

知っ得! せとうち便

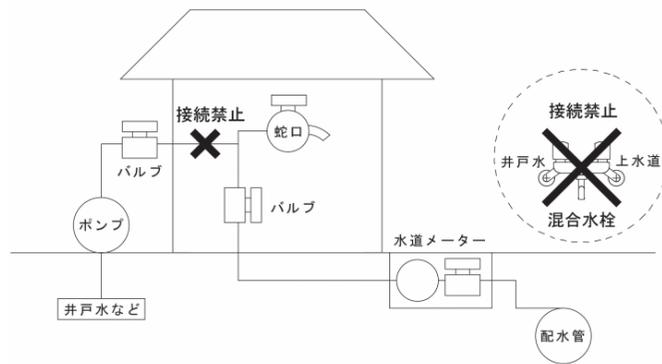
お知らせ

給水管への誤接続 (クロスコネクション)

上水道の給水管に、井戸水などの管やその他設備に使用する管を直接接続することを「クロスコネクション」といいます。

クロスコネクションをすることにより、井戸水などが給水・配水管へ逆流することがあり、水質汚染につながります。この水質汚染により健康被害を引き起こす可能性があります。そのため、クロスコネクションは水道法で固く禁止されています。

▷クロスコネクションの例



一人一人が
ルールを守り、
正しい利用を
お願いします

現在、給水管がこのような状態(左図参照)になっている家庭や事業所は、瀬戸内市指定給水装置工事業者に依頼の上、早急に切り離してください。

☎0869-22-1326

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、左表の通り幼稚園を開放します。開放時間はいずれも午前9時から午前11時までです。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、検温とマスク着用にご協力ください。また、感染症の拡大状況によっては中止する場合がありますので、来園前に必ず各幼稚園にお問い合わせください。

▽園庭開放日

幼稚園名	問い合わせ先☎	10月
牛窓東	0869-34-2104	12日(火)
邑久	0869-22-0027	12日(火)
国府	0869-26-3446	12日(火)
行幸	0869-26-3447	12日(火)

※できるだけ徒歩、自転車でお越しください

国民健康保険 被保険者証を送付

有効期間が10月1日からの国民健康保険被保険者証(以下「被保険者証」)(藤色)を9月下旬に世帯主宛てに特定記録郵便で送付します。被保険者証の枚数や記載内容に誤りがないか確認してください。

現在お持ちの被保険者証(橙色)は有効期限(9月30日)を過ぎたら、悪用の恐れがないように、はさみを入れるなどして処分してください。

新しい被保険者証の有効期限は次のとおりです。

【有効期限】 今年度分から有効期限が 変更となります!

①昭和21年10月2日～昭和22年7月31日生まれの人は、75歳の誕生日の前日まで
※75歳の誕生日から後期高齢者医療制度の対象になります



す。後期高齢者医療被保険者証は、誕生月の前月末までに送付します。

②昭和22年8月1日以降に生まれた人は、令和4年7月31日まで

また、職場の健康保険証を使っているのに、国民健康保険被保険者証が届いた場合は、国民健康保険から脱退する届け出が済んでいないことが考えられます。

国民健康保険被保険者証、職場の健康保険証を持参し、脱退の届け出をしてください。

「被保険者証」と「高齢受給者証」 が1枚になります

これまで、70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者には、「被保険者証」と「高齢受給者証」の2枚を交付していましたが、利便性向上の観点から、令和4年8月1日更新分から「被保険者証兼高齢受給者証」として1枚にまとめて交付します。

資格喪失後受診による療養 給付金(医療費)の返納

勤め先や家族の健康保険に加入したにもかかわらず、新しい健康保険の保険証の交付が遅れたなどの理由で、市の国民健康保険被保険者証を使って受診したときは、市が病院などの医療機関に支払った療養給付金(医療費)を返納してもらう場合があります。

返納が必要な療養給付金(医療費)があった場合は、市から「資格喪失後の受診に係る療養給付金の返納について」の通知を送付します。

納入通知書も同封しますので、指定する期限までに市役所または通知に記載しているお近くの金融機関で納付してください。

なお、返納した療養給付金(医療費)は、受診時に加入していた健康保険の保険者に申請すると、期限内であれば払い戻しを受けることができますので、ご確認ください。

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある人へ

国民年金保険料の追納をお勧めします!

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合、保険料を全額納付した場合と比べて、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の年金額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればこれらの期間の保険料をさかのぼって納める(追納)することができます。ただし、免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

なお、追納された保険料は全額、社会保険料控除の対象になります。

【注意事項】

・一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料

を納付していない場合は、追納できません。
(例: 3/4免除の期間を追納する場合は、残りの1/4の保険料を納めている必要があります)

- ・老齢基礎年金を受給している人は、追納できません。
- ・追納は、免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることとなります。
- ・追納するためには、申し込みが必要です。市役所国民年金医療給付課、各支所・出張所の窓口または年金事務所まで手続きできます。

国民年金医療給付課

☎0869-22-1790

岡岡山東年金事務所

☎086-270-7925 (自動音声案内2番)

日本年金機構 HP <https://www.nenkin.go.jp/>



日本年金機構
ホームページ

9月から 受付開始

介護保険の要支援、要介護認定の人へ 「高齢福祉タクシー利用券」を交付します



市ホームページ

市では、介護保険法に規定する要支援、要介護の認定を受けている人に対してタクシーなどの乗車料金の一部を助成する「高齢福祉タクシー利用券」の申請受付を9月から開始します。

▷対象者 次の要件①②を全て満たしている人

- ①介護保険法に規定する要支援、要介護の認定を受け、認定期間内に市内に住所を有する在宅の人
- ②運転免許証(原付・バイクを含む)を保有していない人(免許証の有効期限切れも含む)

※次のいずれかの施設に入院、入所または入居している期間は対象外となります。

病院または診療所、認知症対応型共同生活介護施設(グループホーム)、特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護医療院

▷助成額 利用券1枚につき500円まで(一乗車につき複数枚利用可能)

▷交付枚数 6枚×年度残月数(9月申請の場合42枚)

▷申請方法 申請書をいきいき長寿課(長船支所内)、本庁(総合窓口)、牛窓支所、裳掛出張所のいずれかへ持参するか、いきいき長寿課へ郵送またはFAX(☎0869-26-8840)してください。申請書は各窓口へ備え付けのほか市ホームページからダウンロードもできます。

▷利用できる事業者

①市へ登録のあったタクシー会社事業者(岡山県タクシー興業株式会社発行のタクシーチケットが利用できる事業者も利用できます)

②市へ登録のあった介護タクシー事業者

③市へ登録のあった福祉有償運送事業者

▷注意事項 本年度、すでに「福祉タクシー利用券」「タクシー活用事業利用券」を申請した人は申請できません。

☎いきいき長寿課 ☎0869-26-5926

ご活用ください 市民活動応援補助金

対象：自治会または自治会の連合体

市では、令和3年度市民活動応援補助金の交付申請を受け付けています。

対象は、令和3年4月1日から令和4年3月31日までに実施する地域の美化活動、レクリエーション活動など自主的に行うコミュニティ活動の経費です。

なお、事業を実施する場合には、新型コロナウイルス感染症に関する市の方針や各種団体が出しているガイドラインなどを遵守してください。

▽申請期限 9月30日(木)
■企画振興課
☎0869-22-1031

下水道を 正しく使いましょ

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、下水道が使えなくなります。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もつながります。次のことを守って、下水道を正しく使いましょ。

- ▼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。台所ますの油の除去を定期的に行ってください。
- ▼水洗トイレでは、ウエットティッシュ、赤ちゃんのおしりふき、衛生用品、布など水に溶けないもの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、石油および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。

■下水道課
☎0869-22-5151



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

民生委員児童委員の 交代

このたび民生委員児童委員が交代しました。新しい委員は次のとおりです。

氏名	近藤 輝久
担当区域	【邑久地区】 台・渡場・下村東・福山団地・下村前ノ庄・本村・宮畑
電話番号	086-943-8520

■福祉課
☎0869-26-5941

美しいまちづくりに ご協力ください

市では、市環境衛生協議会と市環境美化推進監視員、瀬戸内警察署、備前県民局と連携し、市内の不法投棄パトロールを行っています。定期的にパトロールを行い、清掃や不法投棄防止の啓発看板を設置するほか、不法投棄の監

お知らせ 募集

ミニ手話コーナー

指で50音を、手話で干支を表現してみよう⑤



申年・猿	な	に	ぬ	ね	の
------	---	---	---	---	---

募 集

介護予防リーダー 養成研修

地域のはたらき教室や介護予防事業の応援隊である「介護予防リーダー」の養成研修を開催します。本研修会は6月7月に開催予定でしたが、感染症の影響により10月11日に延期しました。この機会に、ぜひご参加ください。

▽日時(全8回)
10月7日、14日、21日、28日、11月4日、11日、18日、25日(いずれも木曜日)

※10月28日、11月25日のみ
午前9時30分～午前11時30分
午後1時30分～午後3時30分

▽場所 市総合福祉センター
▽定員 10人(先着順、定員になり次第締め切ります)

▽参加費 無料
▽申込期間 9月6日(月)～30日(木)

■瀬戸内地域包括支援センター
☎0869-24-7718

9月10～16日は「自殺予防週間」です

新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化やコロナ禍のさまざまな影響で、うつ病などのこころの病気を発症する人が増えています。一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しましょう。悩み事を解決する糸口が見つかり、話すことで心が軽くなるかもしれません。

また、あなたの身近にいる人が悩んでいる様子なら、まずは優しく声をかけてください。周囲の気づきと温かなことばで、大切ないのちを支えることができます。 ■健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

声をかける	周囲からの温かな一言で、心の負担を軽くすることができます。
傾聴する	相手を否定したり安易に励ましたりせず、じっくりと相手の言葉に耳を傾けることが大切です。
つなぐ・見守る	早めに専門家に相談するよう促し、専門家につないだ後も温かく寄り添い、見守っていることを伝えましょう。

- こころの健康相談
毎月1回(要予約)臨床心理士による相談
■健康づくり推進課 ☎0869-26-5961
- 精神保健福祉相談
毎月1回(要予約)精神科医による相談
■岡山県備前保健所 ☎086-272-3934
- 岡山いのちの電話(24時間受付)
☎086-245-4343
- 岡山県自殺対策推進センター
火・金曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時30分～正午、午後1～4時
■岡山県精神保健福祉センター ☎086-224-3133



木造住宅耐震診断・耐震改修事業費 補助金制度のお知らせ

岡山県は災害が少ない県だと思われていますが、今後は大きな確率で地震の発生が予想されているため、備えが必要です。そこで、市では地震に強い安全なまちづくりを目的に、古い基準で建てられた木造住宅の所有者が実施する耐震診断や耐震改修工事の経費に対して、費用の一部を補助しています。耐震診断、耐震改修いずれも契約・着手前に申請手続きが必要です。また、補助金の対象となる条件がありますので、詳しくは建設課へお問い合わせください。

▷補助金の種類と費用

【木造住宅耐震診断事業費補助金】

- ①現況診断
診断員が地震に対する強さを診断します。
 - ②補強計画
診断の結果から、どこを補強すればいいかなどの工事に向けた計画を立てます。
- ※費用は①、②それぞれに発生します。

- ・延床面積 200㎡以内の場合
費用 71,200 円のうち 60,000 円補助 (1棟)
(自己負担額) 11,200 円
- ・延床面積 200㎡を超える場合の 100㎡ごとに追加となる費用
費用 9,100 円のうち 8,000 円補助 (1棟)
(自己負担額) 1,100 円

【木造住宅耐震改修事業費補助金】

- 補助対象工事費の 80%補助 (1棟)
- ※限度額は 80 万円です。

▷注意事項

- ・耐震改修事業を実施するには、事前に①現況診断と②補強計画を行う必要があります。
- ・補助金交付決定前に工事契約や工事着手をした場合や、同時に行ったりフォーム工事にかかる費用などは対象外です。
- ・今年度から補助率と限度額が上がりました。
- ▷対象となる木造住宅
・昭和56年5月31日以前の古い基準で着工された住宅
・地上階数2階建て以下かつ一戸建て住宅
・年度内に1つの補助事業が完了すること など
- ▷申請受付期間
令和3年12月3日(金)まで
※受付は先着順で、今年度予算がなくなり次第、申請受付を終了します。

■建設課

☎0869-22-2649



市職員を募集

市では、次のとおり職員を募集します。詳細は受験案内をご覧ください。

▽募集職種

【一般事務職(高校卒業程度)】 高等学校卒業程度の学力を有する人

【土木技術職】 高校、大学などで土木の専門課程を修了した人または令和4年3月31日までに卒業見込みの人

【一般事務職(高校卒業程度)】 昭和61年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人

【土木技術職】 平成3年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人

採用予定人数 いずれも若干名

▽採用年月日

令和4年4月1日

▽試験日時・場所

・1次試験 10月17日(日) 午前9時～ 瀬戸内市役所

・2次試験 11月中旬 ※日時・場所は1次試験合格者に別途通知します。

▽受付期間

8月25日(水)～9月17日(金) 午前8時30分～午後5時 (土、日、祝日を除く)

※郵送の場合は9月17日(金)必着です。

▽提出書類

市指定の受験申込書、受験票、エントリーシート

※受験案内と市指定様式は、総務課、牛窓支所、長船支所で配布します。市ホームページからダウンロードすることもできます。

※受験案内などを郵送で請求する場合は、封筒の表に「市役所採用試験受験案内請求 ●希望」と朱書きし、宛名を明記したA4サイズの返信用封筒(120円切手を貼付)を同封して、総務課へ送付してください(●)

●は「一般事務職」または「土木技術職」。

▽申請総務課

〒701-4292

瀬戸内市邑久町尾張300-1

☎0869-22-3909

HP https://www.city.setouchi.jp/

縁結びサポーターになりませんか

市では、結婚を希望する人への出会いの機会の提供や、結婚に対する不安の解消に向けた支援を行う「縁結びサポーター」を募集しています。

10月14日(木)、28日(木)に備前市と連携して縁結びサポータースキルアップ講座を開催する予定です。詳細は随時市ホームページなどでお知らせしますので、関心のある人はお問い合わせください。

備前市・瀬戸内市結婚支援協議会(こども政策課)

☎0869-24-8015



結婚支援の情報はこちら

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した、早期就職のための職業訓練です。

今回、10～12月に開講するコースの受講者を募集しています。

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。詳しくは、「高齢・障害・求職者雇用支援機構岡山支部のホームページ」をご覧ください。

▽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。

☎086-942-3212

創業塾を開催します

市では、創業に必要な知識やノウハウを習得してもらうため、専門家の講義による創業塾を備前市、和気町と合同で開催します。

この創業塾は「産業競争力強化法」に基づき、認定を受けた創業支援事業計画の特定創業支援事業に該当し、修了者(4日以上出席)は創業関連の支援を受けることができます。

▽対象者

これから創業を考えている人、創業して間もない人、市内外を問いません。

▽日時 11月7日、14日、21日、28日、12月5日(いずれも日曜日)

午前10時～正午

▽場所 ゆめトピア長船

▽定員 30人

▽受講料 無料

▽申込方法 10月15日(金)までに産業振興課に置いてある申込書を提出してください。申込書は市ホームページからダウンロード

ひとり親家庭 ふれあい交流会

母子・父子家庭などのひとり親家庭同士で情報交換し、親睦を深めませんか。

親子で参加し、楽しいひと時を過ごしましょう。

▽対象 市内在住のひとり親家庭の親子

▽日時 10月24日(日)

※長船美しい森へ午前9時30分に集合し、正午に現地解散予定です。

※雨天決行。ただし、大雨などの悪天候の場合は中止。

▽場所 長船美しい森

▽内容

①こどもひろばでふれあい遊び(ブレイカーが来ます!) ②ふわふわスモアづくり ※小麦、卵にアレルギーがある人はご相談ください。

▽参加費 無料

あなたの結婚をサポート! 縁結びサポーター相談会を開催します

「結婚したいけど出会いの機会がない」「子どもの結婚について相談したい」などのお悩みはありませんか?

市では、9月25日(土)に縁結びサポーターによる結婚についての相談会を実施します。結婚に関するお悩みがある人は、ぜひご利用ください。

申込方法や相談会の詳細などは市ホームページでお知らせしますので、ご確認ください。

▽こども政策課 ☎0869-24-8015



市ホームページ

消費生活 第46話 安心ほっとライフ 自宅の売却トラブルに要注意!

<相談内容>

午前10時から午後9時まで家を売るように勧誘され、強引に売却契約をさせられた。その後、解約を申し出たところ、解約するなら900万円支払うように言われた。

<トラブルにあわないためのポイント>

●納得できるまで契約しない 自宅を不動産業者に売却した場合、クーリング・オフはできません。業者に聞いても分からないことがあれば、納得できるまで契約しないようにしましょう。勧誘が迷惑だと思った場合は、「売る気はありません」ときっぱり断りましょう。

●1人に対応しようとするしない 契約前に周りの信頼できる人に相談し、なるべく1人に対応しないようにしましょう。不安に思ったときは「188」に相談しましょう。

▽瀬戸内市消費生活センター ☎0869-24-8011 ※消費生活相談は『消費者ホットライン☎局番なし188(イヤヤ!)]もご利用できます。



シニアからはじめる 家事援助サービスとスマホ・タブレット講座

下記のとおり、シニアのための無料講習会を開催します。講習会では、スマホ・タブレットの操作や家事援助サービスの基本など、仕事に欠かせない技能を学ぶことができ、就職にプラスとなる能力が身に付きます。参加費は無料ですので、お気軽にご参加ください!

▽日時 10月29日、11月5日、12日、19日(いずれも金曜日) 午前10時～午後1時 ▽場所 ゆめトピア長船 ▽対象者 市内在住で55歳以上の人 ▽定員 15人程度 ▽申込期限 各開催日の5日前まで ▽内容 介護・福祉分野の仕事に生かせる

家事援助サービスの基本(食事調理、洗濯、清掃、接客マナーなど)と、業務に役立つタブレットなどの操作方法 ※申し込みは先着順で、定員になり次第締め切ります。

※申込人数や新型コロナウイルスの影響により中止するなどの変更が生じる場合がありますので、ご了承ください。

▽委託事業者 (株式会社穴吹カレッジサービス) ☎086-236-0225 ▽ゆめワークせとうち(生涯現役促進協議会) ☎/FAX 0869-24-8558 mail:yumesto8558@gmail.com



申し込みフォーム

ページからもダウンロードできます。 関係産業振興課 ☎0869-22-1284 HP https://www.city.setouchi.jp/

▽定員 親子35人(先着順) ▽申込方法 9月30日(木)までに、子育て支援課に置いてある申込書を提出してください。申込書は市ホームページからダウンロード

ムページからダウンロードできます。 関係子育て支援課 ☎0869-26-5947 HP https://www.city.setouchi.jp/

ふれあい釣り大会
体験地引網

邑久ライオンズクラブでは、ふれあい釣り大会と体験地引網を開催します(賞品あり)。皆さんの参加をお待ちしています!

▽日時 9月12日(日) 雨天決行

※午前9時30分に集合、午後3時に解散予定

▽場所 旧西脇海水浴場

▽対象 市内の小学生

▽参加費 無料(保護者分を含め、昼食を準備します)

▽定員 100人(先着順)

※定員になり次第、締め切り

▽持参するもの 釣り具(竿、えさを含む)

▽申込締切 9月7日(火)

▽その他 新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止する場合もあります。

岡山区久ライオンズクラブ

☎0869-22-1060

FAX 0869-22-3941

mail oku-rc@lapis.pala.or.jp

相談



子どものための
養育費相談会

岡山県青年司法書士協議会は、全国青年司法書士協議会および岡山県司法書士会と共催で、養育費に関する電話相談会を開催します。相談料は無料、事前予約は不要です。秘密は厳守されますので、養育費でお悩みの人はぜひご相談ください。

▽日時 9月25日(土)

午前10時~午後4時

▽相談電話番号

☎0120-567-301

(フリーダイヤル)

岡山県青年司法書士協議会

(担当:藤澤)

My Town Topics



まちの話題

問 秘書広報課: ☎0869-24-7095

人も子どもも楽しく泥あそび

FOS 泥んこ大会

7月11日、邑久町豊原の田んぼで瀬戸内市FOS少年団連盟が泥んこ大会を開催しました。小学生の団員、指導員、保護者らは、水を張った田んぼの中で綱引きやソリを使ったリレーなどをチームで競い、ビーチフラッグならぬ「田んぼバット」などで全身泥まみれになりました。

最初は泥水に入るのをためらっていた子どもたちも、いったん田んぼに足を入れると、走ったり、座って遊んだり、ダイブしたりと、日頃できない泥んこ遊びを大いに楽しみました。



ソリを使った
チーム対抗リレー

検温や運動時以外のマスク着用など、感染症対策を講じた上で開催されました。



バットに向かってまっしぐら!

前 島バスが島内を走ります!

前島地域内交通実証事業出発式



出発式



前島バスに乗車する前島住民

市では、8月から牛窓町前島地区で、島民の自宅とフェリー乗り場(前島側)間を電気自動車で送迎する新たな交通実証事業を開始しました。これは、運転免許証を保有していない高齢者などの前島住民が、本土側へ出向いて買い物をしたり通院したりしやすくすることを目的としています。

島内を走るのは、4人乗り電気自動車の「前島バス」。環境にもやさしく、狭い道もスムーズに運行できるコンパクトなサイズの車両です。

運行開始に先駆けて前島で開催された出発式には、関係者ら約50人が参加。式に参加した前島住民らは、さっそく前島バスに乗車し、その乗り心地を確かめていました。

催し物

瀬戸内市立美術館
展覧会

緑川洋一展
モノクローム尾道

瀬戸内市ゆかりの写真家・緑川洋一(1915-2001)は歯科業のかたわらアマチュアの写真家として、高度な撮影技術と現像技術により写真でしかできない独自の表現を創りあげてきました。

約4年ぶり3度目となる本展では、緑川が光の魔術師と呼ばれる以前の、表現を模索していた1953年から1956年までに尾道で撮影した、郷土の文化のあり方を記録することをテーマとした作品を全4章・約80点紹介します。

▽期間 9月4日(土)~10月17日(日)

▽観覧料 一般400円、団



緑川洋一「町の音楽」1956年 緑川洋一記念室

体(20人以上)・65歳以上300円、中学生以下無料

▽場所 瀬戸内市立美術館

▽開館時間 午前9時~午後5時

(入館は午後4時30分まで)

▽休館日 毎週月曜日(9月20日を除く)、9月21日(火)、24日(金)

瀬戸内市立美術館

☎0869-34-3130

次の2日間は、瀬戸内市立美術館の観覧料が無料になります。
●9月20日(月・祝) 「敬老の日」のため65歳以上の人は観覧料が無料。年齢が確認できるものを受付でご提示ください。
●10月1日(金) 開館記念日のため、瀬戸内市民は観覧料が無料。免許証など、市民であることが分かるものを受付でご提示ください。

瀬戸内市の味

ひりゅうず
いしもち入り飛龍頭



- ◆材料(2人分)
- いしもち(100g)
 - 木綿豆腐(1丁)
 - 乾燥ひじき(6g)
 - にんじん(20g)
 - ごぼう(30g)
 - グリーンピース(適量)
 - サラダ油(適量)
 - 卵白(1個分)
 - 片栗粉(大さじ2)
 - 酒(小さじ1)
 - しょうゆ(小さじ1/2)
 - 塩(小さじ1/3)
 - 生姜汁(少々)

- ◆作り方
- ①いしもちは頭を取り、包丁でたたく。
 - ②豆腐は熱湯に通し、水気をきり、すりつぶす。
 - ③ひじきは水に戻し、2~3cmの長さに切る。
 - ④にんじんは千切り、ごぼうはささがきにする。
 - ⑤②に、いしもち、ひじき、にんじん、ごぼう、グリーンピース、Aを入れて混ぜ、中温の油にスプーンで丸めながら落とし入れ、色よく揚げる。
 - ⑥お好みでポン酢、甘辛たれでいただく。

今月のレシピは 楽食の会です。
健康づくり推進課 ☎0869-26-5961