

令和 4 年度佐川町奨学生募集

町では、優良な学生・生徒で経済的理由のため就学が困難な者に学資を貸し付けし、社会に貢献できる人材を育成することを目的として、奨学生を募集します。

1 出願資格

入学の前に佐川町の住民であって、かつ本町に3年以上居住した学生・生徒で、学力優秀、心身ともに健全で経済的理由により学資の支払いが困難であると認められる者

申請者の両親の所得合計が600万円未満であること

2 貸付期間

令和4年4月から在学する学校の最短修業年限の終期迄

3 貸付月額 《下記の表1参照》

4 出願書類

①奨学資金貸付申込書 ②誓約書 ③本人と世帯を一にする世帯全員の所得証明書

収入がない方も提出が必要です。ただし、高校生以下の方は不要です。

④在籍学校長の成績証明書（最終学年） ⑤在学証明書（4/1在籍予定の学校）

⑥連帯保証人の所得証明書・完納証明書

※連帯保証人2名中1名は、父母又はこれに代わるべき親族縁故者、他の1名は本町の住民であって独立の生計を営み連帯保証人として適当と認められる方。ただし、特にやむを得ない事情があると町長が認めるときは、町外の在住者を連帯保証人とすることができます。

⑦連帯保証人2名の印鑑証明書

5 願書の配布・受付期間

令和4年3月18日（金）～令和4年4月13日（水）まで
午前8時30分～午後5時15分（土、日曜日、祝日を除く）
※平日の昼休み時間帯に提出される場合は、事前に電話連絡をお願いします。
※年度途中で家計が急変した方は受付期間後も随時受付します。

6 出願書類の配布場所

佐川町役場会計課、佐川町教育委員会、ふれあいセンター遊学館事務所、健康福祉センターかわせみ

7 願書の提出先・問い合わせ先

佐川町教育委員会学校教育係（電話 22-1110）

表1 奨学資金貸付月額

県内の高等学校		15,000円以内
県内の短期大学 または大学	公立	20,000円以内
	私立	30,000円以内
県外の短期大学または 大学	公立	30,000円以内
	私立	40,000円以内
専修・各種学校	自宅通学者	20,000円以内
	自宅外通学者	30,000円以内
高専	第1・2・3年時	15,000円以内
	第4・5年時	20,000円以内
大学院などその他審議委員会が認める学校		40,000円以内

※ 国立大学法人については、公立の貸付額を適用します。

令和3年度住民税非課税世帯等への臨時特別給付金について

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、様々な困難に直面した方々に対し、速やかに生活・暮らしの支援として住民税非課税世帯等に対して、1世帯あたり10万円の臨時特別給付金が支給されます。

給付対象となる世帯

1 住民税非課税世帯

基準日（令和3年12月10日）において、佐川町に住民登録があり、世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯

2 家計急変世帯

上記1以外で、申請時に佐川町に住民登録があり、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和3年1月以降の世帯全員の年収見込額が住民税非課税水準以下にあると認められる世帯

※上記1・2いずれも、住民税が課税されている者の扶養親族等のみからなる世帯を除きます。

給付手続きについて

1 住民税非課税世帯

①手続き

住民税非課税世帯の世帯主の方へ、令和4年2月10日付けで確認書を送付しています。内容を確認し、必要事項を記入して郵送にてご返送下さい。

※返信用封筒を同封しておりますので、新型コロナウイルス感染対策として郵便での返信にご協力下さい。

【注意】

未申告の方や令和3年1月2日以降に転入された場合（世帯員も含む）で課税状況が確認できない方は、確認書が送付されていません。受給対象となることが想定される方は、申請が必要となります。

②返信期限 令和4年5月9日（月）必着

2 家計急変世帯

令和4年3月16日（水）から申請を受け付けます。

申請書配布先：佐川町役場 チーム佐川推進課

DV等（配偶者やその他親族からの暴力等）を理由に佐川町へ避難されている方

- ・DV等を理由に佐川町に避難されている方で、住民票を佐川町に移すことができない方も、一定の要件（DV保護命令と収入要件）を満たせば、臨時特別給付金を受給できる可能性があります。
- ・給付金を受給するためには申請手続きが必要です。
- ・詳しくは、佐川町役場 チーム佐川推進課へお問い合わせください。

問い合わせ先

内閣府住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター

電話 0120-526-145（受付時間9:00～20:00）

佐川町役場（受付時間 平日8:30～17:15）

給付に関すること：チーム佐川推進課 電話 22-7740

税に関すること：税務課 電話 22-7704

水道係からのお知らせ

水道の使用休止は届出をお忘れなく！

転出や転居をする方で、水道の使用を休止する場合は届出が必要となりますので、水道係まで届け出てください。

休止の届出がないと、いつまでも料金が請求されることになりますので必ず手続きをしてください。なお、3月・4月は休止と開始の件数が多く、混み合いますので予定が決まったら早めに届け出るようご協力をお願いします。

水道料金の精算請求について

水道の使用を休止する場合は、休止時のメーター指数で料金を精算します。佐川町は隔月検針のため最終的な料金請求は水道を休止した月から2か月後になります。3月中に休止した場合、3月の使用料金は5月請求となります。4月の請求分は2月の水道使用料ですので注意してください。

※水道料金精算の流れ（例）3月中：休栓手続き → 4月：精算処理 → 5月：最終請求

水道水で手洗い・うがいをしましょう!!

寒い冬が終わり、暖かな春が訪れようとしています、風邪等の感染症はまだまだ油断できません。

予防のためにも水道水によるうがい・手洗いを習慣にしましょう。

水道水には、消毒効果のある塩素が入っており、手洗いやうがいをすることで感染症の予防につながります。蛇口をひねればきれいで安全な水道水が簡単に使えます。しかも、安くて経済的という日本の水道は世界でも珍しい部類に入ります。

水は貴重な資源です。大切に使いましょう。 問・相談先 建設課 水道係 電話 22-7713



高吾北清掃センターからのお知らせ

ごみの持ち込みルールが変わります～身分証明書の提示にご協力をお願いします～

廃棄物の処理及び清掃に関する法律に基づき、構成町（佐川町、越知町、仁淀川町）の収集運搬許可を受けていない方が業として収集運搬を行っていないかを確認するため、令和4年4月からごみの搬入時（廃棄物無料処理申請書を利用する場合も含む。）に身分証明書（運転免許証等）の提示を求めさせていただく場合があります。

次のような場合には、ごみの受入れできない場合があります。

- ・ごみの発生場所が構成町以外の場合
- ・産業廃棄物、受入基準に適合しない場合
- ・ごみの分別ができていない場合
- ・ごみの排出者本人、またはその家族の方ではない場合
- ・廃棄物無料処理申請書に虚偽の記入をした場合 ・その他、職員の指示に従わない場合



廃棄物の処理及び清掃に関する法律、廃棄物処理法において、一般廃棄物の収集又は運搬を業として行おうとする者は、当該業を行おうとする区域を管轄する市町村長の許可又は委託を受けなければならないとされています。これに反して許可等を受けることなく一般廃棄物の収集又は運搬を行った場合には刑事罰（5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金、又は併科（法人にあっては3億円以下の罰金）が科されることとなります。

生活系・事業系一般廃棄物をご自身が持込まれる場合は、許可（一般廃棄物の収集又は運搬）は必要ありません。

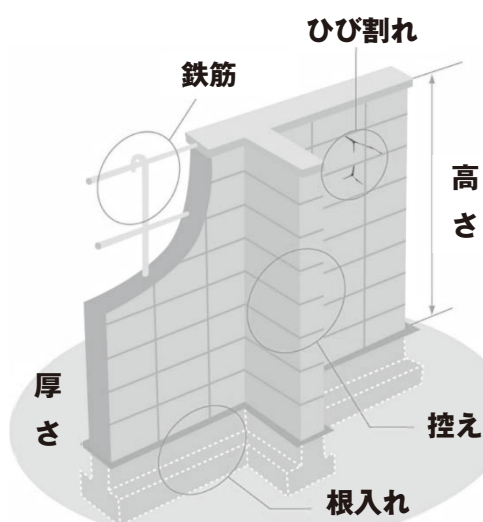
問 高吾北清掃センター 電話 22-3111

ブロック塀を点検しましょう

平成30年6月18日に発生した大阪府北部の地震では、ブロック塀の倒壊による死亡事故がありました。国土交通省において、ブロック塀の安全対策のためのチェックポイントを作成しましたので、塀の所有者の方はこれを参考に、ブロック塀の安全点検に取り組むようにお願いします。

ブロック塀の点検のチェックポイント

ブロック塀について、以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。まず外観で1～5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。



- ☐ 1. 塀は高すぎないか
・塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- ☐ 2. 塀の厚さは十分か
・塀の厚さは10cm以上か。
(塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上)
- ☐ 3. 控え壁はあるか。(塀の高さが1.2m超の場合)
・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。
- ☐ 4. 基礎があるか
・コンクリートの基礎があるか。
- ☐ 5. 塀は健全か
・塀に傾き、ひび割れはないか。
- ☐ 6. 塀に鉄筋が入っているか

出典：パンフレット「地震からわが家を守ろう」
日本建築防災協会 2013. 1 より一部改

組積造（れんが造、石造、鉄筋のないブロック造）の塀の場合

- ☐ 1. 塀の高さは地盤から1.2m以下か。
- ☐ 2. 塀の厚さは十分か。
- ☐ 3. 塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか。
- ☐ 4. 基礎があるか。
- ☐ 5. 塀に傾き、ひび割れはないか。
- ☐ 6. 基礎の根入れ深さは20cm以上か。

<専門家に相談しましょう>

<専門家に相談しましょう>

- ・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁顶部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。
- ・基礎の根入れ深さは30cm以上か。
(塀の高さが1.2m超の場合)

点検の結果、危険性が確認された場合は、建築士や専門業者に相談し、速やかに付近通行者への注意表示、補修、撤去等の対応をお願いします。

(避難路に面した危険性のあるブロック塀の撤去等については、補助制度があります。)

住宅耐震化の詳しい情報はこちらから→
<https://www.town.sakawa.lg.jp/life/dtl.php?hdnKey=2047>

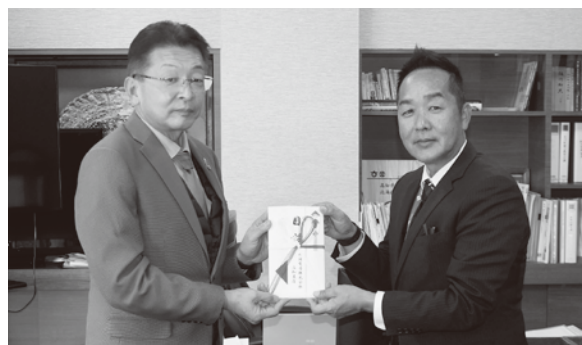


問 建設課 技術監理係 電話 22-7712

防犯街路灯が寄贈されました

四国電力株式会社より防犯街路灯の寄贈を受け、1月14日（金）高知支店須崎営業所長の山岡和也さんが来庁され寄贈式が行われました。

佐川町での実績 平成4年～令和3年
計107灯



産廃処分場 環境保全協定を締結

新たな産業廃棄物最終処分場について、「高知県」、施設の整備・運営を行う「エコサイクル高知」、「佐川町」の三者で2月4日に「環境保全協定」を締結しました。

協定では、施設工事中や稼働後の安全・環境保全対策などを定めています。また、施設整備や運営に当たり、万一、住民の方に被害が生じた場合の補償や、地域住民や町議会が参加する連絡協議会を設置し意見交換を行うこと等を盛り込んでいます。

締結式では高知県知事より「万が一、不測の事態があった場合には、県が最終的な責任を持って対応することを約束する」とのご挨拶をいただきました。

処分場施設整備工事は、令和4年度に着工予定です。今後、適宜、工事の進捗状況等についてお知らせしてまいります。
☎ 町民課 電話 22-7706

佐川町と日本郵便株式会社の連携協定が結ばれました

佐川町は、令和4年1月17日に、日本郵便株式会社と地方創生の推進及び住民サービスの向上等を目的とした包括連携協定を締結しました。

この協定に基づき、日本郵便株式との相互連携のもと、「防災対策の強化と災害時の連携」や「地域の見守り連携」、「まちの魅力発信と観光振興」などを中心として、具体的な取り組みを推進していきます。

就職への第一歩！ 職業訓練生募集 !!

就職・転職をお考えの方のために、職業訓練コースを開講します。

受講料は無料（テキスト代等は別途必要）。

訓練期間中から修了後にわたって、ハローワークと

各訓練施設が積極的に就職支援を行います。

受講申込みは、住所を所管するハローワークへ。

訓練のお問合せは、ポリテクセンター高知（088-833-1324）まで。



求職者雇用支援機構
高知支部HP

No.	訓練コース名	定員	訓練時間	入所日	～	終了日	募集期間			選考日
1	美容セラピー・ エステティック 養成科 (短時間) (高知市)	15人	主に火、水、 木 9:30～ 16:00	5月10日 (火)	～	8月9日 (火)	3月17日 (木)	～	4月6日 (水)	4月19日 (火)
							追加 募集	4月7日 (木)	～	4月13日 (水)
2	基礎からしっかり学 ぶ 介護職員実務者 研修科 (高知市)	21人	平日 9:20～ 16:00	5月27日 (金)	～	11月25 日(金)	4月5日 (火)	～	4月25日 (月)	5月12日 (木)
							追加 募集	4月26日 (火)	～	5月6日 (金)

宝くじの社会貢献 広報事業を実施



場所ヶ内・室原・松崎の自主防災会が、宝くじの社会貢献広報事業として実施しているコミュニティ助成事業を活用し、宝くじの助成金で防災資機材を整備しました。



場所ヶ内自主防災会は1月30日に訓練を行い、約20人が参加し、実際に資機材を使用した訓練を行いました。



室原自主防災会は2月6日に訓練を行い、約15名が参加し、資機材を使用した訓練や購入した資機材の使い方の説明会などを行いました。



松崎自主防災会は2月13日に訓練を行い、約15名が参加し、資機材を用いた訓練を行いました。

訓練を通じ自主防災活動への意欲も高まるとともにコミュニティ活動の強化につながりました。

～男女共同参画～ アンコンシャス・バイアスって？

先日、小学6年生の娘に「女の子っぽい服装だね」と言う「今はそういうことを言われんがでー」と注意されました。自分の中で「男らしさ」「女らしさ」といった無意識の思い込みがあったと自覚した出来事でした。このような「無意識の偏見」「無意識の思い込み」のことを「アンコンシャス・バイアス」と言います。例えば「男性は強くなくてはならない」「女性だから理系が苦手だ」「血液型で相手の性格を判断することがある」「家事や育児は女性が行うものだ」といった自分の経験や育った環境、社会属性によって自分でも気づかないうちに持つようになった物事の見方や偏見による言動のことです。

アンコンシャス・バイアスは日常に溢れていて、誰にでもあるものですから、アンコンシャス・バイアスをなくすことは難しいことです。しかし、自分自身の思い込みや偏見に気づき、正しい知識を身につけることで、多くの視点や幅広い視野を持つことができるようになれば、より客観的で公平な判断ができるようになります。問題は、決めつけたり押し付けたりすることです。自分がどんなときにバイアスに無自覚になってしまうのか、振り返ってみましょう。意思決定や発言をする前に、一度ブレーキをふむ意識をもつ、他に選択肢はないか考える。

また、周囲の人から指摘してもらえる関係性を築くことも重要です。

大切なのは、自分自身の思い込みに気づくことです。思い込みだけで判断せず、一人ひとりが異なる存在として、個性を尊重しあう社会を目指しましょう！

佐川町無料特設人権相談所

みなさまの家庭や職場、地域社会などにおいて、差別待遇、暴行、虐待、いじめ、DV等、人権に関する困りごとがございましたら、人権擁護委員が相談に応じますのでお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守されます。

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止になる場合があります。

【日時】 3月17日（木） 午前10時～午後3時（正午～午後1時はお休み）

【場所】 佐川町役場 東庁舎2階相談室

☎ 町民課 電話 22-7706

清流の歌姫・カジカガエルを探せ!～仁淀川流域生き物調査 2022～

全国の一級河川の水質ランキングで3年連続「水質が最も良好な河川」に選ばれた仁淀川。人から見てきれいな仁淀川は、いきものたちから見たらどんな川だと思いますか？きれいな川にすむカジカガエルの鳴き声が聞こえた場所を地図に入れて、仁淀川のきれいさを見る化したいと考えています。

2021年の調査では9地点で報告をいただきましたが、まだまだ多くのデータが必要です！1件でも多くの情報を提供くださいますよう、ご協力をお願いします。

【教えていただきたい情報】

- お名前（ニックネーム可）※
 - 声を聞いた日時※
 - 声を聞いた場所（緯度と経度などの位置情報があると助かります）※
 - 調査結果へのお名前（ニックネーム含む）掲載の可否 ※
 - その他
- 周りの様子や、声を聞いて感じたことがありましたら、教えてください。
※は、必ず書いてください。



カジカガエルの鳴き声はこちらから！

【連絡方法】 メールまたはFAXで、仁淀川清流保全推進協議会事務局までお知らせください。
仁淀川清流保全推進協議会事務局（高知県自然共生課 四万十川・清流担当）
メール：seiryu@ken.pref.kochi.lg.jp FAX：(088)821-4530

高知城歴史博物館 催しのお知らせ

●開館5周年 城博の日

開催期間：令和4年3月5日（土）・6日（日）

開館5周年を記念して全ての方が展示観覧料無料。企画展「おいしい土佐藩」のほか総合展示室では土佐藩主山内家に伝わった豪華なひな人形・ひな道具を展示。観覧者には記念品のプレゼントもあります。



有職雛

●開館5周年記念企画展 土佐のやきもの 尾戸焼

開催日：令和4年3月18日（金）～5月30日（月）

江戸時代前期、土佐藩の産業振興の一環として始められた尾戸焼。現在、茶道具としても高い評価を受けるその作品と370年の歴史を一望する展覧会です。

観覧料：700円（常設展含む。高知城とのセット券900円）、
※高校生以下と県内65歳以上の方は無料



葛屋香炉 当館蔵

上記催しの共通事項

時間：9時～18時（日曜のみ8時00分～18時00分）※展示室への入室は閉館30分前まで

広告

小児科・内科・整形外科

社会医療法人 仁生会 日高クリニック

診療科目	受付	月	火	水	木	金	土	日
小児科・内科	午前 午後	○	○	休診日	○	○	○	休診日
整形外科 （南土曜）	午前 午後	--	--	休診日	--	--	○ 休診	休診日

診療時間：午前9時～12時30分
午後2時～17時30分
（休診日：日曜・水曜・祝祭日・年末年始）

健診・各種検査
予防接種など
ご相談下さい！

細木病院グループ



日高クリニック 院長
松本 和博（小児科・内科）
日本小児科学会小児科専門医

地域の皆様に安心していただける小児科・内科医療を提供します。なんでもお気軽にご相談ください！

外来受付 ☎ 0889-24-7785

日高村 日下小学校東どなり 日高村本郷滝ノ前7



詳しくはホームページへ↓

「さかわスタンプまつり」第3回 抽選結果

「さかわスタンプまつり」の第2回抽選（2月2日必着）が2月14日（月）に、役場玄関で行われました。応募総数は、9,626件（うち、電動自転車1,501件、うなぎ蒲焼き1,343件、季節の果物925件、4Kテレビ2,069件、コードレス掃除機1,434件、炊飯ジャー927件、空間除菌脱臭機504件、ドライヤー367件、小野大輔氏サイン入り日本酒281件）でダブルチャンスも含め109名の皆さまに豪華賞品が当選しました。ご参加、応募いただいた皆さま、本当にありがとうございます。



☎ 産業振興課 電話 22-7708

スポーツ

テニス

【ウィンターズカップジュニアトーナメント
高知県大会 1月8日（土）春野総合運動公園】
□ 中学2年以下 男子ダブルス
3位 岡本将太・岡本来輝
（佐川ジュニアTC 佐川中2年）

【全国選抜ジュニア選手権高知県予選
1月23日（日）春野総合運動公園】
□ 12歳以下 男子シングルス
4位 渡部 朔（斗賀野小6年）

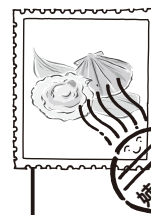
□ 12歳以下 女子シングルス
2位 山中 彩佳（斗賀野小6年）
※3位までが四国大会出場。3月19日 愛媛県

グラウンドゴルフ

【佐川かわせみGG月例グラウンドゴルフ大会
1月26日（水）古用地児童公園】

優勝	小田 重廣	67打（H3）
2位	久万 淳夫	73打（H3）
3位	品原 哲明	77打（H1）
4位	米女 昵	79打（H2）
5位	広田 正治	79打（H1）
6位	森田 克次	82打（H1）

広報さかわ令和4年2月号P13スポーツ欄において、掲載内容に誤りがありました。
（誤）中嶋 翔人 → （正）中岡 迅翔
お詫びして訂正させていただきます。



—ところニュース— <北海道 北見市>

カーリングストーンを載せた郵便ポスト登場

—郵便ポストでカーリングを応援—

1月29日、常呂郵便局前で、カーリングストーンを載せたご当地郵便ポストの除幕式が行われました。

ご当地郵便ポストは、本物のカーリングストーンを載せた白地のポストにカーリングのハウスやホタテのイラストが描かれたかわいらしいデザインで、除幕式には関係者とともに、日本郵便のキャラクターの「ぼすくま」も登場。

志賀常呂郵便局長は「カーリングの聖地である常呂の郵便局に、念願のご当地ポストが設置されました。常呂の特産が表現されたポストなので、ぜひ見てほしい」と語りました。

除幕式の後には、ご当地ポストとともに記念撮影をする光景も見られました。



軽自動車税に関する廃車手続きについて

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者等に課税されます。軽自動車税は月割課税がありませんので、4月2日以降に廃車や譲渡の手続きをしても、4月1日現在の所有者等にその年度分の税金は全額納めていただくことになります。

次のような場合で、まだ届出をしてない方は早めに所定の場所で手続きをしてください。

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ①解体及び廃棄による廃車をした場合 | ②盗難や損壊により使用不能になった場合 |
| ③人に譲った又は譲られて取得した場合 | ④町外に転出した場合 |
| ⑤その他異動が認められる場合 | |

○役場での手続きに関する注意事項○

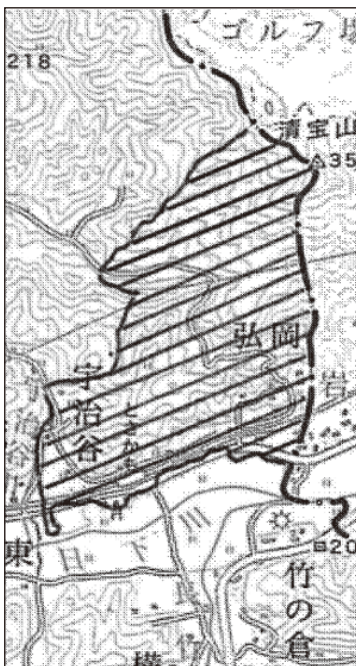
- ・パンクや車体の一部（ランプ等）破損などの軽微な故障や、使用していない等の理由では廃車手続きすることはできません。
- ・所有者等の住所・氏名・免許証・ナンバープレートが必要です。
- ・軽二輪・小型二輪を県外で廃車・住所変更・名義変更した場合は役場税務課までご連絡ください。税止めの手続きをご案内させていただきます。
- ・盗難による廃車は警察署の受理番号が必要となりますので、盗難届を出した際に証明書等（メモでも可）を貰ってください。

車種別の届出・問い合わせ先

車 種	届 出 先
原動機付自転車（50～125cc） 小型特殊自動車（農耕用・その他）	役場税務課 22-7704
軽自動車（四輪乗用・貨物）	高知県軽自動車検査協会 050-3816-3125
軽二輪（126～250cc） 小型二輪（251cc～）	高知運輸支局 050-5540-2077

国土調査室からのお知らせ – 新しい登記になりました –

下記の調査地区が新しい登記（地籍簿・地籍図への更新）になりましたのでお知らせします。



〈平成27年度現地調査佐川町加茂・岩目地の各一部〉

加茂263番1から加茂275番2まで
加茂277番1から加茂331番3まで
加茂333番から加茂336番1まで
加茂338番2から加茂502番1まで
加茂505番2から加茂505番5まで
加茂514番2から加茂516番2まで
加茂518番1から加茂518番7まで
加茂522番1から加茂555番まで
加茂558番1から加茂571番まで
加茂573番から加茂613番10まで
加茂615番1から加茂634番6まで
加茂636番から加茂650番1まで
加茂652番1から加茂652番1まで
加茂654番1から加茂659番8まで
加茂662番1から加茂668番まで
加茂671番3から加茂676番7まで
加茂685番2から加茂688番まで
加茂696番3から加茂697番11まで
加茂715番1から加茂799番まで
加茂813番から加茂844番まで
加茂846番から加茂847番まで

加茂851番から加茂853番まで
加茂856番から加茂858番まで
加茂866番から加茂866番まで
加茂872番から加茂872番まで
加茂877番から加茂877番まで
加茂881番から加茂881番まで
加茂884番から加茂903番4まで
加茂907番から加茂922番まで
加茂926番から加茂944番2まで
加茂946番から加茂946番まで
加茂948番から加茂971番まで
加茂3777番1から加茂3875番3まで
加茂3877番から加茂3882番まで
加茂3896番から加茂3934番まで
加茂3938番2から加茂3939番2まで
加茂3946番4から加茂3946番口の1まで
加茂3948番口から加茂3948番口まで
加茂3950番から加茂3951番イまで
加茂3954番1から加茂3954番2まで
岩目地1727番3から岩目地1727番3まで
岩目地1734番2から岩目地1739番8まで

☎ 国土調査室 電話 22-7714



佐川町
食生活改善推進協議会
プレゼンツ

月～小松菜のカルシウムときくらげのビタミンDで骨も強く!!～月

やわらか鶏むね肉のトロみ煮



(1人分) エネルギー 201kcal、タンパク質 20.4g、脂質 7.8g
炭水化物 15g、食物繊維5.8g、食塩相当量 1.8g

〈材料（2人分）〉

万能鶏むね肉	150 g
小松菜	130 g
乾燥きくらげ	10 g
白ねぎ	50 g
しょうが	10 g
人参	80 g
サラダ油	大さじ1・1/2
熱湯	1カップ
鶏ガラスープの素	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ2
ごま油	小さじ1

〈作り方〉

- ①小松菜は3～4cmの長さに切り、茎と葉先に分ける。
- ②きくらげは水で戻し、石づきを取って一口大に切る。白ねぎは小松菜と同じ長さに切り、縦4つ割りにする。しょうがは薄切りにする。
- ③人参は3mmくらいの厚さに切って、花型に型抜きし、さっとゆがく。
- ④フライパンに、サラダ油大さじ1/2を熱し、万能鶏むね肉をほぐしながら入れ、全体に焼き色が付くまで炒め、別の容器に取り出す。
- ⑤フライパンをきれいにして、サラダ油大さじ1を熱し、しょうがを入れて炒める。香りが立ったら強めの中火にし、小松菜の茎、きくらげ、小松菜の葉先、白ねぎ、人参の順に加えて炒める。しんなりしたら、分量の熱湯を加え、煮立ったらAを加えひと煮する。
- ⑥④の万能鶏むね肉を戻し入れ、一煮立ちしたら、Bの水溶きかたくり粉を加えてトロみをつけ、ごま油をまわしかけて香りをつける。

※万能鶏むね肉の作り方は広報5月号に掲載しています。また、かわせみでも配布しています。

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716

藍を使った料理教室

日時：3月27日（日曜日）10：30～13：00

場所：まちの駅（上町）

対象者：どなたでも 募集人数：先着8名 参加料：無料

持ち物：お手拭き、エプロン、バンダナ、筆記用具

主催：NPO 法人佐川くろがねの会

☎ お申込み 牧野富太郎ふるさと館（月曜日休館）

電話 20-9800

