

広報

令和2年

10

2020

とういん

No.538

TOIN INFORMATION



「笹尾西幼稚園・笹尾第一保育園 紙すき体験」
カメラルポ P7

内容

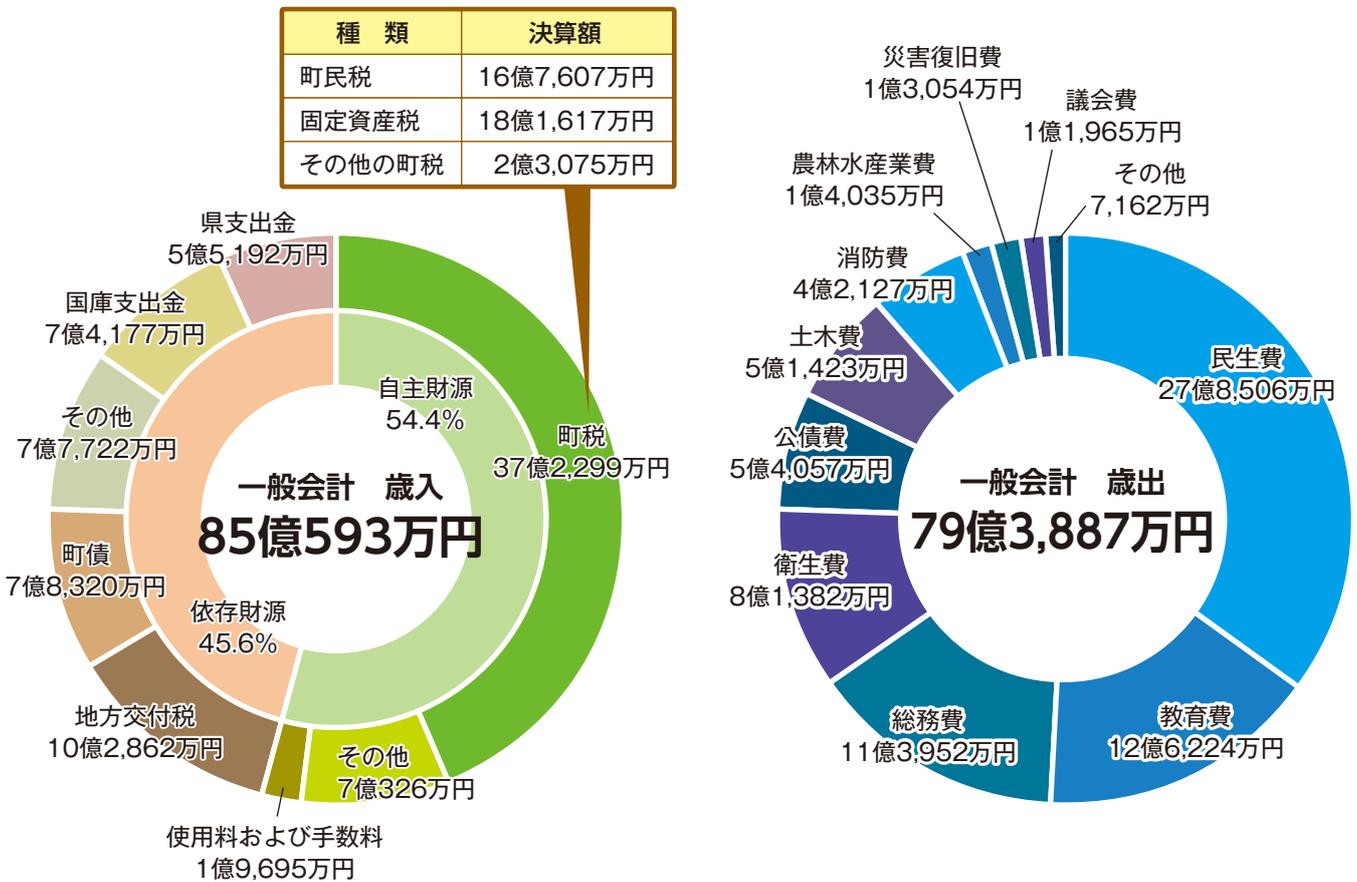
特集 決算報告.....	2~5	スポーツ.....	15
カメラルポ.....	6~7	ズームアップおודい・広報文芸.....	16
野生動物に注意しましょう・ウイアティン三重を応援しよう!...	8~9	お知らせ.....	17~20
正しく分別 目指そう「ごみの減量化」.....	10~11	子育て情報・ふれあい相談.....	21
献血に行こう!・健康診査を受診しましょう...	12	わが家の大将・広報カレンダー・	
図書館だより.....	13	食改レシピのけんこうごちそう.....	22
郷土資料館・総合文化センター情報.....	14		

令和元年度

決算報告

令和元年度一般会計の歳入決算額は85億593万円、歳出決算額は79億3,887万円で、歳入歳出決算の差引額は、5億6,706万円となり、そこから翌年度への繰越明許費の財源を引いた実質収支額は、4億7,074万円となりました。

※端数処理のため、合計が合わないことがあります。



用語の説明

- 自主財源**…町民税、固定資産税、使用料など、町が自主的に収入できるお金
- 依存財源**…国や県からの補助金など一定の基準に基づき交付され、町が独自に収入額を決められないお金
- 国庫支出金・県支出金**…特定事業のために国や県から交付されるお金
- 地方交付税**…全ての市町村で一定水準の行政サービスが受けられるように国が交付するお金

町民一人あたりに換算すると (令和2年3月31日時点の人口25,931人で計算)

民生費	107,403円	教育費	48,677円	総務費	43,944円	土木費	19,831円	
衛生費	31,384円	公債費	20,847円	消防費	16,246円	その他	17,822円	
							合計	306,154円

町民税(個人)を町民一人あたりに換算すると5万6,281円。
町民税を大きく上回る支出は国からの補助金などでまかなわれています。

歳出の主な経費

民生費 関係

民生費とは…障がい者や高齢者に対する福祉、子育て支援などのための経費

- 障がい者の自立支援給付などに必要とした経費…5億6,077万円
- 国民健康保険特別会計への拠出金…1億5,532万円
- 介護保険特別会計への拠出金…2億7,104万円
- 児童手当給付事務に必要な経費…4億5,027万円
- 保育園の運営に必要な経費…4億2,142万円



教育費 関係

教育費とは…学校教育や生涯学習の充実、スポーツの振興などのための経費

- 小中学校の管理に必要な経費…2億6,664万円
- 幼稚園の運営に必要な経費…2億7,592万円
- 総合文化センター施設管理に必要な経費…4,583万円
- 体育施設の管理などに必要とした経費…5,857万円



総務費 関係

総務費とは…庁舎の運営、システム管理、徴税、財務などのための経費

- 庁舎などの施設維持管理に必要な経費…1億2,033万円
- パソコン・ネットワークなど情報管理事務に必要な経費…1億5,941万円
- 公共交通事業に必要な経費…1億1,642万円
- 選挙に要した経費…3,425万円



土木費 関係

土木費とは…道路、橋、公園の整備などまちづくりのための経費

- 道路維持、道路の新設改良に必要な経費…1億6,380万円
- 公園の管理運営に必要な経費…5,870万円
- 下水道事業特別会計への繰出金…2億260万円



衛生費 関係

衛生費とは…健康で衛生的な生活を送るための保健、医療、環境などのための経費

- ごみ処理事務に必要な経費…4億2,057万円
- 健康診査・予防接種・母子保健などに必要とした経費…1億5,802万円
- し尿処理に必要な経費…1,095万円



公債費 関係

公債費とは…町債(町の借金)の返済や利息を支払うための経費

- 地方債元金償還金…5億1,073円
- 地方債利子償還金…2,984万円



消防費 関係

消防費とは…消防設備の管理や消防団運営のための経費

- 消防署事務に必要な経費…3億4,555万円
- 消防設備の管理に必要な経費…1,269万円



災害復旧費 関係

災害復旧費とは…降雨や地震などの災害によって受けた施設を原形に復旧するための経費

- 農業施設の復旧に必要な経費…1億30万円
- 公共土木施設の復旧に必要な経費…3,024万円



町の財政を家計に例えると…



町政運営の基本となる一般会計の令和元年度歳入決算額85億593万円を、年収480万円(1カ月当たり40万円)の家計に例えてみました。

1カ月の収入

給料	260,000円	(65.0%)
うち基本給(町税)	175,000円	(43.8%)
うち諸手当(地方交付税など)	85,000円	(21.2%)
パート収入 (使用料・手数料など)	9,000円	(2.3%)
親からの仕送り (国庫・県支出金など)	61,000円	(15.2%)
貯金の取崩し (繰入金・繰越金)	22,000円	(5.5%)
借金(町債)	37,000円	(9.2%)
その他(財産収入、寄付金など)	11,000円	(2.8%)
合計	400,000円	(100%)

1カ月の支出

食費(人件費)	83,000円	(22.4%)
医療費(扶助費)	58,000円	(15.6%)
借金の返済(公債費)	25,000円	(6.7%)
光熱費、日用品・家電購入、 通信費、保険料(物件費など)	125,000円	(33.7%)
車や家具の修理代 (維持補修費)	3,000円	(0.8%)
子どもたちへの仕送り (繰出金・出資金)	46,000円	(12.4%)
家の増改築費(投資的経費)	31,000円	(8.4%)
貯金など(積立金・予備費)	0円	(0%)
合計	371,000円	(100%)

収入から支出を差し引いた収支は29,000円の黒字となりました。

貯金残高	2,849,000円
------	------------

一般会計に係る令和元年度末基金残高50億4,860万円を年収480万円に対して計算

借金残高	3,364,000円
------	------------

一般会計に係る令和元年度末町債残高59億6,162万円を年収480万円に対して計算

特別会計と企業会計

特別会計は、事業目的を限定し、特定の歳入を特定の支出に充てて経理する会計です。町では国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険、下水道事業があります。

企業会計は、水道事業のように独立採算による特定の事業を経理する会計となっています。

■特別会計の決算

会計名	歳入	歳出
国民健康保険	30億3,676万円	28億931万円
後期高齢者医療	3億2,286万円	3億2,211万円
介護保険	18億6,614万円	15億7,143万円
下水道事業	9億330万円	7億9,828万円

■企業会計の決算

会計名	収益的収入	収益的支出
水道事業	2億7,401万円	2億6,295万円

町の財政状況は？

地方公共団体は、国の「地方公共団体の財政の健全化に関する法律（財政健全化法）」により、『健全化判断比率』と公営企業会計の『資金不足比率』を算定し、財政の健全さを判断することとなっています。

町財政の健全化判断比率

決算に基づいて「収支」の赤字がどれだけあるか、「負債」の大きさがどれだけあるかという2つの視点から、財政の健全さを4つの指標に分けて示したものです。

町ではいずれも国の示す早期健全化基準を大きく下回っています。

指標	令和元年度	平成30年度	早期健全化基準
実質赤字比率 (一般会計の赤字の割合)	—	—	14.65%
連結実質赤字比率 (すべての会計の赤字の割合)	—	—	19.65%
実質公債費比率 (年間の借金の返済額の割合)	2.2%	2.6%	25.0%
将来負担比率 (将来に見込まれる負担の割合)	—	—	350.0%

※赤字などが無い場合は「—」で表示しています。

公営企業の資金不足比率

公営企業の経営状況を明らかにするための指標です。町では水道事業と下水道事業が公営事業に該当し、いずれも黒字のため資金不足比率はありません。

指標	令和元年度	平成30年度	早期健全化基準
水道事業 資金不足比率 (水道事業の資金不足の割合)	—	—	20.0%
下水道事業 資金不足比率 (下水道事業の資金不足の割合)	—	—	20.0%

※赤字などが無い場合は「—」で表示しています。

コラム

コロナ後のまちづくり

社会のグローバル化が進展する中、今年の世界の二大大国による“貿易戦争”からサプライチェーンが崩れ、輸出入の減少と新型コロナウイルスの感染拡大で世界経済が大きく減速しています。ましてや、個人の経済活動の減少と多くの国内企業の大幅な減収は、今後の地方公共団体にも大きな影響があるでしょう。

コロナ禍以前の経済状況に戻るのには、十数年かかるともいわれていますが、私たちの生活は「新しい生活様式」を取り入れることが急務となっています。まもなく訪れる高齢社会のピークに、社会保障制度の充実も「新しい生活様式」を取り入れた分散型へと変わっていくのではないのでしょうか。

時代の移り変わりの中、コロナ禍で疲弊した国や地方公共団体の財政状況は、税収などの減少と少子高齢化による福祉関連経費の増加と相まって悪化していくでしょう。しかし、厳しい状況下でも持続可能な町政運営を図り、住民生活の維持向上に努めていくことは行政の責務です。このような時代であるからこそ、事業の選択と集中で基礎的財政収支（プライマリーバランス）を改善し、困難な局面を乗り越えていきたい思います。

地域の課題は地域で異なります。地域の課題は地域で話し合い、自ら行動することでコミュニティが生まれ、そのコミュニティを大きくしていくことこそが、まちづくりであると考えています。町では、地域コミュニティと行政の支援、それぞれの役割で創る「町の未来」。今、そうした町の未来のための『第6次東員町総合計画』の策定を進めています。

住みやすいまちづくりにそれぞれの役割を、そして共助のしくみを発展させていきましょう。

財政課長



8/3 健康増進の連携協定締結

町民の健康増進や意識向上を図り健康長寿を目指すため、明治安田生命保険相互会社と健康増進に関する連携協定締結式が行われました。また「私の地元応援募金」による寄付目録贈呈も行われました。

今後は、ウォーキングイベントへのブース出展や健康増進に関するセミナーイベントの講師派遣など、健康づくりの促進に向け協働で取り組んでいきます。



8/5 ウイルス対策製品を寄贈

株式会社コスメックスから体表面温度モニタリングシステムが寄贈されました。

代表取締役の近藤裕司さんは「取り扱っている機器が町の役に立てばうれしい。少しでも感染予防につながれば」と話していました。

カメラの前に立った人の体表面温度を自動で測定する体表面温度モニタリングシステムは、役場1階ロビーに設置しています。



8/8 東員町みらい会議

第5回目となる東員町みらい会議が開催され、約40人が参加しました。

6つのグループに分かれて行われたワークショップでは、東員町が10年後目指す姿として「暮らしやすさ」や「健康」などをテーマに話し合いました。

新型コロナウイルス感染防止対策として、今回から参加者全員がフェイスシールドを着用することとなりましたが、活発に意見交換をしていました。



8/22・23 学生みらいトーク

第6次東員町総合計画の策定に向けて、これからの町を担っていく世代の意見を取り入れるため学生みらいトークが開催され、高校生29人と大学生など12人が参加しました。

水谷町長によるSDGsの講義後「東員町のみらい」について考えるワークショップが行われました。参加者の1人は「同年代の人たちと町の未来について考えることができ、とても良い経験になりました」と話していました。



8/25 避難所開設・運営訓練

町職員を対象とした避難所開設・運営訓練が行われました。

今回の訓練は、感染症対策を講じた避難所の受け入れや避難スペースの確保などを目的としたものです。避難所開設時には職員の人数が制限され、少人数で開設する可能性があるため、一人ひとりが責任を持って訓練に取り組んでいました。



8/29 新桑名駅完成

平成29年から工事が進められていた桑名駅の自由通路と新駅舎が完成し、その記念式典が開かれました。この自由通路はJR・近鉄・養老鉄道の線路の東西を自由に行き来できるようにしたもので、多くの利用者の利便性の向上が図られています。また、駅舎が80m南へ移動したことにより、西桑名駅からのアクセスも向上し、北勢線を利用する方にも便利な駅となりました。



9/2 毎年恒例!夏祭り

園児たちの思い出作りや園児同士の交流を目的に毎年7月に開催している夏祭りが、城山幼稚園・しりやま保育園で行われました。

園庭や保育室には輪投げやくじびきなどの店が並び、ヨーヨー釣りではお目当てのヨーヨーが釣れると、うれしそうに先生に見せたりして夏祭りを楽しんでいました。



9/3 紙すき体験で環境学習

笹尾西幼稚園・笹尾第一保育園で三重県環境学習情報センターの講師を迎え、牛乳パックを再利用した紙すきによるハガキ作りが行われました。

この講座はリサイクルへの興味や関心を深め、環境資源を大切にすることを学んでもらおうと毎年行われています。

この日作ったハガキは、運動会の招待状として使用するそうです。



野生動物に注意しましょう!

近年、町では近隣自治体との隣接地域を中心に、サルやイノシシ、タヌキなどの野生動物が広範囲にわたり、田畑や居住地などへ出没する相談が寄せられています。

野生動物に近寄ったりして刺激すると、襲われることがあります。かわいいからといってむやみに近づいたりしないようにご注意ください。

野生動物からの被害を未然に防ぐ方法

1 集落の環境を整備しましょう

① 野菜くずなどの撤去

田畑に肥料として、投棄した野菜くず、生ごみは、野生動物にとって立派な餌となります。野菜くずなどを肥料とする場合は、埋めるなどしてください。

② ペットの餌の管理

ペットの餌の食べ残しを野生動物が食べていたとの情報が寄せられています。屋外でペットに餌を与える場合は、適切な量を与え、食べ残しは必ず処分してください。

③ お墓参りのお供え物

お供えした食べ物が、野生動物の餌にならないようお参りの後は持ち帰ってください。

2 隠れ場所・寝床を無くしましょう

野生動物は、建物に出入りし、寝床にすることがあります。隠れ場所や寝床を無くすことは、野生動物にとって居心地の悪い場所になります。

3 防護柵を設置しましょう

畑や家庭菜園に防護柵を設置すると、野生動物にとって魅力のない環境作りができます。

柵を設置したら、①柵の外に収穫物を実らせない、②柵越しに収穫物を取らせない、③周囲に踏み台となるものを置かないことを心掛けてください。

◆ タヌキの豆知識 ◆



タヌキは、警戒心が強く、臆病な動物で大きな音や環境の変化に非常に敏感です。ひどく驚いたときは、一時的に気を失い眠った状態になり、身を守るための行動を取ります。この行動は“タヌキ寝入り”と呼ばれ、意識的ではなく、本能的に行われるものと言われています。

車のクラクションにも簡単に驚いて気を失ってしまうので、タヌキが道路でひかれているのは、そのことが原因と考えられています。



野生動物を発見した場合

◆近寄らない

◆目を合わせない

◆大声を出さない

◆餌を与えない

◆攻撃（威嚇）しない

を守りましょう!!

お願い

現在、各地域で出没する野生動物の生息場所は不明です。皆さんの目撃情報などの情報提供が早期対策に繋がります。

野生動物の出没や定着、増加を抑制するため、野生動物を見かけた場合は、産業課へご連絡ください。

問 産業課 産業振興係 ☎86-2808



Veertien
MIE

vol.3

Shioya Jin

No.7 MF 塩谷 仁 選手
副キャプテン



1996年4月24日生
静岡県出身

加入初年度からレギュラーポジションを獲得、昨シーズンはチーム最多となる11得点をマーク。豊富な運動量とスピードを持ち味とした切れ味鋭いカットインで主戦場の左サイドを支配し、抜群のゴールへの嗅覚でチームを勝利に導くゴールを量産。

明るく気さくな性格でムードメーカーとしてもチームをけん引することが期待される。サッカースクールのコーチとしても活躍中で、未来のサッカー少年少女たちにも夢を与え続けている。



=ホームゲーム情報=

- ★開催日時 10月18日(日) 13:00キックオフ VS 東京武蔵野シティFC
- ★場所 朝日ガスエナジー東員スタジアム(アサスタ)

問 ヴィアティン三重 ファミリークラブ事務局 ☎87-6009 政策課 広報秘書係 ☎86-2862

正しく分別 目指そう「ごみの減量化」



皆さんの家庭から出るごみの中で、捨て方や分別が分かりにくいごみはありませんか？

クリーン作戦委員会が、とういんわくわくフェスタ2019と第36回商工祭で「分別が分かりにくいごみはどれ？」という内容で来場者にアンケートを行い「不燃ごみ」と「プラスチックごみ」の分別が分かりにくいという結果が出ました。

今回は、改めてごみの分け方について考えてみましょう。

◆可燃ごみ（緑色の町指定ごみ袋）

生活する中で一番多く排出されるごみです。生ごみや紙製品、プラスチック製品などが可燃ごみとして出せるものです。

生ごみは袋に入れる前にしっかりと水切りをしましょう。紙製品で、資源ごみとして分けることができるものは、資源ごみで出してください。

プラスチック製だけど「可燃ごみ」になるよ



プラスチック製ハンガー

主な出せるもの

- ・生ごみ、紙製品
- ・プラスチック製品（容器包装プラスチックを除く）
- ・剪定枝
- ・ぬいぐるみ など



◆不燃ごみ（透明の町指定ごみ袋）

ガラス製品、金属製品や陶磁器類などが不燃ごみです。傘や使い捨てライターも、不燃ごみとして出せるものです。

不燃ごみの中に、缶（飲料品のアルミ缶やスチール缶）やビンが混じっていることがありますので、分別をして資源ごみとしての回収にご協力ください。

CDやプラケースも「可燃ごみ」で捨てられるよ



CD (DVD)
・プラケース



主な出せるもの

- ・ガラス製品（ガラスコップや電球など）
- ・金属製品（傘（傘の布の部分は取り除いて、可燃ごみで出してください）、ライター（ガスを抜いたもの）など）
- ・陶磁器類（茶碗や湯飲み） など

◆容器包装プラスチックごみ（ピンク色の町指定ごみ袋）

容器包装プラスチックとは、その中身を出し切った後、不要になるプラスチック製の容器や包装のことで、洗剤やシャンプーの容器、たまごのパック、ペットボトルのキャップやラベルなどがあります。これら容器包装プラスチックごみは、汚れなどを簡単に洗い流してから出してください。洗っても汚れの取れないものや臭いが取れないものは、可燃ごみで出してください。

発泡スチロールは「容器包装プラスチックごみ」だよ



発泡スチロール



この表示があるものは、容器包装プラスチックごみです。

主な出せるもの

- ・洗剤やシャンプーなどの容器
- ・コンビニ弁当の容器
- ・お菓子や冷凍食品の袋 など

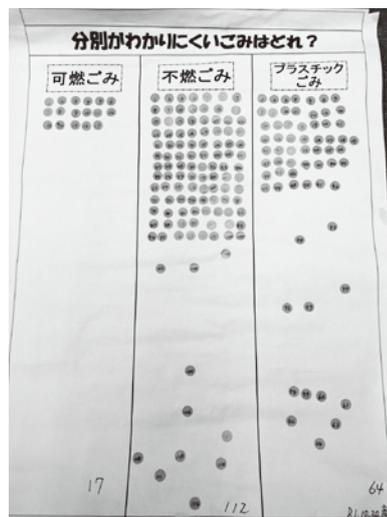


アンケート結果

わくわくフェスタ



商工祭



◆粗大ごみ

家具や布団、家電製品などの粗大ごみは各地区毎の指定された日に、最終処分場へ搬入してください。

◆資源ごみ

紙類や古着、缶・ビン・ペットボトルなどリサイクルできるものです。

紙類・古着の回収は、各自治会でも行われています（回収場所や回数などは、お住まいの自治会へお問い合わせください）。

缶・ビン・ペットボトル・乾電池・廃食油・スプレー缶は、各地区の回収日に出してください。

ポイント

- 雑誌類や雑紙類を出すときは、個人情報に関わる部分は取り除く
- 缶・ビン・ペットボトルは、中を水で洗ってから出す

これらの資源ごみは各自治会での回収以外にも、資源ごみストックヤードで回収しています。



▲スプレー缶は中身を使い切ってから穴をあけずに出してください。



私たちが、生活する中でごみが出ることは仕方がないことです。しかし、ごみを減らすための工夫や取り組みを行うことはできます。

今でも可燃ごみの中に本来リサイクルできる資源ごみの新聞紙や雑紙、段ボール、牛乳パックなどが分別されずに捨てられていることがあります。ごみの分別の意識を持ち、正しく分別することで、資源の循環が行われ、ごみの減量につながります。

ごみを減らすために一人ひとりが分別の意識を持つことが何より大切となりますので、少しずつできることから取り組んでいきましょう。

ごみの分け方については「2019年度版ごみの出し方ハンドブック」に掲載していますので、参考にしてください。

問 環境防災課 環境資源係 ☎86-2807



献血にご協力をお願いします！



新型コロナウイルス感染の拡大下でも、輸血を必要とする患者さんの命を守る献血は医療体制の維持に不可欠なものとされ、事業の継続が求められています。三重県赤十字血液センターでは、新型コロナウイルス感染症の拡大を受けてさらに徹底した対策を行い、安全な献血会場の運営に取り組んでいます。地域の輸血医療を支える献血は、不要不急の外出にはあたりません。輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うため、次のとおり献血を行いますので、400ml 献血にご協力をお願いします。



※当日お薬を飲んでいても献血をお願いできる場合があります。詳しくはご相談ください。
(三重県赤十字血液センター 0120-05-5632)
※全血献血の採決前検査方法が、指先から少量の血液を採取する方法に変わりました。

★日時 10月28日(水)
9:30~12:00
★場所 保健福祉センター
★対象 男性は17~69歳、女性は18~69歳で、男女とも体重50kg以上の方
(65歳以上の方は60歳から64歳までに献血経験がある方)

☎ 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診しましょう



7月から始まった特定健康診査の受診期限は、11月30日(月)までです。
特定健康診査は、生活習慣病の発症予防、早期発見や改善を目的としています。
対象者は、40歳から74歳までの国民健康保険に加入の方または75歳以上の後期高齢者医療保険に加入の方となります。なお、協会けんぽ(旧政府管掌健康保険)、健康保険組合、共済組合保険などに加入されている方は受診期間が異なりますので、各保険者へご確認ください。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、変更または見合わせている場合があります。詳しくは医療機関にお問い合わせください。

☎ 保険年金課(特定健康診査) ☎86-2805
三重県後期高齢者医療広域連合(後期高齢者健康診査) ☎059-221-6884



絵本で落語を 楽しむもう

声に出して読んでみたら、家に居ながら
寄席に行った気分が味わえるかも。



ごんべいおぬき

人情あふれるごんべえさんとお
調子者の子だぬきはなしのゆかいな噺。



てんしき

「てんしき」ってなに？
子どもも大人も大笑い！知ったか
ぶりから生まれる悲劇の喜劇。



どのさまと海

釣りが下手な殿様に何とか釣らせようと家来が
手に入れた釣れすぎる釣竿とは？



夢金

金に目がない船頭の所へ現れた怪しいお客の正体は？
立川談春師匠の噺と丁寧に描かれた絵にも注目。



千両みかん

ひ、ひと粒、千両!? い、いくら、なんでも高すぎる！
有名な古典落語の絵本。

行事の中止について

「不用図書・雑誌のリサイクル会」「人形劇の
上演」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止
のため、今年度は中止させていただきます。

10月14日(水)から開館します

蔵書点検および照明LED化工事のため、9月
28日(月)から10月13日(火)まで休館してい
ます。



10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	㉛

11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	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔
29	⑳	*	*	*	*	*

●印が休館です(毎週火曜・第2月曜・最終月曜)



読み聞かせ会



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
当面の間中止します。

問 図書館 ☎86-2818

郷土資料館を 見学してみよう!

～展示品の数々⑮

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。

#25 とうみ 唐箕



今月は農作業の道具です。唐箕の右側に付いているハンドルを回して中で風を起こしながら、稲穂から取ったもみを上部の口(じょうご)に少しずつ入れていくと、実のよく入った重いもみは右下の口、実の入っていない軽いものは隣の口、わらくずやごみは左側の大きな口から出てきて、もみを分け

ることができます。さらに、もみをすって精米したものを万石通の上の注ぎ口に入れると、小さな粒やぬかの粉は斜面に張られた金網の目を通して落下し、大きな粒は金網の上を下っていき、玄米を取り出すしくみです。

#26 まんごくどおし 万石通



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。

総合文化センター情報

東員町総合文化センター各種レンタルスペースあります!

東員町総合文化センターでは、グループ活動や企業活動の一部にスペースの貸し出しを行っています。

下記はご利用の例の一部です。

貸出時間は3部制になっています。

- ① 午前 (9:00~12:30)
- ② 午後 (13:00~17:00)
- ③ 夜間 (17:30~21:30)

また、施設によっては追加料金がかかる場合もあります。



▲詳しくはこちら!

- ・ダンスの練習がしたい
鏡張りのリハーサル室 (800円~)



- ・プロジェクターを使った説明会がしたい
第1講習室 (1,700円~)



- ・料理教室がしたい
調理実習室 (1,700円~)



※現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、使用後などにアルコールでの清掃(アルコールはこちらで用意しています)をお願いしています。また、一部使用の制限を行っていることでもありますのでご了承ください。

問 社会教育課 生涯学習係 ☎86-2816



Sports

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

町民秋季グラウンドゴルフ大会

日時 10月22日(木) 受付9:00～
【予備日29日(木)】
場所 中央球場
参加資格 町内在住者(60歳以上)
参加費 500円
申込期限 10月12日(月)



町秋季バドミントン大会

日時 11月1日(日) 受付9:00～
場所 総合体育館
参加資格 町内在住・在勤者および団体登録者で小学生以上
※ペアの1人が参加資格該当者であれば町外の方でも参加可
要項 一般1部(上級)、一般2部(中級)
一般3部(初級・初心者)、小学生の部
試合方法は主管側で決定
参加費 500円/人(当日徴収)
申込期限 10月22日(木)



体育協会 結果

町秋季テニス大会(ダブルス)

9月6日(日) 城山テニスコート
優勝 男子の部 河野 正伸・大平 請一郎
女子・OVER120AGEの部
丹羽 功・南 成泰



とういんフレンドリークラブ 募集

ジュニア卓球(小中学生対象)

初心者でも大丈夫!ラケットの持ち方から丁寧に指導します。ラリーができるようになって楽しいよ!
日時 12月5・12・19・26日(土)
19:00～21:00
場所 総合体育館内卓球室
定員 15人(最少催行人数10人)
受講料 2,000円/4回
※受講には、別途入会が必要となります。
(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・シューズ・飲み物・タオル
申込期間 10月12日(月)～11月20日(金) 先着順
体育館窓口でお申し込みください。
電話受付不可



中国式健康づくり体操(高校生以上対象)

誰でも気軽に始められる健康づくり・健康維持体操です。動きもゆっくりでリラックス効果のある呼吸体操が中心です。身体のバランスを整え諸機能の働きを改善させます。
日時 10月7・21日(水) 以降第1・3水曜日
14:00～15:30
場所 武道館
定員 20人(最少催行人数12人)
受講料 1,000円/月
※受講には、別途入会が必要となります。
持ち物 飲み物・タオル
申込期間 随時受付中
体育館窓口でお申し込みください。
電話申込可 ☎28-8090

とういんフレンドリークラブからのお知らせ

現在、全教室が再開しています。新型コロナウイルス感染症予防対策として、次の取り組みを行っています。皆さんが安心・安全にご入会、ご参加いただけるよう取り組んでいます。ご理解とご協力をお願いします。

- ◎会場へお越しになる前の検温、体調確認
- ◎入退出時のマスクの着用(運動中は熱中症などの危険を伴うため、参加者同士の間隔を十分に確保するなど対策を講じた上、マスクは外して運動を行っています)
- ◎参加した日の体調チェック記入
- ◎使用器具の消毒、会場の換気の徹底
- ◎アルコール消毒液の設置

問 東員町スポーツ協会事務局(総合体育館内) ☎86-2819



大台町のご当地バーガーを紹介します

おいしか バーガー



2016年に開催された全国道-1 グランプリでは1,000か所以上の道の駅から10位に入賞した絶品バーガー！

「道の駅奥伊勢おおだい」にある、まごころ屋台で【おいしかバーガー】を販売しています。

具材は地元の野菜、鹿肉を使用し、バンズには大台町のお茶が練りこまれています。他にも大台町の水で育ったわさびを使った特製ソースをたっぷりとトッピング。わさびといっても辛さはなくフルーティーな味わいで、お子さんでもおいしくお召し上がりいただける、こだわったバーガーとなっています。ぜひご賞味ください。

問 道の駅奥伊勢おおだい ☎0598-84-1010
多気郡大台町佐原663-1 (国道42号線沿い)

広報文芸

■展・土曜の会

幼児と彫られし墓誌をなぞりつつ
名前が欲しかっただろう八月

近藤周子

アブラゼミ梅雨明け知らせる

鳴き声は今朝もフライイング

紫陽花揺れる

草薙賢子

近頃はうっかり増えて情けなく
ボードに書いてちよつと安堵す

冨永幸子

■向山俳句会

終戦日向日葵を背に東見る

山本一郎

打ち水やだらりの帯の石畳

荒木善助

新涼やテレビ塔下のギター弾き

水谷豊

■東員俳句会

初秋やからまる髪につげの櫛

二宮由美

水打てば誰か来そうな気配あり

山川喜久子

流動性知能ひかる良夜よ藤井棋聖

伊藤純子

■笹百合俳句会

奥山の熟る柿の実人知らず

井上光治

あの頃の触れし傷跡秋の空

ヨシノ有介

送り日やシャンソンながれ聞しづか

大久保峯夫

■しゃくやく俳句会

炎昼にだんまりを決めやり過ごす

吉田かずゑ

二人居の静かに暮れて稲の花

荻野恵子

終戦忌芋と換へたる母の帯

水谷仁士

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

第53回 東員町文化祭

- ★期間 10月17日(土)～25日(日)
- ※10月20日(火)は休館日です
- ★場所 総合文化センター
- ★主催 東員町・東員町教育委員会
- ★主管 (一社)東員町文化協会

作品展

- ★期間 10月17日(土)～25日(日)

【前期】

10月17日(土)～21日(水)

【後期】

10月22日(木)～25日(日)

- ★時間 9:00～17:00

(各期とも初日は13:00から、最終日は16:00まで)

- ★場所 総合文化センター
特設展示場

★展示内容

- ・一般応募と文化協会会員作品
絵画・陶芸・彫塑・短歌・俳句・書道・服飾・手芸・工芸・写真ほか
 - ・公民館講座卒業作品・学童作品展
- ※作品の応募状況により変更になる場合があります。

学校作品展

- ★期間 10月17日(土)～25日(日)

- ★時間 9:00～17:00

- ★場所 総合文化センター
特設展示場

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急遽開催中止になる場合があります。

問 文化祭全般に関する問い合わせ
(一社)東員町文化協会 ☎76-7711

福祉・健康

インフルエンザ予防接種が始まります



今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行することが心配されています。新型コロナウイルス感染症はインフルエンザの症状と似ている点が多く、万全の態勢で備えるためにも、重症化する可能性のある乳幼児や高齢者をはじめ、今年の冬は、皆さんでインフルエンザ予防接種をしましょう。

インフルエンザ予防接種では新型コロナウイルス感染症を防ぐことはできませんが、予防可能な類似した症状の発症をできるだけ減らし、ご自身の重症化を防ぐとともに医療現場での混乱も防ぐことができます。

なお、乳幼児と高齢者には、費用の一部を助成します。今年は接種開始時期を早め、10月1日(木)から接種ができます。接種機会を逃すことがないように、医療機関でインフルエンザ予防接種をしましょう。

【乳幼児】

- ★対象者 町に住所がある、生後6カ月から就学前の方

- ★助成金額 1回1,000円(1人2回まで) 差額は自己負担

- ★接種場所 東員町・いなべ市・桑名市・木曽岬町・四日市市内の一部医療機関

【高齢者】

- ★対象者 町に住所があり、次に該当する方

(1) 接種当日に65歳以上の方

(2) 60歳以上65歳未満で心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

- ★自己負担金 1,600円

- ★接種場所 県内の医療機関(県外での接種は全額自己負担)

【共通】

- ★接種期限 令和3年1月31日(日)

★接種方法 直接医療機関で接種してください。予診票は医療機関に置いてありますが、ない場合は子ども家庭課・健康長寿課または笹尾連絡所でお受け取りください。

問 子ども家庭課(乳幼児) ☎86-2872 健康長寿課(高齢者) ☎86-2823



健康相談・測定会

健康づくりポイント事業 のポイント付与対象

★日時

11月10日(火)

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、会場で行います。

問 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

ハート・リフレッシュ相談 ～こころの健康相談～

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？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。※電話予約制

★日時 11月11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

★申込期限 11月9日(月)

問 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

10月17日～23日 薬と健康の週間

医薬品を正しく使用することの大切さや、薬剤師が果たす役割の大切さを1人でも多くの方に知ってもらうことを目的としています。医薬品について分からないことがあれば、お近くの薬局やかかりつけの薬剤師に相談してみましよう。

問 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

10月 がん検診受診率50%達成 集中キャンペーン月間

10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です。

がんは日本人の死因の第1位であり、今や2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」によって亡くなると言われています。

死亡率を減少させる方法の1つとして「がん検診」があり、検診を定期的に受診することで早期発見・早期治療を行うことができます。

自分自身やあなたを必要とする人

のためにも、がん検診を受診しましょう。

問 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

10月 臓器移植普及推進月間

臓器移植とは、重い病気や事故などにより臓器の機能が低下した人に、他者の健康な臓器を移植して機能を回復させる医療です。第三者の善意による臓器の提供がなければ成り立ちません。

わたしたち一人ひとりが、臓器提供について考え、家族と話し合い、自分の臓器提供に関する意思表示をしておくことが大切です。

運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの意思表示欄で意思表示が可能です。ぜひご自分の意思を記入しておきましょう。

問 (公財)三重県角膜・腎臓バンク協会
☎059-224-2333

10月 里親月間

里親制度とは、親の病気や事故などのさまざまな事情で、保護者と一緒に暮らせない子どもを家庭へ迎え入れ、温かい愛情と正しい理解を持って養育していただく制度です。

県内では、およそ300世帯が里親に登録されていますが、子どもたちが住み慣れた地域で生活していくためには、より多くの里親が必要です。関心のある方はお問い合わせください。

※11月14日(土)に保健福祉センターで「里親座談会」の開催を予定しています。

問 (社福)アパティア福祉会 乳児院・児童養護施設エスプランズ四日市
☎059-346-1371

募集

飲食店対象

とういんプラムトピックスに 出演しませんか

OMIGOTOIN～今週のおみごと！～
(飲食店応援企画)

新型コロナウイルス感染症対策を適切に行いながら営業している町内の飲食店を、とういんプラムトピックス内「OMIGOTOIN～今週のおみごと！～」コーナーで紹介します。

また、放送終了後はYouTubeチャンネルでも配信します。

コロナ禍でも営業を行っている町内の元気な飲食店の皆さん、ご応募お待ちしております。

★対象 町内の飲食店

※新型コロナウイルス感染症対策を適切に実施している店舗に限る。「感染防止対策」とは、県が公表している「感染防止策の徹底について(企業の皆様へ)～業種や施設の種別に応じた感染防止対策(ガイドライン) 6.食事提供施設等」に沿って対策していること。または準じた対策を行っていること。

★参加費 無料

★申込方法 申込書(町ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入の上、直接持参または郵送でお申し込みください。

★申込期限 10月30日(金)

※1店舗1回限り

※株式会社ラッキータウンテレビの取材班が、店舗を訪問し撮影します。

※取材・放送は、原則申込受付順。詳しくはお問い合わせください。

町ホームページ▶



問 政策課 広報秘書係 ☎86-2862

お知らせ

マイナンバーカード手続きは
事前予約ができます

マイナンバーカードの各種手続きは、電話で事前予約ができます。混雑を避けるためにも、事前予約をお勧めします。

★**対象手続** マイナンバーカード受け取り、マイナンバーカード申請、電子証明書更新、暗証番号再設定、マイナンバーカード券面更新

問 町民課 ☎86-2806

東員学び検定（一般受験）
中止のお知らせ

毎年12月に実施している「東員学び検定」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とさせていただきます。

この検定は、6級から1級の6段階となっており「書く力」「読解力」の基礎ともいえる日本語文法について学習できます。昨年度は、一般受験として町民55人がチャレンジしました。

町民の方で「国語テキスト」の自宅学習を希望される方には、テキストを無料でお渡しします。詳しくはお問い合わせください。

問 学校教育課 ☎86-2815

都市計画案の縦覧のお知らせ

桑名都市計画都市計画区域の整備、開発および保全の方針の変更にかかる縦覧を実施します。

★縦覧期間

10月13日(火)～27日(火)

★**縦覧場所** 建設課・三重県県土整備部都市政策課

問 三重県県土整備部 都市政策課
都市計画班 ☎059-224-2718

戦没者遺族に対する
特別弔慰金の支給について

今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金が支給されます。

★**支給対象者** 令和2年4月1日(基準日)時点で「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方(戦没者等の妻や父母)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

戦没者等の死亡当時のご遺族で

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の(1)父母(2)孫(3)祖父母(4)兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係を有しているなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4. 上記1～3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪など)
(戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限られます)

★**支給内容** 額面25万円、5年償還の記名国債

★**請求期限** 令和5年3月31日

※期限を過ぎると請求できません。
※特別弔慰金は、ご遺族を代表するお一人が受け取るものです。ご遺族間の調整は記名国債を受け取った方が責任を持って行うことになります。

★**請求先** 地域福祉課

問 地域福祉課 ☎86-2804

三重県最低賃金が
「時間額874円」に改定

三重県最低賃金は、10月1日から、1円引き上げられて「時間額874円」になりました。この最低賃金は、年齢・雇用形態(パート・アルバイトなど)を問わず、三重県内で働くすべての労働者に適用されます。

なお、特定の産業に該当する事業場で働く労働者には、特定(産業別)最低賃金が適用されます。

また、最低賃金の引き上げに対応して、中小企業支援のための業務改善助成金制度や働き方改革推進支援センター無料相談窓口(0120-111-417)を設けています。ぜひご利用ください。

問 三重労働局労働基準部賃金室
津市島崎町327-2 津第二地方合同庁舎
☎059-226-2108

障がい者就職面接会

★**日時** 10月の毎週火曜日

14:00～15:30

(受付:13:45～15:00)

★**場所**

桑名公共職業安定所内 会議室
(桑名駅前サンファーレ北館1階)

★**対象者** 就職を希望する障がい者

★**実施方法** 1日につき2～3社の参加とし、参加企業ブースで担当者との個別面接を行います。

問 ハローワーク桑名
求人・専門援助部門 ☎22-5141

家賃支援給付金

新型コロナウイルス感染症拡大により、大きな影響を受ける事業者に対して、事業の継続を下支えするため、特に地代・家賃の負担軽減を目的に支給するものです。

★給付額 上限600万円(法人)
上限300万円(個人)

★対象者 新型コロナウイルス感染症の影響などにより、売上高が減少した事業者で、令和2年5月から12月の売上高が次のいずれかに該当する方

・いずれかの月の売上高が前年同月比50%以上減少

・連続する3カ月について前年の同じ期間に比べて30%以上減少

※資本金10億円以上の大企業などを除く農業者、農業法人、農事組合法人、協同組合など広く対象となります。

★申請期限 令和3年1月15日(土)

※詳しくは町ホームページをご覧ください。



問 家賃支援給付金 コールセンター
☎0120-653-930(8:30~19:00)

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

穴 太 佐 藤 仁 紀 様

福祉事業への寄付

匿名希望 2名様

社会福祉法人いずみへの寄付

香典からの寄付

穴 太 佐 藤 仁 紀 様

四日市市 伊 藤 彰 規 様

行政相談週間 10月19日(月)~25日(日)

困ったら 一人で悩まず 行政相談

「行政相談」とは、国やNTTなどの特殊法人の仕事について、皆さんから苦情や意見、要望をお聞きし、その解決の促進を図る制度です。

年金、保険、税金、登記、道路、福祉など役所の仕事について、お気軽にご相談ください。

★日時 10月23日(金) 9:00~11:30

★場所 ふれあいセンター 相談室2

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、発熱などの症状がある場合は、来所をお控えください。来所される場合は、マスクの持参・着用にご協力ください。



津市丸之内26-8 津合同庁舎3階
総務省 三重行政監視行政相談センター 行政監視行政相談課

おこまりなら まるまる くじょー ひゃくとおぼん

0570-090110

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~、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

★内容 東員第一中学校 体育祭

★日時 10月9日(金)~15日(木) 19:15~

★内容 笹尾東小学校 運動会

★日時 10月16日(金)~22日(木) 19:15~

★内容 神田幼稚園・東員保育園 運動会

★日時 10月23日(金)~29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

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お出かけ前の検温、マスク着用をお願いします。

子ども総合相談室 & 子育て支援センター情報

子ども総合相談室

場所：保健福祉センター

イベント名	日時	内容	対象者	申し込み
育児相談	10月21日(水) 9:30~11:00	身体計測、育児・栄養・母乳相談 持ち物 母子健康手帳	乳幼児とその保護者	不要
※新型コロナウイルス感染症対策のため、密集を避ける目的で相談時間を区切って対応させていただきます。				
1歳6か月児健康診査	10月15日(木)・ 29日(木) 13:00~	問診、歯科・内科健診、身体計測、相談 持ち物 母子健康手帳、健康診査票 対象 15日：平成30年12月1日生~平成31年1月31日生の幼児 29日：平成31年2月1日生~平成31年3月31日生の幼児		不要 対象の方に通知します
離乳食教室後期	11月12日(木) 受付9:50~	離乳食(後期・完了期、幼児期のおやつ)のすすめ方、育児・栄養相談 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、テキスト離乳食の栄養(前期参加者) 対象 生後8カ月~10カ月の乳児の保護者		11月6日(金)まで 定員10人

子育て支援センター

イベント名	日時	場所
子育て相談(電話相談・面接相談) ※Eメールでも可 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。	月~金曜日 8:30~16:30	子育て支援センター
なかよし広場	月~金曜日 8:30~11:30 14:30~16:30	

☎ 子ども家庭課 子ども総合相談室 ☎86-2872 子育て支援センター ☎76-1266 Eメール nakayosi@intsurf.ne.jp

ふれあい相談

※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。

相談ごと	日時	場所	問い合わせ
出張年金相談 ※完全予約制(1カ月前から申込可) 予約される場合は、年金手帳や年金証書をご準備ください。	10月8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木) 11月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木) 10:00~11:30 13:00~14:30	NTNシティホール (桑名市民会館)	四日市年金事務所 ☎059-353-5515
	10月13日(火)・11月10日(火) 10:00~11:30 13:00~14:30	いなべ市役所 新庁舎	
心配ごと相談・無料弁護士相談 ※要予約 法律に抵触する場合は、相談に応じることができません。	10月18日(日) 9:30~11:30	笹尾コミュニティーセンター	(社福) 東員町社会福祉協議会 ☎76-1560
	11月5日(木) 9:30~11:30	ふれあいセンター	
消費生活相談	10月9日(金)・23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	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 ※要予約	11月4日(水) 10:00~12:00		北勢地域若者サポートステーション ☎059-359-7280



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。
 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。



しまぎけんしん
島崎拳真くん (1歳10ヵ月)
 はる
波瑠ちゃん (1ヵ月)

いつも活発でニコニコ笑顔な拳真君。
 妹が出来て毎日が楽しいね。
 (笹尾西：隼人さん・杏里さん)

※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
				10月1	2	3
4	5 心配ごと相談・ 無料弁護士相談 9月号P23	6	7 若者サポート ステーション出張相談 9月号P23 中国健康づくり体操P15	8 出張年金相談 P21	9 消費生活相談 P21	10
11	12 健康相談・ 測定会 9月号P20	13 あなたもリモートして みませんか 9月号P21 出張年金相談 P21 都市計画案の縦覧(~27日) P19	14	15 1歳6か月児健康診査 P21 出張年金相談 P21	16	17 東員町文化祭(~25日) P17
18 ヴィアティン三重 ホームゲーム P9 心配ごと相談・ 無料弁護士相談 P21	19	20	21 中国健康づくり体操 P15 育児相談 P21	22 町民秋季 グラウンドゴルフ大会 P15 出張年金相談 P21	23 行政相談 P20 消費生活相談 P21	24
25	26	27	28 献血に行こう P12	29 1歳6か月児健康診査 P21 出張年金相談 P21	30	31

・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。町民カレンダーと併せてご活用ください。
 ・カレンダー掲載の行事については、各担当課へお尋ねください。

今月の納付は

町県民税 (3期分) ……………11月2日	国民健康保険料 (4期分) ……………11月2日
介護保険料 (4期分) ……………11月2日	後期高齢者医療保険料 (4期分) ……11月2日

食改のけんこうごちそう

材料

じゃがいも…… 40g
 にんじん…… 50g
 玉ねぎ…… 50g
 コーン缶…… 40g
 ツナ缶(水煮) 40g
 シチュールー 30g
 水…… 160ml

災害時に役立つパッククッキング

パッククッキングとは耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま湯せんする調理方法です！

野菜とツナのシチュー (2人分)

【作り方】

- ①じゃがいもとにんじんは小さめの乱切り、玉ねぎはざく切りにする。
- ②ポリ袋に①と④を入れ、全体をなじませ空気を抜いて口を結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、沸騰したら②を入れ約20分加熱する。その後10分蒸らす。

エネルギー 145kcal たんぱく質 6.1g 脂質 5.8g 塩分 1.7g

提供 東員町食生活改善推進協議会

★カレーも同様にできます！

注意点：

- ・ポリ袋は耐熱温度が130℃以上、高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mm以上のもの
- ・袋に入れる量は1~2人分を目安に
- ・クッキングペーパーやふきんを鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい
- ・大きめの鍋で加熱する