

知っ得！ せとうち便



お知らせ

古布の資源ごみ回収をご利用ください

市では、4月から古布の集積所での回収を開始しました。回収日は粗大ごみ(可燃)収集と同じ日です。

また市内のリサイクル施設でも古布を回収しています。集積所での回収とリサイクル施設での回収とは、出し方や回収できるものが異なりますのでご注意ください(下表参照)。

ボタン、チャックなどは外さなくても回収できます。クリーニングに出す必要は

古布を回収するリサイクル施設

施設名	問い合わせ先 ☎	回収日時	古布以外の回収品目
リサイクルプラザ・おく(邑久高校正門を東へ20分)	0869-22-3707	毎週月・水・金・土曜日 9:00～16:00 ※祝日は回収なし	古紙、廃食用油、アルミ缶・スチール缶
リサイクル工房うしまど(瀬戸内警察署東隣)	0869-34-5264	毎週火曜日 9:30～12:00 ※祝日は回収なし	

集積所での回収とリサイクル施設での回収の違い

区分	出し方	回収できるもの
集積所での回収	ビニール袋に入れ、必ず口を縛る。	綿入りのもの(ダウンジャケットなど)を含む一般的な衣類・タオル・ハンカチ。
リサイクル施設での回収	ひもで十字にしぼる、もしくはビニール袋などに入れる。	綿入りのもの(ダウンジャケットなど)を除く布製品全般。 ※詳細は各施設へお問い合わせください。

不用になった衣類は、燃やすごみとして処分するのは難しく、古布として回収に出すなどして、ごみ減量にご協力をお願いします。

園生活環境課
☎0869・22・1899

火災の早期発見のため 警報器の設置を

消防法により全ての住宅に、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。義務化されているのは、寝室と2階に寝室がある場合の階段室です。設置により火災の早期発見につながり、ぼや火災で収まった奏功例が全国から報告されています。

▼取替時期
電池切れ警報が鳴ったら電池を新しいものに交換してください(機器ごと交換する機種は、新しい警報器に交換してください)。

最大10年を目安に警報器を交換することをおすすめします。

▼販売場所
電気店、ホームセンター、消防設備取扱店、電気工事事業所、農協など

【警報器の設置調査にご協力を】
市では、各家庭を訪問して、設置の調査を実施しています。皆さんのご理解とご協力ををお願いします。

また、消防署や市役所が、個別に警報器などを販売することはありません。悪質な訪問販売などにはご注意ください。

消防本部予防課
☎0869・22・1493



5月は 赤十字運動月間

5月1日から1カ月間、全国一斉に「赤十字運動」が展開されます。赤十字社員とは、日本赤十字社が行う活動に賛同し、年額500円以上の社費を納めた人のことです。

日本赤十字社の活動は、社員からの資金(社費)と、一般の人からの寄付によって支えられています。皆さんのご協力をお願いします。

日本赤十字社岡山県支部
瀬戸内市地区
(ゆめトピア長船内)
☎0869・26・5941

市 職員の給与状況

市職員の給与は、人事院の勧告やほかの地方自治体との均衡を考慮して、条例で定められていますが、市民の皆さんにより一層のご理解をいただくため、現在の状況をお知らせします。

☎総務課 ☎0869-22-3909

1 人件費の状況(平成25年度普通会計決算)

住民基本台帳人口(25年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費比率 B/A
人	千円	千円	千円	%
38,547	15,970,709	461,912	3,014,136	18.9

(注) 人件費には市長・議員などの給料・報酬を含んでいます。

2 職員給与費の状況(平成25年度普通会計決算)

職員数 A	給与費			1人当たり給与費 B/A
	給料	職員手当	計 B	
人	千円	千円	千円	千円
370	1,282,230	180,443	473,595	1,936,268
				5,233

(注) 職員手当には、退職手当を含みません。また、職員数は平成25年4月1日現在の人数です。

3 一般行政職の給与水準(ラスパイレズ指数の状況) H26.4.1 現在

瀬戸内市	県内14市平均(岡山市を除く)
94.2	98.3

(注) ラスパイレズ指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

4 職員の平均年齢、平均給料月額状況 H26.4.1 現在

区分	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	42.7歳	312,000円
技能労務職	54.2歳	289,300円

(注) 平均給料月額は平成26年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均です。

5 職員の初任給の状況 H26.4.1 現在

区分	瀬戸内市	国
一般行政職	大学卒	172,200円
	高校卒	140,100円
技能労務職	高校卒	137,200円

6 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額状況 H26.4.1 現在

区分	経験年数		
	10年	15年	20年
一般行政職	大学卒	229,700円	274,300円
	高校卒	197,475円	—

7 一般行政職の級別職員数の状況 H26.4.1 現在

区分	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	計
標準的な職務内容	部長・参事	課長・参事	課長補佐	係長・主幹	主査	主任	主事	
職員数	10	25	22	40	29	36	31	193
構成比	5.2%	13.0%	11.4%	20.6%	15.0%	18.7%	16.1%	100.0%

8 職員手当の状況(上水道・病院事業職員を除く全職員)

(1) 期末手当・勤勉手当 H26.4.1 現在

区分	6月期	12月期	計
期末手当	1.225	1.375	2.60
勤勉手当	0.675	0.675	1.35

(2) 退職手当 H26.4.1 現在

区分	勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度額
自己都合	23.03	32.83	46.55	55.86
勤奨・定年	28.7875	38.955	55.86	55.86

平成25年度1人当たり平均支給額
自己都合 9,958千円 勤奨・定年 26,874千円

(注) 退職手当の1人当たり平均支給額は平成25年度に退職した職員に支給された平均額です。

(3) 特殊勤務手当 H26.4.1 現在

支給実績(25年度決算)		2,565千円	
支給職員1人当たり平均支給年額(25年度決算)		36,130円	
職員全体に占める手当支給職員の割合(25年度)		19.2%	
手当の種類(手当数)		6	
手当の名称	支給対象職員	主な支給対象業務	支給単価
防疫作業手当	作業従事職員	感染症防疫作業	日額 1,000円
犬猫死体処理手当	作業従事職員	犬猫等の死体処理作業	1体 1,000円
行旅人死体取扱手当	作業従事職員	行旅死亡人の死体処理	1体 3,000円
環境衛生手当	作業従事職員	一般廃棄物の処理業務	月額 15,000円
火葬業務手当	作業従事職員	火葬作業(平日)	1体 18,000円
		火葬作業(土日・祝日)	1体 25,000円
消防業務手当	消防業務従事職員	休日等出勤	1回 300～500円
		救急出勤等	1回 150～510円

(4) 時間外勤務手当

支給実績(25年度決算)		58,900千円
職員1人当たり平均支給年額(25年度決算)		167千円

(5) その他の手当 H26.4.1 現在

手当名	内容及び支給単価	支給実績(25年度決算)	支給職員1人当たり平均支給年額(25年度決算)
扶養手当	配偶者、子どもなどの区分により被扶養親族1人につき6,500円～13,000円	33,927千円	214,728円
住居手当	借家のみ12,000円～27,000円	19,830	260,921
通勤手当	・交通機関利用者 運賃の額に応じて最高55,000円まで支給 ・自動車などの使用者 距離に応じて2,000～24,500円	20,144	60,675
管理職手当	職に応じて給料の8～12%	40,353	443,440
管理職員特別勤務手当	管理職が緊急時、休日等に出勤した場合1回上限4,000円、6時間超6,000円	272	4,060
宿日直手当	勤務場所に応じて4,200～5,900円	4,452	22,260

9 特別職の報酬等の状況 H26.4.1 現在

区分	給料月額	期末手当
給料	市長 880,000円 副市長 720,000円 教育長 640,000円	平成25年度支給割合2.95月分(6月期1.4月分、12月期1.55月分)・加算措置44%
報酬	議長 450,000円 副議長 380,000円 議員 350,000円	平成25年度支給割合3.0月分(6月期1.4月分、12月期1.6月分)・加算措置15%

10 定員管理の進捗状況

職員数		増減数	増減率
H17.4.1	H26.4.1		
561人	508人	△53人	△9.45%

11 部門別職員数の状況と主な増減理由

区分	職員数		対前年増減数	主な増減理由	
	H25.4.1	H26.4.1			
普通会計部門	議会	4人	4人	0人	
	総務	74	71	△3	短時間再任用の活用、機構改革
		19	20	1	欠員補充
	農林水産	6	7	1	業務配分の変更
	商工	8	7	△1	業務配分の変更
	土木	16	16	0	
	民生	78	80	2	保育士の採用
	衛生	30	27	△3	短時間再任用の活用、業務分担の変更
	計	235	232	△3	
	教育部門	67	65	△2	欠員未補充
消防部門	69	69	0		
小計	371	366	△5		
会計等企業部門	病院	84	83	△1	欠員未補充
	水道	26	26	0	
	下水道	11	10	△1	機構改革
	その他	21	23	2	業務分担の変更
	小計	142	142	0	
合計	513	508	△5		

障害児福祉年金

障害児に対し、年1回7月に福祉年金を支給します。次の要件に該当する人は申請手続きを行ってください。なお、瀬戸内市障害児福祉年金証書を持っている人は、4月下旬に郵送している現況届を提出してください。

▽支給要件

4月1日までに手帳を取得し、4月1日時点で1年以上市内に居住している20歳未満

の人で、次のいずれかに該当する人

- ※児童福祉施設などに入所している人は、対象外です。
- ①身体障害者手帳1～4級を所持している人
- ②療育手帳を所持している人
- ③精神障害者保健福祉手帳1～2級を所持している人

幼稚園や保育園に通っていない乳幼児を対象に、子育ての場として幼稚園を開放しています。できるだけ徒歩、自転車でお越しください。なお、4月は開放日はありません。

幼稚園の園庭開放

宝くじ助成金を活用してだんじりを修復

中浦自治会（牛窓町牛窓）が平成26年度のコミュニティ助成事業を活用し、「中浦だんじり」の修復事業を行いました。コミュニティ助成事業は、財団法人自治総合センターが、コミュニティ組織の行う地域の連帯感に基づく自治意識を盛り上げる事業を対象に助成を行うもので、宝くじの収益金の一部を財源としています。

園企画振興課
☎0869-22-1031



△修復後の中浦だんじり

エイズの夜間検査

6月1～7日は、HIV検査普及週間です。備前保健所では、これに合わせて夜間検査を実施します。

また、毎月第1・3金曜日
に定例検査も行っています。
いずれも匿名・無料で受けることができます。

希望する場合は、必ず電話
で予約をしてください。

▽検査内容

HIV抗体検査（即日検査）、クラミジア検査、梅毒検査、肝炎ウイルス検査

▽場所 備前保健所

（岡山市中区古京町1-1-17）

【夜間検査】

▽日時 6月12日（金）

午後4時30分～午後7時

【定例検査】

▽日時 第1・3金曜日

午前9時30分～午後3時

▽日時 第1・3金曜日

午前9時30分～午後3時

☎086-272-5553

（エイズホットライン）



ねんさんのおはなし♪

学生納付特例制度

20歳以上であれば、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。

しかし、学生の人は一般的に所得が少ないため、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。

対象者は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生の人です。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までですが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合、4月上旬までに再申請に必要な申請書の様式が、日本年金機構から送付されますので、引き続き学生納付特例制度を希望する場合は、必要事項を記入の上、返送してください。

岡市民課 ☎0869-22-1790

岡山東年金事務所 ☎086-270-7928

園庭開放日

幼稚園名	問い合わせ先☎	5月	6月	7月	開放時間
牛窓東	0869-34-2104	12日（火）	16日（火）、30日（火）	14日（火）	午前9～11時
牛窓北	0869-34-3742	7日（木）	11日（木）	9日（木）	午前9～11時
今城	086-943-8715	12日（火）	9日（火）	14日（火）	午前9～11時
邑久	0869-22-0027	12日（火）	9日（火）	14日（火）	午前9～11時
美和	0869-26-3445	12日（火）	9日（火）	14日（火）	午前9～11時
国府	0869-26-3446	12日（火）	9日（火）	14日（火）	午前9～11時
行幸	0869-26-3447	12日（火）	9日（火）	14日（火）	午前9～11時

岡山県危険な薬物から県民の命とくらしを守る条例

危険ドラッグなど薬物による事件事故が社会的な問題となっていることから、県では「岡山県危険な薬物から県民の命とくらしを守る条例」を

3月20日に公布・一部施行し、4月19日から完全施行しました。

条例の内容など詳しくは、県医薬安全課のホームページをご覧ください。

岡山県保健福祉部医薬安全課

☎086-226-7341

HP <http://www.pref.okayama.jp/soshiki/38/>

募集



三世代同居等推進リフォーム補助金

市では、国の地方創生交付金を活用して、定住人口の増加と地域内経済の活性化を図るため、既存住宅をリフォームする場合の補助金を創設し

ました。三世代での幸せな暮らしを考えている人は、ぜひご利用ください。

補助金の交付を希望する人は、企画振興課へお問い合わせの上、申請してください。

▽補助金額

対象工事に要する費用の2分の1以内（上限30万円）

▽補助対象となる工事

親、子および孫の世帯が同居または近居することを目的に、既存の住宅をリフォームする際の工事で、次の要件を全て満たすもの

- ・平成27年度中に完了する工事であること
- ・建物の居住部分に対して行う工事であること
- ・市内の事業者が施工する工事であること
- ・費用の合計が10万円以上であること



韓国語を学んでみませんか

瀬戸内市国際交流推進協議会では、韓国語講座の受講生を募集します。

講座の体験もできます。韓国の文化を学びながら、簡単な日常会話や旅行会話などを身につけてみませんか。

受講を希望する人は、電話またはFAX（住所・氏名・電話番号を明記）で、5月22日（金）までにお申し込みください。

▽実施日

【入門】 6～12月の第2・4

金曜日

【初級】 6～12月の第1・3

金曜日

※体験し、どちらか選んでください。

※延長する場合があります。

▽時間 午後7時～午後8時30分

▽場所 中央公民館（邑久）

▽会費 1回1,000円

※別途、テキスト代として

キャリアアップ講座 受講者募集



ウイズセンターでは、チャレンジ支援事業として、再就職を希望する女性を対象に、パソコン講座（エクセル検定3級合格を目指した課程）やさまざまな働き方に関する知識などを習得する講座を開催します。

▽受講期間 5月26日（火）

～7月1日（水）の間で、

毎週火・金曜日の22日間

▽受講時間 午前10時～午後

4時

▽申込期限 5月8日（金）

▽応募資格 結婚、出産、育児、介護などでいったん仕事を中断し、その後再就職を希望する女性

で全期間出席できる人

▽受講料 無料（教材費、検定受検料は実費負担、合計1万円程度）

▽定員 15人（受講者は選考により決定）

▽申込方法 受講申込書を郵送でお送りください。受講申込書はホームページからダウンロードできます。

岡山ウイズセンター（岡山県男女共同参画推進センター）

岡山市北区南方2-13-1

きらめきプラザ6階

☎086-235-3307

HP <http://www.pref.okayama.jp/soshiki/187/>



被害者支援員養成講座

公益社団法人被害者サポートセンターおかもやまでは、被害者の置かれている現状を理解し、被害者を支援するための知識を習得するための被害者支援員養成講座を行います。

- ▽場所 きらめきプラザ (岡山市北区南方2-13-1)
▽定員・受講料 基礎講座全6回 30人程度 6,000円
▽応募期限 5月15日(金)

岡園公益社団法人被害者サポートセンターおかもやま
086-223-5564
HP http://wso.info/

夏休み海外派遣事業の参加者を募集

国際青少年研修協会では、小学生から高校生までを対象とした夏休み海外研修交流プログラムの参加者を募集しています。

- ▽日程 7月23日(木)〜8月16日(日)のうち8〜18日間
▽対象 小学校3年生〜高校生3年生
▽定員 10〜25人

市営住宅の入居者を募集します

市では、次のとおり市営住宅の入居者を募集します。

- ▽募集団地 井尻団地、長船町東須恵427-1、簡耐平屋建、3DK、2戸
▽入居日 6月1日(月)
▽申込期間 5月1日(金)〜15日(金)午前8時30分〜午後5時15分

催し物



ハンセン病問題啓発展示会

長島愛生園に入所している皆さんの作品を中心としたハンセン病問題啓発展示会「第9回長島からの風」を開催します。

合わせの上、ぜひご覧ください。



認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。

- ▽日時 5月29日(金)〜31日(日) 午前9時〜午後5時
▽場所 道の駅黒井山グリーンパークゆうゆう交流館 (邑久町虫明5165-196)
▽内容 絵画、写真、陶芸、短歌、俳句、川柳、啓発パネルなどの展示
0869-25-1033

厚生労働省の推計によると、10年後には65歳以上の約5人に1人が認知症になるといわれています。

特別なことをするわけではありません。認知症について正しい知識を持って、認知症の人や家族の気持ちを理解し、地域や職場で見守り、応援する人のことです。

- ▽日時・場所 5月19日(火) 午前10時〜午前11時30分
5月22日(金) 午後7時〜午後8時30分
5月27日(水) 午後1時30分〜午後3時
牛窓町公民館



△オレンジリング

- 6月4日(木) 午後1時30分〜午後3時 中央公民館(邑久)
※内容は各回同じです。
▽講師 認知症キャラバンメイト 岡瀬戸内市地域包括支援センター
0869-24-0001



柴崎伸次さんが教育長に就任

教育長に柴崎伸次さんが決まりました。任期は、平成27年4月1日から平成30年3月31日までです。

柴崎教育長は、今後の抱負などを次のように語りました。

このたび、教育長に就任いたしました柴崎伸次です。

瀬戸内市の教育行政に携わる機会を与えていただきましたことを、この上ない光栄に存じ、また職責の重大さに身の引き締まる思いです。

教育をめぐる環境は非常に厳しい状況ですが、「第2次瀬戸内市総合計画」を踏まえ策定した学校教育における「子どもが楽しく学び成長を実感できるまち」など、教育委員会の五つの重点施策に基づき、これまでの施策を引き続き推進し、さらなる工夫・改善、充実・発展を図ってまいります。

重責ではありますが、教育関係者の皆様はもとより、多くの方々と連携・協力しながら、精一杯取り組んでまいります。

どうぞご理解とご協力をお願いいたします。

略歴 昭和53年山形県立天童高卒。山形大業務改善等担当部長、筑波大附属学校教育局次長、独立行政法人教員研修センター総務部長などを務めてきた。55歳。

特別企画展 「没後30年 井上有一展」

瀬戸内市立美術館では、特別企画展「没後30年 井上有一展」を開催します。

井上有一(1916、1985年)は東京生まれ。小学校教員として勤める傍ら、書家の上田桑鳩に師事し、書の道に入りました。

昭和32(1957)年、サンパウロ・ビエンナーレに出展された「愚徹」で注目を集め、以後、国内外で活躍しました。

井上有一は古来の筆法や書法にとらわれることなく、一文字だけを書いた「一字書」や、墨と筆を使わずに書く「コンテ書」など独自の様式を打ち立てました。

今回は、見る人の魂をゆさぶる井上有一の作品のうち、未公開作品を中心に約50点を展



△井上有一「貧」1972年

示します。

また関連イベントとして講演会も行います。

▽開催期間

5月2日(土)～6月14日(日) ※期間中の休館日は、5月7日(木)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、6月1日(月)、8日(月)です。

▽開館時間

午前9時から午後5時 (入館は午後4時30分まで) ▽観覧料 大人500円、団体(20人以上) および65歳

以上400円、中学生以下

無料

【講演会】

▽講師 海上雅臣氏(美術評論家、ウナックトウキョウ代表)

▽日時

5月17日(日) 午後2時～(受付は午後1時30分開始)

▽場所

牛窓町公民館(美術館東隣)

▽定員

100人

▽聴講料

無料(ただし観覧券の半券が必要です)

▽申込方法

電話 ※定員に達し次第受付終了。 ※座席の指定はできません。

▽入館料

100円

▽入館料

100円

▽入館料

100円

▽入館料

100円

▽入館料

100円

▽入館料

100円

相談



5月5～11日は 児童福祉週間

毎年5月5日の「こどもの日」から1週間は「児童福祉週間」です。全国各地でさまざまな啓発事業や行事を実施しています。

平成27年度「児童福祉週間」の標語は「世界には 君の輝く 場所がある」です。

家族や子どもの健やかな成長をみんなで考えていきたいと思います。児童福祉関係の心配ごとなどがある人は、お気軽にご相談ください。

▽子育て支援課

0869-26-5947

知識ゼロからの古墳入門

広瀬和雄・著 幻冬舎

マンガやイラストなどを駆使して、初心者にも理解できるよう分かりやすくまとめた入門書。古墳にまつわる素朴な疑問、知って驚く古墳の中身などを解説します。瀬戸内市や岡山県内にもある古墳。休日には古墳めぐりはいかがでしょうか。

Books



おすすり本 今月の 古墳入門

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

090-3742-1209

無料法律・人権相談

5月3日は、憲法記念日です。

日本国憲法は昭和22年5月3日に施行されましたが、その施行を記念し、国の成長を期するためにこの日が憲法記念日とされました。

裁判所、検察庁、法務局および弁護士会では、毎年憲法記念日を中心とする5月1日から7日までの一週間で憲法週間とし、無料法律・人権相談所を開設しています。

また見学や裁判の傍聴などは随時受け付けています。

① 無料法律・人権相談所

土地、家屋、交通事故、金銭の貸借、離婚、相続、人権、子どもの非行・人権、登記などの法律問題について、無料で相談できます。事前申込は不要です。

▽日時

5月8日(金) 午前9時30分～午前11時30分

▽場所

岡山弁護士会館 (岡山市北区南方1-8-29)

※できるだけ公共交通機関を

ご利用ください。

② 法廷の見学・裁判の傍聴

裁判員裁判用法廷の見学は随時受け付けています。希望する場合には事前に人数や時間について、ご相談ください。

また、公開の法廷における裁判は自由に傍聴することができます。ただし、傍聴席には限りがあるため、団体での傍聴を希望する場合には、事前にご相談ください。

・無料法律・人権相談所の開設、法廷の見学、裁判の傍聴について

▽岡山地方裁判所事務局総務課広報係

086-899-1100

③ 検察庁の見学

検察庁の見学は随時受け付けています。希望する場合には事前に申し込んでください。・検察庁の見学について

▽岡山地方検察庁

086-224-5867

職場での労働関係のトラブル解決

岡山県労働委員会では、県内の事業所に勤務する労働者と使用者との間に生じた労働条件などに関するトラブル(紛争)について、専門家が公正・中立な立場から紛争解決のお手伝いをしています。

労働者と使用者の間のトラブルについては、当事者同士で自主的に解決するのが最も望ましいことですが、自主的な解決が困難になることがあります。

例えば、労働者が使用者から、突然、解雇を通告されたら、賃下げ、配置転換などを受ける労働者と使用者が対立しているような場合です。

このような場合に、事務局にご相談いただければ、相談内容によって、公益委員、労働者委員、使用者委員が、3人1組であっせんに応じています。費用は無料、秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。

また、労働問題全般の相談も、電話または窓口で随時受け付けています。

086-226-7563

086-226-7563

086-226-7563

086-226-7563

086-226-7563

086-226-7563

086-226-7563

086-226-7563

086-226-7563

086-226-7563

086-226-7563

瀬戸内市の味 アスパラガスのソテー



- ◆材料 (4人分)
●アスパラガス (2束) ●塩 (少々)
●バター (小さじ1) ●こしょう (少々)

- ◆作り方
①アスパラガスは根元を切り、下のほうの皮をむいて3等分に切る。
②塩を入れた熱湯でさっさとゆでる。
③フライパンでバターを熱し、アスパラガスをさっさと炒め、塩、こしょうで味を調える。



今月のレシピは 吉田昌子さん(瀬戸内べじたぶる)です。 健康づくり推進課 0869-26-5962

