

広報

ふくろい

2.1

人も自然も美しく 活力あふれる 日本一健康文化都市

No.107



「伝統の舞で豊穰祈願」

法多山田遊祭

今月の内容

お忘れなく!税の申告	2	街の写真館/市政Q&A	9
袋井市屋外広告物条例を制定しました	5	病院だより/エコライフ/防災・防犯・安全ひとくちメモ	10
ふくろい日記帳	6	フクロインフォ	11
袋井の人/グループ紹介	8	市長の散歩道/季節の健康レシピ	16

お忘れなく！ 税の申告

平成21年分の所得にかかる所得税の確定申告と市県民税の申告が始まります。

申告会場では、皆さんに自分で申告書を作成していただきますが、分からないことは職員がご案内いたします。

お早めにご来場ください。

㊟確定申告(所得税など)…磐田税務署 ☎32-6111

(自動音声案内です。音声案内に従って、該当する番号を選択してください)

〒438-8711 磐田市中泉112-4

㊟市県民税…袋井市役所税務課 ☎44-3109

〒437-8666 袋井市新屋1-1-1



確定申告受付期間

2/16(火) ▶ 3/15(月)



申告書は自分で記入しましょう

確定申告は、前年一年間(1月から12月まで)に得た所得の総決算として、自分で所得金額と税額を計算し、納税する「申告納税制度」です。
「確定申告書の手引き」や「収支内訳書の書き方」などを参考にし、自分で作成しましょう。



申告が必要となる方

■所得税の申告が必要な方

- ①平成21年中の所得合計額が、基礎控除額や配偶者控除などの控除合計額より多い方
- ②平成21年中の給与収入が2,000万円を超える方
- ③給与と所得があり、年末調整を受けなかった方
- ④給与と所得者で、給与以外の所得が20万円を超える方
- ⑤2か所以上から給与を受け、年末調整がされていない給与の収入が20万円を超える方

■市県民税の申告が必要な方

- ①自営業の方、不動産収入のある方、土地を売った方で、所得税の確定申告をする必要がない方
- ②給与以外の所得がある方(所得税と違い、給与以外の所得が20万円以下でも申告が必要です)
- ③平成21年中の所得について、所得・課税証明書が必要になる方(収入がない方も、申告をしないと証明書は発行できません)

④国民健康保険・後期高齢者医療制度

に加入している方で平成21年中の収入がなかった方または、平成21年中の収入が障害者年金、遺族年金のみの方
◇所得税の確定申告をした方や給与と所得のみの方で年末調整が済んでいる方は、市県民税の申告は必要ありません。



必要書類や記入箇所を確認しましょう

添付すべき書類が全部そろっているか、記入漏れがないか、提出前にもう一度確認しましょう。



- ①源泉徴収票(給与や公的年金などの収入がある方)
- ②収支内訳書(営業所得、農業所得、不動産所得のある白色申告の方)
- ③青色決算書(青色申告の方)
- ④控除証明書(寄附金控除、社会保険料控除、生命保険料控除、地震保険料控除など)
- ⑤領収書および明細書(医療費控除、雑損控除など)
- ⑥振込口座の記入(還付申告をする方)
- ⑦認め印(押印されている方)

申告記載会場

<市内申告記載会場>

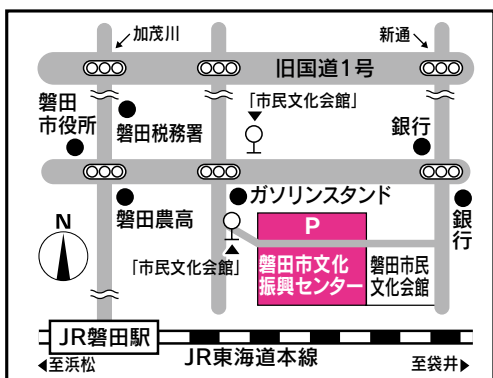
日	会場	受付時間
2月16日(火)～ 19日(金)	・市役所3階301会議室 ・浅羽会館2階2号会議室	▽午前の部… 午前9時～11時
2月22日(月) 23日(火) 24日(水)	・市役所3階301会議室 ・月見の里学遊館1階もの づくりワークショップ	▽午後の部… 午後1時～3時30分
2月25日(木)～ 3月15日(月) (土・日曜日は除く)	・市役所3階301会議室 ・浅羽会館2階2号会議室	

<磐田税務署申告記載会場「磐田市文化振興センター」>

日 2月16日(火)～3月15日(月)(土・日曜日は除く)

時 午前9時～午後5時

※医療費控除などの還付申告は、2月12日(金)から受け付けます。



市内申告記載会場での受付方法

市内申告記載会場（左表参照）の開場は、午前9時です（受付の番号札は配布しません）。大変混み合いますので、時間にゆとりを持ってお越しください。

申告書は、自分で記入する自書申告となります。市内申告記載会場では、職員がアドバイスを行います。申告内容の確認（検算）は行いません。申告内容に誤りや不備があった場合、後日、税務署から連絡がいくことがあります。自宅などで作成した確定申告書は、



磐田税務署や市内申告記載会場へ提出してください。

所得税の確定申告に関するお問い合わせは、磐田税務署へお願いします。



申告記載会場はお間違えなく

申告内容によって会場が異なりますので、申告する内容を下の表に当てはめて、会場を確認してください。会場を間違えると申告書作成のアドバイスが受けられません。

磐田税務署申告記載会場「磐田市文化振興センター（左図参照）」では、税務職員が申告書の作成、記入に関するアドバイスを行います。

あなたの申告記載会場を確認しましょう

「給与」・「年金」・「一時所得（保険の満期など）」・「シルバー人材センターからの配当金」のみの申告ですか

いいえ

はい

所得税の「住宅借入金等特別控除」を申告しますか

はい

いいえ

今回初めて所得税の「住宅借入金等特別控除」を受けますか

はい

いいえ

給与所得者の場合、年末調整で「住宅借入金等特別控除」を申告しましたか

いいえ

はい

磐田市文化振興センター

市内申告記載会場または、磐田市文化振興センター

- ◎市県民税の申告をする方は、市内申告記載会場へお越しください。
- ◎医療費控除の申告をする方は、上の表に当てはまる会場で申告してください。
- ◎すべて記入してある申告書は、どちらの会場でも提出できます。

**国税庁のホームページで
確定申告書が作成できます**

インターネットを利用してできるパソコンをお持ちの方は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)の「確定申告書等作成コーナー」で、画面の指示に従って必要項目を入力すれば、確定申告書を作成できます。ご家族がパソコンをお持ちの時は、ぜひ協力してあげてください。

作成した申告書をプリンターで印刷すれば、添付書類とともに提出することができます(モノクロ印刷でも可)。

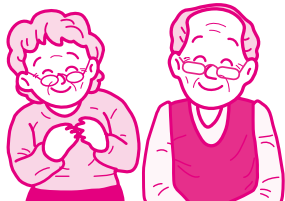
確定申告Q&A

Q? 年金をもらっているだけなら申告しなくてもいいですか？

A! 年金にも、一定の金額を超える年金を受け取る時は、所得税が源泉徴収されますが、これらについては年末調整が行われないため、確定申告で一年間の所得税を精算することになります。

国民健康保険などの「社会保険料」や「生命保険料・地震保険料」、一定額以上の「医療費」などを支払った方は、確定申告や市県民税申告により所得から控除できる場合があります。

源泉徴収されていない方も、所得税や市県民税が課税さ



れる場合があります。市県民税の控除の申告により減額できる場合もありますので申告してください。

Q? 所得税から住宅ローン控除が引ききれなかった場合、市県民税から控除することができますか？

A! また、そのための手続きは必要ですか？
平成11年から平成18年までに、もしくは、平成21年に住宅を購入して入居し、所得税の住宅ローン控除を受けた方で、所得税から住宅ローン控除が引ききれなかった場合は、翌年度の市県民税からあらかじめ控除することができます。

また、確定申告書の添付資料の見直しや給与支払報告書などの様式の変更により、市県民税の住宅ローン控除の適用について、市への申告は必要ありません。



これにより、平成18年までに入居され、所得税から住宅ローン控除が引ききれなかった方は、昨年まで市へ申告していただかないと市県民税から控除できませんでしたが、今年から、申告は不要となりました。

なお、平成19年・20年に入居された方は、市県民税から住宅ローン控除を引くことはできません。所得税のみの適用となりますので、よく承ってください。詳しくは、市ホームページ(新築・購入等で住宅ローンを組む方・組んでいる方へ)をご覧ください。

●医療費控除の申告

①領収書を集計しましょう

領収書を発行した病院や施設などで医療費控除に該当する金額を確認しておいでください。

②支払金額を集計しましょう

医療費控除の申告をする方は、あらかじめ医療費の支払金額を集計し、「平成21年分医療費の明細書」を作成しましょう。

領収書は、医療費の明細書と一緒に、必ず原本を提出してください。領収書のコピーを手元に残しておきたい方は、事前にコピーを取っておいてください。

③高額療養費の申請を先に済ませましょう

健康保険の高額療養費支給の対象になる方は、事前に高額療養費の申請をしてください。

国民健康保険に加入している方は、市役所1階市民課保険年金係または、支所1階市民サービス課市民サービス係で申請してください。領収書は確認してお返しします。

●障害者控除対象者証明書

◇身体障害者手帳などの交付を受けていない方でも、市が発行した認定書を添付すれば、所得の申告により市県民税・所得税の障害者控除を受けることができます。

対象 市内在住で、医師の意見書で「6か月以上寝たきり」または、「認知症」と確認できる65歳以上の方

問①いきいき長寿課長寿福祉係

☎44-3121

問②市民サービス課市民サービス係福祉担当

☎23-19213

●おむつ代の医療費控除確認書

◇市が発行した確認書を添付すれば確定申告でおむつ代が医療費控除の対象として認められます。

対象 要介護認定を受け、次のすべてに当てはまる方

①おむつ代の医療費控除を受けるのが連続して2年以降の方

②平成21年中に作成された介護保険主治医意見書(※)の日常生活自立度(寝たきり度)が「B1」「B2」「C1」のいずれかで、尿失禁の可能性が「あり」となっている方

(※)…介護保険被保険者証に記載されている「認定の有効期間」が13か月以上の方は、平成20年中に作成された意見書

▽初めておむつ代の医療費控除の申告をする場合…医師から「おむつ使用証明書」の交付を受け、その証明書とおむつ代の領収書を確定申告書に添付してください。

問③いきいき長寿課介護保険係

☎44-3152

市民サービス課市民サービス係福祉担当
☎23-19213



屋外広告物のルールを守り、 表情豊かで魅力あるまちづくりを進めましょう

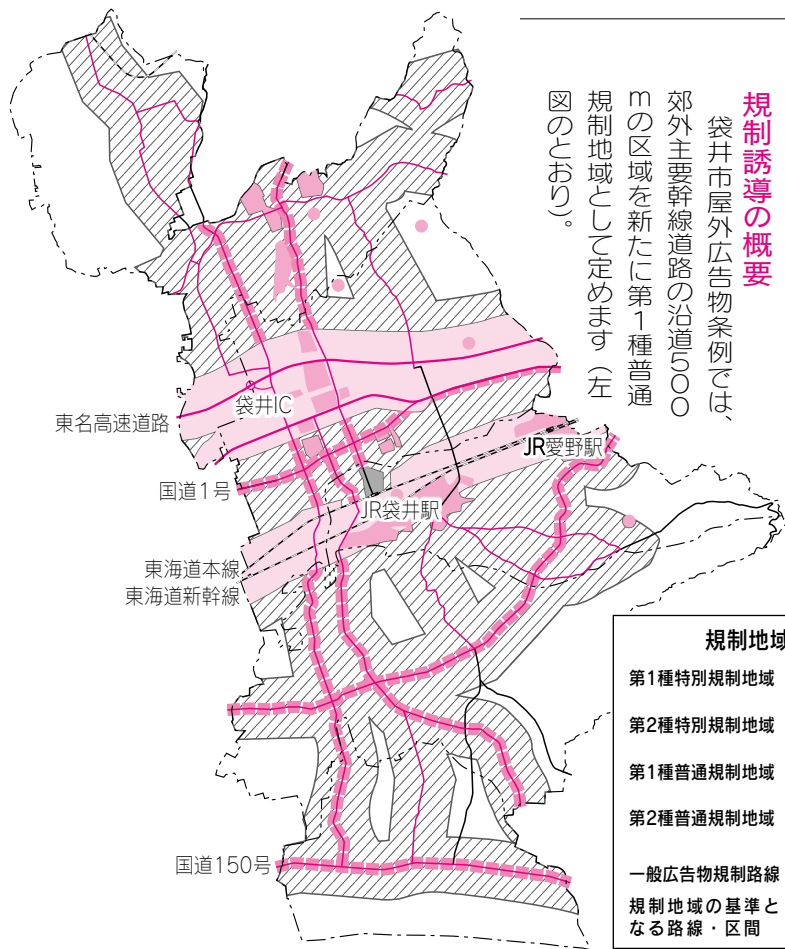
袋井市屋外広告物条例を制定しました

屋外広告物は、私たちの日常生活に様々な情報を提供してくれますが、ルールが守られないと、街並みや自然景観を損ねたり、道路での見通しが悪くなったりします。

袋井市では、これまで県の条例などに基づき、屋外広告物を表示できる場所や表示方法、広告物の大きさなどの規制誘導を行ってきました。平成22年度からは、市の条例や規則に基づき、広告物の規制誘導を行います。

規制誘導の概要

袋井市屋外広告物条例では、郊外主要幹線道路の沿道500mの区域を新たに第1種普通規制地域として定めます（左図の赤色）。



規制地域	
第1種特別規制地域	
第2種特別規制地域	
第1種普通規制地域	
第2種普通規制地域	
一般広告物規制路線	
規制地域の基準となる路線・区間	

また、規制誘導の基準（下表参照は、これまでと変わりません。

屋外広告物を表示されている方は、今一度、屋外広告物が下表の基準に適合しているか確認をお願いします。

◇詳細については、都市計画課にお問い合わせください。

■主な規制誘導の基準（高さと表示面積） 屋外広告物の掲出には、事前に許可を受ける必要があります。

規制地域	広告種別	特別規制地域		普通規制地域	
		第1種	第2種	第1種	第2種
自家広告物	広告塔	10m以下、1面30㎡以内	15m以下、1面30㎡以内		
	広告板	5m以下、表示面積の合計30㎡以内			
	屋上	建築物の2/3以下かつ5m以下	建築物の2/3以下かつ10m以下	建築物の2/3以下かつ15m以下	
	壁面突出	壁面から1.5m以下、1面20㎡以内			壁面から1.5m以下
	壁面利用	▽壁面面積300㎡未満…壁面面積の1/5以内または、15㎡以内 ▽壁面面積300㎡以上…壁面面積の1/10以内または、60㎡以内			壁面面積の1/5以内または、15㎡以内
案内図板など	広告塔	5m以下、1面3㎡以内（合計6㎡以内） 5者以上共同の場合、1面10㎡以内、合計20㎡以内		5m以下、1面5㎡以内（合計10㎡以内） 5者以上共同の場合、1面15㎡以内、合計30㎡以内	15m以下、1面30㎡以内、面積の合計30㎡以内
	広告板			5m以下、面積の合計30㎡以内	
	一般広告物	掲出不可		自家広告物と同じ（※一部路線掲出不可）	自家広告物と同じ

※一部路線掲出不可…国道1号（一部）、国道150号、県道袋井大須賀線、県道磐田掛川線、県道浜北袋井線（一部）、県道袋井春野線、県道袋井停車場線（一部）、県道磐田袋井線、市道湊川井線、市道山科深見線の100m以内は、掲出禁止。

◇許可を受ける必要がないものは、次のとおりです。

1 自家広告物で次の基準に適合するもの

・自家広告物とは、自己の事業または、営業に關する屋外広告物を自己の事務所、事業所、営業所などに表示するものです。

2 自己管理地広告物で次の基準に適合するもの

・自己管理地広告物とは、自己の所有する土地または、建物の一部に管理上表示の必要があるものです（アパートの管理会社の表示など）。

広告物の掲出場所	広告物の設置基準 （1事業所あたりの総面積）
特別規制地域	5㎡以内
第1種普通規制地域	10㎡以内
第2種普通規制地域	20㎡以内

広告物の掲出場所	広告物の設置基準 （1箇所あたりの総面積）
全地域	5㎡以内

袋井市景観計画に基づき、美しい健康文化都市を目指して袋井市屋外広告物条例を策定しました。
条例の概要をお知らせします。
問 都市計画課計画係 44-3122



FUKUROI DIARY **ふくろい日記帳**

いらっしやいませ！ 袋商ショップ

12月12日・13日の2日間、袋井商業高校で「袋商ショップ」が開催され、約7,000人が会場を訪れました。

袋商ショップは、販売実習の一環で、生徒が出資者・社員となり、模

擬株式会社を設立し、地元企業の協力を得て、仕入れや販売実習を体験するものです。食料品から大家家電、自動車まで多彩な商品が取りそろえられ、校内には生徒の威勢のよい声が響きわたっていました。



体育館にも大勢のお客さん



試食をどうぞ



このタマネギがよさそうかな



子どもたちも楽しめるクリスマスリース作り

安全と健康を願って 秋葉の火まつり

12月15日、可睡齋で、火防大祭「秋葉の火まつり」が行われ、会場は、多くの参拝客でにぎわいました。

大きなたいまつを手にして参道

を行列するたいまつ道中や、本堂前では僧侶たちが火防を願う祈禱が行われました。また、参拝者が「火渡り道場」を素足で歩いて、一年の無病息災を願いました。



火渡り道場をつくる



素足で火渡り

新しいまちが完成

12月19日、平成9年4月から始まった上山梨第二土地区画整理事業の完成を祝う記念式が行われました。

この地区では、土地区画整理事業を中心に「袋井市北部まちづくり事業」が実施され、月見の里学遊館や大型ショッピングセンターが建設されるなど、文化・コミュニティ活動や商業の拠点となる新しいまちが完成しました。



完成記念碑の除幕

まちの話題・ニュースやできごとをご紹介します!



息の合ったチームダンス

12月20日、月見の里学遊館うさぎホールで「月見の里ダンスフェスティバル」が開催されました。ジャズダンスやバレエダンス、エアロビックなどで活動する市内外の12チームが参加し、日ごろの練習の成果を披露。会場を訪れた皆さんは、参加者の息の合ったダンスに、声援を送ったり、手拍子を打ったりして、ダンスと一緒に楽しんでいる様子でした。

息ぴったり ダンス披露



選手が一齐にスタート



給水所ではメロンやだんごもサービス

12月13日、エコパスタジアムをスタート・ゴールに「第21回袋井クラウンメロンマラソン大会」が行われました。県内外から約4,300人の健脚ランナーたちが集まり、フルマラソン、

10キロ、3キロ、2キロペアの各部門に分かれてタイムを競い合いました。選手たちは、沿道の皆さんの温かい声援を受け、袋井のまちをさわやかに駆け抜けました。

メロンマラソンに健脚が集う



新成人代表「誓いの言葉」



袋井南小「サウスウイイズ」によるアトラクション

1月10日、エコパアリーナで新成人707人が参加し、成人式が行われました。式典は、袋井南小学校「サウスウイイズ」によるマーチングで幕開け。新成人を代表して4人が、「育て、支えてくれた皆さんに感謝し、自分

育ててくれた皆さんに感謝 成人式

の夢を実現できるよう努力します」などと誓いの言葉を述べました。会場では、久しぶりに再会した友人や恩師などと昔話を花を咲かせたり、写真撮影をしたりして、成人を喜び合う姿が見られました。

22年 袋井市成人式



久しぶりに同級生と再会



恩師からのお祝いメッセージ

の袋井人

FUKUROI PERSONAL FILE

自分に与えられた時間を 有意義に使って過ごすことが大切

松井晴美さん(浅羽)



「病気になって50年、制限のある体だけど、これからも自分がやれることには、何にでも挑戦し続けたい——」。

その力強く話し始めてくれたのは、器用に筆を持ち上手に絵を描く松井晴美さん(55歳)です。

松井さんは、5歳のとき「脊髄性小児麻痺」という病気がかったのが原因で、両



写仏に没頭する松井さん

手・両足に麻痺が残りました。動かせるのは、左手と右手が少し。運動や生活に制限のある体ですが、松井さんには、なんでも挑戦するチャレンジ精神たっぷりの女性です。「1人暮らしなので、食事を作ったり、お風呂に入ったりのために、介護ヘルパーの助けを借りています。

介護サービスの合間の時間を使って、刺しゅうや編みもの、墨絵などに挑戦してきました」

今は、仏像の絵を紙に写す「写仏」に特に熱中しているそうです。

「『写仏』に出会ったのは、今から20年くらい前。浅羽図書館に私の墨絵を展示してもらった時、絵を見た方が訪ねてきてくれて、『写仏』

の存在を教えてくれたのがきっかけでした。

細い筆を使って、細かい模様まで写し出す写仏。初めは筆を上手に使いこなせませんでした。それでも、お寺の娘として育った私にとって

「仏」の存在は身近で、なじみ深かったこともあり、『私って、こんなこともできるんだ』と発見できたことがうれしくて、毎日コツコツと続けてくることができました。

それに、リハビリの一つにもなっているんじゃないかなとも感じています。

一生懸命になれることがあるということのすばらしさ、自分に与えられた時間を有意義に過ごすことの大切さを実感しながら、これからも暮らしつづけていきたいと思います。

写仏の作品も少しずつ増えてきました。

「もう少し作品数が増えたら展示して、皆さんに見てもらえるといいですね」。

袋井で活躍中

グループ紹介

手芸教室

●自分で編んだものを身に付けるって素敵

私たちの手芸教室では、毛糸でセーターやベスト、クッションなど、自分が作ってみたいものを編んで楽しんでいきます。

月2回の活動なので、編み方を忘れてしまうこともあります。先生に教えてもらったり、会員同士でアドバイスを合ったりして作品を作り、公民館まつりにも出展しています。

一番の魅力は、やっぱり自分で編んだものを自分で着たり、身に付けたりできること。私たちが着ているセーターやマフラーも作品の一つです。それに、家族や友達にプレゼントして、相手の喜んだ顔が見られるのもうれしいですね。

皆さんも一緒に編みものに挑戦してみませんか。



手芸教室の皆さん

会員数 8人 代表 鈴木博子さん(久津部西)

◇毎月第2・4木曜日の午前9時30分～午後3時に、袋井東公民館で活動しています。

☎鈴木博子さん ☎42-3658

待ってます!

成松大地くん(1歳) 天神町
はみがき大好き!



街の写真館



地域やサークルの行事、お気に入りの写真や子どもの写真などを郵送してください。写真には、タイトル、住所、氏名(ふりがな)、年齢(生年月日)、電話番号、自治会名を書き添えてください。

送り先 〒437-8666
袋井市役所秘書広報課広報広聴係



お兄ちゃんになったよ

成瀬由悠くん(3歳)、晴悠くん(6か月)川井西第2



1歳のおたんじょうび

「1升餅を背負ったよ」鈴木鈴生くん(1歳)中新田

<視聴可能地域>

あ行	愛野、葵町1~3丁目、浅岡、浅名、浅羽、旭町1・2丁目、新屋1~4丁目、泉町1・2丁目、永楽町、青木町、上田町、小川町
か行	川井、久能、上山梨、神長、可睡の杜
さ行	下山梨、下山梨1・2丁目、柴町、清水町、砂本町
た行	田町1・2丁目、月見町、大門、高尾、高尾町、豊沢、豊住
な行	新堀、西田
は行	袋井、方丈1~6丁目、堀越、堀越1~5丁目、春岡
ま行	三門町、睦町、諸井
や行	山名町

浜松ケーブルテレビでは、市からのお知らせやイベント情報、市議会中継(市議会開会中)などを放送しています。
※浜松ケーブルテレビを視聴するためには、申し込み、契約が必要です。

袋井市堀越5-2-11
情報システム課情報システム係
☎44-31006
0120-060-6177
〒437-10065

袋井市内では、浜松ケーブルテレビの「チャンネル・ウインドー」(CATV106ch・11ch、地上波デジタル12ch)を視聴することができます(視聴可能地域は、左表をご覧ください)。

◇詳しくは、浜松ケーブルテレビへお問い合わせください。

袋井市内で、ケーブルテレビは見られますか?

◇浜松ケーブルテレビでは、地上デジタル放送やBS・CSデジタル放送などの番組放送のほか、設備を利用した高速インターネットや固定電話(平成22年4月から開始)などのサービスも提供しています。

市政Q&A

病院でよく

●肝臓は「沈黙の臓器」

肝炎ウイルス無料検査を受けましょう

肝炎ウイルスは、感染しても自覚症状がほとんどありません。気付かないうちに肝炎から肝硬変、さらに肝がんへと進行してしまうことがあるため、肝臓は「沈黙の臓器」といわれています。

市民病院では、ひとりでも多くの方に肝炎ウイルス検査を受けていただき、肝炎の早期発見と、適切な治療につながるよう、県から委託を受けて無料検査を実施しています。

感染が判明した場合は、消化器内科医師による適切な健康管理・治療により肝硬変や肝がんへの進行を予防することができます。

対象 県内在住（静岡市、浜松市在住の方は除く）で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

※市で実施する肝炎ウイルス検査など、ほかの健診で肝炎ウイルス検査を受診する機会がある方は、そちらを優先してください。

検査料 無料

日時 月～金曜日（祝日は除く）

受付午前8時30分～11時30分

（新患受付でお申し込みください）

検査内容

採血（当日の朝食は差し支えありません）

検査結果 後日、郵送でお知らせします。

◇ウイルス感染が判明した場合には、消化器内科へ受診していただきます。



問 市民病院医事課外来係 ☎43-2511（代表）



HAPPY

●2月は省エネルギー月間

省エネで地球にやさしい生活を送ろう

皆様のご家庭も、オール電化などエネを取り入れた地球にもお財布にもやさしい「省エネ住宅」にして、地球温暖化を防止しましょう。

エネリフォーム相談をご利用ください

静岡県エネリフォーム推進協議会では、住居生活からの二酸化炭素排出量を削減し、快適で地球にやさしい住まいを実現するため、エネリフォーム相談を無料で実施しています。

建築設計やエネルギーの専門家であるエネリフォーム相談員が、各家庭に適したリフォームや省エネ機器導入についてのアドバイスなどを行います。

対象 自宅にエネを取り入れたいけど、何から始めてよいかわからない方、既に業者にエネリフォームを依頼しているが、値段・内容は適正なのか心配な方など

申込方法 申込書を記入し、ファクスまたは、メール、郵送でお申し込みください。申込書は、協議会ホームページからダウンロードするか、市役所2階環境政策課にあるものをご利用ください。

窓口 静岡県エネリフォーム推進協議会（県地球温暖化防止活動推進センター内）

☎054-271-8806

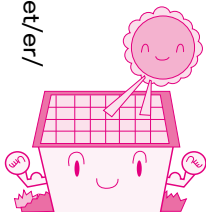
FAX054-2547-0521

✉ecoreform@scca.net

ホームページ <http://scca.net/en/>

TEL420-0036

静岡市葵区昭和町6-3ダイエービル3階



問 環境政策課環境企画係 ☎44-3135



防災・防犯・安全

●家庭内の家具を固定して地震に備えましょう

昨年8月11日に発生した「駿河湾を震源とする地震」による県内の負傷者の42.9%が、家の中の家具固定や落下物対策などの不備によるけがだと報告されています。

どんなに丈夫な家に住んでいても、地震が発生した時に、家具が倒れたり、物が落ちるようでは安心できません。市では、地震による被害の軽減を図るため、家庭内の家具などの固定事業を行っています。ぜひ、ご利用ください。

①	②	③	そのほか
20.5%	17.0%	5.4%	57.1%

- ①…テレビや花瓶などの「落下物」によるけが
- ②…「割れたガラスや食器など」によるけが
- ③…固定していない棚やタンスなどの「転倒物」によるけが

対象 市内に住所のある世帯

対象家具 住宅内（居間・台所・寝室）にある家具など（固定数は6台まで）※借家の方は、家主の承諾が必要。

申込方法 次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①市役所2階防災課または、支所1階市民サービス課、各公民館にある申請書を記入し、提出してください。
- ②防災課へ申請書を郵送または、ファクスしてください。
- ③市ホームページ（電子申請）からお申し込みください。

費用 固定にかかる費用のおおむね6分の1の費用が個人負担金となります。

＜費用の一覧＞

固定台数	個人負担金	固定にかかる費用
2台	1,600円	10,000円
3台	2,500円	15,000円
4台	3,300円	20,000円
5台	4,100円	25,000円
6台	5,000円	30,000円

問 防災課防災係 ☎44-3108
FAX43-2132



EM菌研修会 (協働まちづくり事業)

◇EM菌について学んでみませんか。

日 2月27日(土)

時 午前9時30分～午後3時

所 総合センター4階大会議室

内容 ▽午前の部…講演会

①「生ごみリサイクルと様々なEM活用事例」…伊藤明雄さん((財)自然農法国際研究開発センター普及部長)

②「食品添加物について」…山下晃市さん((株)瑞雲本部営業所長)

▽午後の部…農業技術・環境保全などの質疑応答、座談会など

受講料 無料

◇申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

☎袋井はこべの会 ☎42-6378



募集

親子観光名所めぐり 参加者募集

◇バスで市内施設や観光名所を見学します。

日 3月6日(土)

時 午前8時45分～午後4時ごろ

集合場所 市役所1階ロビー

コース 西楽寺(寺子屋体験)～可睡齋(坐禅体験)～昼食～フクロイ乳業(工場見学)～市役所

対象 市内の小学4～6年生とその保護者

定員 30人(応募者多数の場合は抽選。当選者には事務局から連絡します)

参加料 600円(昼食・保険代など)

持ち物 筆記用具、飲み物など

申込方法 電話または、ファクスで参加を希望する方全員の氏名、年齢(学年)・学校名と、代表者の郵便番号、住所、氏名、電話番号をお申し込み下さい。

申込締切 2月25日(木)

☎☎市観光協会事務局 ☎43-1006
FAX44-3189

年金セミナー

◇60歳以降の生活設定に役立つ年金や健康保険、失業保険について学びませんか。

日 3月7日(日)

時 午後1時30分～3時30分

所 さのや会館(袋井市上山梨1593-2)

定員 50人(先着順)

参加料 無料

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

申込締切 2月26日(金)

☎☎(財)県年金福祉協会

☎054-251-2767



講座

サンライフ袋井お気軽講座 本格キムチづくり

<初心者体験コース・タレづくりコース>

日	時
3月12日(金)	午後2時～3時
13日(土)	午前10時～正午

※全2回。タレづくりコースは、3月12日(金)は自由参加。

所 サンライフ袋井1階調理実習室

対象 市内または、近隣市町に在住、在勤の18歳以上の方(高校生は除く)

定員 各コース8人(先着順)

受講料 2,000円

持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、白菜が入る容器、タレづくりコースの方は干した白菜2個分

申込方法 サンライフ袋井にある申込用紙に必要事項を記入して、受講料を添えてお申し込み下さい。電話でのお申し込みはできません。

申込期間 2月16日(火)～27日(土)
午前9時～午後9時

◇申込者が少ない場合は講座を中止することもあります。

☎☎サンライフ袋井 ☎43-5051
袋井市上田町267-5



催し

市社会福祉大会

日 2月20日(土)

時 午後1時～3時45分

所 中央公民館(袋井市高尾754-1)

内容 ▽第1部(午後1時～2時)…表彰・感謝状贈呈 ▽第2部(午後2時15分～3時45分)…講演「支え合う共に生きる街づくり」町永俊雄さん(NHKエグゼクティブ・アナウンサー)

◇入場無料。申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

◇駐車場が少ないため、なるべく乗り合わせでお越しください。

☎市社会福祉協議会 ☎42-7914

ドキュメンタリー映画 上映会

◇障害や病気にも意味がある。かけがえのない“命の大切さ”を一緒に考えてみませんか。

日 3月7日(日)

時 開場午後6時30分 上映午後7時

所 月見の里学遊館うさぎホール

内容 ドキュメンタリー映画「1/4の奇跡～本当のことだから～」の上映

定員 370人(先着順)

入場料 無料

◇申込みは不要です。直接、会場へお越しください。日本語字幕があります。

☎社会福祉法人なごみかせ
☎45-2771

袋井特別支援学校 「袋特市」

◇袋井特別支援学校の中等部・高等部生徒が作業実習で作った製品を販売します。

日 2月20日(土)

時 午前10時30分～正午

所 県立袋井特別支援学校(袋井市高尾2753-1)

☎袋井特別支援学校 ☎43-6611

☎は問い合わせ先

☑は申し込み先

✉はEメール

県勤労者総合美術展 出品者募集

募集作品 絵画(油絵、水彩画、版画、日本画、水墨画)、書、写真、手工芸など
出品料 無料

応募方法 県労働金庫の窓口にある申込書に必要事項を記入して、提出してください。

応募期間 2月22日(月)～3月12日(金)

<美術展>

期間 4月7日(水)～11日(日)

場所 グランシップ(静岡市駿河区池田79-4)

☎☑県労働者福祉協議会 ☎054-221-6241



お知らせ

市民病院小児科の入院・外来診療を再開しました

◇月～金曜日の午前中に外来診療を、火・水・木曜日の午後は、予約制にて予防接種や乳児検診を行っています。



日・担当医など

曜日	担当医	診療時間(午後は要予約)
月	夏目博宗	午前のみ
火	夏目博宗	午前・午後(午後は、新型インフルエンザ予防接種)
水	県立こども病院医師	午前・午後(午後は予防接種・乳児検診)
木	夏目博宗	午前・午後(午後は、新型インフルエンザ予防接種)
金	夏目博宗	午前のみ

時 ▽外来診療…午前8時30分～正午(水曜日は午前9時30分～11時30分) 受付午前7時45分～11時30分
▽予防接種など…午後から(予防接種などの内容により異なります。予約申し込み時にご確認ください)

◇夏目医師の専門は、小児内分泌です。子どもの低身長や肥満でお悩みの方は、ぜひご予約ください。

☎☑市民病院医事課
☎43-2511(代表)

消費生活モニター募集

任期 4月1日(木)～平成23年3月31日(木)

業務内容 生活関連物資の価格調査や消費生活の意見書の提出、会議・研修会への出席など

定員 12人(申し込み多数の場合は抽選)

対象 市内在住の20歳以上の方

謝礼 18,000円/年(予定)

申込方法 電話で住所、氏名、年齢、電話番号をお申し込みください。

申込期間 2月15日(月)～26日(金)

☎☑商工課商業労政係 ☎44-3174

エアロビックフェスティバル 参加チーム募集

◇エアロビックをみんなの前で発表してみませんか。

日 3月14日(日)

時 午前10時～午後0時30分

所 市民体育館

内容 1チーム2分30秒以内の曲で発表(手具などは使わないこと)

対象 エアロビック愛好者なら誰でも

定員 20チーム(先着順)

参加料 無料

申込方法 市役所2階スポーツ推進課にある申込用紙に必要事項を記入してお申し込みください。

申込締切 3月5日(金)

☎☑スポーツ推進課スポーツ振興係
☎44-3129

防衛省(予備自衛官補) 採用試験

対象 ▽一般…18歳以上34歳未満の方
▽技能…18歳以上で国家資格などを有する方(資格により53歳未満または、55歳未満の方)

※年齢は、平成22年7月1日(木)現在

試験日 4月17日(土)～19日(月)のいずれか1日

申込締切 4月9日(金)

☎☑自衛隊袋井地域事務所 ☎43-3717
<http://www.mod.go.jp/pco/sizuoka/>



募集

ファミリーバドミントン 大会兼交流会 参加者募集

◇日ごろの練習の成果を競いながら、ゲームを楽しみましょう。

日 3月7日(日)

時 午前9時～午後3時
(受付午前8時30分～)

所 市民体育館

対象 市内在住、在勤、在学の方
(1チーム4人以上(コート内3人))

定員 ▽大会の部…24チーム

▽交流の部…12チーム(いずれも申し込み多数の場合は抽選)

参加料 1チーム600円

※大会当日お支払いください。

申込方法 市役所2階スポーツ推進課または、市民体育館にある申込用紙に必要事項を記入して、直接またはファクスでお申し込みください。

◇申込用紙は、市ホームページからもダウンロードできます。

申込締切 2月19日(金)

☎☑スポーツ推進課スポーツ振興係
☎44-3129 FAX44-3117
☎☑市民体育館(月曜休館)
FAX44-1731

福祉体験サポーター 養成講座 参加者募集

日 2月24日(水)、3月3日(水) 全2回

時 午前9時45分～正午

所 総合センター3階B会議室

内容 アイマスク体験、高齢者疑似体験、車いす体験

対象 市内在住、在勤の方

定員 10人(先着順)

受講料 無料

申込方法 2月15日(月)までに、電話または、ファクスで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

☎☑市社会福祉協議会 ☎43-3020
FAX43-6305



子育て優待カード事業は 4月以降も継続されます

- ◇18歳未満の子どもを同伴した保護者や妊娠中の方が、県内の事業協賛店舗や施設で優待カードを提示すると、店舗や施設ごとに決められた応援サービスを受けることができる「しずおか子育て優待カード事業」。
- ◇当初は事業期間を平成22年3月までとしていましたが、好評につき4月以降も継続して実施されることとなりました。
- ◇利用者の皆さんは引き続き、「子育て優待カード事業」をご利用ください。

◎新カードを4月以降に配布します

- ◇事業継続に合わせ、新しい「子育て優待カード」を4月以降に配布します。
- ◇現在のカード(旧カード)も、9月末まで利用可能です。



◎協賛店舗・施設を募集しています

- ◇子育て家庭がカードを利用した際に、応援サービスを提供していただける店舗・施設を募集しています。
- ◇割引やポイントの割増、優待券の配布、飲み物サービスなど、応援サービスは各店舗で自由に設定できます。
- ◇ベビーカーの貸出、授乳室の確保、ミルク用のお湯の提供など、子育て世帯の買い物サポートも応援サービスの対象となります。

- 申込方法** 支所2階すこやか子ども課
子育て支援係または、市役所1階しあわせ推進課社会福祉係、袋井商工会議所、浅羽町商工会にある申込書に必要事項を記入して、ファクスまたは、郵送でお申し込みください。
- ◇申し込みは、随時受け付けています。
 - ◇協賛店舗・施設は、県や市のホームページなどにも掲載します。

☎☎すこやか子ども課子育て支援係
☎23-9236 FAX23-9309
〒437-1192 袋井市浅羽支所

中小企業事業資金利子補給制度をご利用ください

- ◇日本政策金融公庫(旧国民生活金融公庫)からの事業資金の借り入れに対し、市が利子を一部補給します。
- 対象となる融資** 日本政策金融公庫(旧国民生活金融公庫)の普通貸付・経営改善貸付・生活衛生一般貸付・生活衛生振興事業貸付・生活衛生改善貸付(平成21年度中に支払われた利子が対象)

- 対象** 次の①～③のすべてに当てはまる市内の店舗や事業所
- ①同一事業を6か月以上営んでいる
 - ②従業員が50人以下(卸・小売り・サービス業は20人以下)
 - ③市税を完納している

利子補給額 借受資金の500万円以内で年利0.5%以内の利子相当額

利子補給期間 2年以内

申込方法 市役所2階商工課にある申込書に必要事項を記入して、支払額明細書(日本政策金融公庫発行)と市税納税証明書の写しを添えて、お申し込みください。

申込締切 3月5日(金)

☎☎商工課商業労政係 ☎44-3136

総合計画後期基本計画の策定作業が始まりました

- ◇市総合計画の後期基本計画策定作業が始まりました。
- ◇この計画は、平成23年度～27年度の市の政策・施策の方向を定める重要な計画です。
- ◇市では、「袋井市総合計画審議会」からの提言を中心に、平成22年9月市議会での承認を目指して、策定作業を進めていきます。

<総合計画審議会委員(敬称略)>

会長 日詰一幸(行政学)

副会長 鈴木勝(農業)

委員 阿部光子(介護)、一瀬努(コミュニティ)、大石 重樹(商工業)、大場規之(教育)、倉田布美江(建築市民活動)、齋藤次義(都市建設)、田代佐智子(教育)、出口文彦(文化芸術)、寺田護(保健)、永田進(防災)、松田正幸(福祉)、村田朝子(市民活動)、山本弘樹(環境)

※カッコ内は専門分野

●ご意見をお寄せください

- ◇総合計画や今後のまちづくりについて、ご意見・ご提言を企画政策課までお寄せください。

☎☎企画政策課企画係 ☎44-3105

障害のある子どものための早期療育施設が、5月に開設します

- ◇施設では、障害のある子ども(疑いのある子ども含む)が、親子で療育を受ける「親子教室」や、幼稚園などに通いながら通園する「並行通園」を行います。

内容など	日	時	定員
親子教室	月～金曜日 (祝日、年末年始は除く)	午前9時～11時30分	10人/日
並行通園		午後2時～4時	8人/日
療育相談		午前8時30分～正午	3人程度/日

場所 山梨幼稚園跡地(袋井市上山梨831-1)

対象 1～6歳の障害のある子どもまたは、疑いのある子ども(親子教室は親子で参加)

利用料 後日決定(1回につき、国で定められた利用料の1割を保護者が負担)

◇利用には、市が交付する「障害福祉サービス受給者証」が必要です。

◇通園を希望する方は、市役所1階しあわせ推進課にお問い合わせください。

☎☎しあわせ推進課障害者福祉係 ☎44-3114



☎は問い合わせ先

☑は申し込み先

✉はEメール

平成22年度 検診のお知らせ

1 単独がん検診（単独で受けるがん検診）

検診名	対象年齢(※1)	実施会場	実施時期	検査内容	自己負担金
胃がん検診	40歳～	検診車(市内巡回)	6～11月	レントゲン検査(バリウム間接撮影)	1,200円
大腸がん検診	40歳～	検診車(市内巡回)	6～11月	便潜血反応検査	400円
胸部検診(肺がん検診、結核検診(※2))	40歳～ (65歳以上は必須)	検診車(市内巡回)	5～11月	レントゲン検査、喀痰検査(必要な方のみ)	無料(喀痰検査は700円)
前立腺がん検診	男性のみ 40歳～	委託医療機関	6～10月	血液検査(PSA検査)	1,000円
乳がん検診	女性のみ 30歳～	検診車(市内巡回)	6・7月	乳がん検診(乳房視触診と乳房レントゲン撮影または、乳房エコー)	1,200円
		袋井市民病院	5～12月		
子宮がん検診	女性のみ 20歳～	検診車(市内巡回)	6・7月	子宮がん検診(細胞診など)	1,200円
		袋井市民病院	5～12月		
		市内産婦人科医院	5月～翌3月		

◇胃がん検診では、バリウム検査を行えない方を対象に上部消化管内視鏡検査も実施します。詳しくは、お問い合わせください。

◇「婦人科検診」は「乳がん検診」「子宮がん検診」に名称を変更しました。

検診車または、市民病院で乳がん検診・子宮がん検診を受診する場合は、同日に実施できます。

2 がんドック（セットで受けるがん検診）◇単独での受診はできません。

対象年齢(※1)	実施会場	実施時期	検査内容	自己負担金
40歳～	袋井保健センター 浅羽保健センター	5月	1の単独がん検診の内容、肝炎ウイルス検査(40歳の方) 【オプション】腹部エコー検査	男性 2,600円 女性 4,000円 (喀痰検査 700円) 3,675円(全額自己負担)

3 総合検診 ◇がん検診のみの受診はできません。

対象年齢(※1)	実施会場	実施時期	検査内容	自己負担金
・40歳以上75歳未満の袋井市国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療に加入し、生活習慣病で受診していない方(※3)	袋井保健センター 浅羽保健センター ほか	5月	特定健康診査・後期高齢者健康診査(血液検査、尿検査、診察など)、1の単独がん検診の内容、肝炎ウイルス検査(40歳の方) 【オプション】腹部エコー検査	男性 4,100円 女性 5,500円 75歳以上の方 500円 (喀痰検査 700円) 3,675円(全額自己負担)

4 若い世代の健診

対象年齢(※1)	実施会場	実施時期	検査内容	自己負担金
18歳以上 39歳以下	委託医療機関	6～10月	血圧測定、血液検査、尿検査、診察など	1,500円
	袋井保健センター 浅羽保健センター ほか	5月	血圧測定、血液検査、尿検査、診察など、子宮がん検診(20歳以上の女性)、乳がん検診(30歳以上の女性) 【オプション】腹部エコー検査	男性 1,500円 女性 3,900円 3,675円(全額自己負担)

5 そのほかの検診

検診名	対象年齢(※1)	実施会場	実施時期	検査内容	自己負担金
肝炎ウイルス検査(※4)	40歳	委託医療機関	6～10月	血液検査	無料
歯周疾患検診(※4)	40歳・50歳・60歳・70歳	委託歯科医院	5～翌3月	歯周疾患の検査	500円

◇骨密度検診は、後日、本紙でお知らせする申込方法をご覧ください。

申込方法 電話または、ファクスで検診項目、住所、氏名、生年月日をお申し込みください。

平成21年度に申し込まれている方は申し込みは不要です。後日、受診票と説明書を郵送します。

申込締切 2月16日(火)

◇実施時期、自己負担金は変更することがあります。受診票が届いたら再度ご確認ください。

(※1) 年齢は、いずれも平成23年3月31日現在です。

(※2) 結核検診は、65歳以上の方でほかで受ける予定のない方は、必ず受診してください。

(※3) 生活習慣病で受診していない方とは、糖尿病、高血圧、脂質異常症などで定期的に医療機関を受診していない方です。

(※4) 肝炎ウイルス検査、歯周疾患検診は、対象の方へ通知をお送りしますので、今回、お申し込みの必要はありません。

☎☑健康づくり政策課健康指導1係(袋井保健センター) ☎42-7275 FAX42-7276





市の公用車を売却します (一般競争入札)

◇入札参加を希望する方は、お申し込みください。

売却車 トヨタプリウス (ブルー)

※定員5人乗り、次回車検平成23年4月23日、そのほかの詳細は希望者に説明します。



売却車プリウス

最低売却価格 100,000円 (税込)

入札参加資格 次の①～③を満たす方

- ①袋井市に住民登録または、外国人登録をしている20歳以上の方であること (法人の場合は、市内に事業所があること)
- ②市税や市納付金の滞納がないこと
- ③そのほか (詳しくは、お問い合わせください)

申込方法 市役所4階財政課にある申込用紙に必要事項を記入し、直接来庁のうえ、提出してください。

◇入札参加資格の確認や申込用紙のダウンロードは、市ホームページからも行えます。

受付期間 2月15日(月)～26日(金)
午前8時30分～午後5時15分

入札日時 3月5日(金)午前10時30分～

入札場所 市役所3階302会議室

☎☎財政課契約管財係 ☎44-3102

編集後記

年も明けて心機一転と思っていた矢先、1月からインフルエンザにかかってしまいダウンを余儀なくされました。周りではやっけても自分だけはかからない自信があったのですが、お正月で気持ちが緩んだか、不摂生な生活がたたったか…
●薬を飲んで数日養生したところ無事治りましたが、やはり油断は禁物ですね●
まだまだ寒い日が続きますが、皆さんも健康には十分注意してください。🍷「小」

袋井市国民健康保険(袋井市国保)に加入している皆さんへ 「特定健康診査」の追加健診を実施します

日・所 ▽3月3日(水)…袋井保健センター ▽3月4日(木)…山名公民館
▽3月5日(金)…浅羽保健センター ▽3月6日(土)…袋井保健センター

受付時間 午前8時～10時

内容 診察、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査など

対象 袋井市国保に加入していて、平成21年度に特定健康診査を受診していない40～74歳の方(平成22年3月31日現在)※平成21年度に市の総合検診、指定医療機関での特定健康診査、袋井市国保の助成を受けた人間ドックを受診した方などは、受診できません。

定員 1日につき80人

費用 1,500円

申込方法 電話または、ファクスで氏名、生年月日、電話番号をお申し込みください。後日、受診票と尿検査の容器などを送付します。

※1月にアンケートで追加健診を申し込んだ方は、申し込み不要です。

申込締切 2月22日(月)

持ち物 受診票、保険証、検査当日の尿、費用、無料券(市民税非課税世帯の方)

結果の配布方法 初めて袋井市国保の特定健康診査を受診した方や特定保健指導の対象となる方、生活習慣の改善をお勧めした方には、後日開催する結果説明会で健診結果をお渡しします。それ以外の方には、郵送でお送りします。

<市民税非課税世帯の方は無料です>

◇健診日の1週間前までに、電話で氏名、生年月日、電話番号をお申し込みください。「無料券」を郵送します。

☎☎袋井保健センター ☎42-7275 FAX42-7276 ☎市民課保険年金係 ☎44-3113

子育てサポートキャラバン 「くるクル」が巡回中です

日	所
2月16日(火)	笠原公民館
17日(水)	袋井北公民館
18日(木)	春岡公会堂
19日(金)	浅羽南公民館
22日(月)	方丈ふれあい会館
23日(火)	今井公民館
24日(水)	袋井東公民館
25日(木)	浅羽西公民館
26日(金)	浅羽東公民館

時 午前10時～午後4時

対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者

費用 無料

◇申し込みは不要です。直接、都合の良い会場へお越しください。

☎子育てサポートキャラバン「くるクル」

☎090-1565-3487

自立支援医療(精神通院) の申請方法が変わります

◇自立支援医療受給者証の有効期限の開始日が平成22年4月1日以降になる更新申請を行う方から、更新申請時に必要な診断書の提出が、2年に1度になります。

◇受給者証の有効期間は、これまでどおり1年間です。毎年の再認定申請は必ず行ってください。

◇詳しくは、現在受給者証をお持ちの方に案内通知を送付します。

☎☎しあわせ推進課障害者福祉係
☎44-3114

お詫びと訂正

◇本紙12月15日号で掲載した「高齢者介護講座」の問い合わせ電話番号が間違っていました。

◇正しくは次の通りです。お詫びして訂正します。

☎市社会福祉協議会 ☎42-7914

原田市長の

さんぽみち

散歩道



袋井市の成人式が1月10日、新成人707人が出席して、エコパアリーナで行われた。晴れ着や紺のスーツでキリッと引き締まった若者に接するこの日は、私にとって、心からのお祝いの言葉が言える気持ちの良い日である。

人の参加を得て創り上げ、短い時間で式がきちんと行われた。

全国の新成人127万人が生まれた1989年は、バブル経済の最盛期で、年号が昭和から平成へ変わり、ベルリンの壁が崩壊し、中国の天安門では多くの若者が命を落とした年であった。

式では、新成人を代表した4人から「責任ある行動をし、努力して夢を実現し、地域社会に貢献します」という決意を聞いて、大変うれしくなり、思わず彼らの手を握った。どんな夢を持っていようとも、まず、わが身を律することができれば、何一つ成し遂げられないからである。

「成人式に出席して」

新成人の育ったその後の日本は、阪神淡路大震災を経験し、バブル以降の経済回復もはかばかしくない。今日では、失業率が5%強、高校や大学の新卒者の就職も100%に達しないなど、非常に厳しい社会環境が行く手に立ちほだかっているが、頑張っ乗り越えていこう。

この決意を新たにすることや、石垣島で行っているように、舞台の上で親などへの感謝の気持ちや述べた場面を覚えても良いと思う。一方、私たちが行うべきことは、成人式を手伝うことではなく、新成人がこれから社会人として活躍していくために、安心して「夢の持つ社会」を築いていこう。このころの方が、はるかに難しいことであるが、それが新成人を受け入れる側の責務であること認識しなければならぬ。

これからの生き方の決意を新たにする機会であるので、心なげに、新成人自らが中心

季節の健康レシピ

『毎月19日は、食育の日』 季節の食材を包んでもおいしい一品 豆腐入りきんちゃくの煮込み



1人分の野菜量15g

●材料(6人分)

- 油揚げ(小揚げ) …… 6枚
- 絹ごし豆腐 …… 1/2丁
- 鶏ひき肉 …… 50g
- 乾燥ひじき …… 大さじ1
- ニンジン …… 3~4cm
- 万能ネギ …… 2~3本
- 卵 …… 1個
- 塩 …… 少々
- 片栗粉 …… 大さじ1
- だし汁 …… 2カップ
- 砂糖 …… 大さじ3.5
- 酒 …… 大さじ1
- しょう油 …… 大さじ2
- つまようじ …… 6本

●作り方

- ①油揚げは、熱湯で油抜きし、豆腐は、軽く水ぎりする。乾燥ひじきは水で戻し、ニンジンのみじん切り、万能ネギは小口切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ②ボウルにAの材料をすべて入れて、混ぜ合わせる。
- ③油揚げの片方の端を切り、中に②を詰めて、つまようじで口を閉じる。
- ④鍋にだし汁と砂糖を入れ、火にかけ、沸騰したら③を重ねないように入れる。落としふたをし、中弱火~弱火で5分間煮る。
- ⑤④に酒としょう油を加えて、落としふたをしたまま、20~25分間煮て出来上がり。

●栄養価(1人分) エネルギー-138kcal/たんぱく質7.7g/脂質7.4g/カルシウム103mg/鉄2.6mg/ビタミンC1mg/食物繊維1.6g/塩分1.2g

●薬膳まめ知識 豆腐は、古来中国から伝わってきた食材。胃腸の働きを助けます。

表紙のことは

1月7日、法多山で、県無形民俗文化財に指定されている「法多山田遊祭」が行われ、多くの参拝客が訪れました。
地元の保存会の皆さんが、五穀豊稔を祈って「田打ち・牛ほめ・早乙女」など、米作りの一連の作業を表した七段の舞を奉納。牛ほめの一幕では、牛が境内を暴れ回り、子どもたちが驚いて思わず立ちすくむ姿も見られました。



■袋井市メール配信サービス「メローねっと」
◇携帯電話やパソコンのメール機能を利用して、防災情報やイベント情報など、暮らしに役立つ行政情報を市民の皆さんに配信しています。
◇登録は無料です。ぜひご利用ください。
登録方法 メローねっと登録アドレス(mellow-entry@tokyoanpi.sbs-infosys.com)に空メールを送信し、返信される案内に従い、ご登録ください。
◇二次元コード対応の携帯電話をお使いの方は、右の二次元コードからもアクセスできます。

