

栄養満点コツコツ骨太レシピ

さつまいもチャウダー

●1人分の栄養価
 エネルギー 317kcal 脂質 14.8g
 たんぱく質 6.9g 塩分 2.1g

さつまいもの甘さで、まるやかなチャウダーは
 いかがですか？



賀茂地域の地産地消レシピより

材料 (2人分)

さつまいも150g 玉ねぎ 1/2個 にんじん 1/4個
 ベーコン2枚 バター大さじ1 小麦粉大さじ1 牛乳150ml
 水300ml コンソメ小さじ2 塩少々 こしょう少々

作り方

- ①さつまいも、玉ねぎは一口大に切り、にんじんはちょう切り、ベーコンは1cm幅に切る
- ②鍋にバターを溶かして、1を入れて炒める。さらに小麦粉を加えて炒める。
- ③水、コンソメを加えて、材料が柔らかくなったら牛乳を加えて、塩・こしょうで味を調える。

問合せ先

市民保健課健康づくり係 (窓口⑤) ☎22217

暑い夏が過ぎると、さつまいものおいしい季節がやってきます。今回は、牛乳と野菜がたっぷり入って栄養価の高い、さつまいもチャウダーをご紹介します。
 夏の暑さで疲れた身体に元気を取り戻すのにぴったりの料理です。
 また、9月18日(木)には「毎日コッソツ！生涯骨太教室」を開催します。食生活に関する講話や、調理実習、簡単な運動など、楽しく美味しい教室です(詳細はお問い合わせください)。

あぜりあ丸で行く
 式根島親善訪問 参加者募集!



市では、伊豆七島経済交流の一環として、式根島への親善訪問を実施します。
 群青の海、広がる空にそよぐ潮風。常春の島と呼ばれる式根島をお楽しみください。
 また、あぜりあ丸は12月で別の船と交代しますので、あぜりあ丸に乗る最後のチャンスかもしれません。

ご家族、ご友人
 みなさんでどうぞ



親善訪問の概要

- 日時 9月10日(水)
 8時30分下田港発
 17時下田港着予定
- 募集人員 250名
- 料金 6,500円(1名)
 ※小学生未満は1,000円
 ※船料・昼食代・保険料込
- 申込方法 総務課秘書広報係の窓口にある備え付けの申込書に記入のうえ、料金を添えて申し込みください。
- 受付日時 8月22日(金)
 13時30分～16時
 ※ただし、定員に達し次第締切りとさせていただきます。
- 受付会場 市役所2階大会議室
- その他 悪天候により中止となる場合がございます。また温泉は水着着用となります。
- 問合せ先 総務課秘書広報係 ☎22211

防災ラジオの
 予約受付を行います



市では、同報無線の放送内容が聞きとりにくくなっている現状を解消するため、放送内容を受信できる防災ラジオを購入し、有償で配布するにあたり、防災ラジオ購入の予約受付を行います。
 受付期間 9月8日(月)～9月30日(火)
 ※配布予定数に達しない場合は、受付期間終了後も随時受付を行います。
 ※購入希望者が配布予定数を超える場合は、防災ラジオを保有していない方を優先させていただきます。
 対象及び配布台数 市内在住の世帯、または市内に住所を有する事業所につき1台
 配布予定数 1,500台
 負担金 1,500円
 申込方法 印鑑、身分証明書を持参の上、地域防災課へお越しください。申込書に必要事項を記入し提出してください。
 ※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。



これが防災ラジオです

製品仕様 同報無線放送受信機能付き FM・AMラジオ(ラジオを聴いても同報無線が流れると自動的に同報無線受信に切りかわります。)
 電源 AC電源、単三電池併用
 その他 LED電灯、イヤホンジャック、外部アンテナ端子付
 問合せ先 地域防災課防災係 (窓口⑩) ☎4145

ご存知ですか?
 児童扶養手当・特別児童扶養手当制度

児童扶養手当

母子及び父子家庭等に給付される手当で、児童が18歳に到達した後最初の3月31日を迎えるまで支給されます。(政令の定める程度の障害を有する場合には、20歳未満)

- 対象 次のいずれかの状態にある児童を監護している父、母、養育者に支給されます。
- 父母が離婚した児童
 - 父又は母が死亡、又は生死不明である児童
 - 父又は母が重度の障害を有する児童
 - 父又は母が1年以上拘禁されている児童
 - 父又は母から1年以上遺棄されている児童
 - 婚姻によらないで生まれた児童

特別児童扶養手当

20歳未満で、重度または中度以上の障害がある児童を監護している父もしくは母、または養育者が特別児童扶養手当を受けることができます。

※両手当ともに年金を受けられるようになったときなどに支給が停止されますので、詳しくはお問い合わせください。
 平成26年8月分以降の手当を受給するためには、現況届の提出が必要です。
 児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給されている方へ、現況届に関する通知を郵送しますのでご確認ください。

- 受付期間 8月22日(金)まで
- 児童扶養手当
 受付場所 市役所2階中会議室
 特別児童扶養手当
 受付場所 福祉事務所(窓口⑥)
- ※未提出の場合、8月以降の手当が受給できなくなりま
- 問合せ先 福祉事務所 (窓口⑥) ☎22216