

広報

令和元年

# とういん

# 7

2019

No.523

TOIN INFORMATION



..... 内容 .....

特集 熱中症について学ぼう.....	2~3	スポーツ.....	11
カメラルポ.....	4~5	ズームアップおおだい・広報文芸.....	12
介護保険料・国民健康保険.....	6~7	お知らせ.....	13~17
後期高齢者医療制度.....	8	保健福祉.....	18
令和2年度職員募集.....	9	広報カレンダー・子育てインフォメーション.....	19
郷土資料館・図書館だより.....	10	わか家の大将・おみことさん・食改のけんこうでちそう.....	20

# 熱中症について学ぼう!



## 熱中症は7月から8月に多く発生

温暖化やヒートアイランド現象などの影響もあり、熱中症で緊急搬送される人は増加傾向にあります。今年の夏の平均気温は平年並みか平年より高いと予想されています。

熱中症は短い時間で進行することが多く、甘く見ていると危険です。重症化すれば死に至る可能性や、回復しても後遺症が残る場合があります。

ちょっとした工夫を生活に取り入れることで、熱中症は予防することができます。正しい知識を身に付けて、夏の暑さに備えましょう!

## 熱中症とは?

暑さで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなることで発症する症状の総称です。熱中症患者の約半数は高齢者です。高齢者は暑さやのどの渇きを感じづらくなっているため、気付かないうちに脱水症状に陥る場合が多いです。子どもは体温調節機能が未発達なため、気温の影響を受けやすいです。

## それって熱中症かも!見逃せないサイン

熱失神



めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです!

熱けいれん



筋肉痛や「こむら返り」と呼ばれる手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。

熱疲労



体がぐったりして力が入らない。頭痛や吐き気を伴う場合もあります。

熱射病



体温が高い。声をかけても反応しないなどの意識障害があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

※下へ行くほど重症



# ～ 熱中症は予防が大切です！～



熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。  
熱中症を防ぐために、次のようなことに気をつけましょう。

## 1

### 室内で……

室温・湿度が高い場合は、エアコンや扇風機などで風の流を作ったり、すだれやブラインド、緑のカーテンなどを活用して部屋の風通しをよくし、涼しく体感できるような環境を整えましょう。



## 2

### 日常生活で……

人は「のどが渇いた」と感じるころには、すでに体中で水分が不足した状態になっています。

熱中症の予防のためには、のどが渇いたと感じなくても、水分や塩分をこまめにとるようにしましょう。



## 3

### 外出時に……

着衣は黒色系を避け、えり元がゆったりとしたもので、通気性がよく吸湿・速乾性の優れた涼しい服装にするとよいでしょう。

直射日光を受けないよう、日傘や帽子なども活用しましょう。



## 4

### 体調に合わせて……

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。特に体温調節機能が十分でない高齢者や子どもなどは、こまめに体温測定を行いましょう。

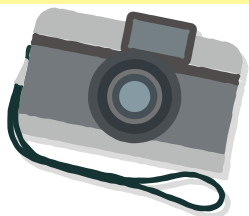
保冷剤・冷たいタオルなどを利用し、体温を効果的に下げるように工夫しましょう。



**体の異常を感じたら…!!**

- ・まずは涼しい所へ（日陰やクーラーの効いた部屋へ）
- ・衣服をゆるめ、楽な姿勢で休みましょう！
- ・体を濡れタオルなどで冷やしましょう！
- ・「水分がとれない」「気分が悪い」「意識がぼんやりしている」「反応が鈍い」などの場合は、すぐに医療機関を受診しましょう！！





## 5/14~17 一中生徒が 地域で勤労体験

東員第一中学校2年生が将来の進路選択に役立てようと、勤労体験学習に取り組みました。体験は飲食店やスーパー、消防署など地域の45カ所の事業所で3日間行われました。生徒たちは「将来自分が仕事を決めるときにこの体験を役立てたい」と話していました。

体験学習の取材  
(ケーブルテレビ会社)▶



▼放水訓練(東員消防署)



## 5/22 笹尾西幼保で親子遊び

16年一貫教育プランの一環として「親子運動あそび」が笹尾西幼稚園・笹尾第一保育園で行われました。三重県生涯スポーツ協会から講師を迎え、野球やサッカー道具を活用した遊びに親子で取り組みました。

また、5歳児が園庭で育てた玉ねぎをチケットと交換する玉ねぎやさんごっこも行われ、園児らは、笑顔で売り子を務めました。



▼親子運動遊び

▲玉ねぎやさんごっこ▲



## 5/21 朗読ひばりの会が春の褒章を受章

図書館や小学校、幼稚園保育園で絵本の読み聞かせのボランティア活動を行っている「朗読ひばりの会」が5月21日付で、緑綬褒章を受章されました。地域文庫活動の中で、昭和58年に朗読の勉強会が始まり、昭和63年に公民館講座を通して会員を募り、平成元年4月に「朗読ひばりの会」を発足。以来約30年間、朗読のスキルを磨きながら、読み聞かせなどを行っています。現在の会員は15人。「1に家庭、2に朗読、勉強なくして人前に立たず」をモットーに、子どもたちの読書活動の推進に尽力され、今回の受章に至りました。

会員の皆さんは「長年の取り組みが認められ、このような章をいただき感動しています。これからも勉強会や反省会を繰り返しながら、精進していきたい」と話されていました。

ひばりホールで行われた30周年記念の「ひばりおはなし会」▶



▲受章された皆さん



▲図書館での読み聞かせ



## 5/25 子ども食堂を通して 考える子どもの人権

食を中心とした生活支援を行う「NPO法人太陽の家」理事長の対馬あさみ氏を講師に迎え、人権講座・人権講演会が開催され、55人が参加しました。

グループに分かれたワークショップの時間もあり、今の子どもたちが抱える課題に対し、大人ができることは何なのかと、参加者は活発な意見交換を行いました。



## 5/28 母子保健推進員へ 委嘱状交付

新たな母子保健推進員26人が町長から委嘱され、委嘱状が手渡されました。その後、みっくみえの松岡典子氏の研修会が行われました。

母子保健推進員の任期は2年で、子育てに関する身近な相談役として母子への精神的・身体的支援や助言を行います。また、各種母子保健サービスなどの情報が家庭に届くよう情報提供します。



## 6/9 観客を魅了!こども歌舞伎公演

毎年恒例のこども歌舞伎公演が、総合文化センターひばりホールで満員の観客の中行われました。今年は「弁天娘女白浪 浜松屋の場」「恋飛脚大和往来 新口村の場」の2演目が行われ、5歳から高校1年生までの15人の子どもたちが、情感豊かに演じ、観客を歌舞伎の世界に引き込みました。



弁天娘女白浪 浜松屋の場

恋飛脚大和往来 新口村の場

# 65歳以上 の方は

# 介護保険料を確認しましょう

平成31年度介護保険料額決定通知書を7月に送付します。

## 平成31年度の介護保険料

介護保険料は町民税の課税状況、収入や所得などに応じて、以下の表に基づいて決定されます。

ご自身の保険料額を確認してみましょう。

※保険料の賦課にかかる年度は、4月から翌年3月をひとつの区切りとしているため、平成31年4月から始まる2019年度は「平成31年度」表記としています。



## 平成31年度の保険料一覧

所得段階	対象者	保険料率	保険料年額
第1段階	町民税世帯非課税かつ老齢福祉年金受給者および生活保護受給者 町民税世帯非課税で、課税年金収入額と合計所得金額が80万円以下の方	(0.40)	(22,780円)
		↓ 0.35	↓ 19,932円
第2段階	町民税世帯非課税で、課税年金収入額と合計所得金額が80万円を超え、 120万円以下の方	(0.65)	(37,017円)
		↓ 0.575	↓ 32,746円
第3段階	町民税世帯非課税で、課税年金収入額と合計所得金額が120万円を超える方	(0.70)	(39,864円)
		↓ 0.675	↓ 38,440円
第4段階	町民税本人非課税(世帯内に町民税課税者がいる)で、課税年金収入額と合計所得金額が80万円以下の方	0.90	51,254円
第5段階	町民税本人非課税(世帯内に町民税課税者がいる)で、第4段階以外の方	1.00	56,948円
第6段階	町民税本人課税で、合計所得金額が120万円未満の方	1.20	68,338円
第7段階	町民税本人課税で、合計所得金額が120万円以上200万円未満の方	1.25	71,185円
第8段階	町民税本人課税で、合計所得金額が200万円以上250万円未満の方	1.40	79,728円
第9段階	町民税本人課税で、合計所得金額が250万円以上300万円未満の方	1.50	85,422円
第10段階	町民税本人課税で、合計所得金額が300万円以上500万円未満の方	1.60	91,117円
第11段階	町民税本人課税で、合計所得金額が500万円以上の方	1.70	96,812円

※第1段階～第3段階の方は、消費税引き上げに伴い、保険料の負担が軽減された保険料額となっています。

## 老齢福祉年金

- 明治44年4月1日以前に生まれた方などで、一定の所得がない方や、他の年金を受給できない方に支給されます。

## 合計所得金額

- 収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。平成30年4月から、地方税法上の合計所得金額から長期譲渡所得および短期譲渡所得にかかる特別控除額を控除した額を用います。また、第1段階から第5段階までの所得段階の判定に用いる合計所得金額については、特別控除額に加え公的年金などにかかる雑所得を控除した額を用います。

## 保険料の納め方

- 年金からの天引きによる特別徴収と、納付書または口座振替で納付する普通徴収があります。
  - ①特別徴収…年額18万円以上の年金を受給している方が対象
  - ②普通徴収…年度途中で65歳になったなどの理由で特別徴収とならない方が対象

# 65歳になる人へ

## 介護保険勉強会を開催します

新たに65歳になる人を対象に、介護保険制度、健康づくり、認知症についてお話しします。被保険者証をお送りする際にご案内します。65歳以外の人もお気軽にご参加ください。

対象者	6・7月生	8・9月生	10・11月生	12・1月生	2・3月生
開催日	7月24日(水)	9月26日(木)	11月27日(水)	令和2年 1月23日(木)	令和2年 3月25日(水)

■時間：9:00～11:30

■場所：役場西庁舎2階201会議室

☎ 長寿福祉課 高齢福祉係 ☎86-2823

## 国民健康保険だより

平成31年度国民健康保険料の納付通知書を、7月中旬に世帯主あてに送付します。保険料の納付方法は、年金からの天引きによる特別徴収と、納付書または口座振替で納付する普通徴収があります。納付忘れのないように、便利な口座振替をご利用ください。  
※保険料の賦課にかかる年度は、4月から翌年3月をひとつの区切りとしているため、平成31年4月から始まる2019年度は「平成31年度」表記としています。

### ■高齢受給者証について

70歳（70歳の誕生日の翌月、ただし1日生まれの方は当月）から74歳までの方について、平成30年中の所得などで一部負担金の割合を判定し、8月1日から使用できる新しい高齢受給者証を7月下旬に送付します。

### ■ジェネリック医薬品の利用促進にご協力を

#### 利用していますか？

#### 「ジェネリック医薬品希望カード」

ジェネリック医薬品とは、特許期間の過ぎた新薬(先発医薬品)と同じ効果がある処方薬です。新薬と同様の安全基準を満たしており、開発費がかかっていない分安価なため、窓口負担も少なく済みます。

～ジェネリック医薬品希望カード～

毎年9月に新しい保険証とともに「ジェネリック医薬品希望カード」をお送りしています。このカードを医療機関や薬局で提示することで、ジェネリック医薬品を希望していることを伝えることができます。



☎ 保険年金課 ☎86-2805



7月中旬に保険料決定通知書を送付します

# 後期高齢者医療制度



## 保険料の計算方法

保険料額は被保険者全員が定額を負担する「均等割額」と、被保険者本人の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額となります。

均等割額 42,965円	+	所得割額 基準所得金額※ ×8.86%	=	年間保険料額 (限度額 62万円)
-----------------	---	---------------------------	---	-------------------------

※基準所得金額＝前年中の総所得金額等－33万円

## ■ 保険料の軽減

◆ 所得の低い人の「均等割額」軽減

同一世帯の被保険者と世帯主の総所得金額等の合算額	軽減割合（軽減後の額）
33万円以下であって被保険者全員の年金収入が80万円以下	8割（8,593円）
33万円以下	8.5割（6,444円）
33万円＋被保険者数×28万円以下	5割（21,482円）
33万円＋被保険者数×51万円以下	2割（34,372円）

※世帯は4月1日（年度途中で資格取得された方は資格取得日）時点です。

※65歳以上の人の年金所得は、通常の公的年金控除以外に15万円を控除し計算したものです。

※事業専従者控除は適用されず、専従者給与は事業主の所得に合算されます。譲渡所得の特別控除は適用されません。

※均等割はこれまで9割軽減となっていた方は、今年度8割軽減に変わります。保険料を年金から引き落としている方は、額への影響は10月になります。

◆ 被扶養者だった人の軽減

制度に加入する前日に、被用者保険（※）の被扶養者であった人は、所得割は課されません。均等割は資格取得から2年間5割軽減されます。（所得が低い世帯に属する人の均等割額の8割軽減または8.5割軽減に該当する人は、そちらが適用されます）。

※被用者保険とは…

協会けんぽ、企業の健康保険組合による健康保険、船員保険、公務員の共済組合などを指す（市町国民健康保険および国民健康保険組合は含まれません）。

## 保険料の納付方法

① 年金からの引き落とし

② 納付書や口座振替で納める普通徴収

※複数の年金を受給されている場合、受給額の多少に関わらず、国民年金・厚生年金・共済年金の順番で優先順位の高い1種類の年金から引き落とされます。

① 年金からの引き落とし（特別徴収）

● 年金の受給額が年額18万円以上の人

● 介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計が年金額の2分の1未満の人

※口座振替に変更できます。

### 特別徴収の徴収月

第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期
4月	6月	8月	10月	12月	2月

仮徴収

前年度第6期徴収額と同額

本徴収

年間保険料－（第1～3期分）

※7月に年間保険料が確定し第4期から本徴収となります。

② 納付書・口座振替（普通徴収）

① 以外の人

### 普通徴収の納期

第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期
7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月

※保険料額決定通知書と、口座振替でない場合は納期ごとの納入通知書を送付します。

## 8月から被保険者証が変わります

7月下旬に、新しい保険証（ピンク色）を簡易書留郵便で送付します。現在、ご使用いただいている保険証（若草色）は、8月1日以降ご使用にできません。

65歳以上で一定の障害がある方は申請により後期高齢者医療制度の対象になります。

◆ 対象者

・ 国民年金等における障害年金1級、2級

・ 身体障害者手帳1級から3級、4級の一部（音声、言語、下肢の1号、3号または4号に関する障害）

・ 療育手帳のA1、A2

・ 精神障害者保健福祉手帳の1級、2級

※生活保護を受けている人は対象外

問 三重県後期高齢者医療広域連合事業課 ☎059-221-6883 保険年金課 ☎86-2805



令和2年度採用

# 東員町職員募集

職種	募集人数	年齢要件	一次試験	二次試験
一般職員（事務職）	若干名	平成2年4月2日以降 に生まれた人	9月22日（日）	10月23日（水）
保健師	若干名			
保育士・幼稚園教諭	6人			

※受験資格などの詳細は「東員町職員採用試験要綱」をご覧ください。町ホームページからダウンロードできます。

**申込期限** 7月25日（木）（受付は平日8:15～17:00）



**受験案内・申込** 役場総務課でお渡しします。

※関係書類を郵送請求する場合は、封筒の表に職員採用試験関係書希望と記載し、返信用封筒の角2封筒（240mm×332mmサイズ 140円切手を貼付し、送付先を明記）を同封し、総務課人事係へ郵送してください。

産業課 主事 笠原稜一朗

経営所得  
安定対策



農業振興

自分の仕事に責任を持って  
取り組んでいます。

子ども家庭課 主事 伊藤江李奈

児童手当



ひとり親家庭  
の福祉

子どもの未来のために  
がんばっています。

君のチカラが町のタカラだ！

問 総務課 人事係 ☎86-2800

# 郷土資料館を 見学してみよう!

## ～展示品の数々③

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。



### #3 蓑 (みの) #4 笠 (かさ)

蓑は、昔のレインコートです。夏に雨に降られても、むれることはありません。寒いときには暖かいので冬にも使われていました。笠は、日よけや雨よけのためにかぶりました。同じ「かさ」でも、かぶるかさは「笠」、さすかさは「傘」と書いて区別します。

蓑は稲わら、笠は菅(すげ)など身近にあった材料で手作りしていました。

見学前にご連絡ください

見学は事前申し込み制です。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。



## 第64回 青少年読書感想文全国コンクール入賞作品集 考える読書

昨年度に内閣総理大臣賞、文部科学大臣賞をはじめ、各学年のコンクールを勝ち抜いた入賞作品110作品あまりをすべて収録。巻末に、入選者氏名一覧も掲載。



### 皇后雅子

#### 妃から后への三十年

当時朝日新聞の皇室担当記者として取材の最前線にいた著者が、歴史の証言として残す、新天皇ご夫妻の「ほんとうの物語」。



### ドキュメント新天皇誕生 (雑誌)

退位と即位の儀式から一般参賀までの一連行事を収録。



### 宮中歌会始全集

平成年間に披露された歌会始のすべての和歌を紹介。

両陛下がどのような思いを平成時代に託されてきたかをたどる。



### 小説 映画ドラえもん のび太の月面探査記

月面探査機が捉えた白い影が大ニュースに。のび太はそれを「月のウサギだ!」と主張し、みんなに笑われてしまう…。そこでドラえもののひみつ道具を使って、月の裏側にウサギ王国を作ることに。



7月							8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
*	1	2	3	4	5	6	*	*	*	*	1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31	*	*	*	25	26	27	28	29	30	31

●印が休館です(毎週火曜・第2月曜・最終月曜)

## 読み聞かせ会

日時 7月13日(土)・27日(土) 11:00~

場所 総合文化センター図書館横プレールーム

☎ 図書館 ☎ 86-2818



# 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)

## 体育協会 募集

### 町民秋季ゲートボール大会

**日時** 8月24日(土)【予備日25日(日)】9:00～  
**場所** 山田ゲートボール場  
**参加資格** 町内在住者  
**参加費** 無料  
**申込方法** 大会当日8:30までにチーム単位で来場  
 (1チーム:4~7人)  
 8:40の組み合わせ抽選会出席をもって参加とします



## 体育協会 結果

### 自治会対抗軟式野球大会

5月12日・19日(日)・25日(土) 中央球場ほか  
**優勝** 山田  
**準優勝** 六把野新田  
**3位** 大木  
 城山1丁目



優勝 山田

## とういんフレンドリークラブ 募集

### サッカー後期 (小学生対象)

初めてでも大丈夫!まずはボールに触れ、サッカーの楽しさを知ろう!

**日時** 9月7日、10月5日、11月2日、12月7日・21日(土) 全5回 9:00~10:30  
**場所** 陸上競技場多目的グラウンドほか  
**定員** 25人(最少催行人数15人)  
**受講料** 3,000円/5回 ※受講には、会員登録が必要となります。  
 (入会金...年会費300円、スポーツ安全保険料800円)  
**持ち物** サッカーボール(貸出あり)・飲み物・タオル  
**申込期間** 7月22日(月)~8月26日(月) 先着順  
 (体育館窓口でお申し込みください。電話受付はできません)



### 町民春季グラウンドゴルフ大会

5月16日(木) 陸上競技場多目的グラウンド  
**優勝** 男子の部 佐藤 均  
 女子の部 加藤 好子



### 町民ボウリング大会

5月18日(土) 桑名グランドボウル  
**優勝** 男子の部 黒川 収  
 女子の部 伊藤 知子



### 町春季テニス大会

5月26日(日) 城山テニスコート  
**優勝** シングルス(男子の部): 中村 浩  
 ミックス: 丹羽 功・持田由紀子



### 町春季バドミントン大会

5月26日(日) 総合体育館  
**優勝** 中級の部: 水谷 麻希・水谷 華奈  
 初級の部: 爪橋 文子・伊藤 裕子  
 小学5・6年生の部: 水谷 星南  
 小学4年生以下の部: 大竹 怜奈  
 小学生初心者の部: 井上 千明



### 大人もOK!スケートを楽しもう!

**日時** 11月16日(土) 受付集合10:45~  
 (総合体育館)  
**出発** 11:15 帰着16:00ごろ 雨天決行  
**場所** 邦和スポーツランド(名古屋市港区)  
**定員** 20人(最小催行人数17人)  
**参加費** 会員3,000円 一般3,500円  
 (滑走料・貸靴料・昼食代含む)  
 注1: 一般での参加には、別途スポーツ安全保険料800円が必要となります。  
 注2: 小学2年生以下保護者同伴  
**持ち物** 適した服装・手袋・着替え・飲み物  
**申込期間** 8月1日(木)~9月27日(金) 先着順  
 (体育館窓口でお申し込みください。電話受付はできません)

### スポーツ少年団記録会

**日時** 6月8日(土) 10:00~  
**場所** 東員町スポーツ公園陸上競技場ほか  
**種目** 5分間走、時間往復走、立ち幅跳び  
 上体起こし、腕立伏臥腕屈伸  
 東員町スポーツ少年団12単位団225人の団員が、元気いっぱい取り組みました。







# 第41回 大台町水上カーニバル 参加者募集!! 兼 みえスポーツフェスティバル2019

参加料  
無料

日時 / **8月25日(日)** 開会式 / 8:20  
※小雨決行 出 漕 / 9:00

場所 / **奥伊勢湖漕艇場**  
(大台町B&G海洋センター)



■参加資格 水泳可能な人、町内外の制限なし

## ■競技種目 (漕手4人の合計年齢)

- ◎男子ヤングクラス (漕手の合計年齢が140歳未満)
- ◎男子シニアクラス (漕手の合計年齢が140歳以上)
- ◎男子熟年クラス (漕手の合計年齢が200歳以上)
- ◎女子オープンクラス (年齢制限なし)
- ◎中学生男子クラス
- ◎中学生女子クラス
- ◎小学生クラス (男女混合も可)

## ■競技内容

ナックルフォア 距離300メートル

## ■人 数

漕手・4人 コックス・1人 補欠・1人  
※コックス (舵取り) は男女どちらでも可

## ■練習日程

7月17日(水)~8月23日(金) 雨天中止

※練習の予約は、必ず希望日の前日までに大台町教育委員会へ申し込みをしてください。

(予約は平日のみ受け付けています)

※初めての方は、少なくとも1度は練習をしてください。  
参加者の安全確保とスムーズな大会運営のために必要です。

■申込期限 8月9日(金)まで (期限厳守)

## ■問い合わせ

大台町教育委員会

(申込書は大台町ホームページ<http://www.odaitown.jp/>に掲載)

☎0598-82-3791 FAX0598-82-3115 Eメール: odai-kyo@odaitown.jp  
(FAX、Eメールで申し込まれた場合は、必ず確認の電話をしてください。)

## 広報文芸

### ■展・土曜の会

つつがなく「地平天成」終えて  
継ぐ令和は波乱含みの予感す

富田博一

ポマードのにおい立たせて出勤す  
父が家長で在りたる昭和

川合孝子

平成の終りの知覧の開花いつ  
晴天の下そこに立ちたい

山田由紀子

### ■向山俳句会

戸から戸へ十葉を売る老婆かな

小川 勇

さびしさの果てなむ邦ぞ夏の川

伊藤京子

青嵐尾鷲港の刺身かな

横山百郎

### ■東眞俳句会

六人目の孫誕生す子供の日

上原君代

恋螢呼吸合わせて光り合う

富永はる子

畔塗を教へし父の顔に泥

伊藤純子

### ■笹百合俳句会

夏来ることのはじめの令和かな

荒木善助

夕顔は遊女の如く闇に咲く

ヨシノ有介

青葉風世界遺産の古墳かな

大久保峯夫

### ■しゃくやく俳句会

ランドセル揺られて弾んで麦の秋

杉本まゆみ

老桜や明治名残の郵便局

水谷仁士

糸繰りの糸のきれぎれ昭和の日

荻野恵子

イベント

## 北勢線夏休み 3大イベント開催

### ①北勢線夏休み親子ツアーズ

#### ★日時

8月21日(水) 9:40~11:45

★**集合場所** 北勢線東員駅  
(北勢線でお越しください)

★**内容** 列車運転室にて操作体験、  
列車扉開閉体験

★**定員** 親子20組(はがき申し込み)

★**対象** 小学生とその保護者  
(1組3人まで)

★**参加費** 小学生1人当たり  
1,000円(保険料・記念品代含む)

★**申込方法** 北勢線事業運営協議会  
事務局北勢線対策室まで、必要事項  
を記入の上、はがきでお申し込み  
ください。

※応募は1組1枚までとします。

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

#### ★**申込期限**

7月25日(木) 17:00必着

#### ★**公開抽選**

7月26日(金) 15:00~  
いなべ市役所 員弁庁舎

### ②北勢線スタンプラリー

#### ★**開催期間**

7月20日(土)~8月31日(土)

★**参加方法** 北勢線またはあすなろう  
四日市駅または内部駅で1日乗り  
放題パスをご購入ください。専用  
台紙をお渡しします。スタンプ  
を集めて窓口にお持ちいただくと  
景品を進呈します。

★**スタンプ** 西桑名駅・東員駅・阿  
下喜駅・あすなろう四日市駅・内  
部駅・西日野駅のホームに設置  
詳しくは右記までお問い合わせく  
ださい。

### ③北勢線で行く夏祭り (前売往復割引乗車券)

★**内容** 夏祭り期間に使える往復乗  
車券を特別価格で前売りします。

#### ★**販売期間**

7月1日(月)~26日(金)

#### ★**有効期間**

7月27日(土)~8月4日(日)の  
1日限り

★**販売場所** 西桑名駅・星川駅・東  
員駅・楚原駅・阿下喜駅

#### ★**夏祭り日程**

●桑名水郷花火大会

7月27日(土)

●八幡祭(阿下喜)

7月27日(土)・28日(日)

●石取祭(桑名)

8月3日(土)・4日(日)

※詳しい金額は、駅または下記へお  
問い合わせください。

※イベント中止の場合は未使用に  
限り払い戻します。

問 ①②北勢線事業運営協議会  
(いなべ市役所北勢線対策室)  
☎84-1555  
③三岐鉄道 運輸課  
☎059-364-2143

## 第21回 朝市祭開催

朝市の日ごろのご利用、ご愛顧に  
おこたえするため、朝市祭を開催し  
ます。町内で採れた野菜・ほおずき・  
果物などを販売しますので、ぜひご  
来場ください

#### ★**日時**

8月12日(月・振休)

9:00~11:00(雨天決行)

※商品がなくなり次第終了

#### ★**場所**

東員町育苗研修交流施設  
(ガラス温室)

問 産業課 産業振興係 ☎86-2808

## 東員町・大台町子ども交流事業 大杉谷自然学校へ行こう!

★**内容** 宮川源流部での自然体験  
(魚取り、水遊び、カヌー体験な  
ど)、夕食・朝食作り、大台町の  
児童との交流会など

★**日程** 8月19日(月)~20日(火)  
(1泊2日)

★**活動場所** 大台町大杉谷自然学校

★**集合場所** 総合文化センター西側  
駐車場(バスで移動、集合時間は  
通知します)

★**対象** 町内在住の小学4~6年生

★**定員** 30人(定員を超えた場合  
は上級生優先で抽選、結果は通知  
します)

★**参加費** 2,000円(食費・保険代  
を含む) ※金額は変更する場合が  
あります

★**申込方法** 7月16日(火)までに、  
往復はがきで下記までお申し込み  
ください。

#### ★**往復はがきの書き方**

##### 【往信の表面】

〒511-0251 東員町山田1700  
東員町総合文化センター内  
社会教育課 行

##### 【返信の裏面】

何も書き込まないでください。

##### 【返信の表面】

参加する方の住所・保護者の氏名  
参加者氏名を記入してください。

##### 【往信の裏面】

①大杉谷自然学校へ行こう!

②参加者氏名

③参加者住所

④電話番号

⑤学校名・学年

※申込者が少ない場合は開講しない  
場合があります。

問 社会教育課 生涯学習係  
☎86-2816

## 肝炎ウイルス検診が はじまります

肝炎ウイルス検診は、ウイルスに感染しているかを確認することを目的とした検診です。積極的に受診しましょう。

★対象者 昭和55年4月1日以前に生まれた方で、これまで肝炎ウイルス検診を受診したことがない方

★内容 血液検査（HCV 抗原抗体検査・HBs 抗原検査）

★期限 11月30日（土）

☎健康づくり課 ☎86-2803

## 歯周病検診を受けましょう

歯周病の早期発見および治療の促進、早期の予防指導を行い健康の保持増進を図るため、検診を実施しています。

★対象者 40・50・60・70歳の方  
※対象の方には通知します。

☎健康づくり課 ☎86-2803

## 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ご相談をお受けします。

★日時 8月1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。

☎地域包括支援センター ☎86-2856

## Net119 緊急通報システム 説明・事前登録会

Net119緊急通報システムは、音声による119番通報が困難な聴覚・言語機能などの障害がある方が円滑に消防へ通報を行えるようにするシステムです。スマートフォンなどから通報用Webサイトにアクセスして、「救急」「火事」の別と、通報者の位置情報を入力すれば、即座に消防本部に通報がつながり、音声を用いることなくチャットによる文字のやり取りで詳細を確認する仕組みです。このシステムは10月1日から運用予定ですが、システムの説明会と事前登録会を実施しますので、参加希望の方は地域福祉課へお申し込みください。

★日時 8月31日（土）  
10:00～11:00

★場所 保健福祉センター  
2階 会議室

★申込期限 8月23日（金）

☎地域福祉課 ☎86-2804  
FAX86-2851  
Eメール fukusi@town.toin.lg.jp

## わかちあいの会 自死遺族の集い

★日時 奇数月の第4土曜日  
7月27日・9月28日・11月23日  
令和2年1月25日・3月28日

13:30～15:30

★場所

三重県こころの健康センター

★対象 家族を自死で亡くされた方

★参加費 無料

※秘密厳守・無理に話さなくてもかまいません。

☎三重県こころの健康センター  
☎059-253-7821

## いい歯の 8020（ハチマルニイマル）募集

80歳以上で歯が20本以上ある方を募集しています。

★対象者

- (1) 昭和14年11月5日以前に生まれた方で、三重県在住の方
- (2) 20本以上歯があり、全身的に健康な方

★応募期限 9月5日（木）

★応募方法 電話で下記までご連絡ください

☎（公社）三重県歯科医師会  
☎059-227-6488

## 「戦没者遺児による慰霊友好 親善事業」参加者募集

戦没者の遺児を対象として、戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。

★参加費 10万円

★実施地域 ニューギニア、中国、ソロモン諸島ほか

※実施地域や日程などの詳細は、下記までお問い合わせください。

☎（一財）日本遺族会事務局  
☎03-3261-5521

## スマイルカフェ

認知症の方やその家族、専門職や地域の方々など気軽に集えるカフェを開催します。誰かとおしゃべりすることで、ほっとできることがたくさんあります。皆さんも一緒におしゃべりしませんか。

★対象者 認知症の方やその家族、専門職、地域の方など

★日時



偶数月の第3土曜日

10:00~12:00

(宅老所 第2紫苑)

奇数月の第3水曜日

13:30~15:30

(サービス付き高齢者向け住宅紫苑)

## ★内容

- 地域の情報交換
- 専門職による認知症学習
- ボランティア(体操など)による活動
- 家族と専門職などの情報交換

★参加費 無料

☎ 宅老所 紫苑 ☎76-0783

## 募集

### 登録調査員募集!

町では、各種統計調査に協力していただける調査員を募集しています。主な事務は、国勢調査をはじめとする各種統計調査で、調査票の配布・回収・審査を行うことです。

※事務内容などの詳細は、下記までお問い合わせください。

☎ 政策課 政策係 ☎86-2811

### 夏季水泳教室 参加者募集

★日時 7月22日(月)~25日(木)

① 10:00~(50分程度)

② 13:00~(50分程度)

★場所 町民プール

★対象者 小学生(初心者)

★参加費 500円

(入場料は別途必要)

★定員 各30人(先着順)

★申込期限 7月15日(月・祝)

★申込方法 印鑑と受講料をお持ちの上お申し込みください。

☎ 町民プール ☎76-7463

### 桑名市消防職員大募集!

令和2年度桑名市消防職員採用予定者(令和2年4月1日採用予定)を次のとおり募集します。

#### ★試験日・会場

1次試験 9月22日(日) 9:00~  
桑名市消防本部

2次試験 1次試験合格者に通知

#### ★試験内容

1次試験 教養試験、消防適性検査、体力検査

2次試験 小論文、面接

#### ★申込期間

8月1日(木)~15日(木)

(土・日、祝日を除く8:30~17:15)

※郵送の場合は、簡易書留で「試験申込書在中」と朱書き、8月13日(火)までの消印有効。

※そのほか詳しくは下記までお問い合わせください。

#### ★要項配付・応募用紙提出場所

消防本部総務課(桑名市江場7番地)

※各消防署、分署で応募用紙受け取り可

☎ 桑名市消防本部 総務課  
☎24-5273

### 応急手当普及員講習会

#### ★日時

8月3日(土)・4日(日)・10日(土)  
の3日間 9:00~17:30

(3日間とも受講が必要)

#### ★場所

桑名市消防署西分署 2階 研修室  
(桑名市大字赤尾2107-2)

★申込方法 下記までFAX・メール・郵送・持参のいずれかでお申し込みください。

※申込書については、桑名市ホームページからダウンロード可

★申込期限 7月26日(金)

(土・日、祝日を除く8:30~17:00)

★定員 30人(先着順)

★対象者 グループ活動などで応急手当の指導を行っていただける方

★認定証 一定のレベルに達すると応急手当普及員認定証(3年間有効)を交付

☎ 桑名市役所・防災・危機管理課  
☎24-5297 FAX24-2945  
Eメール bosaim@city.kuwana.lg.jp

### 応急手当普及員(再)講習会

#### ★日時

8月11日(日) 9:00~12:00

#### ★場所

桑名市消防署西分署 2階 研修室  
(桑名市大字赤尾2107-2)

★申込方法 下記までFAX・メール・郵送・持参のいずれかでお申し込みください。

※申込書については、桑名市ホームページからダウンロード可

★申込期限 8月2日(金)

(土・日、祝日を除く8:30~17:00)

★対象者 応急手当普及員認定証をお持ちの方

※必ず応急手当普及員認定証をお持ちください。

☎ 桑名市役所・防災・危機管理課  
☎24-5297 FAX24-2945  
Eメール bosaim@city.kuwana.lg.jp

## 自衛官募集

### 【一般曹候補生】

#### ★試験日

1次試験

9月20日(金)～22日(日)

2次試験

10月11日(金)～16日(水)

※いずれか1日を指定

★会場 四日市市(予定)

★資格 18歳以上33歳未満の者

★申込期限 9月6日(金)

### 【航空学生】

#### ★試験日

1次試験

9月16日(月・祝)

2次試験

10月15日(火)～20日(日)

3次試験

海自 11月22日(金)～

12月18日(水)

※内の指定される日

空自 11月16日(土)～

12月19日(木)

※内の指定される日

★会場 1次試験…津市(予定)

2次・3次試験…別途通知

#### ★資格

海自 高卒(見込みを含む)23歳  
未満の者

空自 高卒(見込みを含む)21歳  
未満の者

★申込期限 9月6日(金)

### 【自衛官候補生】

★試験日 申込時に案内

★会場 津市(予定)

★資格 18歳以上33歳未満の者

★申込期間 随時

※男女共通

問 自衛隊四日市地域事務所  
☎059-351-1723 (9:00～18:00)  
自衛官募集コールセンター  
☎0120-063-792  
(年中無休12:00～20:00)

## 三重とこわか国体・大会炬火 トーチデザイン募集

炬火はオリンピックの聖火にあたるもので、開・閉会式などのイベントでこの火を運ぶためのトーチデザインを募集します。

★応募期限 9月6日(金)

★応募資格 県内在住・在学・在勤の方

★賞および賞金 最優秀賞(賞金30万円)、優秀賞(賞金5万円)、とこまる賞30点(賞金3千円)

★応募方法 詳しくは  
国体・大会ホームページをご覧ください。



問 三重県国体・全国障害者  
スポーツ大会局 競技・式典課  
☎059-224-2341

### お知らせ

## コンビニ交付サービスを 停止します

システムのメンテナンス作業のため、下記のとおりコンビニ交付サービスを停止します。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

★停止日 7月17日(水) 終日

問 町民課 戸籍住基係 ☎86-2806

## 「東員町子どもの声」 アンケート調査のお願い

「みんなと一歩ずつ未来に向かっていく東員町子どもの権利条例」施行から5年が経過します。そこで、子どもの権利に関する現状を把握し、今後の施策に反映するため、アンケート調査を実施します。対象の方には、各学校を通じ調査用紙を配布しますので、調査へのご協力をお願いします。

★対象者 桑員地域の小・中・高等学校に通う児童、生徒

★配布時期 7月中

問 子ども家庭課 子ども支援係  
☎86-2872

## 子ども・子育て支援事業計画 ニーズ調査のお願い

第2期町子ども・子育て支援事業計画を策定するため、子育て世帯を対象に子ども・子育て支援事業にかかるニーズ調査を実施します。対象の方には、調査票を郵送しますので、調査へのご協力をお願いします。

★対象者 町内在住の未就学児童および小学校に通う児童の保護者

★発送時期 7月中旬

問 子ども家庭課 子ども支援係  
☎86-2872

**サマージャンボ7億円**  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

**サマージャンボミニ5,000万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

**7月2日(水)2種類同時発売!** 発売期間 7/2(水)～8/2(水)  
抽せん日 8/14(日)

クーチャン  
公益財団法人三重県市町村振興協会 各1枚 300円

## 狭あい道路整備事業制度 があります

町管理の2項道路（4m未満の道路）について、建築行為に伴う道路後退時における費用を補助する制度があります。今年度中に建築行為を行う方は早めに申請書を提出してください。

### ★制度概要

- 1、分筆登記に係る費用を町が負担
  - 2、後退用地を町が購入
  - 3、買収用地の舗装工事を町が負担
- ※申請には条件がありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

問 建設課 土木係 ☎86-2809

## 認可外の事業所内保育施設の 設置届出はお済みですか

7月1日から、病院や企業等の事業所内で従業員の子どもの保育する施設の設置者は、県に設置届出をする必要があります。7月1日までに設置されている施設も届出の対象となります。すでに届出済みの施設の情報は、県ホームページに一覧を掲載していますので、一覧にない施設は届出をお願いします。届出は、施設が所在する市町の保育担当課を通じて提出してください。

### ★認可外保育施設一覧



### ★届出様式



問 学校教育課 ☎86-2815  
三重県 子ども・福祉部  
少子化対策課 ☎059-224-2268

## 国民年金保険料

4月から来年3月分までの国民年金保険料は、月額16,410円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで収めることができます。他にクレジットカードによる納付や便利でお得な口座振替もあります。

保険料は、納付期限（翌月末）までに納めましょう。

問 四日市年金事務所  
☎059-353-5515

東員町  
番組案内

## とういんプラムトピックス

ケーブルテレビ12chで放送中!

### 町のHOTな話題

- ★時間 7:00～、13:00～、16:00～、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

#### 第24回子ども歌舞伎公演

- ★日時 7月19日（金）～7月25日（木）19:15～

※とういんプラムトピックス・スペシャル番組の詳しい放送内容は、放送番組内、町ホームページでお知らせしています。

※番組は予告なく変更になる場合があります。

※トピックスはインターネットでも！町ホームページ内からプラムトピックスを検索。

問 政策課 広報秘書係 ☎86-2862

## 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 石垣達也様  
中上 服部五生様  
瀬古泉 近藤元嗣様  
長深 水谷昭治様  
城山1 三貫納隼様  
鳥取 岩田正孝様

#### 福祉事業への寄付

四日市市 三重北農業協同組合様  
六把野新田 榎ほくせい 愛灯館東員様  
笹尾西2 ほっとステーション語らい様  
匿名希望 2名様

### 社会福祉法人いずみへの寄付

#### 一般の寄付

山田 伊藤博郎様  
笹尾西 浦田規央様  
匿名希望 1名様



## 保健福祉

### 育児相談

受付日時 7月17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。

### 3歳児健康診査

日時 7月18日(木)  
全体受付/第1部 13:15~  
対象者 平成27年11月1日生~  
平成27年12月31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、尿  
内容 問診、歯科・内科健診、検尿、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。

### 1歳6か月児健康診査

日時 8月8日(木)  
開始時間/第1部 13:15~  
対象者 平成29年12月1日生~  
平成30年1月31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。

☎健康づくり課 ☎86-2803

### 今月の納付は

水道料金・下水道料金  
(6・7月分)…… 7月29日  
固定資産税(2期分)…………… 7月31日  
介護保険料(1期分)…………… 7月31日  
国民健康保険料(1期分)…………… 7月31日  
後期高齢者医療保険料(1期分)… 7月31日

## ふれあい相談

### 年金相談

7月11日(木)・18日(木)・25日(木)  
8月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)  
10:00~12:00 13:00~14:30  
NTNシティホール(桑名市民会館)  
7月9日(火)、8月13日(火)  
10:00~12:00 13:00~14:30  
いなべ市役所 新庁舎

☎四日市年金事務所 ☎059-353-5515

### 心配ごと相談・無料弁護士相談

7月21日(日) 9:30~11:30 笹尾コミュニティーセンター  
8月 5日(月) 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。

☎(社福)東員町社会福祉協議会 ☎76-1560

### 行政相談

※申込不要

7月25日(木) 9:00~11:30 ふれあいセンター 相談室2

### 消費生活相談

※申込不要

7月22日(月) 9:00~12:00  
保健福祉センター 2階 ボランティアルーム

☎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)  
8月7日(水) 10:00~12:00  
保健福祉センター 2階 ボランティアルーム

☎北勢地域若者サポートステーション ☎059-359-7280

## 広報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	<b>7月</b> 1	2	3	4	5	6
7 日曜朝市	8 消費生活相談 6月号P18	9 年金相談 P18	10 健康相談・測定会 6月号P14 親子ミニサロン P19	11 離乳食教室後期 6月号P18 おでかけ広場 (筑紫・穴太・瀬古泉・ 山田地区) P19 年金相談 P18	12	13 読み聞かせ会 P10
14	15 	16	17 コンビニ交付サービス 停止日 P16 育児相談 P18 ちびっこパーク P19	18 認知症カフェ 6月号P15 3歳児健康診査 P18 年金相談 P18	19	20 北勢線スタンプラリー (~8月31日) P13 土曜開放日 P19
21 日曜朝市 心配ごと相談・ 無料弁護士相談 P18	22 夏季水泳教室 (~25日) P15 消費生活相談 P18	23	24 介護保険勉強会 P7 誕生会 P19	25 年金相談 P18 行政相談 P18	26	27 読み聞かせ会 P10
28	29	30	31	<b>8月</b> 1 認知症家族介護者相談会 P14 年金相談 P18	2	3

・町民カレンダーと併せてご活用ください。広報とうい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おめ~しよん

### 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  
**土曜開放日**  
7月20日(土) 8:30~14:30~

### ちびっこパーク

**日時** 7月17日(水) 8:30~11:00  
**場所** 各幼稚園・保育園

### 栄養士による親子ミニサロン(要予約)

**日時** 7月10日(水)  
10:00~11:00  
**内容** 子どもが喜ぶ食事を作ってみよう  
**場所** 子育て支援センター



**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

### 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

### おでかけ広場

**日時** 7月11日(木) 9:00~11:30  
**場所** 穴太多目的研修センター  
(筑紫・穴太・瀬古泉・山田地区)

### 今月の誕生会

**日時** 7月24日(水) 10:45~  
**場所** 子育て支援センター

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。

**問** 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



# ★ わが家の大将 ★

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。  
 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。



こばやし かなと  
**小林 奏仁くん**  
 (1歳1カ月)

1歳のお誕生日おめでとう！  
 たくさん食べて遊んで  
 すくすく大きくなってね。  
 (大木：良治さん・絵里子さん)



**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!

旅するアーティスト

### 田中 翔太(JACKPACKER)さん

今回ご紹介するのは、東員町出身の旅するアーティストJACKさんです。  
 学生時代からボランティア活動に興味を持っていたJACKさんは、大学生の時に世界一周し、現在は人と人との架け橋になることを大切に、国内外で活躍されています。国外での肩書は旅人。目的を決めることなく流れ着いたところで、子どもに英語を教えたり、折り紙を折って見せたり、料理を教えたりと、触れ合った方とのコミュニケーションを楽しみながら、お手伝いできることに取り組んでいます。アートは独学で学び、ネパールを旅した時には、家の壁に絵を描いてほしいと言われ、壁面いっぱいに象を描いたそうです。



▲ネパールでの壁画 ▲お店の展示作品

国内では、アーティストやクリエイターの集まる「覚王山アパート」の一室を借り、「Travel Bag」というお店を5月にオープンしました。「まずは何にでもチャレンジしてみることを大切にしています。そこには人の縁があるんです。今のお店も活動を続けていたことで声をかけていただいたので、人との繋がりを大切にしたいと思っています。人から得たものをまた、別の人に伝えていきたい。将来的には国際交流に関する仕事に発展できれば…」と話してくれました。



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。



サイトQRコード

## 食改の けんこう ごちそう

### 今月のごちそう 鶏肉アーモンド衣焼き

#### 【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切ってボウルにいれ、Aの調味料を加えもみこみ、10～15分おく。片栗粉をまぶす。
- ② オープンシートを敷いた、天板を用意して、溶きほぐした卵に①の鶏肉をくぐらせ天板に並べ、上にアーモンドスライスをつける。
- ③ 200℃に予熱したオープンで10～15分焼く。サラダ菜、くし形切りレモンと一緒に盛り付ける。



油を使っていませんが、衣につけたアーモンドがとっても香ばしいです。作り方も簡単!

- 材料 (2人分)
- 鶏もも肉(皮なし)・・・140g
  - しょうゆ・・・8g
  - A 塩・・・6g
  - しょうが汁・・・3g
  - 片栗粉・・・18g
  - 卵・・・20g
  - アーモンドスライス・・・20g
  - レモン・・・20g
  - サラダ菜・・・20g

エネルギー 213kcal たんぱく質 19.1g 脂質 9.7g カルシウム 51mg 塩分 0.8g

提供 東員町食生活改善推進協議会