

いなべ市情報誌

リンク Link

2

きずな・輪・つながり

2019
vol.182



特集

そばを食べよう



自家製

そばを食べよう

年越しそばは食べましたか？

いなべ市はそばの作付面積が三重県で一番広く、そばを使った地域おこしに取り組んでいます。今回は身近にあるそばについて紹介します。

そば栽培が盛んな理由

いなべでそば栽培が盛んになった理由は大きく分けて2つあります。

1つ目はいなべ市がそばの栽培に適しているから。そばの栽培に適した土地はそばの開花期の気温が涼涼で、昼夜の気温差が大きいところ。いなべ市の10月の平均気温は16℃と比較的涼しく、一日の寒暖差が大きいのでそば栽培に最適の土地です。

2つ目は獣害対策。自然の恵みを受けて育った良質の小麦、大豆や米はサルに食べられ、頭を抱える農家が少なくありませんでした。サルは非常に警戒心が強いので、新しい食べ物を食べるには相当の時間がかかるそう。十数年前まではいなべ市でそばを育てていた歴史や食文化はなかったため、獣害にあわない食べ物としてそば栽培を始めました。

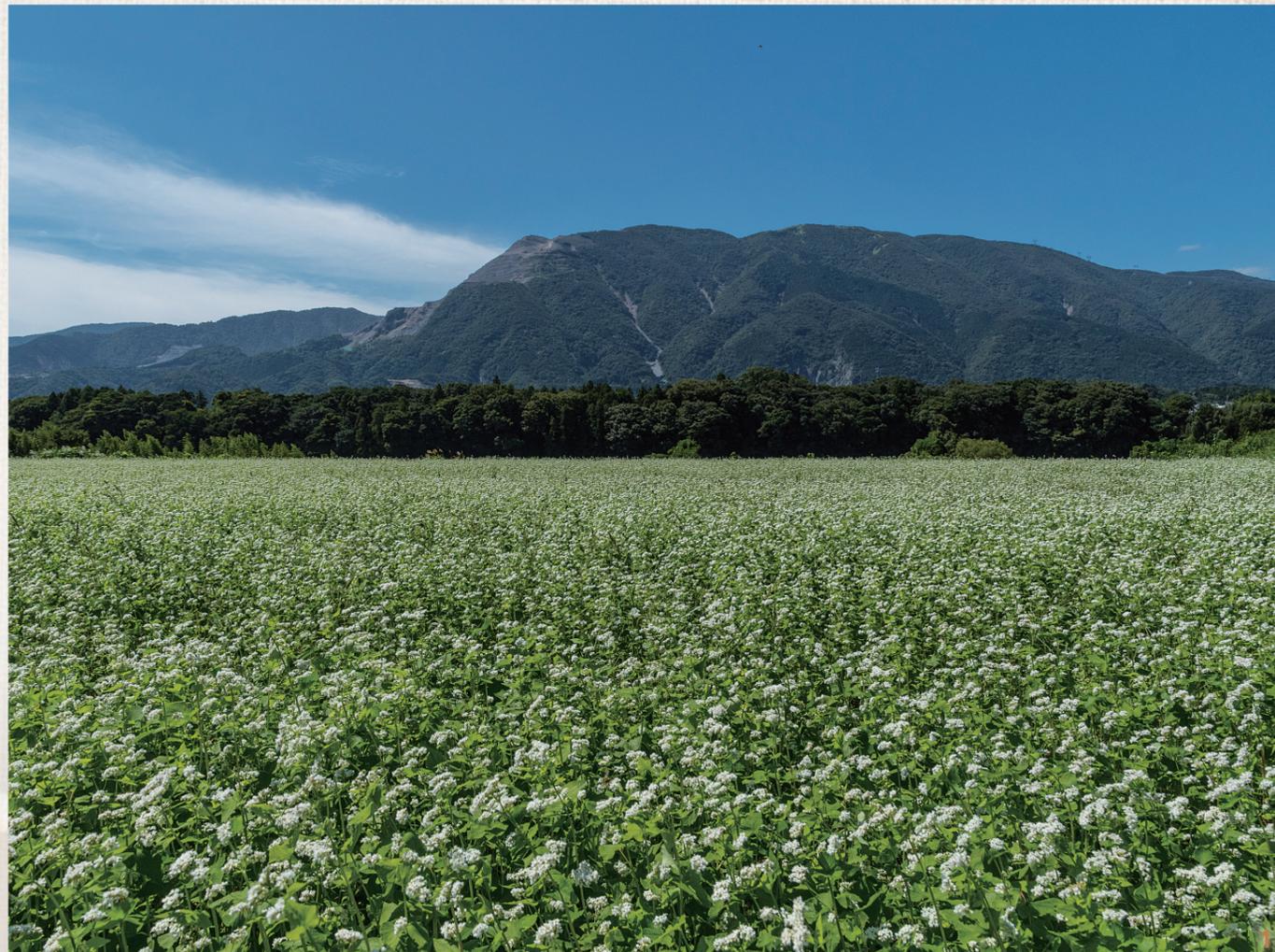
そばでまちおこし

いなべのそばは「いなべの里の蕎麦」と呼ばれ、甘みがあり香りが良く高品質と評価されています。生産者が栽培に関する方法などを共有し、品質の均一化に取り組み、高品質を保っています。

高評価を受けているそばはまちおこしの資源として活用されています。去年11月4日（日）に開催され

た第9回いなべの里新そば祭り。全国のそばを味わうことができ、そば打ち体験や大食い大会などが催され、多くの来場者でにぎわいました。

毎年秋にはそばの花が各所で咲きます。緑の中で日差しを浴びて白く輝くそば畑は、いなべに秋の訪れを知らせてくれます。



1. 藤原町川合のそば畑。藤原岳とそば畑両方を一度に眺められる絶景ポイント
2. 第9回新そば祭りのそば打ち体験の様子。例年人気の催しのためすぐに定員に達しました

何が違う？

二八そば・十割そば

そば粉とそば粉同士をつなぐ小麦粉の割合でそばの名称、特徴が変わります。

二八そば

そば粉と小麦粉の割合が8:2で打つそばです。そば屋で食べることができる一般的なそばです。小麦を使用することで麺にしなやかさがあるのが特徴。食感が滑らかでツルリとした喉越しを楽しめます。

十割そば

小麦粉を使用せず、そば粉だけで打つそばです。食べると麺表面のそば粉のざらざらした舌触りが感じられます。軽く噛むと麺が簡単に切れ、切れた部分からそばの味と香りがふわっと口の中に広がります。



◀二八そば



▼十割そば

そば粉の量による見た目の違いは素人目には分かりにくいですが、麺の色は使用するそば粉の種類によって変化します。

そばで長生きできる？

そばは健康に良いと聞いたことがありますか？

そばは江戸時代から食べられていて、当時から健康に良いと認識されていたそうです。

その理由は豊富な栄養素を含んでいるためです。健康を維持するそばの力の源について紹介します。

ルチン

ルチンは植物が紫外線から自らを守るために作られる物質で、ポリフェノールの一種です。

効能は、血管の弾力を保ち、高血圧症や動脈硬化症などの生活習慣病予防、心臓病などの心疾患の予防、抗酸化作用などがあります。

生活習慣病の予防に必要なルチンの量は毎日ざるそば1枚程度だそうです。高血圧症などの予防で定期的にそばを食べようと考えている人は、塩分が多く含まれているそばつゆのつけ過ぎに注意しましょう。

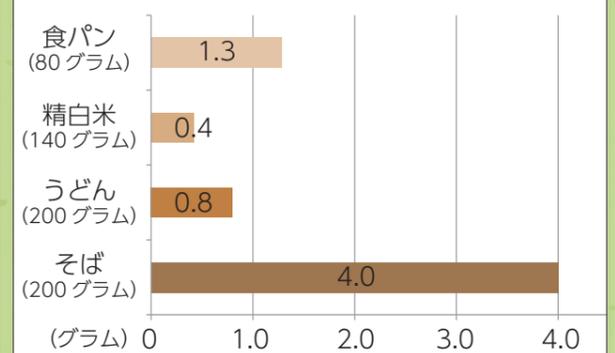
食物繊維

便通を良くし、腸を掃除する効果があります。また血中のコレステロール値を低下させ糖尿病を改善する働きもあります。食物繊維で体の中を掃除するために年越しそばを食べるとい説があるそうです。

でんぷん

そばに含まれるでんぷんは消化は早いものの体に吸収されにくい特徴があります。そのため、血糖値が上がりにくく、肥満予防の効果があります。

食品一人前当たりの食物繊維



出典：日本食品標準成分表

2019.2 Link 3

生産者の想い

いなべのそば作りを支える人を取材。

「いなべはそばのまち」と根付くまで継続していきたい

前職を50歳で早期退職してから本格的に農業に取り組み始めた藤田克己さん。稲や麦、大豆以外の作物も生産したいと試行錯誤していたころ、いなべ市がそばの生産に取り組もうと動き出していました。藤田さんは「最初はいなべのそばの地名度がなく販売は大変だった」と語ります。

全国的に耕作をやめる農家が多くなり問題になっています。そんな中、藤田さんは地域の農地を守り、次世代に継いでいくため5年前から農業法人として株式会社ふじた農産を設立しました。

「個人だけで営農をしているといつか自分が倒れたときに積み重ねてきたことが全てなくなる。後継者にノウハウや資源をつなぎたかった」

藤田さんは次世代につなぐことを意識し

ながら、スタッフや地域の人と協力しています。現在ではそばの生産、加工、販売を自ら行い販路を徐々に広げているそう。

いなべの里新そば祭りなどのイベントでいなべのそばに対する市外での知名度が上がってくると、嬉しい反応が増えました。「『年越しそばはいなべのそばがいい』と毎年注文してくれる県外のリピーターができました。『今年のそばは最高や』と言われることもあります」と藤田さん。

藤田さんはいなべのそばへの想いを込めて今後の展望を語ります。「途中で止めることは考えていない。『いなべはそばのまち』と根付くまでスタッフと共に継続していきたい」

藤田さんのそばへの強い想いが若い人に受け継がれ、続いていくといいですね。

藤田 克己さん

藤原町山口在住。大安、藤原でそばを栽培。いつかいなべのそばが固有の品種として認められるようにと奮闘中。63歳。



1. 収穫したそばの選別作業 2. 今年採れたそばの実から殻を取り除いた抜き実。きれいな緑色は鮮度の高い証

そば製品取扱店舗

市内で取り扱われているそば製品と店舗を紹介。



そば

ゆでるだけでOK。お好みで薬味や具材を載せて楽しむのもよし。

- 半生麺：①、②、③
- 乾麺：③、④、⑤
- 冷凍麺：②、③

そばの実

脂肪の吸収を抑える効果があります。ゆでてそのまま食べたりサラダのトッピングに使ったりできます。

【取扱店舗】②、③



そば粉

自宅でのそば打ちやそばがき作りに。

【取扱店舗】②、③



①阿下喜温泉 あじさいの店
北勢町阿下喜 788 ☎ 080-6982-6596 時 11:00 ~ 19:00 休 木曜日(祝日の場合、翌平日)



②いなべっこ
北勢町阿下喜 1911 ☎ 82-1147 時 9:00 ~ 18:00 休 火曜日



③ふれあいの駅うりぼう
員弁町大泉 2517 ☎ 74-5866 時 8:30 ~ 17:00 休 火曜日



④農産物直売所 みずほのおかげ市場
員弁町北金井 2500 ☎ 37-0206 時 8:30 ~ 17:30 休 火、1、8、12月以外の第3水曜日



⑤布の蔵・木花
藤原町本郷 1021 ☎ 46-2938 時 11:00 ~ 16:00 休 金曜日



おいしいそばのゆで方

自宅で食べるそばをよりおいしくするゆで方のコツがあります。麺の種類によって多少方法が変わりますが、共通するポイントを紹介します。



Point その1 大きい鍋でゆでる

沸騰した湯にそばを入れると湯の温度が下がるため、水がたくさん入る鍋を使用しましょう。

Point その2 一人前ずつゆでる

一度に大量の麺を入れると均等にゆでることができません。手間がかかりますが、一人前を基準に。

Point その3 水でぬめりを取り氷水で麺を締める

ゆであがった後、麺を締めると艶がでて、コシが強くなります。店で食べるような食べごたえに。

農業レストラン フラール直伝。自宅で簡単！

そば豆腐

材料 (2人分)

- そば粉…50グラム
- 塩…小さじ1/5
- 水…300ミリリットル

■そばだし汁

- だし汁…50ミリリットル
- みりん…10ミリリットル
- 薄口醤油…10ミリリットル



1. 小さい鍋に水を入れ、そば粉を入れる。泡だて器でゆっくりと混ぜる。



2. 塩を加え、中火以下でゆっくりと混ぜながら加熱する。



3. 粘りが出たら器に入れ、熱いうちに表面にラップをして冷蔵庫で一晩冷やす。

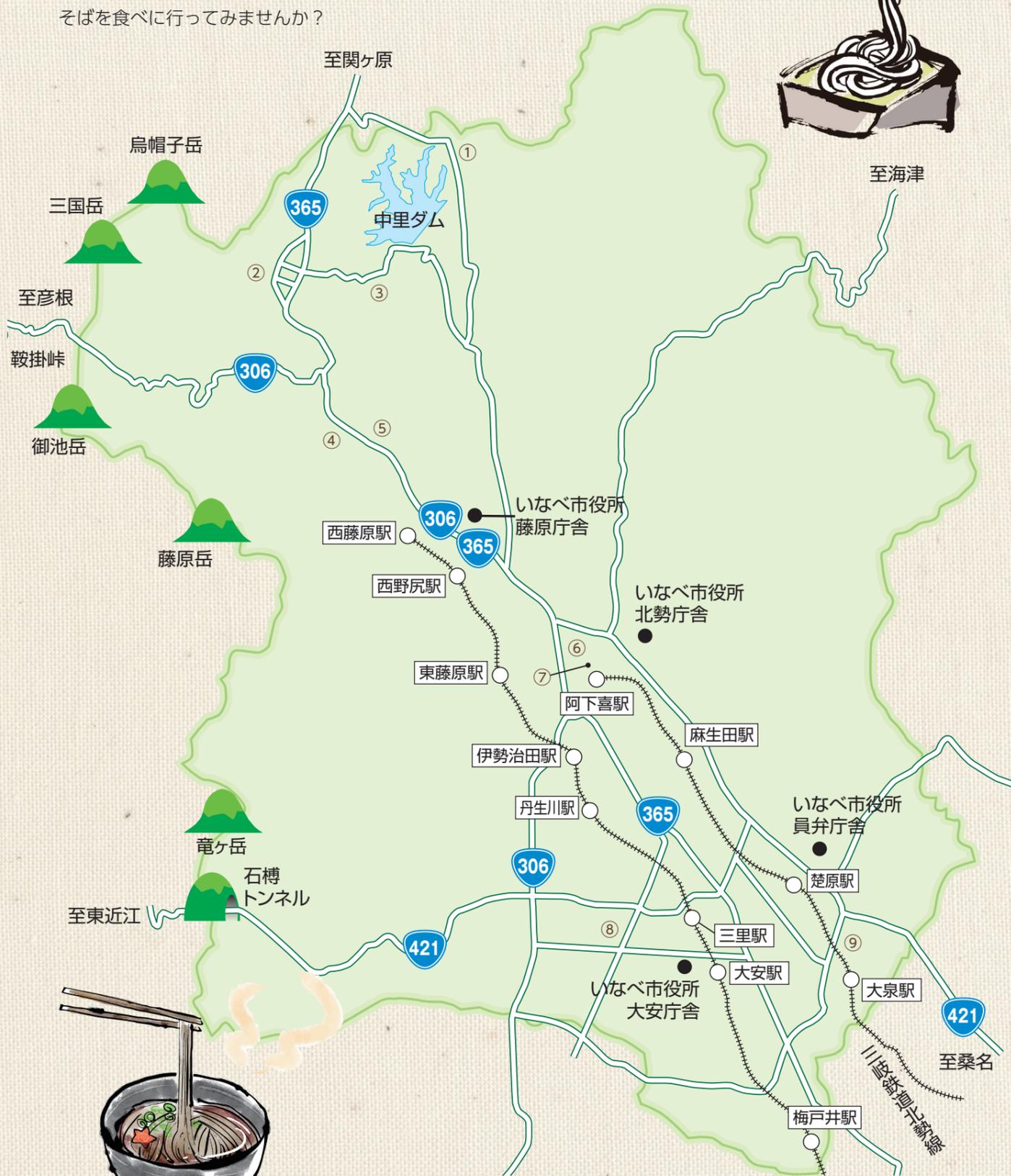


4. そばだし汁の調味料を鍋で一煮立ちさせ、冷やす。3.を器に入れてだし汁をかけて完成。



いなべそばマップ

市内でいなべ産そばを味わえる店舗を地図に落とし込みました。「いなべそばマップ」を使ってそばを食べに行ってみませんか？



① 農業レストラン フラール

住 藤原町 3071 T 46-6370
 時 11:00 ~ 14:00 休 水曜日
 ※ 梅まつり、ぼたんまつりの期間限定、
 ビュッフェのメニューとして提供



② 山里乃蕎麦屋・拘留孫 くるそん

住 藤原町 篠立 771-2
 T 46-3181
 時 11:30 ~ 14:30
 休 水、木、金曜日 ※ なくなり次第終了



③ 理欧ベーネ

住 藤原町 篠立 3111
 (リオフジワカントリークラブ内)
 T 46-3690
 時 8:00 ~ 17:00



④ 麺処はな

住 藤原町 山口 1949-1
 (藤原山口簡易パーキング内)
 T 46-8111
 時 11:00 ~ 14:00
 休 祝日、日、月曜日



⑤ フィッシング & カフェ サンクチュアリ

住 藤原町 山口 1870
 T 46-8820
 時 9:00 ~ 17:00 (そばは平日ランチ
 (11:00 ~ 14:00) のみ) 休 木曜日



⑥ 御食事所 すしレスト大鯛

住 北勢町 阿下喜 510-1
 T 72-8811
 時 11:00 ~ 14:00、17:00 ~ 21:00
 休 水曜日



⑦ ボン・アペティ

住 北勢町 阿下喜 788 (阿下喜温泉内)
 T 72-5121
 時 11:00 ~ 21:00
 休 木曜日



⑧ とんぼり

住 大安町 石樽東 2004-3
 T 78-2711
 時 11:00 ~ 20:30
 休 水、第2火曜日



⑨ いと乃

住 員弁町 大泉新田 965
 T 74-3289
 時 11:00 ~ 14:00
 ※ 完全予約制



いきいき! マイタウン



大安駅のサザンカ (大安町大井田)

まちで起こった出来事や
気になるあの人を紹介します。

年末の風物詩を体験

餅つき体験

12月12日(水)、ふじわら保育園で餅つきが行われ、年長組の34人が体験しました。最近、地域や自宅で餅つきをすることも少なくなり、昔ながらの風物詩を知ってもらいたいと毎年行われています。大人用のきねを2人で持ち上げ、「よいしょ!」のかけ声に合わせて、力いっぱい振り下ろしていました。園児は「けっこう軽かった」「楽しかった」と思いの感想を話していました。

園児がついた餅は、穀物の豊作を願って作られる花もちにしました。食紅を使って紅白に色付けし、一つ一つ丁寧に枝に飾りつけました。花もちは、1年間保育園に飾られるということです。

また、この日は給食のメニューにも餅が入っていて、味わいも楽しめました。



1. 硬くなる前に急いで飾りつけ 2. 元気いっぱいつきました 3. 聖宝寺の住職と地域おこし協力隊の和田伸広さんがお手伝い

夢を後輩に託して

アビリンピックで銀賞 宮本玲奈さん

デンソー大安製作所の宮本玲奈さんが、11月2日(金)～5日(月)に、沖縄県で行われた第38回全国障がい者技能競技大会(アビリンピック)の電子機器組立種目で銀賞を獲得し、市長に報告しました。

もともと手先が器用だという宮本さん。自主練習を含め5カ月の準備期間を経て大会に臨みました。本番は制限時間4時間でバラバラの部品を組み立てるため、時間配が大変だったそうです。

「金賞なら世界大会に進めましたが、この大会には1度しか出られません。今後は後輩を指導し、金賞を取ってもらい私の代わりに世界大会に行ってもらいたいです」と目標を語りました。



本番で組み立てた機器について説明する宮本さん

東海地区予選会で1位

いな総レスリング部男子 全国へ



監督、教頭、選手ら、市長(左から)

11月16日(金)～18日(日)、いなべ総合学園高等学校レスリング部が風間杯第62回全国高等学校選抜レスリング大会の東海地区予選会に出場。学校対抗戦で男子が優勝し、個人対抗戦でも7人が入賞。3月27日(水)～29日(金)に行われる全国大会の出場を前に、市長を訪問しました。

51kg級で優勝した古瀬稜さん(1年)は「予選会では攻めることができませんでした。全国では攻めて入賞したいです」と抱負を語りました。

地域の安全を守り35年

秋の叙勲 伊藤常昭さん

秋の叙勲で北勢町北中津原在住の伊藤常昭さんが、瑞宝単光章を受賞されました。

伊藤さんは平成25年まで35年間、消防団員として活動し、いなべ市合併後は副団長として市の消防団の中心的な役割を担いました。いかに団員が無駄なく動けるか態勢を作ることが重要だったと振り返ります。

「続けられたのは団員の皆さんがいたからこそ。団員同士の関係がよく、一人の人間としてプラスになりました」と思い出を語っていました。



伊藤常昭さん

いなべに全国の山女子が大集合!

日本のまんなか♥いなべ山女子フェスタ

11月3日(土)、4日(日)、青川峡キャンプパークで「第4回日本のまんなか♥いなべ山女子フェスタ」が開催されました。アウトドアや登山に挑戦したい女性を対象に、いなべの自然や山の魅力を感じながら、山仲間になるきっかけをつくるイベントです。60人が参加し、県内をはじめ、関東や関西など遠方から訪れる人もいました。

悪天候で登山は中止となりましたが、宇賀溪砂山へのハイキングや、会場でのたき火講座、シャボン玉講座などのワークショップが行われ、雨ならではのアウトドアの楽しみ方を体験しました。

また、1日目の夕食には、市が今年開設したジビエ工房から仕入れたジビエ(シカ肉)を使ったオープンサンドなど、いなべ産品を豊富に使った料理やスイーツが振る舞われ、おいしい食事に囲まれながら参加者同士で交流を深めることができました。



1. みんなで記念撮影 2. シャボン玉ワークショップ 3. おいしいジビエ料理の振る舞い!

Pick UP!

たくさんの情報の中から、特にお伝えしたい大切なものを取り上げてお知らせ！
『ピックアップ』のコーナー

～誰もが住みなれた地域で、安心して暮らすために～

地域の医療を支えるふるさと納税

市では医師が不足しています

市の医療は三重県厚生連が運営するいなべ総合病院が重要な役割を担っています。しかし、医師が減少し外来、入院などの診療を制限せざるを得ない状況です。このままの状況が続くと、救急医療をはじめとする地域医療の存続が難しくなります。

また、市外の総合病院へは車で40分～1時間ほどかかります。公共交通機関が少なく、特に高齢者は通院が困難です。

ふるさと納税で地域医療を充実させます

市ではふるさと納税を活用し、いなべ総合病院に隣接する医学部の講座を開設します。この講座は医療の研究教育の拠点となり、医師の増加につながることを期待されます。

医師が増加することで、外来、入院の診療制限がなくなれば、現在遠方の病院に通院する人の負担は軽くなります。また、救急医療も充実します。

住み慣れたまちで
安心して暮らす

地域医療を
ふるさと納税で応援



寄附の方法

専用ホームページ「ふるさとチョイス」から寄附の手続きをしてください。

📄 <https://www.furusato-tax.jp/gcf/463>



●申込方法

①クレジットカードによる支払い

ふるさとチョイスの手続きで「クレジットカード払い」を選択し、入力完了後に自動引き落としされます。

②納付書による支払い

ふるさとチョイスの手続きで「納付書払い」を選択し、入力完了後に市から納付書を送付しますので、金融機関で納付してください。

●申込期限 2月28日(木)

●寄附額 1回の申し込みで5,000円から寄附できます。

市民も税金の控除が受けられます

この事業は「生まれ育った町、応援したいまち」に寄附をする取り組みで、市内在住者も寄附をしていただくことができます。寄附をすると誰でも税金の控除が受けられます。

📞 健康推進課 ☎ 78-3517

📞 政策課 ☎ 74-5840

市ホームページは外国語対応しています

📞 広報秘書課 ☎ 74-8520

《言語選択ボタン》



市ホームページでは日本語以外に英語、中国語(簡体字)、中国語(繁体字)、ポルトガル語、スペイン語の5カ国語で閲覧することができます。お近くに日本語を読めない人がいましたら、ぜひお伝えください。

●外国語での閲覧方法 ホームページ右上にある言語選択ボタンで任意の言語をクリックしてください。

デンソーハートフルデー大安

デンソー大安製作所は『デンソーハートフルデー大安』を開催します。員弁庁舎を発着点として、三岐鉄道北勢線沿線の「まちの散策&美化活動」を行い、途中のポイントでは、ふるさといなべ市の語り部から歴史にまつわる話が聞けます。北勢線を利用して移動するコースもあります。

あなたの住む地域や働く地域をゆっくりと歩いて、まちの散策を楽しんでみませんか？すばらしい風景や由緒ある場所など、普段は気づかないまちの素敵な姿がきっと見つかるでしょう。お気軽にお申し込みください。



お1人でもお友達やご家族などグループでも楽しく参加できます。

●日時 3月16日(土) 8:30～12:00

※雨天決行(荒天中止)

●集合場所 員弁庁舎駐車場

●参加費 無料

●申込期限 2月22日(金)必着

●申込方法 はがき、電話、FAX またはメールで「氏名」「住所」「電話番号」「希望コース」を記入して申込先へ。

※3月初旬に詳細を記載した参加案内を送付します。

●当日スケジュール

8:30 挨拶、全体説明

8:45 スタート(員弁庁舎)

・6コースに分かれ、まちの散策&美化活動出発

11:15 ゴール(員弁庁舎)

・地元のお菓子を食べながら交流

・抽選会で地産品をGETしよう

12:00 解散



活動コース一覧

A・B・Cコースは徒歩のみ。D・E・Fコースは電車利用。(電車代はデンソーが負担)

Aコース (2.5km)	員弁庁舎 → ねじり橋 → めがね橋 → 八幡社 → 員弁庁舎
Bコース (2.5km)	員弁庁舎 → 楚原神社 → 天白神社 → 真養寺 → 石仏忠魂碑 → 員弁庁舎
Cコース (3.0km)	員弁庁舎 → (大相撲力士) 四海波記念碑 → 地藏堂 → 大槇の木 → 八幡社 → 員弁庁舎
Dコース (3.5km)	員弁庁舎 → 覚通寺 → 万笑院 → 麻生田駅～楚原駅 → 員弁庁舎 健脚コース
Eコース (2.5km)	員弁庁舎 → 楚原駅～大泉駅 → 旧長宮駅跡 → 大泉新田神明社 → 員弁庁舎
Fコース (1.2km)	員弁庁舎 → 楚原駅～阿下喜駅 → 目の地藏さん → 西念寺 → 市神神社 → 桐林館 → 旧稲垣邸 → 阿下喜駅～楚原駅 → 員弁庁舎

各コースの定員は20人です！定員になり次第受け付けを終了させていただきますので、お早めにお申し込みください。

※コース内容は、変更

●主催・後援・協力

主催：デンソー 後援：いなべ市

協力：ふるさといなべ市の語り部の会、いなべ市民活動センター、いなべ市社会福祉協議会、とういん市民活動支援センター、東員町社会福祉協議会、三岐鉄道、北勢線の魅力を探る会

📞 申込先 (株)デンソー大安製作所総務人事厚生課<大安ボランティア支援窓口>森(〒511-0296 大安町門前1530)

☎ 87-1221 ☎ 87-1920

✉ hiroko_o_mori@denso.co.jp

職員の定員・給与の公表

市民の皆さんに、市職員の定員、給与などの状況をお知らせして、より適正な人事行政の運営に努めます。なお、市ホームページでは、より詳細な公表を行いますのでご覧ください。

<http://www.city.inabe.mie.jp/shisei/jinji/1002355.html>

☎ 職員課 ☎ 74-5825



職員数の状況

(1) 採用・退職状況

①採用状況(平成30年4月1日現在) ②退職状況(平成29年度中)

採用職員数	定年退職	定年前早期退職	普通退職	合計
13人	12人	1人	1人	14人

(2) 職員数(平成30年4月1日現在)

一般行政部門	教育部門	公営企業等会計部門*	合計
278人	36人	38人	352人

*公営企業等会計部門は、上下水道事業、国民健康保険事業、後期高齢者医療事業、介護保険事業の担当職員です。

給与の状況

(1) 人件費*の状況(平成29年度普通会計決算)

歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)
222億2,116万円	29億4,524万円	13.3%

*市長、副市長の給料および議員報酬が含まれます。

(2) 職員の平均年齢、平均給料月額、平均給与月額の状況(平成30年4月1日現在)

① 一般行政職

区分	平均年齢	平均給料月額*1	平均給与月額*2
いなべ市	44.0歳	335,045円	391,292円
三重県	44.2歳	344,034円	434,253円
国	43.5歳	329,845円	410,940円

*1「平均給料月額」とは、平成30年4月1日現在の職員の基本給の平均です。

*2「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものです。

② 技能労務職

区分	平均年齢	平均給料月額*1	平均給与月額*2
いなべ市	50.8歳	258,181円	268,094円
三重県	53.9歳	382,943円	444,388円
国	50.7歳	286,817円	328,637円

職員の採用は、行政需要の動向や今後の退職予定者などを考慮して行っています。また、退職者の豊かな知識と経験を活用するため、条例に基づき再任用制度を実施しています。平成30年度の再任用職員数は、18人(うち、13人がフルタイム勤務)です。(表の数には含まれません)

(3) 職員の初任給の状況(平成30年4月1日現在)

区分	一般行政職 初任給	
	大学卒	高校卒
いなべ市	189,200円	160,200円
三重県	189,200円	154,900円
国	179,200円	147,100円



(4) 期末手当・勤勉手当

区分	29年度の支給割合
期末手当	2.6月分
勤勉手当	1.8月分

*職務の級により5%~15%の役職加算措置があります。

(5) 特別職の報酬などの状況

区分	給料月額など		
給料	市長	950,000円	
	副市長	750,000円	
報酬	議長	495,000円	
	副議長	420,000円	
	議員	390,000円	
期末手当	市長	4.4月分	平成29年度の 支給割合
	副市長		
	議長	3.3月分	
	副議長		
議員			

*期末手当には、給料月額などの15%の加算措置があります。

第2弾

#いなべ探し 写真展

☎ 広報秘書課 ☎ 74-

Instagramを活用した写真展を実施します。展示写真を募集していますのでご参加ください。

◀写真の応募方法▶

- ①Instagramのいなべ市公式アカウント「@inabe_official」をフォローする。
 - ②いなべの魅力伝える写真を撮影する。
 - ③「#いなべ探し」を付け、2月11日(月)までにInstagramで撮影した写真を投稿する。
- *投稿された写真から市が選んだものを印刷、展示します。



◀写真展▶

●日程 3月15日(金)~4月21日(日)

*岩田商店ギャラリーは水、木曜日が休業日です。

●場所、時間 岩田商店ギャラリー 11:00~17:00
桐林館阿下喜美術室 11:00~18:00

三重県(桑名保健所)が実施

風しんワクチン抗体検査(無料)

●対象者

- (1)妊娠を希望する女性
 - (2)妊娠を希望する女性の配偶者などの同居者
 - (3)風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者
- ただし、次の人は除く。

- ・風しん抗体検査を受けたことがある人
- ・風しんの予防接種歴が明らかな人
- ・風しんにかかったことがある人(検査で確定診断を受けた人のみ)

* (3)の「抗体価が低い」とは、「HI法で32倍未満、EIA法でEIA価8.0未満」を指します。

●申込方法 下記のものを持参し申し込むと、接種を希望する医療機関の無料受診券が交付されます。

「(1)妊娠を希望する女性」の場合

- ・本人の住所を確認できるもの(住民票、運転免許証、国民健康保険証など)

「(2)妊娠を希望する女性の配偶者などの同居者」の場合

- ・本人の住所を確認できるもの(住民票、運転免許証、国民健康保険証など)

- ・同居者である妊娠を希望する女性の住所を確認できるもの(住民票、運転免許証、国民健康保険証など)

「(3)風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者」の場合

- ・本人の住所を確認できるもの(住民票、運転免許証、国民健康保険証など)

- ・同居者である風しんの抗体価が低い妊婦の住所を確認できるもの(住民票、運転免許証、国民健康保険証など)

- ・その妊婦の抗体価を確認できるもの(母子手帳の該当部分など)

●申込期限 2月28日(木)

☎ 申込先 桑名保健所健康増進課(桑名市中央町5-71)

☎ 24-3625

☎ 三重県健康福祉部薬務感染症対策課

☎ 059-224-2352

冬は水道の使用量が多くなります!

冬の水道の使用量が多いなと思うことはありませんか? そんなときは、次のことが原因かもしれません。

- ①凍結で水道管や外の蛇口が破損して漏水していた。
- ②入浴時に浴室が寒いのでシャワーを出しっぱなしにしていた。
- ③帰省などで使用人数が増えた。

特に①の場合は水道の使用量がとても多くなります。そ

うならないように、蛇口や露出管に保温材を巻くなどして凍結対策をとりましょう。また、漏水していたら、市が指定する水道業者に相談、修理を依頼してください。ご自身で修理をすると減免措置などが受けられません。

業者一覧は市ホームページでご確認いただくかお問い合わせください。

☎ いなべ市水道お客様センター ☎ 72-3516

くらしの情報

催し 藤原岳自然科学館

【冬の星空を見よう】

冬の星座や月、星雲、星団などを観察します。

- 日時 2月9日(土) 17:30～20:00
- 場所 藤原文化センター
- 定員 40人
- 対象者 どなたでも参加できます。(小学生以下は保護者の同伴が必要)
- 参加費 小学生以上1人100円
- 持ち物 筆記用具・返信はがき(服装、観察用具など詳細は参加者に連絡)
- 申込期限 2月2日(土)
- 申込方法 往復はがきまたはFAXで「開催日・希望教室名」「参加者全員の氏名・人数」「住所」「電話番号」「学年」を記入して申込先へ。
- その他 雨天の場合は屋内などでの学習に変更します。

問 申込先 藤原岳自然科学館
(〒511-0511 藤原町市場 493-1 藤原文化センター内)
T 46-8488 F 46-4312

屋根のない学校 2月の教室

【びっくり生きものアラカルト】

ニワトリの解剖に挑戦してみよう。

- 日時 2月2日(土) 9:00～11:00
- 講師 俵秀作さん

【田んぼと畑の学校】

伝承遊びを楽しもう。

- 日時 2月3日(日) 9:00～12:00
- 講師 藤井樹巳さん

【昆虫と遊ぼう】

早春の昆虫の活動。

- 日時 2月9日(土)

9:00～11:00

- 講師 大山義雄さん

【人びとの命とくらしを守る植物】

早春の植物を探しましょう。

- 日時 2月9日(土) 13:30～15:30
- 講師 葛山博次さん

【この指と〜まれ】

おひな様を作りましょう。

- 日時 2月17日(日) 9:00～11:00
- 講師 茂木源次さん

【自然とふれあって遊ぼう】

阿下喜のおひなさん。

- 日時 2月17日(日) 13:30～15:30
- 講師 藤田重輝さん

《共通事項》

- 対象者 小学生・保護者
- 場所 屋根のない学校(藤原町坂本2065「簡易パーキングふじわら」隣)
- 申込方法 はがきまたはFAXで「住所」「氏名(ふりがな)」「学校名」「学年」「電話番号」を記入して申込先へ。

問 申込先 自然学習室
(〒511-0511 藤原町市場 493-1 藤原文化センター内)
T 46-4311 F 46-4312

在宅医療、介護への理解を深めましょう

- 日程 2月16日(土)

- 場所 北勢市民会館

第4回医療・介護フェア

在宅医療、介護のブースを出展。

- 時間 12:00～13:00
15:00～16:00

在宅医療・介護劇

「福さんが選んだ在宅療養 ときどき入院・ほぼ在宅」

- 時間 13:00～13:30

講演会

「元気高齢者がいなべを創る～ありがとうと言われて自分らしく生きるために～」

- 時間 13:40～15:00

- 講師 四国医療産業研究所 所長・日本医師会総合政策研究機構 客員研究員 榎本真津さん

問 長寿福祉課 T 78-3520

募集 第43回ちびっこ探検学校ヨロン島

沖縄に近い南の島「ヨロン島」のサンゴ礁の海と美しい自然の中で、全国の仲間と交流します。民宿での共同生活を通して、仲間と協力し、積極的にチャレンジする心を養います。在日外国人小学生も参加するため、国際感覚を身に付けられます。

- 日程 3月27日(水)～4月2日(火)
- 場所 鹿児島県大島郡与論町
- 対象者 小学2～6年生
- 費用 146,000円(プログラム参加費+中部国際空港からの合計費用)
- 申込期限 3月5日(火)
- 申込方法 説明会(予約不要、無料)に参加し申し込み。参加できない人は資料送付を依頼してください。

【説明会】

- 日時 2月16日(土) 11:15～12:00

- 場所 名古屋国際センター

問 申込先 (公財)国際青少年研修協会
T 03-6417-9721

E info@kskk.or.jp

いなべ市母子保健推進協議会

「健やか親子21 全国大会」でいなべ市母子保健推進協議会と、同協議会会長松宮さとりさんが表彰されました。

母子保健推進員になりませんか？

4月から一緒に活動していただける新しい仲間を募集しています。

- 活動内容 幼児健診の補助や乳幼児教室での子どもの見守り、食事会などの交流会ほか。楽しく活動しましょう。

問 健康推進課 T 78-3517

甲種防火管理再講習 防災管理再講習

高度な防火管理を必要とする比較的大規模な防火対象物(不特定多数の人が出入りする建物)のうち建物全体の収容人数が300人以上で甲種防火対象物の防火管理者、または防災管理者の選任が義務付けられている大規模な防火対象物の防災管理者は、講習終了後の最初の4月1日から5年以内に再講習の受講が義務付けられています。

- 日時 2月8日(金) 9:00～12:00

- 場所 桑名市消防本部2階研修室

- 定員 50人(先着順)

- 対象者 甲種防火管理新規(再)講習または防災管理新規講習を、平成26年3月31日以前に受講した人

- 費用 無料。ただし、テキスト代2,000円が必要です。(講習当日集金)

- 申込方法 桑名市消防本部または、最寄りの消防署(分署)で申込書を受け取り、必要事項を記入の上、直接またはFAXで同所へ提出。なお、防火管

理再講習希望者は甲種防火管理新規(再)講習修了証の写し、防災管理再講習希望者は防災管理新規講習修了証の写しが必要。(申込書は桑名市ホームページからダウンロード可)

- 申込期間 1月15日(火)～31日(木)

問 申込先 桑名市消防本部予防課
T 24-5279 F 24-5281

放送大学 2019年4月入学生

放送大学は学位取得やキャリアアップなど、生涯学習を目指す人をサポートします。

学びをサポートするポイント

- ①学ぶ意欲が入学資格!学力試験はありません。
- ②テレビ、スマホ、パソコンで授業を受けられます。
- ④1科目から学べます。半年だけの在学もできます。
- ⑤負担が少ない授業料が魅力です。

- 出願期間

第1回 2月28日(木)まで

第2回 3月1日(金)～17日(日)

- 出願方法 お問い合わせください。

問 放送大学三重学習センター

T 059-233-1170

F 059-233-1179

E ouj@center-mie.or.jp

障がい者就職面接会

ハローワーク桑名所管内いなべ地区の障がい者雇用率未達成企業への障がい者雇用促進と、障がい者の就職を支援することを目的とした面接会です。

会場に参加企業ブースを設け、企業採用担当者と就職希望障がい者との個別面接形式で実施します。

- 日時 2月8日(金) 14:00～15:00 (受け付け開始13:30)

- 場所 北勢市民会館さくらホール ※手話通訳・要約筆記者あり。

問 桑名公共職業安定所求人・専門援助部門 川端、下田

T 22-5141 F 23-2604

めざせ いなべ通! 発信 いなべの魅力 29

いなべ 広報秘書課 T 74-5820

三石山蓮成寺(浄土真宗本願寺派) (大安町南金井)

蓮成寺は、明応5(1496)年に藤原町山口の藤田當麻之丞益常(後の第1世明善師)が深く帰依していた蓮如上人の直弟子となり阿弥陀如来画像をもらい受けて、布教のために興した道場が始まりとされています。當麻之丞は1560年代に没した山口城城主藤田東馬之允善玄(當麻之丞との説も)の2代前の祖とされています。約160年後の承応2(1653)年に第5世明善師が本山から山号と寺号を許され、阿弥陀如来木像を本尊としました。

第12世行善師(1826～1883年)は学業に秀で、若くして法話に長けていました。県内をはじめ近隣県からも法話の依頼が多く、僧侶の集まりにも呼ばれました。本山からの評価が高く、助教や司教職、さらに大講義職を務め、没年には本願寺最高学位の勸学職を拝命しました。

辞世の句は、「六十五 夢はさめたり先まいる あとからおいで 念仏の人」現在の住職は、第19世智善師です。

なお、蓮如上人からいただいた阿弥陀如来画像と上人直筆の名号(南無阿弥陀仏)は寺宝として現在も丁寧に保存されています。



【蓮成寺】お城の櫓を思わせる立派な太鼓楼がそびえています。ほかに、大きな手水石も見所です。

情報提供 ふるさといなべ市の語り部

市営住宅の入居者募集

- **住宅名** 市営大安樫の木住宅（大安町南金井地内、昭和59年度建築、鉄筋コンクリート造2階建て、4DK）
- **募集戸数** 1戸
- **募集期間** 1月11日(金)～31日(木)
- **申込資格**

1. 申込日より3カ月前から、市内に在住または勤めている人
2. 現に住居に困っている人で、同居する親族がある人(60歳以上は単身入居可、婚姻予定の人も入居可)
3. 市区町村税、諸保険料、保育料、上下水道使用料および過去に市営住宅に入居していた人は、当時の家賃を滞納していないこと
4. 連帯保証人を2人立てること（連帯保証人は申込者の親族または、市内に在住または勤めている人に限る）
5. 申込者または同居する親族が暴力団員でないこと
6. 外国籍の人は特別永住者または中長期在留者であること
7. 政令月収（(世帯の年間所得－控除額^{*})÷12）が15万8千円以下であること

- 次のいずれかに該当する世帯は政令月収が25万9千円以下であること
- ・ 申込者が60歳以上で、同居する親族がいずれも60歳以上または、18歳未満の世帯
- ・ 障害者手帳を所持する人がいる世帯
- ・ 小学校就学前の子どもがいる世帯

【※控除額について】

- 同居親族等控除…1人38万円
- 老人控除対象配偶者控除、老人扶養控除(70歳以上)…1人10万円
- 特定扶養親族控除…1人25万円
- 障害者控除…1人27万円
- 特別障害者控除…1人40万円
- 寡婦、寡夫控除…27万円

● 審査方法

【一次審査】書類審査

【二次審査】一次審査合格者の抽選会

- **入居予定日** 3月中旬
 - **家賃** 世帯の所得に応じて決定
 - **敷金** 家賃の3カ月分
 - **申込方法** 申込用紙(申込先で配布)に記入し、必要な書類を添え、本人または同居する親族が申込先へ提出。(代理人による申し込みは不可)
- 問 **申込先** 市営住宅課 T 46-6321

健康

献血にご協力を

- **2月5日(火)**

いなべ警察署 9:30～11:00

問 **健康推進課** T 78-3517

高齢者 肺炎球菌ワクチン

平成30年度の接種対象者は接種期限が3月31日で終了します。接種を希望する人は接種期限までに接種してください。4月以降に接種すると全額自己負担となります。

- **接種対象者** (過去に接種を受けたことがなく、次のいずれかに該当する人)

- ①平成30年度で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の人(対象者は下表のとおり)

年齢	生まれた日
65歳	昭和28年4月2日 ～昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日 ～昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日 ～昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日 ～昭和14年4月1日生
85歳	昭和8年4月2日 ～昭和9年4月1日生
90歳	昭和3年4月2日 ～昭和4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日 ～大正13年4月1日生
100歳	大正7年4月2日 ～大正8年4月1日生

- ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の

日常生活が極度に制限される程度の障がいや有する人およびヒト免疫ウイルスにより免疫の機能に日常生活を送ることがほとんど不可能な程度の障がいや有する人

- **接種場所** 三重県内の医療機関
 - **自己負担額** 2,500円
 - **接種期限** 3月31日(日)
- 問 **健康推進課** T 78-3517

相談

人権相談 (無料)

人権問題に関する相談をお聞きします。秘密は固く守ります。申し込みは不要です。

1月の人権相談日

- **日時** 1月23日(水)
13:00～16:00

- **場所** 北勢福祉センター
- **担当** 北勢地区人権擁護委員

2月の人権相談日

- **日時** 2月20日(水)
13:00～16:00

- **場所** 員弁コミュニティプラザ
- **担当** 員弁地区人権擁護委員

問 **人権福祉課** T 78-3563

ひきこもり相談支援 (無料)

心のホッと！ステーション大安では、ひきこもり、閉じこもり、不登校などで悩んでいる人やご家族の相談にのり、一人一人に合った支援や解決方法を一緒に考えていきます。

- 【電話・メールによる相談】
- (年中無休・24時間受け付け)

T 090-5874-8372

E inabe@cocorostation.net

【対面相談】(年中無休・要予約)

- **場所** 三岐鉄道三岐線大安駅構内
- **時間** 10:00～12:00
13:00～16:30

問 **心のホッと！ステーション大安**
T 37-2226

行政相談(無料、秘密厳守)

総務大臣から委嘱された「行政相談委員」が、国、県、市および特殊法人などの仕事について、苦情や意見、要望を聞き、その解決を図ります。

● 日程、場所

- 1月22日(火) 北勢福祉センター
- 2月5日(火) 藤原庁舎
- 2月19日(火) 員弁老人福祉センター

- **時間** 13:00～16:00

電話でも毎日受け付けています。

【行政苦情110番】

T 0570-090-110

※平日8:30～17:15

(土日祝、時間外は留守番電話で対応)

問 **総務省三重行政監視行政相談センター**

T 059-227-6661

問 **総務課** T 74-5805

仕事や生活にお困りの人へ (無料)

「借金の返済が大変」、「仕事が見つからない」、「仕事が續かない」、「どこ

に相談していいのかわからない」、「家族のことで悩んでいる」など、生活や仕事にお困りの人への相談・サポートを行います。

一人で抱え込まずに、まずご相談ください。

問 **いなべ市暮らしサポートセンター縁(えにし)(大安庁舎)** T 78-3512

弁護士による電話相談 (無料)

三重弁護士会では、高齢者などの権利を守るための「ひまわりあんしん事業」の一環として、電話相談を行っています。

- **日程** 1月25日(金)、2月22日(金)、3月8日(金)、22日(金)

- **時間** 10:00～12:00

- **対象者** 65歳以上の高齢者とその家族(相談内容は、65歳以上の高齢者本人の問題に限ります)

- **担当** 三重弁護士会高齢者・障害者支援センター所属弁護士

問 **三重弁護士会**

T 059-228-3143

いなべ命の相談電話

死にたいと思うほどつらい思いをしている人、気持ちがいっぱいになっている人、少しお話しませんか。匿名で相談できます。

- **日時** 毎週水曜日(祝日は除く)
13:00～16:00

T 78-3831

生活保護に関する電話相談会 (無料、秘密厳守)

～全国一斉生活保護110番 生活保護、疑問・質問なんでもOK!! 暮らしを、希望を、守るために～

三重県青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会で、生活保護に関する電話相談会を開催します。

T 0120-052-088

- **日時** 1月27日(日)
10:00～16:00

問 **三重県青年司法書士協議会(西村)**

T 0596-23-9311

オススメ
情報満載
図書館通信

Book

「今年はどうな一年になるかな」
いなべ市図書館キャラクター
いなピョン



わたしの1冊

～思い出の本、とっておきの本、おすすめの本～

新しい年、皆さん新しい目標はたてられましたか？新しい目標に「本を紹介する」というのはいかがでしょうか。図書館では皆さんからの本の紹介を募集しています。「わたしの1冊」をぜひ皆さんに教えてください。



◆ 今年も図書館は皆さんの「本との出会い」をお手伝いします ◆

1・2月の休館日 全館…毎週月・火(※員弁のみ祝・日・月・火・土) 北勢…2月13日(水)～22日(金)

問 **北勢図書館** T 72-2200 (開館時間/9:00～17:00) **員弁図書館** T 74-5077 (開館時間/9:00～17:00)
大安図書館 T 87-0021 (開館時間/9:30～17:30) **藤原図書館** T 46-4150 (開館時間/9:00～17:00)

【国銅】 帯木蓬生 / 著 新潮社

主人公(国人)と対峙しているような心地よさがあり、誠実で崇高な理念で私たちに投げかけてくれている。目も身体も疲れているのに心がすがすがしい。是非映画にしてほしい。(紹介者:羽場よし子さん)



その他 確定申告をする人へ
社会保険料控除の
申告にご利用ください

平成30年1月1日から12月31日までに納付書または口座振替（普通徴収）でお支払いいただいた「国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付済額のお知らせ（はがき）」を1月下旬に送付します。

確定申告の社会保険料控除を申告する際にご利用ください。

<注意！>

市役所から送付する保険料納付済額のお知らせには、年金からの天引き（特別徴収）で納付いただいた保険料額は記載しておりません。

特別徴収で納付された保険料は、年金保険者から送付される「公的年金等の源泉徴収票^{*}」でご確認ください。
※「公的年金等の源泉徴収票」の社会保険料欄は、医療保険料（国民健康保

険または後期高齢者医療保険）と介護保険料を合算しています。

問 保険年金課 T 72-3829

問 介護保険課 T 78-3518

確定申告をする人へ
要介護認定者の障害者控除の
申告にご利用ください

確定申告をする本人または扶養者が障がい者に該当する場合、「障害者控除」として所得控除を受けることができます。

この障害者控除の対象者は、一般的に障害者手帳などの交付を受けている人ですが、65歳以上で要介護認定を受けた人のうち、一定の要件に該当する場合も対象になります。

対象者には、市から「障害者控除対象者認定書」を送付しますので、申告の際にご利用ください。（1月中旬発送予定）

問 介護保険課 T 78-3518

いなべ警察署からのお願い

110番を適切に利用しましょう

110番は、事件や事故が発生したときの緊急通報専用の電話です。

110番通報の際には、警察官が「何があったのか」、「けが人はいるか」、「いつ、どこであったのか」などと質問をします。落ち着いて聞かれたことに答えてください。

1分1秒を争う事件事故に迅速に対応するため、「急を要さない相談」や「各種手続き」などは110番通報はせず、最寄りの交番や駐在所などにお問い合わせください。

問 警察総合相談電話 T #9110

問 いなべ警察署 T 84-0110

子育てインフォメーション

問 健康推進課 78-3517

【育児相談】

日・場所 2月6日(水) 北勢福祉センター
2月13日(水) 員弁健康センター
2月20日(水) 大安老人福祉センター
2月27日(水) 藤原文化センター

受付時間 9:30～11:00

持ち物 母子健康手帳

*どなたでも参加できます。身体計測のみでも可。
仲間づくりの場としてもお気軽にお越しください。
*2月は日・場所の変更がありますので、ご注意ください。

【離乳食教室】（定員：各18人(初回参加者優先)）

(前期)日 時 2月12日(火) 9:30～9:45 (受け付け)
対象者 生後4～6カ月の乳児の保護者
(後期)日 時 2月26日(火) 9:30～9:45 (受け付け)
対象者 生後7～11カ月の乳児の保護者

場所 大安老人福祉センター
持ち物 母子健康手帳・エプロン・おんぶひも
内容 講義および調理実習
※1週間前までにご予約ください。

【ぶれママセミナー（妊婦教室）】

日 時 2月8日(金)
13:00～15:00(受け付け12:50～)
場 所 なかよしひろば T 74-5829
(員弁町石仏1868-1 員弁西保育園内)

持ち物 母子健康手帳
内容 妊娠期を楽しむために(スタイ作り・交流)
※電話でご予約ください。また託児が必要な人はご相談ください。

日時(受付時間) 場 所 対 象 者

対象者には個別通知します。
【1歳6か月児健康診査】2月14日(木) 13:15～14:15 員弁健康センター H29.6.29～7.23生 および 前回欠席者
【3歳6か月児健康診査】2月7日(木) 13:15～14:15 大安老人福祉センター H27.7.9～7.29生 および 前回欠席者

緊急相談 みえ子ども医療ダイヤル 問 #8000 (毎日) 19:30～翌朝8:00
緊急診療 桑名市応急診療所 問 21-9916 (日祝) 9:30～12:00 / 13:00～16:00 (土) 20:00～22:00

試験放送

【定期試験放送】

毎月11日に、防災ラジオの試験放送を実施しています。緊急放送は防災ラジオのスイッチが入っていない状態でも、自動で起動し、終了します。防災ラジオは常時、コンセントにつないだ状態を維持してください。なお、最大音量で放送しますのでご了承ください。

●日時 2月11日(祝・月) 14:00～
問 危機管理課 T 74-5898

土地・家屋などの
登記名義を変更した人へ

昨年(平成30年)中に新しく登記名義人になった人に対して、平成31年度からの固定資産税を課税させていただきます。

以前の名義で課税され口座振替を利用していた場合は、新しい課税対象の人が口座を登録していない場合、口座振替ができません。

また、新しい課税対象の人が過去に固定資産税の口座振替の口座を登録している場合は、自動的にその口座から振替となります。

昨年中に登記名義人を変更した人は確認をお願いします。

問 納税課 T 74-5803

マイナンバーカード
休日交付窓口開設

平日の受け取りが困難な人のために休日窓口を開設します。

●日時 1月27日(日)
9:00～12:00
(15分毎に予約受け付け)

●場所 市民課(北勢庁舎)
●その他 当日はマイナンバーカード用写真の無料撮影および申請手続きのサポートも行います。

※マイナンバーカードの受け取りには

2019年春 新庁舎へ
これからのいなべ市Q&A



Q 新庁舎への移転日は？

問 広報秘書課 T 74-5820

A 5月7日(火)に新しい庁舎での業務が始まります。

なお、4月21日(日)には新庁舎竣工記念式典を開催します。当日10:30～12:00(予定)には内覧会を実施します。市民の皆さんは建物内を見学することができますので、ぜひお越しください。
※一部見学できない場所があります。



▲新庁舎建設状況(平成30年11月20日撮影)

交付日の4日前までに市民課に予約が必要です。また、通知カードをまだ受け取りされていない人で休日受け取りを希望する場合も、事前連絡が必要です。

問 申込先 市民課 T 72-3513

期限内納付のお願い

- 1月の納付
- 市・県民税 第4期
- 国民健康保険料 第7期
- 後期高齢者医療保険料 第7期
- 上下水道料金 12・1月分
- 納期限(口座振替日) 1月31日(木)
- 【口座振替の人へ】
- 前日までに通帳残高を確認ください。
- 万一、残高不足などで口座振替日に振替ができなかった場合は、2月

14日(木)に口座<再>振替を行います。

【納付書(現金納付)の人へ】

(市・県民税、国民健康保険料、上下水道料金)

- 取り扱いコンビニエンスストアでも納付できます。
- パソコン、スマートフォンからインターネットを利用して、クレジットカードでも納付できます。クレジット納付については、市ホームページのオンラインサービス「Yahoo! 公金支払い」をご覧ください。
- ※納付には便利な口座振替制度をご利用ください。お申し込みはお近くの指定金融機関などで！

問 納税課 T 74-5803
問 保険年金課 T 72-3829
問 水道お客様センター T 72-3516



今月の表紙
【撮影日】12月18日(火)【場所】とんぼり、いと乃
毎日変わる気温や湿度に合わせてそばを打つ際の水分量などを調整するそば職人。おいしいそばを皆さんに届けるための一瞬を撮影。



新年あけましておめでとうございます! 昨年も皆さんの取材協力で開催できたLink。今年もよろしくお願いいたします。(中) そろそろ雪が降るかなと思って備えてから、だいぶ日が経ちます。雪景色を撮影したら、ぜひいなべ探し写真展へ。(伊) ばんにん受けするそばを目指して日々汗を流すそば職人たち。今号の特集を見てそばを食べに行ってみてください。(向)



2つの味で楽しめる 篠立の「ポテトもち」

材料 (14 個分)

- じゃがいも ……500 グラム
- 塩 ……小さじ 1
- 片栗粉 ……100 グラム
- 粉チーズ ……15 グラム
- ウィンナー小 ……7 本
- バター ……適量
- 焼き海苔 ……適量 (オーロラソース)
- ケチャップ ……適量
- マヨネーズ ……適量 (醤油たれ)
- 醤油 ……大さじ 2
- 砂糖 ……大さじ 2
- みりん ……大さじ 2
- 片栗粉 ……小さじ 2
- 水 ……40 ミリリットル

作り方

- ①じゃがいもは洗って半分に切り、塩ゆでにする。
- ②ゆで上がったたら皮を剥き、ビニール袋に入れ、片栗粉、粉チーズを入れて混ぜ、つぶして練る。
- ③袋に入れたまま棒状にして寝かせておく。
- ⑤袋から出し 14 等分に切る。
- ⑥7 個は小判型に整える。残り 7 個にはウィンナーを入れて包む。
- ⑦ホットプレートでバターを溶かして焼く。
- ⑧ケチャップとマヨネーズ

を混ぜ、オーロラソースを作る。

- ⑨醤油、砂糖、みりんを煮立てて水溶性片栗粉でとろみをつけて醤油たれを作る。
- ⑩ウィンナー入りにはオーロラソースをつける。残りには醤油たれをつけて、海苔を巻く。



レシピ紹介者
三輪八重子さん
(藤原町篠立)
「温かいうちに食べるのがベストです。たれは味噌味、ごま、ゆずなどお好みで楽しんでください」

同じレシピを紹介中

cookpad
いなべ市公式キッチン

小सानごちそう体験

第 13 回 こんにゃく作り

芋からつくる手作りこんにゃくは絶品です。

- 日時 3月9日(土)9:15 ~ 12:00
- 場所 立田会館 (藤原町篠立 2450-6)
- 定員 10人

問 申込先 政策課 T 74-5840

- 参加費 800 円(1 人あたり)
- 申込方法 市ホームページ、電話
- 申込開始日 2月12日(火)
- 主催 いなべグリーン・ツーリズム推進委員会



画像はイメージです



救急医療情報

- 三重県救急医療情報センター T 059-229-1199
- いなべ医師会(在宅当番医) H <http://inabe-med.or.jp/>
- 医療ネットみえ H <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

人口情報(平成 30 年 12 月 1 日現在)

総人口: 45,596 (+31)
世帯: 18,005 (+63)
男: 23,143 (+34) 女: 22,453 (-3)

