固定資産税は、毎年1月1日（賦課期日）に土地、家屋、償却資産といった固定資産を所有している人が、その固定資産の価格に応じて納める税金で、住民税とともに、さまざまな行政サービスを提供するために東員町の財政を支える重要な財源となっています。

土地の固定資産税はこうして決定されます



Q. 土地の価格が下がっても税金が高くなる？なぜだろう…

これは、土地の評価額が急激に変動した場合、それに合わせて税額を急激に上げたり下げたりするのではなく、今後毎年の評価額を見ながら緩やかに変えていこう、という制度があるからです（税負担の調整措置）。

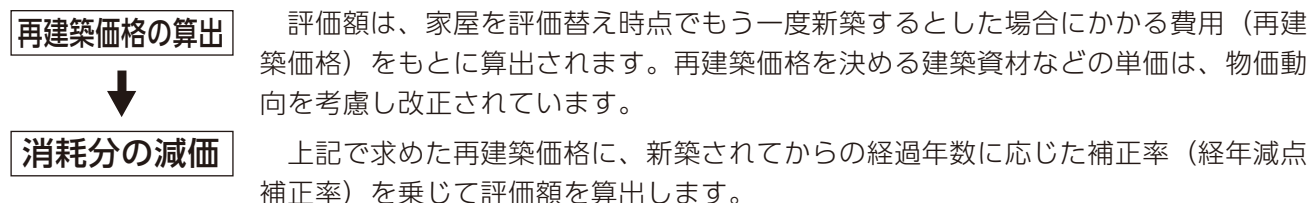
高度経済成長期のころ、実際の不動産取引価格が固定資産評価額よりどんどん高くなっていきました。それに合わせて固定資産評価額を引き上げました。しかし、評価額を急激に引き上げると税金の金額も急激に上がってしまいます。そこで考えられたのがこの税負担の調整措置という制度です。

そのため、土地の価格が下がっても本来いただくべき税額に到達するまでは毎年少しずつ上昇していくのです。

家屋の固定資産税はこうして決定されます

◆税額の求め方 $\text{税額} = \text{課税標準額(評価額)} \times \text{税率}(1.4\%)$

◆評価額の求め方



土地・家屋価格等縦覧帳簿と固定資産課税台帳

縦覧帳簿の縦覧・固定資産課税台帳の閲覧

固定資産税課税台帳により自分が所有する土地や家屋の所在地、評価額や合計税額などが閲覧できます。

- 期 間／4月1日(水)～4月30日(木) 8:15～17:00(土・日曜日・祝日を除く)
- 場 所／税務課
- 対象者／町内にある土地または家屋にかかる固定資産税の納税義務者など
(土地の所有者は土地、家屋の所有者は家屋に限ります。)
- 持ち物／印かん(朱肉を必要とする認印、法人(事業所)の場合は社印)、本人確認のできる書類

税金の納付にあたってのご注意

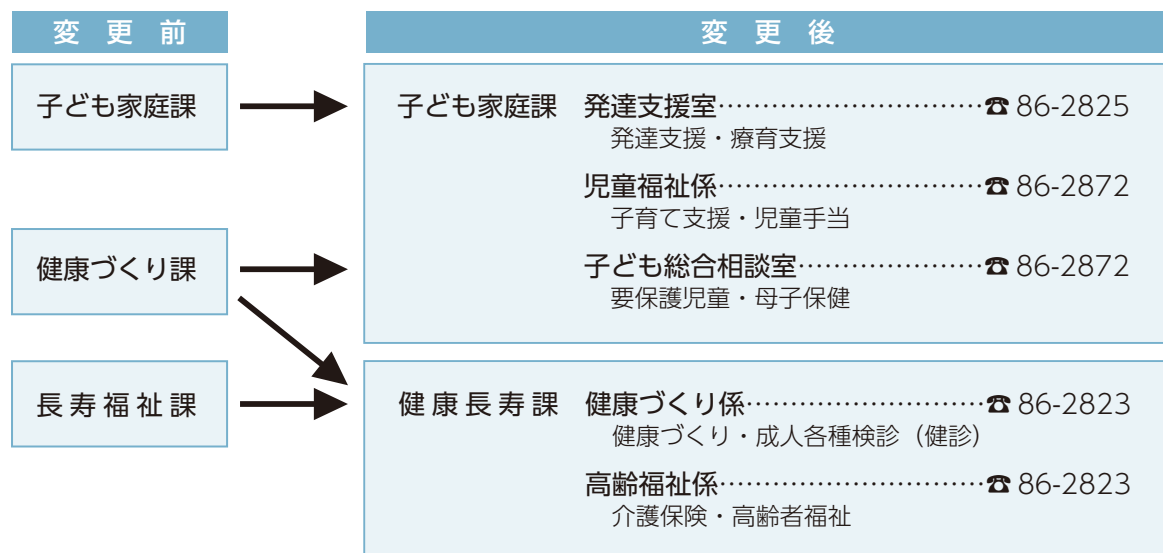
令和3年4月1日以降、三菱UFJ銀行では、本町発行の納付書での窓口納付ができなくなりますので、ご注意ください。なお、口座振替はこれまでどおりご利用できます。

問 税務課 課税係 ☎86-2801

4月から役場の組織が一部変わりました

安心して子育てができ、健康で長生きできるまちづくりをより一層進めるため、子ども家庭課・健康づくり課および長寿福祉課の業務の見直しを行い、子ども家庭課・健康長寿課の2課に再編しました。

担当窓口が分からない場合は、総務課までお問い合わせください。



※なお、地域包括支援センターは新しい体制となります（P3 参照）

問 総務課 ☎86-2800

東員町奨学生を募集します



修学意欲がありながら、経済的理由により修学が困難な方へ奨学援助を行うことにより、教育の機会均等を図り、有用な人材を育成することを目的に、奨学生を募集します。

★奨学金額 月額5,000円（給付型奨学金）

★資格基準 高等学校または高等専門学校に在学し学業成績が優秀で、保護者が1年以上本町に居住し、世帯全員の前年の総所得金額（源泉徴収票の給与所得控除後の金額等）が基準額以内である生徒。または世帯全員の前年の総収入が、生活保護法による保護の基準の1.3倍までの生徒。

★総所得基準額 ※他の奨学金との併給は不可

（単位：円）

区 分	2人家族	3人家族	4人家族	5人家族
持ち家の場合	1,287,200	1,838,800	2,309,200	2,784,800
借家の場合	1,724,000	2,314,800	2,845,600	3,328,800

★申込方法 教育総務課にある申請書（町ホームページからもダウンロードできます）に必要事項を記入し提出してください。

★提出書類
・奨学金給付申請書（修学意欲に関する作文を含む）
・前年度の成績証明書
・住民基本台帳および住民税課税台帳閲覧の同意書

★申込期限 5月29日（金）



問 教育総務課 ☎86-2814

令和2年度「東員町出前講座」メニュー

さまざまな行政の制度や手続き、町政などについて、町職員が皆さんの所に直接出向き、わかりやすく説明するとともに、職員も町民の皆さんから提案や意見を直接お聞きする出前講座を開講しています。令和2年度の講座は表のとおりです。講座の詳しい内容は、各担当課窓口および町ホームページでご確認ください。

対象団体 町内に在住し、または在勤する5人以上で構成する団体

開講時間 平日の9:00～21:00までの1時間程度

NO	講 座 名	担当課	NO	講 座 名	担当課
1	東員町の広報広聴	政 策 課	19	障がいのあるお子さんが活用できる支援制度	地域福祉課
2	これからの東員町		20	障がいのある方が活用できる支援制度	
3	みんなの公共交通		21	乳幼児の事故を防ごう	子ども家庭課
4	東員町の家計簿	財 政 課	22	地域で子どもを守る～児童虐待防止	
5	年金受給者の申告について	税 務 課	23	いっしょに考えよう「子どもの権利」	健康長寿課
6	土地と建物の税金のはなし		24	生活習慣病予防講座	
7	協働で考える市民活動	町 民 課	25	こころの健康を守ろう	
8	地域防犯活動について		26	介護保険のしくみ	
9	ワーク・ライフ・バランスとは		27	65歳からの健康と介護予防	
10	求めます！「現代版世話やき人」		28	認知症サポーター養成講座	
11	あなたに身近な人権について考えよう		29	はじめての介護保険サービス	
12	「消費生活講座」～くらしのトラブルあれこれ～	環境防災課	30	認知症について知ろう！	
13	東員町の防災対策		31	いきいき百歳体操	
14	今すぐできる防災対策		32	フレイルとは	
15	ごみのゆくえ		33	木造住宅の耐震改修のすすめ	建 設 課
16	環境にやさしいごみの出し方・減量化	保険年金課	34	東員町の農業	産 業 課
17	国民健康保険のしくみ		35	東員町の水道・下水道のはなし	上下水道課
18	後期高齢者医療のしくみ		36	東員町の教育について	学校教育課
			37	社会教育の役割と生涯学習	社会教育課

ご利用ください。町長ふれあいトーク

町長ふれあいトークは、町の主要施策について、町長が皆さんの所へ直接出向き説明をするとともに、町民の皆さんから地域の課題や町政への提案などをいただく制度です。20人以上が集まった平日および土曜日に町長がお伺いします。

開催を希望される団体は、開催希望日の1カ月前までに政策課広報秘書係までお申し込みください。なお、町長ふれあいトークの開催場所は、申し込んでいただく団体でご準備ください。

問 政策課 広報秘書係 ☎86-2862

郷土資料館を 見学してみよう!

～展示品の数々⑫

城山小学校北校舎1階にある、
町郷土資料館の展示品をご紹介します。

#16 自動自転車



昔の自転車なのですが、よく見ると腰掛け（サドル）の下に発動機が付いていて、後輪とベルトでつながっています。燃料タンクや排気管、ペダルもあります。これは発動機の動力によって車輪を回転させて進む自動二輪車（原動機付き自転車）です。電動アシスト自転車に似たところもありますね。後部に「東員村050」のナンバープレートが付いていることから、昭和30年から40年ごろに活躍していたと思われます。



見学前に
ご連絡
ください

見学は事前申込制です。見学日の5日前までに社会教育課 生涯学習係（総合文化センター事務所内）へご連絡ください。

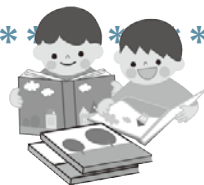
☎ 86-2816 FAX 86-2854 Eメール shakyo@town.toin.lg.jp

※城山小学校には申し込みできません。



「子ども読書の日」(4月23日)

「こどもの読書週間」(4月23日～5月12日)



「子どもたちにもっと本を！子どもたちにもっと本を読む場所を！」との願いから始まりました。子どもに読書を勧めるだけでなく、大人も子どもの読書の大切さを考えましょう。

若い人に贈る読書のすすめ

きみを変える50の名言

いまを生き各界で活躍する著名人たちを中心に、彼らが紡いだ名言をわかりやすい解説とともに紹介します。



本と鍵の季節

亡くなった祖父が遺した開かずの金庫、その鍵の番号を探り当ててほしいというのだが。放課後の図書室に持ち込まれる謎に男子高校生2人が挑む。



平和のバトン

～広島の高校生たちが描いた
8月6日の記憶～

原爆が投下されてから75年近くになろうとする。原爆を、戦争を忘れないために、今を生きる私たちが次の世代に向けてできることは何か。



9月1日 母からのバトン

樹木希林さんが遺した言葉と、それを受けて内田也哉子さんが考え、対話し、その末に紡ぎだした言葉をまとめた一冊。



読み聞かせ会

日時 4月25日(土) 11:00～
場所 総合文化センター図書館横プレールーム
※新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。



4月						
日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	*	*

5月						
日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	*	*	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

●印が休館です(毎週火曜・第2月曜・最終月曜)

問 図書館 ☎86-2818

第25回記念

東員町こども歌舞伎公演

とき

6月21日(日)

13:30開演 (開場30分前)

ところ

総合文化センター ひばりホール

演目

こいのぼろ ぞめわけ たづな ひげ の こ わか
恋女房染分手綱 重の井子別れ
 ひる なみ ご にんおとこ ひな せ がわせぬ ぞろ ば
白浪五人男 稲瀬川勢揃いの場

【観劇料】(全席指定席)

大人……………1,500円

小人(中学生以下) 500円

【販売開始】5月7日(木)から前売り開始

【販売場所】総合文化センター、笹尾連絡所、松の会事務局

十代目
松本幸四郎丈
 来町!



問 社会教育課 生涯学習係 ☎86-2816 松の会事務局 ☎76-8899



東員町スポーツ協会からのお知らせ

(体育協会・スポ少・とういんフレンドリークラブ)

とういんフレンドリークラブ 募集

卓球前期 (小・中学生対象)

卓球が初めてでも大丈夫！ラケットの持ち方から、技術向上など複数コーチが丁寧に指導します。

日時 5月30日・6月6・13・20日(土) 全4回 19:00～21:00

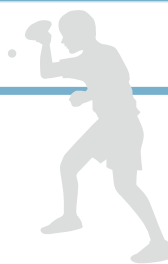
場所 総合体育館 2階卓球室

定員 15人 (最少催行人数10人)

受講料 2,000円/4回 ※受講には会員登録が必要です。(入会金…年会費400円、スポーツ安全保険料800円)

持ち物 ラケット(貸出あり)・シューズ・飲み物・タオル

申込期間 4月20日(月)～5月25日(月) 先着順(体育館窓口でお申し込みください。電話受付は不可)



体育協会 募集

町ソフトテニス大会

日時 5月10日(日) 9:00～【予備日:17日(日)】

場所 中央テニスコート

参加資格 中学生以上で町内在住・在勤またはクラブ登録者

参加費 なし

要項 男女同時開催、ダブルス

ペアは当日抽選により決定

※中学生はペアで申し込みしてください。

申込期限 4月30日(木)

申込先 ソフトテニス専門部 部長 照井 (☎76-6683)

町春季グリーンボール大会 (小中学生対象)

町春季テニスダブルス大会 (男子・女子 0V120の部)

日時 5月10日(日) 8:30～【予備日:17日(日)】

場所 城山テニスコート

参加資格 町内在住・在勤者

参加費 ジュニア:1人200円 (当日徴収)

ダブルス:1チーム500円

要項 ダブルスは予選リーグ開催後、決勝トーナメント

男子ダブルス・ジュニア同時開催

※ジュニアの試合方法は主管側で決定します。

申込期限 4月30日(木)

町春季シングルス・ミックステニス大会

日時 5月24日(日) 8:30～【予備日:31日(日)】

場所 城山テニスコート

参加資格 町内在住・在勤者

参加費 シングルス:1人250円

ミックス:1チーム500円

要項 シングルスはトーナメントのみ

ミックスは予選リーグ開催後、決勝トーナメント

申込期限 5月14日(木)

申込先 硬式テニス専門部 部長 今井 (☎76-9773)

町春季バドミントン大会

日時 5月31日(日) 9:00～

場所 総合体育館

参加資格 小学生以上で町内在住・在勤者

参加費 1人500円(当日徴収)

要項 一般1部(上級)・一般2部(中級)

一般3部(初級および初心者)・小学生の部

4つの部に分け、ダブルス

※主管側で変更することがあります。

申込期限 5月21日(木)



※上記4大会は、ペアで申し込みの場合1人が参加資格該当者であれば町外の方でも参加できます。

町バスケットボール大会

日時 5月10日(日) 9:00～

場所 総合体育館

参加資格 町内在住・在勤またはクラブ登録者

参加費 なし 申込期限 4月30日(木)



町民春季グラウンドゴルフ大会

日時 5月21日(木) 受付9:00～【予備日:28日(木)】

場所 中央球場 参加資格 60歳以上の町内在住者

参加費 1人500円(申込時支払)

申込期限 5月11日(月)

町民ボウリング大会

日時 5月16日(土) 19:00～

場所 桑名グラウンドボウル

参加資格 町内在住者(年齢制限なし)

参加費 1人500円(申込時支払) 貸靴代別途各自支払

申込期限 5月6日(水・振休)



区分	男子	女子
小学生以下	40	40
中学生	15	25
16歳～49歳	0	20
50歳～59歳	5	25
60歳～69歳	10	30
70歳～79歳	15	35
80歳以上	20	40

問 東員町スポーツ協会事務局(総合体育館内) ☎86-2819



大杉谷登山道が開山します!!

大杉谷は日本三大峡谷のひとつに数えられています。この雄大な峡谷を眺めながら7つの滝と11本の吊橋を渡り、手付かずの原生林の森を抜けて大台ヶ原に至るコースを楽しめる大杉谷登山道が、今年も山開きを迎えます。

日本の滝100選に選ばれている「七ツ釜滝」や、関西最大級の山小屋「桃の木山の家」など、登山に興味がある方はぜひ一度訪れてみてください。

開山
期間

4月17日(金)~11月23日(月・祝)

- *登山される場合は入山届を必ず提出してください。
- *大杉谷は岩場や鎖場の点在している中級者向けの登山道です。道幅も狭く、危険な箇所もあるため、心配な方は下記までお問い合わせください。

問 大杉谷登山センター ☎0598-78-3338



広報文芸

■展・土曜の会

来る年の千支のぬいぐるみ作り
あぐ小づちは黄色座布団は赤

草薙賢子

五十年見なれし光学顕微鏡
左眼弱視に導かれけり

富田博一

障子越しの光のやわくティー
タイム熱きほうじ茶あられの
旨し

川合孝子

■向山俳句会

佐保姫や乞食の群れの山に入る

中村 隆

蛤や伊勢の桑名の歌行灯

辻 孝夫

春の宵空き家の奥の鬼火かな

横山百郎

■東員俳句会

透ける和紙ひらけば優し雛の顔

森 繁生

寒ばたん座りてまとう葉帽子

上原君代

土手焼かれ缶々あらはひかりある

南部千賀子

■笹百合俳句会

鈴鹿山尾根の白帯春寒し

荒木善助

寒風やいたわり歩く老夫婦

井上光治

笹舟や戻る童心水温む

大久保峯夫

■しゃくやく俳句会

採るつもりなきにあるある露の臺

加藤弘一

冬木立荒ぶる風に仁王立ち

吉田かずゑ

水仙の雫零して雨あがる

早瀬牧子

お知らせ

※新型コロナウイルス感染症の影響で、イベントなどが中止になる場合があります。

イベント

東員町戦没者追悼式

先の大戦において戦没された方、戦災に起因して亡くなられたすべての方に対して哀悼の意をささげ、その冥福と平和を祈念するため、戦没者追悼式を開催します。

★日時 5月13日(水)
10:00~11:00

★場所 保健福祉センター ホール
★対象者 ご遺族の方、町内在住の方

☎ 地域福祉課 ☎86-2804

健康・福祉

健康相談・測定会

★日時 4月10日(金)・5月11日(月)
8:15~12:30、13:30~17:00
★場所 保健福祉センター
★対象者 町内在住の方
★内容 体組成、血圧、血糖の測定
および健康相談
★参加方法 申込不要、健康長寿課
で受付後、会場にて行います。

☎ 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

認知症家族介護者相談会 および交流会

認知症をはじめ、介護に関わる悩みや不安の相談をお受けします。交流会もあります。

★日時 5月7日(木)
10:00~11:30

★場所 ふれあいセンター
1階 会議室

★参加方法 申込不要、直接会場にお越しください。

☎ 健康長寿課 高齢福祉係 ☎86-2823

手話奉仕員養成講座

日常会話程度の手話表現技術を習得し、聴覚障がい者を支援する手話奉仕員の養成講座をいなべ市と共同で開催します。

★日程 全27回(全53講座)

開催予定日	
5月	10日(日)・23日(土)
6月	7日(日)・21日(日)・27日(土)
7月	12日(日)・19日(日)・25日(土)
8月	9日(日)・30日(日)
9月	13日(日)・20日(日)・27日(日)
10月	3日(土)・24日(土)・31日(土)
11月	7日(土)・15日(日)・28日(土)
12月	13日(日)・20日(日)
3年1月	17日(日)・24日(日)・31日(日)
2月	14日(日)・21日(日)・27日(土)

★時間 13:00~16:15
★場所 いなべ市大安公民館
(10月24日は北勢市民会館)
★対象者 全53講座のうち37講座以上受講でき、講座終了後に手話奉仕員として活動いただける方
★定員 10人程度
★受講料 3,300円(テキスト代)
★申込期限 4月24日(金)
※託児有。ご希望の方は申込時にお知らせください。

☎ 地域福祉課 ☎86-2804

ハート・リフレッシュ相談 ~こころの健康相談~

最近わけもなくイライラが募ったり、気持ちが激しく落ち込んだり…。お酒やギャンブルのトラブルが絶えない…。子どもが引きこもって部屋から出てこない…。など困っていることはありませんか？

病院へ行くほどではないことでも、1人で悩まず相談してみませんか？精神科医師と保健師が相談に応じます。こころの悩みをお持ちの方や家

族、職場などの周りの方もお気軽にご利用ください(予約制)。

★日時 5月13日(水)
13:30~16:30

★場所 保健福祉センター 2階
★担当医師 大仲さつき病院 精神科医師

★申込方法 5月11日(月)までに電話でお申し込みください。

☎ 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

児童扶養手当額の改定について

児童扶養手当とは、離婚・死別などによるひとり親家庭などに支給される手当です。

2019年全国消費者物価指数が公表された結果、令和2年度の児童扶養手当額は、現行の手当額から0.5%の引き上げとなります。

令和2年度の児童扶養手当額(月額)

区分	令和2年3月まで	令和2年4月以降
全部支給	第1子本体額	
	42,910円	43,160円(+250円)
一部支給	42,900円~10,120円	43,150円~10,180円(+250円~+60円)
全部支給	第2子加算額	
	10,140円	10,190円(+50円)
一部支給	10,130円~5,070円	10,180円~5,100円(+50円~+30円)
全部支給	第3子加算額	
	6,080円	6,110円(+30円)
一部支給	6,070円~3,040円	6,100円~3,060円(+30円~+20円)

※令和2年4月以降の児童扶養手当の一部支給額を算出するための係数は以下のとおり。

- ・第1子本体額 0.0230559
- ・第2子加算額 0.0035524
- ・第3子加算額 0.0021259

☎ 子ども家庭課 児童福祉係 ☎86-2872

第2期東員町子ども・子育て支援事業計画の策定

町では、家庭や関係機関、地域社会が一体となって子どもの育ちと子育てを推進することを目的に「東員町子ども・子育て支援事業計画」を策定し、平成27年度から実施しています。このたび、令和2年度から令和6年度を計画期間とする第2期東員町子ども・子育て支援事業計画を策定しました。概要版を各戸配布しましたのでご覧ください。

また、平成30年度の実施状況について点検・評価を行いました。第2期計画および実施状況は、町ホームページで公表しています。

サイト内検索

子ども・子育て支援事業計画 **検索**

問 子ども家庭課 児童福祉係
☎86-2872

募集

野菜・園芸教室 実習生募集!

季節ごとの草花、野菜の適切な栽培方法や管理方法など、年間を通して学びませんか。

★日時 5月12日(火) から毎月
第2火曜日 13:30~15:30
※1月は除く

★場所 総合文化センター
美術工芸室ほか

★定員 30人

★募集資格 町内在住者(新規の方を優先) ※新規以外の方で定員を超えた場合は抽選

★参加費 3,000円(10回開催予定)
※材料費は別途自己負担

★申込方法 4月24日(金) までに
電話でお申し込みください。

問 産業課 産業振興係
☎86-2808

「食育」と「農業」のマッチング 親子で楽しく学びませんか?

【食農講座】

季節に応じた農産物のおいしい食べ方や正しい見分け方など、年間を通して学びます。

★日程・内容(予定)

開催日	食材農畜産物
6月21日(日)	卵
7月5日(日)	チーズ
7月19日(日)	大麦・小麦
8月2日(日)	豚肉
9月27日(日)	お米・お茶
10月11日(日)	はちみつ
11月8日(日)	さつまいも
11月15日(日)	牛肉
1月24日(日)	椎茸・トマト
2月7日(日)	もち米

※開催日など変更がある場合があります。

★時間 9:30~12:00

★場所 保健福祉センター
栄養指導室

★対象者 町内在住の親子

※子どもは5歳児~小学6年生

★参加費 親子1組9,000円
(開催初日に徴収)

★定員 15組30人(先着順)

★持ち物 エプロン・三角巾・タオル・飲料水など

★申込期間
4月13日(月)~17日(金)

【農作業体験】

お米作りを体験したことがない方や体験したい方、親子でぜひご参加ください。

★開催時期 5月(田植え)、8月(稲刈り)、10月(収穫祭)

★時間 9:00~12:00

★場所 山田地内

★対象者 町内在住の親子

※子どもは5歳児~小学6年生

★参加費 親子1組3,000円
(開催初日に徴収)

★定員 25組50人(先着順)

★持ち物 帽子・タオル・飲料水など(汚れてもよい服装)

★申込期間

4月13日(月)~17日(金)

問 産業課 産業振興係
☎86-2808

無事故・無違反チャレンジ123 参加チーム募集!

運転免許(原付含む)を取得している3人でチームを組み、123日間の無事故・無違反に挑戦しよう! 豪華抽選賞品あり!!

★募集期間

5月1日(金)~6月30日(火)

★チャレンジ期間

7月1日(水)~10月31日(土)

★参加資格 運転免許(原付含む)を取得されている方で、三重県内に在住または在勤・通学されている方

★チーム編成

- ・一般チーム(3人で1チーム)
- ・シルバートーム(65歳以上の方を2人以上含む3人で1チーム)

★参加費 1チーム3,000円

※参加方法など詳しくは、三重県ホームページをご覧ください。

問 三重県 環境生活部 暮らし・交通安全課内 チャレンジ実行委員会事務局
担当: 山崎 ☎059-224-2410

お知らせ

イオンモール東員でマイナンバー カード申請を受け付けます

写真撮影から申請まで、マイナンバーカードの作成をお手伝いします。すでにマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポイントの予約をお手伝いします。

★日時 4月10日(金)~12日(日)
10:00~16:00

★場所 イオンモール東員 コスモコート

★持ち物

【マイナンバーカード申請希望の方】

・本人確認書類（運転免許証など）

【マイナポイントの予約希望の方】

・マイナンバーカード

問 町民課 ☎86-2806

あなたの子育て応援します！

生後6カ月から小学6年生までの
お子さんの送迎や預かりを有償ボラ
ンティア会員が行います。依頼する
場合は、事前に会員登録が必要です。
随時、援助会員・依頼会員・両方会
員を募集しています。詳しくはお問
い合わせください。

問 とういんファミリー・サポート・センター
(三和幼稚園・みなみ保育園内)
☎76-2123

国民年金保険料 学生納付特例制度

学生で本人の所得が一定額以下の
場合、国民年金保険料の納付が猶予
される「学生納付特例制度」があり
ます。

★対象者 学校教育法に規定する大
学などに在籍する方

★所得の目安 118万円＋（扶養親
族等の数×38万円）以下

★承認期間

令和2年4月～令和3年3月

★手続きに必要なもの

- ・年金手帳
- ・学生証（コピー可、ただし有効期
限の記載があるものに限る。未記
載の場合は、在学証明書が必要と
なることがあります。）
- ・認印（本人が署名する場合は不要）
なお、平成31年度（令和元年度）
に学生納付特例を承認された方で
令和2年度も同じ学校に在学す

る方には、日本年金機構から「学
生納付特例申請書」（返信用ハガ
キ）が郵送されます。必要事項を
記入し、返信することで学生納付
特例の申請ができます。

※承認期間は老齢基礎年金を受け取
るために必要な期間に算入されま
すが、年金額には反映されません。
就職などで、収入が得られるよう
になった場合は、将来受け取る年
金を増額するため10年以内であ
れば保険料を納めることができる
「追納制度」が利用できます。

問 四日市年金事務所
☎059-353-5515

設計審査および 工事検査手数料改定について

町では、給水装置工事申し込みの
場合、その工事内容が定められた構
造・材質に適合しているか審査し承
認します。また工事完了後、その工
事が適切に施工されているかの検査
を実施します。これらの給水装置工
事に係る事務に対する対価として、
東員町水道事業給水条例により設計
審査および工事検査手数料と定め、
徴収しています。

これまで「工事費（諸経費を除く）
の4/100の額」と定率制により算
出していましたが、4月から工事内
容に応じて算出する定額制に変更し
ました。

設計審査および工事検査手数料の改定後の額

種別	メーター の口径	金額 (1件)	備考
新設および 改造	50mm未満	7,000円	
	50mm以上	14,000円	
その他		1,000円	一時用の工 事で1栓の ものを含む

問 上下水道課 ☎86-2812

危険物取扱者試験

★種類

甲種・乙種（1～6類）・丙種

★試験日 6月7日（日）、13日（土）、
14日（日）

★試験会場 くわなメディアライヴ、
四日市市、鈴鹿市、津市など

★申込方法 桑名市消防本部または
各消防署、分署で願書を受け取
り、（財）消防試験研究センター
三重県支部（津市島崎町314）ま
で郵送またはホー
ムページからお申
し込みください。



★申込期間

4月9日（木）～20日（月）

※電子申請の場合は、4月6日（月）
9:00～17日（金）17:00

問 桑名市消防本部 予防課
☎24-5280

予備講習会（乙種第4類）

★日時 5月13日（水）

9:00～17:00

★場所 くわなメディアライヴ

1階 多目的ホール

★定員 100人（先着順）

★受講料（テキスト代含む）

一般5,500円、桑名危険物安全
協会員、桑名防火協会員または高
校生以下4,500円

★申込方法 桑名市消防本部予防課
またはいなべ消防署、東員消防署
で申込用紙を受け取り、必要事項
を記入の上、お申し込みください。

★申込期間

4月13日（月）～5月1日（金）

問 桑名市消防本部 予防課
☎24-5280

令和2年度 各種救急救命講習 開催予定表

- ・各講習会の申し込みは、2カ月前より受け付けします。
- ・各講習会の1週間前または定員（20人）になり次第、締め切ります。
- ・各講習会の受講者が5人に満たない場合は、開催を中止します。

◎普通救命講習I

開催日	時間	場所
6月1日(月)	9:00～12:00	桑名市消防署西分署 2階会議室
7月6日(月)		
8月3日(月)		
10月5日(月)		
11月2日(月)		
12月7日(月)		
2月1日(月)		
3月1日(月)		

◎応急手当WEB講習

※詳しくは桑名市ホームページをご覧ください

開催日	時間	場所
8月3日(月)	19:00～21:00	桑名市消防署西分署 2階会議室
2月1日(月)		

◎上級救命講習

開催日	時間	場所
8月31日(月)	8:30～17:00	桑名市消防署西分署 2階会議室

◎応急手当普及員講習および応急手当普及員(再)講習

<第1回>

開催日	時間	場所
8月1日(土)	8:30～17:00	桑名市消防署西分署 2階会議室
8月2日(日)		
8月8日(土)		
8月9日(日)※	9:00～12:00	

<第2回>

開催日	時間	場所
3月6日(土)	8:30～17:00	桑名市消防署西分署 2階会議室
3月7日(日)		
3月13日(土)		
3月14日(日)※	9:00～12:00	

※8月9日(日)・3月14日(日)は、応急手当普及員(再)講習を行います。

※普及員講習について、今年度より講習資料として東京法令出版の応急手当普及員講習テキストを使用しますので、各自でご購入いただくか申込時に講習会場にて購入してください。(テキスト代：4,500円程度)

問 桑名市役所 防災・危機管理課

☎24-5297 FAX 24-2945 Eメール bosaim@city.kuwana.lg.jp

乙種・甲種防火管理新規講習

★日時

- ①乙種 6月4日(木)
②甲種 6月4日(木)・5日(金)
9:30～16:00

★場所 くわなメディアライヴ
1階 多目的ホール

★対象者 桑名市消防本部管内の事業所などの方、または管内に居住されている方

★定員 ①、②合計 120人(先着順)

★受講料 (テキスト代含む)

- ① 3,000円 ② 4,000円

★申込方法 桑名市消防本部または、最寄りの消防署(分署)で所定の申込書に必要事項を記入の上、お申し込みください。FAXでの申し込みも可能です。

※申込書は桑名市ホームページからダウンロードできます。

★申込期間

4月6日(月)～5月1日(金)

問 桑名市消防本部 予防課
☎24-5279 FAX24-5281

広報とういんの配布方法が変わります

これまで、自治会など地域の方のご協力により配布していました「広報とういん」は、すべての方に町政情報をお届けするため、4月号から町内全戸のポストに配布します。

集合住宅の場合、ドアポストではなく集合ポストへ投函する場合や管理人の方にお渡しする場合もあります。

問 政策課 広報秘書係 ☎86-2862

令和2年度 東員町各種検診日程

セット検診 (5～6月)	胃がん 大腸がん 前立腺がん	5月19日(火)、29日(金) 6月3日(水)、4日(木)、9日(火) 12日(金)、15日(月)、16日(火)、 22日(月)、25日(木)
	骨粗しょう症	5月19日(火)、6月3日(水)、9日(火)、22日(月)、25日(木)
女性のがん検診 (7～8月)	子宮頸がん 乳がん	7月2日(木)、3日(金) 6日(月)、13日(月) 14日(火)、17日(金)、 22日(水)、28日(火)、29日(水)、 8月5日(水)、6日(木)、17日(月)、21日(金)、25日(火)
総合健診 (特定健診 + がん検診) or (後期高齢者健診 + がん検診) (8～9月)	特定健康診査 後期高齢者健康診査 肺がん・結核 胃がん 大腸がん 前立腺がん	8月24日(月)、28日(金)、31日(月) 9月2日(水)、7日(月)、8日(火)、14日(月)、16日(水)、18日(金)、 23日(水)、25日(金)、28日(月)、29日(火)
肺がん・結核検診 (10月)	肺がん・結核	10月1日(木)、2日(金)、7日(水)、8日(木) 13日(火)、19日(月)、20日(火)、 22日(木)

町での検診を希望された方には、検診日が近づきましたら検診案内を個別通知します。検診日や時間は、定員の関係上指定させていただきます。あらかじめご了承ください。

問 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

寄付

ありがとうございました

社会福祉協議会への寄付

香典からの寄付

南大社 石垣直孝様
六把野新田 南部明様
大木岩谷守代様
大木伊藤貴之様

東員町
番組案内

とういんプラムピックアップ

ケーブルテレビ12chで放送中!

町のHOTな話題

★時間 7:00～、13:00～、19:00～、22:00～

※毎週金曜日に番組を更新! 放送時間は15分

スペシャル番組

北勢線に乗ってみよう

★日時 4月10日(金)～16日(木) 19:15～

※番組は予告なく変更になる場合があります。

問 政策課 広報秘書係 ☎86-2862

保健福祉

育児相談

日時 4月15日(水) 9:30~11:00
対象者 乳幼児とその保護者
場所 保健福祉センター
持ち物 母子健康手帳
内容 身体計測、育児・栄養相談、母乳相談
※申込不要、直接会場へお越しください。

1歳6か月児健康診査

日時 4月23日(木) 開始時間/第1部13:00~
対象者 平成30年8月1日生~9月30日生の幼児
場所 保健福祉センター
持ち物 母子健康手帳、健康診査票
内容 問診、歯科・内科健診、身体計測、育児・栄養相談、心理相談
※申込不要、対象の方には通知します。

離乳食教室後期

日時 5月14日(木) 10:00~11:30 受付/9:50~
対象者 生後8カ月~10カ月の乳児の保護者
通知者 令和元年7月1日生~8月31日生の乳児
上記生年月日以外の方は個別通知されませんので、直接お申し込みください。
場所 保健福祉センター 栄養指導室
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、ふきん2枚、テキスト「離乳食の栄養」(前期参加者)
定員 20人
内容 離乳食(後期・完了期、幼児期のおやつ)のすめ方、調理実習、育児・栄養相談
※託児は人数に限りがあります。希望される方は5月8日(金)までにお申し込みください。

問 子ども家庭課 子ども総合相談室 ☎86-2872

今月の納付は

固定資産税(1期分) 4月30日

ふれあい相談

出張年金相談

※出張年金相談窓口が完全予約制になりました。予約は事前に申し込みが必要です。(1カ月前から申込可)
予約される場合は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。

4月 9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)
5月14日(木)・21日(木)・28日(木)
10:00~12:00 13:00~15:00
NTNシティホール(桑名市民会館)

4月14日(火)・5月12日(火)
10:00~12:00 13:00~15:00
いなべ市役所 新庁舎

問 四日市市年金事務所 ☎059-353-5515

心配ごと相談・無料弁護士相談

4月19日(日) 9:30~11:30
笹尾コミュニティーセンター
5月 7日(木) 9:30~11:30
ふれあいセンター

※弁護士相談は事前に平日の月曜日から金曜日に東員町社会福祉協議会まで申し込み、予約してください。
※相談内容が、弁護士法などの法律に抵触する場合は、相談に応じることができませんのでご了承ください。

問 (社福) 東員町社会福祉協議会 ☎76-1560

特設人権相談

※申込不要

差別、DV、いじめなどの人権相談をお受けします。
5月 7日(木) 9:00~11:30
ふれあいセンター 相談室1

消費生活相談

※申込不要

4月10日(金)・24日(金) 9:00~12:00
保健福祉センター2階 ボランティアルーム

問 町民課 町民活動係 ☎86-2806

北勢地域若者サポートステーション出張相談

就労に対するさまざまな相談をお受けします(無料・要予約)。

5月 7日(木) 10:00~12:00
保健福祉センター2階 ボランティアルーム

問 北勢地域若者サポートステーション ☎059-359-7280

※新型コロナウイルス感染症の影響でイベントなどが中止になる場合があります。

広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			4月 1 縦覧帳簿の縦覧 固定資産課税台帳の閲覧 (~30日) P8	2	3	4
5	6	7	8	9	10 健康相談・測定会 P15 イオンモール東員で マイナンバーカード申請受付 (~12日) P16 消費生活相談 P20	11
12	13	14	15 育児相談 P20	16	17	18
19 町民春季ゲートボール大会 3月号 P12 北勢線の魅力を探る旅 3月号 P15 心配ごと相談・ 無料弁護士相談 P20	20	21	22 誕生会 P21	23 1歳6か月児健康診査 P20	24 消費生活相談 P20	25 読み聞かせ会 P11
26	27	28 こどもの日の会 P21	29	30	5月 1	2

- ・町民カレンダーと併せてご活用ください。広報というん発行時点での予定ですので、変更になる場合があります。
- ・カレンダー掲載の行事のお問い合わせは各担当課へお願いします。

子育て支援センターいんふぉめ〜しょん

なかよし広場

日時 月曜日～金曜日
8:30～11:30・14:30～16:30
場所 子育て支援センター

こどもの日の会 (要予約)

日時 4月28日(火) 10:00～11:00
場所 子育て支援センター

おでかけ広場

日時 5月14日(木) 9:00～11:30
場所 城山中央集会所(城山)



対象者

町内在住で幼稚園・保育園に在園していない
生後6カ月以上の乳幼児とその保護者

今月の誕生会

日時 4月22日(水) 10:45～
場所 子育て支援センター

子育て相談しています

電話相談 面接相談

日時 月曜日～金曜日 8:30～16:30

相談内容の秘密は厳守しますので、
お気軽にご相談ください。
電話やEメールでも受け付けています。

☎ 子育て支援センター ☎ 76-1266 (三和幼稚園・みなみ保育園内) Eメール nakayosi@intsurf.ne.jp



お子さんの写真を載せてみませんか。
掲載時に就学前のお子さんを対象とします。
なお、ペットの写真も募集しています。
掲載希望の方は、政策課 広報秘書係
(☎86-2862) までお問い合わせください。



いとう 伊藤
はるま 春馬くん (5歳1カ月)
そうま 颯馬くん (3歳8カ月)
りょうま 涼馬くん (2歳8カ月)

馬3兄弟!!!
ケンカいっぱい! 元気いっぱい!
これからも仲良くネ♪
(北大社: 雅則さん・留衣さん)



OMIGOTOIN
健康活躍のまち 東員町

今月のおみごとさん

このコーナーでは東員町の「おみごと!」な人を紹介!

東員町特産品認定「大豆こんにやく」
水谷蒔蒔店 水谷 桂さん



今回で紹介するのは、東員町特産品として認定された「大豆こんにやく」を製造する水谷蒔蒔店三代目の水谷桂さんです。水谷蒔蒔店は大正12年、桂さんの祖父が店を創業。現在は孫の桂さんが引き継ぎ、ご両親とともにこんにやくの製造を行っています。「幼いころから父が頑張っている姿を見て育ち、自営業の友だちも多かったので、自然に継ぐことを決めました。家業を継いだことで商工会や消防団など地域とのつながりが増え、色々な方との交流が深まったことは自分にとっての宝です。東員町ですっと商売をさせていただいているので、町が進めるマメマチプロジェクトに協力



▲さまざまなこんにやく商品

できないかと、大豆を使ったこんにやくに取り組みました。この4月からは大豆こんにやくを使った「こんにやくうどん」も販売します。こんにやくの食物繊維と一緒に、大豆のたんぱく質も摂れ、通常のうどんに比べ、カロリーは10分の1以下ですのでダイエットにおすすめです」と話す桂さん。水谷蒔蒔店のこんにやくは、県内の小売店などで販売され、給食や料理店でも使われています。

今後について何うと「お客さまに美味しいと言ってもらえることが一番のやりがいです。大豆こんにやくのように地域の食材を用いたこんにやくを、これからも商品化していけたらと思っています」と話してくれました。



サイトQRコード



掲載希望者大募集! 広報秘書係 (☎86-2862) までご連絡ください。

「OMIGOTOIN 健康活躍のまち東員町」のサイトでもおみごと! な人を紹介しています。



今月のごちそう

ほうれん草の簡単白和え

【作り方】

- ① ほうれん草は塩ゆでして水に取り、3cm長さに切る。しょうゆ少々をからめる。
- ② 厚揚げはペーパータオルに包んで、電子レンジで約20秒加熱する。表面を薄く切り取り、1cm幅に切る。
- ③ 厚揚げの中身はボールに入れて手で細かくつぶし、和え衣の材料を加えて混ぜる。厚揚げとほうれん草を加えて混ぜ合わせる。



ポイント 簡単に白和えができて、カルシウムもたっぷりです。あと1品にどうぞ!

材料 (2人分)

ほうれん草……150g
厚揚げ……100g
【あえ衣】
すりごま(白) …5g (小さじ2)
しょうゆ……6g (小さじ1)

エネルギー 112kcal たんぱく質 7.9g 脂質 7.6g カルシウム 202mg 塩分 0.6g

提供 東員町食生活改善推進協議会