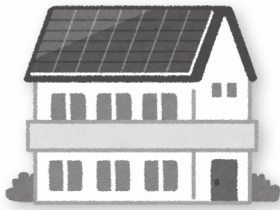


知っ得!せとうち便



お知らせ



償却資産の申告が義務付けられています

瀬戸内市内に事業用償却資産を所有している人は、当該償却資産の申告が義務付けられています。

該当する場合は申告書の提出をお願いします。申告書は税務課にあります。

【申告が必要な人】

事業を行っている個人や法人（工場や商店などを営んでいる人、駐車場やアパートを貸し付けている人、農業者、漁業者など）のうち、平成30年1月1日現在、事業用の償

却資産を所有している人

【申告すべき資産】

平成30年1月1日現在において、瀬戸内市内に所在する事業用償却資産（自己が使用しているもののほか、他人に貸し付けているものも含む）が申告対象となります。

ただし、大型特殊自動車以外の自動車などで自動車税・軽自動車税の課税対象となるものや無形固定資産（ソフトウェア、漁業権、特許権など）、繰延資産（創立費、開発費など）や少額資産は、申告の対象とはなりません。

【太陽光発電設備】

個人が自宅に設置した太陽光発電設備は、申告すべき資産の対象となる場合があります。

▽提出期限

平成30年1月31日（水）

▽国税務課

☎0869・22・1181

入札参加資格審査申請を受け付けます

平成30年度の建設工事、測量・建設コンサルタント、物品の製造・販売、役務の提供などの入札参加資格審査申請を次のとおり受け付けます。

申請者資格要件、提出書類などの詳しい内容は、市ホームページの「入札・契約」をご覧ください。

▽受付期間

平成30年1月4日（木）～2月28日（水）
午前8時30分～午後5時15分
（土・日曜日、祝日を除く）

▽日時・場所

平成30年2月3日（土）
午後2時～午後3時30分
ゆめトピア長船
平成30年2月4日（日）
午後2時～午後3時30分
牛窓町公民館
午後7時～午後8時30分
中央公民館（邑久）

▽日時・場所

平成30年2月3日（土）
午後2時～午後3時30分
ゆめトピア長船
平成30年2月4日（日）
午後2時～午後3時30分
牛窓町公民館
午後7時～午後8時30分
中央公民館（邑久）

議会報告会にご参加ください

平成29年度議会報告会を次のとおり開催します。どの会場へも参加できます。皆さんの参加をお待ちしています。

▽日時・場所

平成30年2月3日（土）
午後2時～午後3時30分
ゆめトピア長船
平成30年2月4日（日）
午後2時～午後3時30分
牛窓町公民館
午後7時～午後8時30分
中央公民館（邑久）

▽日時・場所

平成30年2月3日（土）
午後2時～午後3時30分
ゆめトピア長船
平成30年2月4日（日）
午後2時～午後3時30分
牛窓町公民館
午後7時～午後8時30分
中央公民館（邑久）

下水道を正しく使いましょう

下水道に汚水以外のものを流すと排水設備や下水道管が詰まり、悪臭発生の原因になります。また、中継ポンプ場や浄化センターの機能を低下させることにつながります。次のことを守って、下水道を大切に使いましょう。

- ▼台所では、天ぷら油などの廃油類、野菜くずやご飯の残りを流さないでください。
- ▼水洗トイレでは、水に溶けない紙や紙おむつ、ウエットティッシュ、衛生用品を流さないでください。
- ▼有害物質を流さないでください。ガソリン、シンナー、アルコール類などの揮発性の高いものを流すと、爆発を起こす原因となります。

▼水道課

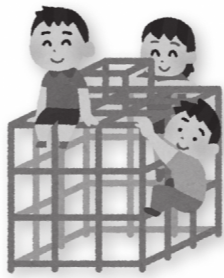
☎0869・22・5151

幼稚園の園庭を開放します

幼稚園や保育園に通っていない乳幼児を対象に、左表のとおり子育ての場として幼稚園を開放します。できるだけ徒歩、自転車でお願いします。

園庭開放日

幼稚園名	問い合わせ先☎	開放日・時間
牛窓東	0869-34-2104	平成30年 1月16日（火） 2月13日（火） 3月20日（火） いずれも 午前9～11時
今城	086-943-8715	
邑久	0869-22-0027	
美和	0869-26-3445	
国府	0869-26-3446	
行幸	0869-26-3447	



適正受診にご協力ください

必要な人が安心して医療を受けられるようにすることも、国民健康保険被保険者の皆さんが負担する保険料を有効に活用するため、適正受診にご協力ください。

- ①急病の場合を除き、診療時間内に医療機関を受診する
- 休日や夜間などの時間外受診は、急病人の治療に支障をきたすほか、診察代が割高になります。
- ②かかりつけ医をもつ
- かかりつけ医に、日常的に病状・病歴、健康状態を把握してもらったことで、急病時にも素早い対応をしてもらいやすくなります。
- ③同じ病気で医療機関の重複受診はしない
- 複数の医療機関にかかると、一貫した治療を受けにくくなり、病気の回復を遅らせる場合があります。
- ④薬のもらい過ぎ・飲み合わせに注意する
- 飲み忘れなどで薬が余っている

☎0869・22・1790



必要なのは、医師や薬剤師に相談しましょう。

また、複数の医療機関で薬をもらう場合は、医師や薬剤師に飲み合わせを確認してもらいましょう。

【小児救急医療電話相談】

夜間の子どもの急な病気にについての相談窓口が開設されています。

▽相談時間

月～金曜日
午後7時～午前8時（翌朝）
土・日曜日、祝日、年末年始（12月29日～翌年1月3日）
午後6時～午前8時（翌朝）
☎#8000
☎086・801・0018

20歳になったら国民年金



【将来の大きな支えに】
国民年金は20歳から60歳までの人が加入して、保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。

国が責任をもって運営するため、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

【老後のためだけのものではありません】
国民年金には、年を取ったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

【学生納付特例制度】

一般的に所得が少ないとされる学生のための制度で、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ます。

【納付猶予制度】

学生でない50歳未満の人で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

※学生納付特例と納付猶予申請について承認された期間中は、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せんが、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」の利用をお勧めします。

☎0869・22・1790
岡山山年金事務所
☎086・270・7925
（自動音声案内2番）

ゆるキャラグランプリ2017「セットちゃん」が41位に!

『ゆるキャラグランプリ2017』に出場した瀬戸内市マスコット「セットちゃん」が最終的に24,569票を獲得し、ご当地ランキングで41位（681体中）になりました。

応援していただいた皆さんのおかげで過去最高位を獲得することができました。本当に応援ありがとうございました。



市長にも順位を報告

☎0869・24・7095



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

**就学援助制度
(入学前支給)**

市では、経済的な理由により就学が困難な家庭に対し、小・中学校での生活に必要な費用の一部を援助しています。例年、年度初めの4月から5月までに申請を受け付け、要件を満たした保護者には、各学期末に援助費を交付しています。

このたび平成30年度新入学生から、支給項目のうち、事前に準備が必要となる「新入学用品費」に限り、入学前に受給できるようになります。

▽申請方法
入学前支給を希望する場合は、次の提出書類を総務学務課へ提出してください。

※今回入学前支給を申請しない場合でも、平成30年度就学援助を5月末日までに申請し、認定となった場合は、入学後に同額を他の支給項目と合わせて支給します。
※入学前支給を受けられた人も平成30年度に就学援助の他の支給項目について受給

を希望する場合は、改めて申請する必要があります。

▽申請期限
平成30年2月5日(月) 必着

▽提出書類

- ①就学援助申請書
 - ②児童扶養手当証書の写し
 - ③委任状(所得証明発行用) または所得証明書(平成29年1月1日現在、住民票が瀬戸内市にない場合)
 - ④家賃が分かるものの写し
- ※②がある場合、③と④は不要です。

※申請書、制度についてのチラシは、教育委員会、各小学校、幼稚園、保育園に備えています。

☎ 0869・34・5640



募 集



**テレワーク実証体験
セミナー参加者募集**

市では、地方創生の一環として、市内で働く人を増やし、定住人口の増加につなげるため、育児や介護をしている人を対象に「テレワーク実証体験セミナー」を開催します。

テレワークとは、IT(情報通信技術)を利用して、本市に暮らしながら都市部の仕事に従事する新しい働き方です。

また、テレワークは在宅勤務が可能で、ITに関する業務経験や、すでに持っているパソコンスキルを生かして収入を確保できたり、スキルにあった仕事が提供されたりするため、仕事を探す手間を省けるなど、育児・介護で働く時間や場所に制約がある人にも適しています。
事前の申し込みが必要です。関心がある人はお気軽にご参加ください。

▽日時 次のいずれかを選んでください。

- ・平成30年1月26日(金)
午後1時30分～午後3時30分
- ・平成30年1月27日(土)
午前10時～正午

▽場所 瀬戸内市民図書館

▽内容 テレワークの内容説明、Web会議やテレワーク管理アプリの操作など

▽講師 株式会社富士通エフサス

▽対象者 育児・介護中でテレワークでの在宅勤務に関心がある人

▽定員 20人(先着順)

▽参加費 無料

▽申込方法
企画振興課に備え付けの参加申込書(市ホームページからダウンロード可能)に記入の上、持参、FAXまたはメールで申し込んでください。

▽申込期限
平成30年1月19日(金)

☎ 0869・22・1031

FAX 0869・22・3304

HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/>

歯と口の健康講座



**身体の健康は
歯と口の健康から**

おいしく食べて健康で長生きするために、「歯」は欠くことのできないものです。自分の歯を健康な状態で保つことは、生活の質を上げることにつながります。

20本以上の歯があれば、固いものも食べられますが、歯の数が少ないと食べられるものが限られてしまいます。しっかり噛むことで、唾液の分泌が促され、胃や腸での食べ物の消化吸収がよくなります。また、しっかり噛むことは脳の活性化につながります。

近年、歯周病と生活習慣病の関連や、肥満と噛むこととの関連など、歯と口の健康が全身の健康と密接につながっていることが注目されています。

歯と口の健康を守るためには、正しいブラッシングで口腔内を清潔に保つこと、歯科医院で定期的に検診を受けることなどが大切です。

歯と口の健康を守るための秘訣のお話です。

皆さん、ぜひご参加ください。

▷日時 平成30年1月26日(金)

午後2時～午後3時30分

▷場所 ゆめトピア長船

▷講演 「今から始める予防歯科

～健康な身体作りのために～」

▷講師 森田学氏(岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 予防歯科学分野教授)

▷申込方法 平成30年1月16日(火)までに電話またはFAXで、住所、氏名、電話番号(FAX番号)をご連絡ください。また、手話通訳・要約筆記が必要な人は、申し込み時にお知らせください。

☎ 0869-26-5961

FAX 0869-26-8002



毎年、せとうち保健福祉フェスタ(表紙参照)では、瀬戸内市歯科医師会が80歳で20本以上自分の歯がある人を表彰しています

**いつでも!どこでも!簡単に!
コンビニ交付が始まります**



平成30年1月15日(月)から、マイナンバーカード(個人番号カード)を使って、全国のコンビニエンスストアで住民票の写しなどの証明書が取得できるようになります。

▷利用できる人

瀬戸内市に住民登録があり、利用者証明用電子証明書付きのマイナンバーカードを持っている人

▽取得できる証明書

証明書の種類	取得できる証明書の範囲など
住民票の写し	本人、同一世帯の一部、世帯全員
印鑑登録証明書	本人分のみ(事前に印鑑登録が必要)
課税証明書	本人分のみ

▷交付手数料 1通300円

▷利用時間

午前6時30分～午後11時(年末年始(12月29日～翌年1月3日)およびシステムメンテナンス時を除く)



窓口よりも
100円安
なります

▷利用できる店舗

全国のセブンイレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマート、イオンリテール、ミニストップなどのマルチコピー機設置店

▷利用上の注意

●市役所、各支所、出張所で取得可能な証明書であっても、コンビニでは取得できない証明書があります。

●15歳未満の人および成年被後見人は、コンビニ交付の利用はできません。

●コンビニ交付を利用するときは、マイナンバーカード発行時に窓口で設定した暗証番号(数字4桁)の入力が必要です。

※暗証番号の入力を3回連続で間違えると利用できなくなり、市民課で暗証番号の初期化・再設定が必要です。

☎ 0869-22-1115

BPPプログラム 赤ちゃんがきた!

市では、初めての赤ちゃんを育てている母親を対象に、赤ちゃんとの関わり方を学んだり、子育ての仲間をつくったりする機会を設ける「BPPプログラム 赤ちゃんがきた!」を開催します。

- ▽日時 平成30年1月25日、2月1日、8日、15日(いずれも木曜日)
- ▽場所 ゆめトピア長船
- ▽対象者 平成29年8~11月生まれの第1子とその母親で全4回に参加できる人
- ▽定員 15組
- ※5組以上の参加で開催し、先着順・定員になり次第締め切ります。
- ▽参加費 777円(テキスト代)
- ▽申込 福田保育園
- ☎0869-22-0457

なるほど!!健康教室

瀬戸内市民病院では、さまざまなテーマで健康教室を開催しています。皆さん、ぜひご参加ください。

- ▷日時 平成30年1月18日(木) 午後2~3時
- ▷場所 瀬戸内市民病院
- ▷テーマ どうやって見るの? 腹部エコー・心電図の見方
- ▷講師 田村美紀氏(臨床検査技師)
- ▷定員 30人
- ▷参加費 100円
- ▷申込期限 平成30年1月17日(水)
- ▽申込 瀬戸内市民病院
- ☎0869-22-1234



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

団地名	所在地	構造	規格	戸数
弁天団地	牛窓町長浜 6880-60	木造平屋建	3DK	1戸
飯井団地II	長船町飯井 744	簡耐2階建	3DK	1戸

- ▽家賃 収入により決定
- ▽敷金 家賃の3カ月分
- ▽入居日 平成30年2月1日(木)
- ▽申込期間 平成30年1月5日(金)~15日(月)
- 午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
- ▽申込 建設課
- ☎0869-22-2649

認知症介護を一緒に考えましょう

最近、高齢者の自動車事故がよくニュースに取り上げられていることもあり、「物忘れが出てきた本人の運転が心配」といった内容の相談が少しずつ増えてきました。認知症高齢者の自動車運転も含め、認知症の介護について、皆さんと一緒に語り合いませんか。

- ▽日時 平成30年1月24日(水) 午後1~3時
- ▽場所 中央公民館(邑久)
- ▽内容 講演「認知症理解、および高齢者の自動車運転を考える」
- ▽申込方法 平成30年1月17日(水)までに電話またはFAXで氏名、住所、電話番号をご連絡ください。
- ▽申込 瀬戸内地域包括支援センター
- ☎0869-24-0001
- FAX 0869-24-0061

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に、全国の民間教育訓練機関が実施する「就職」を目的とした公的な職業訓練です。

- 今回、2~3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 基礎コース・実践コース(介護福祉、医療事務、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。
- ▽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。

労働保険への加入はお済みですか

従業員を1人でも雇用している事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入することが法律で義務付けられています。

加入手続きを行っていない事業主は、今すぐ加入手続きを行ってください。

なお、労働保険の事務処理を代行して行う労働保険事務組合制度がありますのでご利用ください。

- ▽ハローワーク西大寺
- ☎086-942-3212
- ▽岡山労働基準監督署
- ☎086-225-0591

- ▽ハローワーク西大寺
- ☎086-942-3212

日帰り

恩原高原スキーバス

瀬戸内市体育協会では、次のとおりスキーバスを運行します。参加を希望する人は、邑久スポーツ公園または長船スポーツ公園まで直接お申し込みください(電話での申し込みはできません)。

- ▷行き先 恩原高原スキー場 パノラマゲレンデ
- ▷日程 平成30年1月28日(日) 午前6時邑久スポーツ公園発、午前6時15分長船町公民館発、午後7時ごろ帰着予定
- ▷対象者 市内に在住または在勤の人(中学生以下は保護者同伴)
- ▷参加費 大人3,500円、子ども(中学生以下)2,500円 ※昼食代、リフト券、用具レンタル料金などは含まれません。
- ▷定員 40人(先着順)
- ▷申込期限 平成30年1月14日(日)
- ▽申込 瀬戸内市体育協会事務局
- ☎0869-22-2211

地域おこし協力隊通信 Vol.5



コッル・ラッファエレ 隊員 (平成29年10月着任)

2017年10月から着任しましたコッル・ラッファエレです。イタリア・ミラノ出身で、日本には家族と一緒に2012年に移住しました。

ビジュアルアーティストとして活動した経験などを生かし、市民のモノづくりを支援する『ファブラボ瀬戸内β』(長船町福岡)を拠点にアートやモノづくりなどを通じて地域のおこしを行っています。

My name is Raffaele Collu, I'm from Milan, Italy and I moved to Japan in 2012 with all my family. From October 2017 I'm working at FabLab Setouchi β (Osafune chou, Fukuoka). As a visual artist and a foreigner, my aim is to revitalize Setouchi City and make traditional art, culture and local products accessible to a bigger audience. Through digital fabrication ("Make Things" using 3D printers, laser cutting machine, etc.), we work on projects with local people in order to open the territory, promote inter-regional manufacturing exchanges and global networking. One project consists of increasing information in English and creating a route, a sort of "Art Walk", which makes more easy to enjoy the history of the area.



アートイベントの打ち合わせをするコッル隊員(写真右)



催し物



瀬戸内市立美術館 展覧会

佐竹徳・野平上展

「自然へのまなざし」

佐竹徳(1897・1998、大阪市出身)は戦前から「溪流の画家」として知られていましたが、60代を過ぎてから訪れた牛窓の魅力にひかれて、40年近く牛窓オリブ園の「赤屋根」をアトリエとして制作を続けました。自然や絵画に敬意を持って向き合う姿勢と飾らない人柄から、佐竹を慕って多くの人々が集いました。画家・野平上もその一人です。

この展覧会では、所蔵する佐竹徳の大作を中心に約40点を紹介することで佐竹徳の画業を振り返るとともに、牛窓の地で縁をつないだ野平上の作品をあわせて紹介します。

▽開催期間 12月16日(土)

▽平成30年1月14日(日) ※期間中の休館日は、12月25日(月)、28日(木)▽平成30年1月4日(木)、9日(火)

坂田源平木彫展

いとつき動物たち

彫刻家・坂田源平による、子どもから大人まで楽しめる彫刻の展覧会です。

デフォルメされたかたちが面白い、ヒノキを材料とする象や熊、恐竜など約80点を紹介します。

▽開催期間 平成30年1月19日(金)～2月12日(月・祝) ※期間中の休館日は、平成30年1月22日(月)、29日(月)



坂田源平「イグアナ」2015年

【以下、展覧会共通】

▽開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

▽場所 瀬戸内市立美術館

▽観覧料 一般400円、団体(20人以上)・65歳以上300円、中学生以下無料

▽関連イベント(場所は全て瀬戸内市立美術館)

★アーティストトーク 「作家と話をしよう」 展示室で作品を鑑賞しながら、作家から作品の魅力や作品に込めた思いを聞くことができます(申し込み不要)。

▽日時 平成30年1月28日(日)、2月11日(日) 午後2時～(約30分)

▽参加費 上記の観覧料

★ワークショップ

「木とふれあつ」

作家を講師に迎えて、木材を使ったワークショップを行います。

事前申し込みが必要です。

▽日時 平成30年1月21日(日)、2月4日(日)

午後2時～(約60分)

▽定員 20人程度(先着順)

▽参加費 上記の観覧料

面接会は男性も参加可能

女性のための おしごと相談会&面接会

岡山県主催の「就職相談会」と「企業説明会」を開催します。現在、就職活動中の人やこれから働きたいと思っている就職活動準備中の人など、どなたでも参加可能です。

専門の女性相談員が就職活動のこと、子育てとの両立のことなど、お悩み解決のサポートをしますので、お気軽にご参加ください(申し込み不要)。

▷日時 平成30年2月2日(金) 午前10時～午後2時30分
・セミナー「素敵に輝く自分カラー発見」午前10～11時
・企業説明会 午前11時30分～午後1時30分
▷場所 ゆめトピア長船
▷参加費 無料
▷託児所利用 無料(事前にご予約ください)

岡山株式会社キャリアプランニング(平日の午前9時～午後6時)
☎086-235-9828 ■HP <http://furusato-w.okayama.jp/>



★対話型鑑賞イベント

「どうぶつフレンズ」

ナビゲーターの案内で展示室に動物を探しに行きます。動物バッジ作り体験もあります。

事前申し込みが必要です。

▽日時 平成30年1月27日(土)

午前10時30分～(約90分)

▽定員 20人程度(先着順)

▽参加費 上記の観覧料

★ギャラリートーク

展示室で作品を鑑賞しながら、作品の魅力を解説します(申し込み不要)。

▽日時 平成30年1月7日(日)、14日(日)

午後2時～(約20分)

▽参加費 上記の観覧料

岡山瀬戸内市立美術館

☎0869-34-3130

人権啓発展示会

邑久光明園友愛会では、1月28日の「世界ハンセン病の日」に合わせて、人権啓発展示会を開催します。

邑久光明園内外の歴史からハンセン病問題に触れ、人権についてより深く考えてみませんか。

▽開催期間 平成30年1月24日(水)～28日(日)

午前9時～午後4時30分

▽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)

▽観覧料 無料

園(公財) 邑久光明園友愛会

(邑久光明園福祉課)

☎0869-25-1574



邑久光明園全景

もも脳ネット県民フォーラム 住み慣れた地域でなおし おうちにかえろう

脳卒中は突然発症します。そのときの適切な対応が、その後まひが残るなどの予後に大きく影響します。また、脳卒中の治療は段階によって病院が変わっていきます。

今回は、脳卒中などの疾患に対する知識を広め、早期発見から緊急時の対応、リハビリや在宅での医療介護について理解を深める機会として、「もも脳ネット県民フォーラム」を開催します。

また、栄養相談のための体験ブースや医療・歯科相談ブースも設置しています。申し込みは不要です。

▽日時 平成30年1月14日(日)

午後1時30分～午後3時30分(受付は午後0時30分から)

▽場所 岡山市民会館

(岡山市北区丸の内2-1-1)

▽対象者 一般の人、医療・介護・福祉関連従事者

▽参加費 無料

▽内容

①事例紹介「ぼくのおばあちゃん

相談



全国一斉 生活保護110番

岡山県青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会では、生活保護に関する電話相談会を開催します。相談料は無料、秘密は厳守します。

▽日時 平成30年1月28日(日)

午前10時～午後4時

▽相談電話番号(当日のみ)

☎0120-052-088

岡山県青年司法書士協議会

藤田さん

☎0869-92-4035



瀬戸内市の味

大根とするめいかの炒め煮



◆作り方

- ①大根は皮をむき、1cmの厚みのいちょう切りにする。
- ②するめいかはわたを出し、1cmの輪切りにする。足も食べやすく切る。
- ③鍋に油を熱し、①と②を一度に入れ、軽く炒める。
- ④全体に油がまわったら、弱火にし、大根から水分が出てくるまでふたをして煮る。
- ⑤水分が出てきたら砂糖、しょうゆで味を付け、味がしみたら火を止めて、しばらくおいてさらに味をしみ込ませる。

*大根の水分量によって味付けを加減する。

今月のレシピは 玉津地区栄養委員会です。
園健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

◆材料(4人分)

- 大根(中1/2本)
- 砂糖(大さじ1/2)
- するめいか(1杯)
- しょうゆ(大さじ1)
- 油(大さじ1/2)