

後期高齢者医療保険
保険料率が決定

後期高齢者医療保険の保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計となります。

【保険料額決定通知書の送付】

令和2年度保険料額決定通知書を7月下旬に送付しますので、保険料額と納付方法をご確認ください。

納付書で納付する場合は、納入通知書（納付書）を送付します。

令和2・3年度保険料（年額）の算出方法

均等割額 46,600 円	+	所得割額 (所得－33 万円) × 9.17% (所得割率)
=		
1 人当たりの保険料 (限度額 64 万円)		

※1人当たりの保険料は、100 円未満を切り捨てます。
※保険料は年度（4 月から翌年 3 月までの 12 カ月）で計算され、年度の途中で加入した場合は加入した月から計算されます。
※所得とは、雑（年金）所得、事業所得、給与所得、譲渡所得などの合計額をいいます（遺族・障害年金などは除く）。

令和2・3年度の保険料率

均等割額	46,600 円
所得割率	9.17%

※平成 30・令和元年度から据え置き

国税務課
☎0869-22-1114
岡山県後期高齢者医療広域連合
☎086-245-0090

【均等割額軽減の割合】の変更点

所得の低い人は、世帯の所得水準に応じて保険料の「均等割額」が軽減されます。本則7割軽減の人は、これまで上乗せして軽減（8.5割、8割）されていましたが、世代間の公平の観点などから、令和元年度から段階的に見直されており、これまで8割軽減となっていた人は7割軽減に、8.5割軽減となっていた人は7.75割軽減に変更になります。

対象者の所得要件 (世帯主およびその世帯の被保険者全員の合計総所得金額)		均等割額の軽減割合			
		本則	令和元年度	令和２年度	令和３年度
【令和元年度における 8.5 割軽減の区分】 33 万円以下		7 割	8.５割	7.75 割	7 割
【令和元年度における 8 割軽減の区分】 うち、世帯の被保険者全員の年収収入が 80 万円以下で、ほかの所得なし			8 割	7 割	
33 万円 +28.5 万円×（被保険者数）以下		5 割	5 割		
33 万円 +52 万円×（被保険者数）以下		2 割	2 割		

※7.75 割軽減については、令和3年度に本則の7割軽減（年額 13,900 円）に変更になります。

【均等割額軽減の基準】の変更点

世帯主およびその世帯の被保険者の合計総所得金額等が下記の金額以下の世帯

5 割軽減の基準額 令和元年度までの基準額 33 万円 + 28 万円 × 被保険者数 ↓ 令和2年度からの基準額 33 万円 + 28 万 5 千円 × 被保険者数
2 割軽減の基準額 令和元年度までの基準額 33 万円 + 51 万円 × 被保険者数 ↓ 令和2年度からの基準額 33 万円 + 52 万円 × 被保険者数

国民健康保険高齢受給者証を送付します

高齢受給者証は 70 歳以上 75 歳未満の人を対象に、加入している医療保険者から交付されます。

【高齢受給者証の更新】

現在お持ちの高齢受給者証の有効期限は 7 月 31 日までとなっています。7 月下旬に新しい高齢受給者証を送付しますので、8 月以降に医療機関などを受診する際は、必ず新しい高齢受給者証を窓口に提示してください。

【自己負担割合の見直し】

医療機関などの窓口で支払う自己負担割合（右表参照）は、所得によって異なります。所得に変更があった場合などは、自己負担割合が変わることがあります。

岡市民課 ☎0869-22-1790

所得区分	自己負担割合
現役並み所得者	3 割
一般	2 割
低所得者Ⅱ	
低所得者Ⅰ	

支給対象順位

対 象 者	
1	弔慰金の受給権者
2	戦没者などの子
3	戦没者などと生計関係を有していて、戦没者などと氏が同じである①父母、②孫、③祖父母、④兄弟姉妹
4	3に必要な条件を満たしていない①父母、②孫、③祖父母、④兄弟姉妹
5	1～4以外の遺族で、戦没者など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3親等内の親族

戦没者などの死亡当時の遺族で、令和2年4月1日において、公務扶助料や遺族年金などを受ける人がいない場合に、第11回特別弔慰金として額面25万円、5年間償還の記名国債を支給します。

対象となる遺族は、左表の順番による先順位の遺族1人です。

戦没者などの遺族に
特別弔慰金を支給

・牛窓支所
8月6日（木）・7日（金）
午前9時～午後4時
・裳掛出張所
8月11日（火）・12日（水）
午前9時～午後4時

岡福祉課
☎0869-26-5941

献血にご協力ください

400ミリの献血を次のとおり実施します。

日時・場所
7月15日（水）
午前9時～午前10時30分
ゆめトピア長船
午後0時30分～午後4時30分
瀬戸内市役所

対象者
男性17～69歳、女性18～69歳
※体重が50kg以上の人のみ
※65歳以上の人の献血については、60～64歳の間に献血経験のある人のみが対象
※持参するもの
運転免許証、献血カードなど

健康づくり推進課
☎0869-26-5961

ねんぎんのおはなし♪

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い
国民年金保険料が免除となる場合があります



令和2年5月1日から、新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難となった場合の、臨時特例による免除申請の受付手続きを開始しました。

▷対象者

- 次の①②の条件をいずれも満たす人
- ①令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響による失業などで収入が減少した
- ②令和2年2月以降の所得状況をみて、当年中の所得見込額が国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる

▷対象期間

令和2年2月分以降の国民年金保険料

▷申請先

- 次のうちいずれか
- ・市役所市民課、各支所・出張所の窓口
- ・年金事務所

▷申請に必要なもの

- 一般の人：国民年金保険料免除・納付猶予申請書、所得の申立書
- 学生の人：国民年金保険料学生納付特例申請書、所得の申立書、学生証のコピー

※申請する期間により、申請書が2枚必要となる場合があります。

※申請書などは日本年金機構ホームページからダウンロードできます。また、市役所市民課、各支所・出張所の窓口にも備え付けています。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、郵送での提出をご活用ください。

岡市民課

☎0869-22-1790

岡山東年金事務所

☎086-270-7925（自動音声案内2番）

後期高齢者医療
被保険者証を送付

現在お持ちの後期高齢者医療の被保険者証、限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証の有効期限は、7月31日までとなっています。

【被保険者証の更新】

7月下旬に新しい後期高齢者医療被保険者証（被保険者証）を特定記録で送付します。

8月以降に医療機関などを受診する際には、必ず新しい被保険者証を窓口に表示してください。

【一部負担金の割合の見直し】

医療機関などの窓口で支払う一部負担金の割合は、所得区分に応じて決まります。

所得区分は前年の所得により毎年判定し見直すため、新しい被保険者証では、割合が変更されている場合があります。



① 運賃の割引など

【運賃の割引】

電車やバス、タクシーなどを利用する場合に手帳を提示すれば、運賃の割引が受けられます。

▽対象者 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳所持者

【福祉タクシー利用券】

在宅の重度障害者に対して、タクシー料金の一部（一乗車につき500円）を助成する福祉タクシー利用券を交付しています。

▽対象者 在宅の身体障害者手帳1・2級所持者および療育手帳A所持者

② 医療費の助成

【育成医療・更生医療】

障害の軽減などのため、治療・手術を受ける場合、医療費の一部が医療保険と公費で助成されます。

▽対象者 18歳未満の身体に障害や疾病を有する児童、18歳以上の身体障害者手帳所持者

【精神通院医療】

病院などに通院する場合、医療に要する費用の一部が医

一部負担金の割合

現役並み所得者	3割負担
一般・低所得者Ⅰ・低所得者Ⅱ	1割負担

※被保険者の収入合計額が2人以上で520万円未満、1人の場合で383万円未満の人は、申請により「1割」負担になります。
※現役並み所得の被保険者（世帯にほかの被保険者がいない場合に限る）であって、世帯内の70歳以上75歳未満の人も含めた収入合計額が520万円未満の人も、申請により「1割」負担になります。

現在、減額認定証をお持ちで、8月以降も所得区分が低所得者ⅠまたはⅡとなる場合は、新しい減額認定証を被保険者証に同封し、7月下旬に送付しますので、申請の手続きは必要ありません。

ただし、次に該当する人はご注意ください。

① 世帯内に所得の未申告者がいる人

世帯内に所得の未申告者がいる場合は、新しい減額認定証は送付されません。

所得がない場合でも申告が必要となりますので、税務課で申告をしてください。

② 長期入院をした人

令和元年8月1日以降、所得区分が低所得者Ⅱで、減額認定証を持っていた期間内に通算90日を超える入院日数がある人は、市民課で申請をしてください。

申請が認められた場合、1食当たり160円となる減額認定証が交付されます。ただし、令和元年8月1日から令和2年4月30日までの間で入院が90日を超える人は、自動

的に減額認定証が交付されるため、申請の手続きは必要ありません。

【限度額適用認定証の更新】

現役並み所得者の所得区分が、課税所得によって3段階に分かれます。

課税所得145万円以上690万円未満の現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの被保険者および同世帯の被保険者の人は、申請により交付される後期高齢者医療限度額適用認定証（限度額認定証）を、医療機関などに提示することで、窓口で支払う医療費が自己負担限度額までとなります。

現在、限度額認定証をお持ちで、8月以降も所得区分が現役並み所得者ⅠまたはⅡとなる場合は、新しい限度額認定証を被保険者証に同封し、7月下旬に送付しますので、申請の手続きは必要ありません。

ただし、次に該当する人はご注意ください。

● 世帯内被保険者に所得の未申告者がいる人

世帯内被保険者に所得の未申告者がいる場合は、新しい

限度額認定証は送付されません。

所得がない場合でも申告が必要となりますので、税務課で申告をしてください。

【交通事故にあったとき】

交通事故など第三者から傷害を受けた場合は、加害者が医療費を全額負担することが原則です。

ただし、やむを得ず被保険者証を提示して医療機関などを受診する場合は、自己負担の有無にかかわらず、必ず申請の手続きをしてください。

関南市民課

☎0869・22・3958

（所得の申告については）

関南税務課

☎0869・22・1114

障害のある人への
サービス

障害のある人へのサービス（事前申請が必要）を紹介します。

対象者、条件などにより、サービスを受けられない場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

療保険と公費で助成されます。

▽対象者 通院医療を受けている精神障害のある人

③ 各種手当など

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、障害児福祉年金があります。

④ 障害福祉サービス

障害の程度に合わせたサービスを受けられます。

種類	内 容
居宅介護	自宅で入浴・排泄・食事などの支援をする
短期入所	夜間も含めた短期間、施設で介護をする
生活介護	介護・創作活動などを行う
就労継続支援	就労や生産活動などの機会を提供し支援する
児童通所支援	日中、日常生活動作や適応訓練を行う

平成30年4月、障害者総合支援法改正に伴い、新サービスが創設されています。
(自立生活援助、就労定着支援、居宅訪問型児童発達支援)

⑤ 意思疎通支援事業

手話通訳者や要約筆記者を派遣します。

▽対象者 聴覚障害のある人

⑥ 福祉用具などの給付

【補装具】

日常生活に必要な身体機能を補うための車いすや装具などの購入、修理、借り受けへの補助が受けられます。

▽対象者 身体障害者手帳所

持者、難病患者

【日常生活用具】

ストマ用具、紙おむつ、歩行支援用具などの用具が給付されます。

▽対象者 身体障害者手帳・療育手帳所持者など

⑦ 障害福祉サービス通所者交通費助成金交付

障害福祉サービス事業所（生活介護、自立訓練、就労移行支援、就労継続支援）へ鉄道、バスなど公共交通機関を利用して通所している障害者に対し、通所に関する交通費の一部を助成します。

※自分で運転する自家用車、自転車、徒歩での通所、事業所の送迎の人は対象外

⑧ 各種助成事業（事前相談必要）

障害者自動車運転免許取得および自動車改造助成、難聴児補聴器購入費等助成などの制度があります。

⑨ ヘルプマーク・ヘルプカード

義足などを使っている人や内部障害の人、妊娠初期の人など、援助や配慮が必要なことが外見から分かりにくい人が、周囲に配慮を必要として

身体障害者相談員（10人）

氏名（しめい）	地域	相談先☎ (市外局番 0869)
大森 進（おおもり すずむ）	邑久	22-1965
木村 晴子（きむら はるこ）		22-0646
雪上 緑（ゆきうえ みどり）		22-0705
砂場 邦彦（すなば くにひこ）		24-0263
川井 佳子（かわい けいこ）		22-2338
岸野 康人（きのの やすと）	牛窓	22-1498
久保木 多喜子（くぼき たきこ）		34-3534
高牟禮 佑而（たかむれ ゆうじ）		080-2935-0968
小山 恵（こやま めぐみ）	長船	26-3416
初治 仁子（ういじ ひとこ）		26-2579

知的障害者相談員（3人）

氏名（しめい）	地域	相談先☎ (市外局番 0869)
藤林 小百合（ふじばやし さゆり）	邑久	22-9777
大崎 明美（おおさき あけみ）	牛窓	34-2215
大塚 真理子（おおつか まりこ）	長船	26-3695

夏の節電にご協力を ～身近な工夫でかしこく節電～

- ・こまめにスイッチを切って、電気の使用は必要最小限にしましょう
- ・使っていない電化製品のコンセントは、プラグから抜いて待機電力を削減しましょう
- ・エアコンの設定温度、風向きを調整して節電しましょう
- ・照明の明るさや点灯時間を調整して節電しましょう
- ・冷蔵庫の開閉をできるだけ減らし、食品は詰め込みすぎないようにしましょう

何事も意識して実行することが大切です。熱中症に注意しながら、無理のない範囲で実践してください。

環境課 ☎0869-22-1899



新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な人へ 徴収猶予「特例制度」のご案内

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、市税を納期限内に納税することが困難な人を対象とした徴収猶予の特例制度があります。

担保の提供は不要で、延滞金もかかりません。猶予期間内における途中での納付や分割納付など、状況に応じて計画的に納付することも可能です。

▷対象者

次の①②の条件をいずれも満たす納税者・特別徴収義務者（個人法人の別、規模は問いません）

- ①新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降の任意の期間（1カ月以上）において、事業などに係る収入が前年同期と比べておおむね20%以上減少していること
- ②一時に納付または納入を行うことが困難であること

▷対象となる市税

令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する個人市民税、固定資産税、国民健康保険税など、すべての税目が対象

※すでに納期限が過ぎている未納の市税（他の猶予を受けているものを含む）も、さかのぼって本特例を利用することができます。

国民健康保険・介護保険
後期高齢者医療保険の
保険料（税）減免制度

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者が死亡したり重篤な傷病を負った場合、または前年に比べて一定程度（前年に比べて30%以上）の収入減少が見込まれる場合、各種保険料（税）が減免される場合があります。

減免額や要件、申請方法など、詳細については各担当課へお問い合わせください。

【保険料（税）の減免について】
国税務課 ☎0869-22-1114

【国民健康保険制度について】
国民課国保年金係 ☎0869-22-1790

【後期高齢者医療保険制度について】
国民課医療費給付係 ☎0869-22-3958

【介護保険制度について】
いきいき長寿課 ☎0869-26-5926

▷申請期間

各税の納期限までに申請が必要です。すでに納期限が過ぎた市税（納期限が令和2年2月1日以降のもの）についても、特段の理由がある場合などは徴収猶予の対象になることがあります。

▷申請に必要なもの

- ・徴収猶予申請書（特例）
- ・収入や現預金が前年同期と比べて減少したことが分かる資料（売上帳、現金出納帳、預金通帳のコピーなど。提出が難しい場合はご相談ください。）

※申請書は、市ホームページからダウンロードできます。

※最近（2カ月程度）の国税など他の行政機関の納税猶予申請書および猶予許可通知書の写しを提出することで、記載の省略や審査の簡略化が可能です。

▷申請方法

徴収猶予申請書（特例）に記入し、収入や現預金の状況が分かる資料と合わせて税務課に提出してください。なお、窓口でも対応していますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、郵送による申請にご協力ください。

国税務課 ☎0869-22-2464
☎0869-22-1114

特定空家等の 除却（解体）を支援する 補助制度が始まります

今年度から、特定空家等に認定された空家等の除却（解体）工事に係る費用を一部補助する制度が始まります。制度の詳細や、制度の活用を希望する人は、除却（解体）工事前にお問い合わせください。

▽対象となる空家等

・瀬戸内市内に存在する特定空家等に認定されたもの

※特定空家等に認定されるかどうかは、事前相談後に現地調査などを実施して決定します。

▽補助金額

全体工事費の3分の1（上限50万円）

【空家などの管理について】

空家などの所有者は、空家の建物と敷地を適切に管理する責任があります。

老朽化が進めば、瓦の落下などが起きて通行人へ被害を与える恐れがあります。

また、敷地を管理しないまま放置すると、隣地まで

庭木の枝がはみ出して、近隣住民に迷惑をかける恐れもあります。

特に、夏から秋にかけては草木がよく成長し、刈り取ってもすぐに繁茂する時期です。この時期は、定期的に草を刈る、除草剤を散布する、庭木の剪定（せんてい）など、敷地の適切な管理をお願いします。

園危機管理課

☎0869-22-3904

飲食店などに消火器の 設置が義務化

令和元年10月1日から、火を使用する全ての飲食店などに消火器の設置が義務化されており、飲食店には次の3つが義務付けられています。

①業務用消火器

厨房で火気を使用する場合、業務用の消火器を店内に置くことが義務付けられています。

※火を使用する設備または器具によっては消火器の設置が免除される場合があります。

②消防設備の点検

消火器などの消防設備を定期的に点検し、1年に1度消防署へ報告する必要があるとす。製造から5年未満の消火器であれば、自分で点検し、報告することが可能です。

③防災物品

カーテンやのれんなどの物品を防火性能がある物にする必要があります。

園消防本部予防課

☎0869-22-1493

ミニ手話コーナー《簡単な手話を覚えてみよう!》

生活の手話

料理[する]	風呂[に入る]	トイレ お手洗い
丸めた左手ら指に貼って右手を上下させながら左へ動かす	右手で胸をこするしぐさをする	手を動かうしぐさをする

全日本ろうあ連盟発行『わたしたちの手話 学習辞典Ⅰ』

注意 熱中症に注意しましょう！

昨年、市内では32人が熱中症で救急搬送されました。

熱中症とは、炎天下や高温多湿の状況で体温の調整ができなくなった状態のことで、めまいや頭痛、痛みを伴う筋肉のけいれんなどの症状が出ます。いずれも発汗による脱水や塩分不足などが原因で起こるもので、最悪の場合、死亡するケースもあります。

熱中症を防ぐため、次のことに注意しましょう。

【熱中症の予防対策】

- 十分な睡眠をとる、激しい運動を避ける
- 日差しが強いときは外出を控える
- 高齢者は、エアコンを利用するなどして室内の温度調整を心がける

【熱中症の応急手当】

- 日陰などの涼しい場所へ移動させ、衣服を緩める
- 首筋、脇の下、太ももの付け根に冷たいタオルや氷を当てる
- スポーツドリンクなどを飲ませて水分を補給する

【高温注意情報】

気象庁は、毎年4月第4水曜日から10月第4水曜日までの期間中、翌日または当日の最高気温がおおむね35度以上になることが予想される場合に「高温注意情報」を発表します。発表されたときは、熱中症に十分注意しましょう。

園消防本部警防課

☎0869-22-1492

体罰等によらない 子育てを広げましょう

令和2年4月に児童福祉法などの改正法が施行され、体罰などが許されないものとして法定化されました。

一人一人が体罰などに対する意識を変えていくとともに、社会全体が手を取り、子育て家庭を応援しながら体罰などのない社会を実現していきましょう。

詳細は、厚生労働省ホームページをご確認ください。

園子育て支援課

☎0869-26-5947



厚生労働省
ホームページ

HP <http://www.city.setouchi.jp/>
☎0869・66・7767

☎0869・942・3212
図ハローワーク西大寺



備前長船刀剣博物館 ボランティアガイド募集

備前長船刀剣博物館では、展示解説、講座・講演会の補助などを行うボランティアガイドを随時募集しています。刀剣に関する知識は事前研修で学ぶことができるので、初心者の人でも安心してご応募ください。

人と話をするのが好きな人、新しいことに挑戦したい人など、皆様のご参加をお待ちしています。

▽対象者

18歳以上で、備前長船刀剣博物館が開催する研修を受講できる人

▽主な活動内容

展示解説の予約が入った日のうち、都合がつく日に解説などの活動を行う
※市ホームページに、募集要項や先輩ボランティアガイドの体験談などを掲載しています。



水道メーターの自主点検を行いましょう

漏水は、少量であっても長期間放置すれば、大きな使用水量につながります。使用水量が多いと感じたときは、蛇口を全部閉めて水道メーターを確認してください。水道メーターの中のパイロット（銀色の円盤）が回っていたら、漏水の可能性があらますので、市が指定する給水装置工事業者（指定工事店）へ調査・修理を依頼してください。

漏水の早期発見に 努めましょう

した場合は、漏水分の水道料金は使用者負担となります。ただし、地下や壁の中の漏水の場合、指定工事店が修理すると、使用水量認定（減量）の対象となることがありますので、上水道業務課へご相談ください。なお、指定工事店以外の業者や個人で修理した場合は対象になりません。平素から水道メーターの自主点検を行い、漏水の早期発見に努めましょう。

・料金、使用水量認定については
図上水道業務課

☎0869・22・1325

募 集



市民後見人になりませんか

権利擁護センターほっとせとうちでは、認知症や障害により判断能力が不十分な人を身近な地域で支援する「市民後見人」の養成研修事前説明会を毎年実施していました。が、今年度の開催は中止します。養成研修の開催は、詳細が

求職者支援訓練 受講者募集

求職者支援訓練とは、雇用保険を受給できない求職者などを対象とした、早期就職のための職業訓練です。

今回、7～9月に開講するコースの受講者を順次、募集しています。

所定の手続きが必要となりますので、詳しくはお問い合わせください。

▽募集科 事務、デザイン、介護福祉、医療事務分野など

※開講日、訓練期間（2～6カ月）などは、コースによって異なります。

※新型コロナウイルス感染症の影響により休講となっているものもあります。

▽受講料 原則無料（テキスト代などは自己負担）

※一定の要件（収入・資産など）を満たす人には、職業訓練受講給付金（月10万円と交通費（所定の額））が支給される場合があります。

☎0869・942・3212

決定次第お知らせします。で、市民後見人の活動に関心のある人は個別に対応いたします。適宜お問い合わせください。

図権利擁護センターほっと

♡せとうち

☎0869・24・7711



「自筆証書遺言書保管制度」 が新たに始まります

本年7月10日（金）から、自筆証書遺言書の保管を法務局に申請することができるよう制度が始まります。自筆証書遺言を検討している人は、ぜひ本制度をご利用ください。県内では、岡山地方方法務局とすべての支局において取り扱いがあります。詳しくは、お問い合わせください。

図岡山地方方法務局

☎086・224・5699

相 談



もの忘れ相談会

もの忘れや認知症が心配な本人またはご家族を対象に、もの忘れ相談会を開催します。自分だけ、または家族だけで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

相談は予約制（1人約30分）です。電話またはFAXで相談者の氏名と連絡先をご連絡ください。

▽日時 7月29日（水）

午後1時30分～午後3時

▽場所 瀬戸内市総合福祉センター

▽相談対応職員

保健師、認知症地域支援推進員など

▽相談料 無料

▽予約期限 7月21日（火）

図予約センター

☎0869・22・3800

FAX0869・22・3801

My Town Topics



まちの話題

問 秘書広報課：☎0869-24-7095

い つまでもお元気で

5月12日に満100歳を迎えた山田秀子さん（邑久町）の長寿のお祝いに、武久頭也市長らが14日に施設を訪問し、お祝い状などを贈呈しました。

朝鮮全羅北道で生まれた山田さんは、結婚後、ご主人やお子さんと一緒に日本へ引き上げてきました。警察官だったご主人を、とても誇りに思っておられます。

また、手先が器用な山田さんは編み物や洋裁が得意で、作ったものをよく近所の皆さんに配っていたそうです。

長寿の秘訣は「お肉が好きでよく食べていたこと」。

山田さん、これからもますますお元気でお過ごしください。



笑顔で市長と歓談する山田さん（写真左）

100歳を迎えた高齢者をお祝い



かぼちゃとアスパラの千切りミ



◆材料（2枚分）

- アスパラ（1束）
- かぼちゃ（50g）
- 玉ねぎ（1/4個）
- ごま油（適宜）
- 豚ひき肉（50g）
- そうめん（2束）
- 片栗粉（40g）
- 〔A〕●卵（1個）
- 鶏がらスープの素（小さじ1）

◆作り方

- ①アスパラは3～4cmの長さに、かぼちゃは薄切りで3～4cmの長さに切る。
- ②①を固めに茹でる。
- ③玉ねぎを薄切りにし、ごま油で炒める。
- ④そうめんを固めに茹でる。
- ⑤Aを混ぜ合わせておき、④を入れて混ぜる。
- ⑥熱したフライパンに1枚分ずつ②、③と豚ひき肉を敷く。上から⑤をのせて平たく伸ばし、押さえながら両面を焼く。
- ⑦食べやすい大きさに切って器に盛り、お好みでポン酢やラー油をつける。



今月のレシピは 農協女性部です。
図健康づくり推進課 ☎0869・26・5961