

広報 **きやま**

平成29年

7月15日号

No.1085



6月23日（金）基山小学校

6月26日（月）若基小学校



田植え体験学習をしました！

主な内容

7月には国民年金保険料免除申請等の受付・更新時期です

きやま リーサス デジタルアカデミー事業の参加者を募集します！

■ 国民健康保険高齢受給者証更新のお知らせ ■ 国民健康保険限度額適用認定証更新のお知らせ

Contents

7月は国民年金保険料免除申請等の受付・更新時期です	3
きやま ^{リーサス} RESAS デジタルアカデミー事業の参加者を募集します!	7
■ 国民健康保険高齢受給者証更新のお知らせ	3
■ 国民健康保険限度額適用認定証更新のお知らせ	3
■ 平成30年4月採用 基山町職員募集	4
■ 平成30年度 美しい森林づくり基盤整備事業を募集します	4
■ 放課後児童クラブの支援員等を追加募集しています	5
■ 固定資産評価審査委員会委員の選任	5
■ 「敬老祝金」の支給をします	5
■ 第2回「山の日」記念登山会を開催!	6
■ ヘルスメイトの食育だより①	6
■ コミュニティバス 臨時運行に伴う路線変更のお知らせ	8
■ 今月の料理	11
■ 図書館だより	12

- まちの話題 9・10
- 情報コーナー 10・11
- 寄附ありがとうございました 11

広報 **きやま**

平成29年

7月15日号

No.1085

今号の表紙



6月23日(金)に基山小学校5年生が基山保育園隣の田んぼにて、26日(月)に若基小学校5年生がけやき台入口交差点近くの田んぼにて、田植え体験学習をしました。

泥の感触に戸惑いながらも一生懸命に苗を植え付けていました。

品川内科クリニック

- ◆ 東明館中学校学校医
- ◆ 久留米大学医学部非常勤講師

◆ 診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●

土曜は12:30まで診療

◆ 診療科目:
内科、消化器内科、小児科

- ・胃カメラ
- ・高血圧・糖尿病
- ・各種健診

◆ 休診日:
土曜日午後、日曜日、祝日



お問合せ
☎0942-85-8334
〒841-0005 佐賀県鳥栖市弥生が丘5丁目222番地
<http://www.shinagawa-c.com>

有料広告

国民健康保険高齢受給者証更新のお知らせ

70歳から74歳までの基山町国民健康保険加入者に交付している「高齢受給者証」の有効期限は、7月31日までとなっております。新しい高齢受給者証は、7月下旬に郵送交付します。

高齢受給者証には、一部負担金の割合を記載しています。

国民健康保険限度額適用認定証更新のお知らせ

基山町国民健康保険に加入され、現在「限度額適用認定証」又は「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方は、認定証の有効期限が7月31日までとなっております。8月以降も認定証が必要な方は、更新の手続きをしてください。

限度額適用認定証とは

入院治療や高額な外来診療を受ける際に、限度額適用認定証を医療機関の窓口へ提示することで、所得区分に応じた負担額までの支払いになります。認定証は、申請した月の初日から適

7月は国民年金保険料免除申請等の受付・更新時期です

国民年金に加入している方は、毎月の保険料を納付していた必要がありません。しかし、所得が少ない等、保険料を納付することが経済的に難しいときは、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」を利用してください。

（学生の場合は、「学生納付特例制度」を利用してください。）

▼免除（全額・一部）申請とは
本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や、失業等の事由がある場合に、保険料が全額免除又は一部免除となります。

▼納付猶予申請とは
50歳未満の方で、本人・配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

▼学生納付特例申請とは
学生の方で本人の前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

受けている方は、6月で免除期間が終了します。引き続き免除を希望される場合は、できる限り7月中に申請をお願いいたします。申請が遅れると、不慮の事態が生じたときに、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

①前年に保険料の全額免除又は納付猶予が承認され、翌年度以降も継続申請を希望されている方
全額免除申請は本人・配偶者・世帯主、納付猶予申請は、本人・配偶者それぞれの前年所得が一定額以下であることが承認されるための要件です。（所得の確認ができない場合、所得の申立書を提出することで申請が可能になることもあります。）

②新規で免除申請をされる方、前年の申請で全額免除・納付猶予の継続申請を希望されなかった方
①の方と同様に、それぞれの所得の申告が必要な場合があります。なお、退職（失業）した方が申請を行う場合は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票等の写しを添付してください。

▽持参するもの

国民健康保険被保険者証、印鑑、個人番号カード又は通知カード（世帯主と対象被保険者の方）

※申請・問合せ先

住民課 保険年金係
☎ 92-7934

▽学生納付特例申請とは

学生の方で本人の前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。

免除・納付猶予申請の承認期間

間は、7月から翌年6月までです。このため、免除等の承認を

が57万円を超える場合、所得の申告が必要になります。）

継続申請を希望されていた方で、審査の結果が却下の場合、全額免除や納付猶予を受けることはできませんが、4分の3や半額免除などに該当する場合も

ありますので、その場合は再度申請をしてください。

②新規で免除申請をされる方、前年の申請で全額免除・納付猶予の継続申請を希望されなかった方
①の方と同様に、それぞれの所得の申告が必要な場合があります。なお、退職（失業）した方が申請を行う場合は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票等の写しを添付してください。

※免除申請等は、原則、申請日の2年1か月前までさかのぼってできません。過去の未納期間で免除申請等をされる場合は、お問い合わせください。

※問合せ先
佐賀年金事務所
☎ 0952-31-4191
住民課 保険年金係
☎ 92-7934



平成30年4月採用 基山町職員募集

▽採用予定人員

一般事務 4名程度

▽受験資格

昭和63年4月2日〜平成12年

4月1日生まれの方(学歴不問)

▽受験手続及び受付期間

・申込書の請求方法

申込書・試験案内は、総務企画課で交付します。郵便請求の場合は、「職員採用試験申込書請求」と朱書きし、宛名を明記した定型の返信用封筒(A4サイズの入る大きさ)に、120円切手を必ず貼って同封してください。

申込書に必要事項を記入し、写真欄に平成29年4月以降に撮影した本人の写真を貼って、総務企画課(役場3階)に提出してください。郵送申込みの場合は封筒の表に「職員採用申込み」と朱書きし、必ず書留郵便でお送りください。

・申込書の提出方法

・受付期間

7月18日(火)〜8月18日(金)

午前8時30分〜午後5時15分

(土・日曜日、祝日を除く)

※郵送の場合は、8月18日(金)消印有効

・第1次試験

日時 9月17日(日)

午前10時開始

場所 佐賀県立佐賀工業高等学校(予定)

・内容 教養試験、適性検査

▽第2次試験日程 11月上旬

※基山町ホームページ

(<http://www.town.kiyama.lg.jp>)

で要綱等をご覧ください。

※問合せ先

総務企画課 行政係

☎92-7915



平成30年度美しい森林づくり基盤整備事業を募集します

町では、間伐等の森林整備による林業振興や、自然災害に備えた強い山林作りを目指して、平成30年度美しい森林づくり基盤整備事業を予定しており、本事業に取り組まれる方を募集します。

本事業では、荒廃森林を解消し、本来森林の持つ多面的機能の維持・増進を図るための間伐に加え、防竹帯の整備等を行います。

▽事業実施時期

平成30年度から(予定)

▽事業内容

森林機能維持増進施設等整備として、森林の多面的機能の維持増進のために行う施設整備

・標識類の整備

・資材置場等林内作業場の整備

・防火施設の整備

・鳥獣害防止施設等の整備

・森林への竹の侵入防止のために行う防竹帯の整備

▽要件等

・間伐の林齢制限 制限なし

・事業主体

森林所有者、素材生産業者、特定非営利法人、建設業者(森林所有者が、素材生産業者等に委託する場合も対象)

・一か所当たりの面積要件

上限・下限なし

▽補助率

事業費の2分の1以内

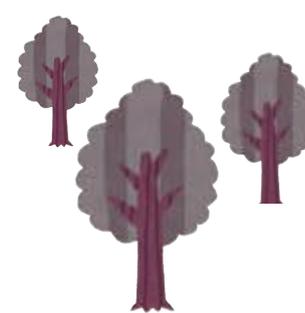
※事業費は標準単価(造林事業に定めてある単価)×事業量

▽応募締切日 8月4日(金)

※応募・問合せ先

産業振興課 農林業振興係

☎92-7945



佐賀県地域産業支援センター登録専門家



行政書士吉田法務事務所

外国人の方の在留資格取得許可、帰化許可をはじめ、旅館営業許可、建設業許可など、行政機関への各種許認可の申請手続きの代行を承ります。

基山町宮浦486-153 TEL 0942-92-7067 ホームページ <http://saga.blue/>

有料広告

放課後児童クラブの支援員等を追加募集しています

追加募集しています

町では、放課後児童クラブのより良い運営のため、放課後児童支援員及び補助員(臨時職員)を追加募集しています。

・採用人員

- ① 20名程度
- ② 5名程度

※①と②の連続雇用も可能です

▽勤務時間

希望される方は、職種名を記入し、写真を貼った履歴書を郵送又は持参で提出してください。一度提出された履歴書は返却できませんのでご了承ください。

・平日

履歴書を提出された方には、担当課から面接等の連絡をします。詳しい業務内容については、担当課へお問い合わせください。

放課後(午後1時45分ごろ)～午後7時までのシフト制

▽勤務地

ひまわり教室(基山小学校区)又はコスモス教室(若基小学校区)

▽賃金

職種
放課後児童支援員、補助員

支援員 960円/時間
補助員 900円/時間

▽各種保険

資格要件
放課後児童支援員は要資格(詳細はごも課へお問い合わせください。)

▽募集締切

年齢及び住所要件 不問

適用なし

7月21日(金)必着(土・日曜日を除く)

※問合せ先
子ども課 子育て支援係
☎92-7968

※履歴書提出先
総務企画課 行政係
☎92-7915

固定資産評価審査委員会委員の選任

6月の町議会定例会での同意を得て、固定資産評価審査委員会委員に塩井彰弘氏が選任(新任)されました。任期は、8月22日から平成32年8月21日までです。

固定資産評価審査委員会は、3名の委員で構成され、固定資産課税台帳に登録された価格に関する不服を審査決定するために設置される委員会です。

※問合せ先
税務課
☎92-7918

「敬老祝金」の支給をします

町では、基山町敬老祝金支給

・100歳

条例により、敬老祝金を支給しています。対象の方には、個別に通知書をお送りします。平成29年度の支給対象者は次のとおりです。

・77歳

※平成28年9月2日以降に基山町に転入された方は対象外です。

▽対象者・支給額

・88歳

▽申込み締切日 8月10日(木)

(昭和14年9月2日～昭和15年9月1日生まれの方)
1万円

※問合せ先
健康福祉課 高齢福祉係
☎92-7964



石井行政書士事務所

(全国相続協会相続支援センター・三養基郡基山相談室)

〈 ご相談・お問い合わせ 〉

行政書士 石井 貞好

☎0942-48-5044、090-7159-1272

〒841-0201

基山町大字小倉332-32(高島団地北2丁目)

行政書士は皆様の身近な相談窓口です。

- 相続・遺言・遺産分割協議書の作成
- 成年後見(任意後見契約)・農地転用許可申請
- 帰化申請等申請取次に関する資料作成
- 会社設立・建設業許可申請
- 中小企業「知的資産経営報告書」作成支援

有料広告

～ ふるさとの山を登ろう ～

第2回「山の日」記念登山会を開催！

国民の祝日として「山の日（8月11日）」が施行され、ふるさとの山である^{きざん}基山に親しみ、勉強する機会として登山会を行います。

日時 8月11日（金・祝）午前7時出発・午前12時下山予定
（午前6時30分～6時45分受付）

集合場所 基山町民会館正面玄関前

コース 本福寺登山道と史跡めぐりコース（全歩行距離約8km）

対象者 登山できる方（小学生以下は、高校生以上の引率責任者が同行すること）

定員 30名（先着順） **参加料** 1人100円（当日集金）

申込み方法 8月4日（金）までに申込書を郵送又はFAXで提出してください。

申込書は、まちづくり課（役場2階）、基山町民会館、基山町総合体育館窓口で配布しているほか、基山町ホームページからもダウンロードできます。

申込み・問合せ先 〒841-0204 基山町大字宮浦666番地 基山町役場 まちづくり課
☎ 92-7935 ☒ 92-0741



暮らしの便利帳 お詫びと訂正

5月15日（月）に配布しました暮らしの便利帳59ページに掲載しました「志賀眼科医院の電話番号」に誤りがありましたので、次のとおり訂正し、お詫び申し上げます。

志賀眼科医院
☎ 0942-19210709

町では、食生活改善推進員（ヘルスメイト）が食育活動を活発に行っています。

活動内容は、保健センターや地区公民館での料理教室、憩いの家での料理講習会、保育園での調理実習体験等さまざまです。

今年度も総会が行われ、新たに4名の会員さんが加わりました。

健康の基本はバランスのとれた食事です。「私達の健康は私達の手で」をスローガンとし、これからも幅広い食育活動を行っていきます。



※問合せ先
基山町保健センター
☎ 92-2045

ヘルスメイトの食育だより ①



有料広告

あなたの身近なかかりつけ医に

さかい胃腸内視鏡内科クリニック

胃カメラ
ピロリ菌検査
除菌治療

大腸カメラ
日帰りポリプ切除
(要予約)

安心
ご希望により眠った状態での
無痛内視鏡をご提供

■全身エコー（木曜午前・要予約）
■人間ドック ■健康診断 ■各種検査

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	▲	△
14:00~17:30	●	●	◎	○	●	△	△

◎副院長のみ ○院長のみ ▲9~14時

さかい 内視鏡

☎ (0942) 92-1121
基山町小倉1059-2

使ってみよう ビックデータ

リーサス きやま RESAS デジタルアカデミー事業の 参加者を募集します！

基山町立図書館では、きやま^{リーサス}RESAS デジタルアカデミー事業の参加者を募集します。この事業では、経済産業省と内閣府地方創生推進事務局が提供する、地域経済分析システム^{リーサス} RESAS を用いて、町の様々な課題を考えます。

RESAS は、観光情報や企業情報・人口の動きなど、まちづくりやお店・中小企業にも役立つマーケティングのような情報も手軽に分析できるシステムです。

今話題のビックデータに触れることでITスキルを身につけ、町のことを一緒に考えてみませんか？操作の説明もありますので、パソコンに詳しくない方も参加大歓迎です！



リーサス
RESAS って何？



どんなことができるの？

リーサス
RESAS とは…

地域経済分析システム^{リーサス} RESAS は、パソコンで観光情報や人口の動きなどを簡単に調べることができます。

また、様々なビックデータを使い、図やグラフなどを手軽に見ることができます。町分析やお店のマーケティングにも役立ちます。



【事業内容】

期間：10月14日・28日（土）の2日間

場所：基山町立図書館 多目的室

内容：RESAS の操作説明、町の課題の分析、解決案の作成（参加費無料）

持参するもの：筆記用具（パソコン等は図書館で用意します）

対象：基山町にお住まいの方か通勤・通学をされている方（高校生以上）

定員：15名（定員になり次第受付終了）

申込み方法：基山町立図書館窓口又は電話でお申し込みください。

受付時間は、開館日（火曜日～日曜日）の午前9時～午後6時です。

申込み締切日：8月31日（木）

リーサス
RESAS を使って
町を調べてみよう！



※申込み・問合せ先 基山町立図書館 ☎ 92-0289

コミュニティバス 臨時運行に伴う路線変更のお知らせ



「きのくに祭り」及び荒穂神社で行われる第4区自治会主催の「夏越し祭り」の開催に伴い、コミュニティバスの臨時運行を行います。祭り当日は、運行時刻及び路線の一部が変更となりますので、ご注意ください。

【きのくに祭り】

- ▷開催日 7月22日(土)
- ▷運行時刻の変更内容
1・2号車ともに全線、時間を延長して運行します。延長運行の時刻表は、祭りのチラシと一緒に全戸配布します。
- ▷路線の変更内容(図1)
終日、基山駅前道路の一部が通行止めになりますので、「基山駅前通り」バス停には停車しません。「基山駅」バス停をご利用ください。
- ▷料金 全区間一律100円
※小学生は50円・未就学児無料
※臨時便(1号車午後7時以降の便及び2号車午後6時以降の便)では、きやまきっぷ及びげんきっぷは使用できません。
※きのくに祭りが中止になった場合は、通常どおり運行します。

【夏越し祭り】

- ▷開催日 7月29日(土)
- ▷運行時刻及び路線の変更内容(表1・図2)
2号車の午後4時35分以降の長野線及び宮浦線が運休となり、夏越し祭り特別臨時便に変更となります。

コミュニティバス乗車でポイントが貯まります！

コミュニティバスでは、きのくにカードのポイントが通常の2倍(100円につき2ポイント)貯まるお得なスタンプカードを車内で発行しています。祭りにお越しの際は、ぜひコミュニティバスをご利用ください。

※問合せ先 定住促進課 ☎92-7920



【表1】夏越し祭り時刻表		変更ダイヤ					
		1便目	2便目	3便目	4便目	5便目	6便目
夏越し祭り特別臨時便	① 才の上	16:40	17:00	17:20			
	② 住吉	16:41	17:01	17:21			
	③ 引地東	16:42	17:02	17:22			
	④ 引地西	16:43	17:03	17:23			
	⑤ 辻	16:45	17:05	17:25			
	⑥ 一井木	16:47	17:07	17:27			
	⑦ 仁蓮寺	16:49	17:09	17:29			
	会場 荒穂神社	16:50	17:10	17:30	20:00	20:30	21:10
	⑧ 不動寺・南谷				20:05	20:35	21:15
	会場 荒穂神社				20:10	20:40	21:20
	⑦ 仁蓮寺				20:11	20:41	21:21
	⑥ 一井木				20:13	20:43	21:23
	⑤ 辻				20:15	20:45	21:25
	④ 引地西				20:16	20:46	21:26
③ 引地東				20:17	20:47	21:27	
② 住吉				20:19	20:49	21:29	
① 才の上				20:20	20:50	21:30	

神原玄應氏が観光功労者表彰を受賞！

基山町観光協会副会長の神原玄應氏（大興善寺住職）が、長年にわたり、町観光協会をまとめ、後継者の育成や新たな取り組みを行うなど、協会の発展に尽力されたとして、「(公社)日本観光振興協会九州支部 観光振興事業功労者表彰（支部長表彰）」を受賞されました。（写真左）

神原氏は、大興善寺を若者にとって魅力ある観光資源とするため、「恋人の聖地」認定の取り組みや「寺コン」の実施など若者向けの誘客に尽力されるとともに、秋の誘客対策として「紅葉」を新たな観光資源として育て上げられ、町の観光振興に多大な貢献をされてきました。



自衛官募集相談員が委嘱されました

6月14日（水）、自衛官募集相談員の委嘱状交付式が行われ、坂口英一さんに基山町長、自衛隊佐賀地方協力本部長の連名で自衛官募集相談員の委嘱状が交付されました。

任期は、平成31年6月30日までで、自衛官を志す方への情報提供や相談等の募集活動支援を行っています。

▷自衛官募集相談員

坂口 英一さん（3区 千塔）

☎ 92-2590

☎ 090-1199-9841



平成29年度 佐賀県人権擁護委員連合会長表彰を受賞！

6月2日（金）、佐賀市で開かれた佐賀県人権擁護委員連合会総会にて、人権啓発の推進における功労者に対して表彰が行われました。



▷佐賀県人権擁護委員連合会長表彰

大久保 由美子さん（3区 上町上第1）

大久保さんは、法務大臣から委嘱を受け、平成24年4月から人権擁護委員として、さまざまな人権上の問題について相談者からお話をお聞きし、関係機関を紹介するなどその解決促進のお手伝いを行われています。

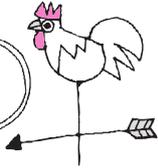
見守りネットワーク協力事業に関する協定を締結しました

6月21日（水）、佐賀県医薬品配置協議会と基山町見守りネットワーク協力事業に関する協定を締結しました。高齢化社会が進行する中で、高齢者の緊急事態等に適切かつ速やかに対応し、深刻な事態に陥ることを未然に防止し、安心して暮らせる町づくりをめざすことを目的としています。協力事業所が訪問の際に異変等に気付いた時には、速やかに町に連絡し、町が必要な対応をします。

佐賀県医薬品配置協議会 会長の大山泰人氏は「顧客の方も高齢化してきている。町民の方が安心して暮らせる町づくりに協力していきたい。」とあいさつをされました。



情報コーナー



生活の不安や心配、ご相談ください

佐賀県生活自立支援センター

仕事が長続きしない、仕事が決まらない、家計を考えずにお金を使ってしまう、家族が引きこもっている等、生活上のお困りごとはありませんか？佐賀県生活自立支援センターでは問題解決に向けて支援員が継続的なサポートを行います。お気軽にお電話ください。相談無料、秘密厳守。

問合せ先

佐賀県生活自立支援センター

(佐賀市鍋島町大字八戸溝 1449-2)

☎ 0952-20-0095

(午前10時～午後8時)

多重債務の無料出張相談会

財務省福岡財務支局

借入れやローンの返済にお悩みの方々から、債務整理や家計の見直し等について相談員が面談に応じます。事前にお申し込みください。

日時 7月26日(水)

午後1時～3時30分

場所 佐賀財務事務所(佐賀市駅前中央3丁目3番20号)

問合せ先

財務省 福岡財務支局 多重債務相談窓口
(福岡市博多区博多駅東2丁目11番1号 福岡合同庁舎本館4階)

☎ 092-411-7291

月～金曜(年末年始及び祝日を除く)

午前9時～午後5時

※福岡財務支局での無料相談は常時受け付けています

編集後記



ジメジメとした暑さで憂鬱な梅雨の時期。しかし、家々の庭先に咲く色とりどりの紫陽花や青々とした苗が並ぶ田園風景は、今年も私に元気を与えてくれます。(K)

まちの話題

基山町子どもクラブ第53回 自然体験活動

基山町子どもクラブ連絡協議会では、自然の中での様々な活動を通じ、社会性や優しさ、たくましさを育むことを目的として、小学5・6年生を対象に自然体験活動を行っています。

今年度は、6月10日(土)から1泊2日で、唐津市の佐賀県波戸岬少年自然の家で自然体験活動を行い、基山小学校・若基小学校の生徒43名が参加しました。

1日目は、自分たちが宿泊するテントを張り、夕食に野外炊飯でカレーライスを作りました。様々な活動に班で取り組むことで、学校や学年が異なる子どもたちも打ち解けていきました。

2日目は、夜半から降り始めた雨も上がり、晴天のもと、海上で船を漕ぐ「カッター活動」を行いました。オールと呼ばれるかいは重かったものの、仲間で息を合わせて一生懸命に取り組んでいました。



15区子どもクラブ「熊本地震災害復興に役立ててほしい」

6月21日(水)、第15区子どもクラブのみなさんが、平成28年熊本地震災害義援金として、資源物回収の収益金を日本赤十字社へ寄附され、町長を訪問されました。



基山町老人クラブ連合会 園児と花苗の植え付けをしました！



基山町老人クラブ連合会では、6月6日(火)に基山保育園で、園児44名、先生2名と一緒に、園内花壇の花苗(日日草・93本、ポチュラカ・30本)の植え付けを行いました。園児たちは、花苗に小さなジョウロで水をかけながら、楽しんでいました。



寄附ありがとうございました

(敬称略)

基山町社会福祉協議会へ

[一般寄附]

基山 さつきクラブ

代表 権藤 益實 10,000 円

[香典返し]

- ・ 有家 恵美子 緑町 (亡キミヨ)
- ・ 藤田 正明 黒目牛 (亡開作)
- ・ 田中 賢一 幸町 (亡ヒサヨ)
- ・ 西章 けやき台4丁目(亡スミ)
- ・ 倉成 良洋 きやま台7丁目
(亡スミエ)
- ・ 井上 英勝 小林 (亡勝芳)

SGK趣味・教養教室のご案内

健康づくりセミナー

日時	8月1日(火) 午前9時20分～12時
場所	基山町民会館1階会議室
内容	①講話(足のお手入れ法と正しい靴のサイズの測り方) ②運動教室(ノルディックウォーク)
受講料	1回300円

パソコン初級講座

日時	毎週火曜日 (8月1日～10月31日) 午前10時～12時
場所	基山SGK交流プラザ
内容	ワードで描くイラスト講座
受講料	1回200円
定員	10名
その他	パソコンは各自持参

■申込み方法 事前に電話又はFAXにてお申し込みください。

■申込み・問合せ先 基山SGK事務局

☎・☎ 50-8035 (午前9時～午後5時)

今月の料理 ～男性の料理教室より～

日本人の食塩摂取量は年々減少していますが、平成27年は男性11.0g、女性9.2gとなっており目標の男性8.0g、女性7.0gにはとどいていません。熱中症の予防には塩分よりも水分補給の方が大切です。お茶や水などをしっかり摂りましょう。

減塩のポイント! 無理のない減塩を継続しましょう!

- ・ 調味料はかけるのではなく、小皿にとり分けてつける。
- ・ 酢、レモン、一味、こしょう、唐辛子、わさび、からし、カレー粉などの調味料や香辛料を利用する。
- ・ ショウガ、ニンニク、シソなどの香味野菜を利用する。
- ・ 麺類の汁を半分残す。(麺類の汁を半分残すことで、3割の減塩になります)
- ・ 献立の中で薄味のものと同味をつけるものを組み合わせる。(味にメリハリがでて満足感ができます)

コロッケ



- ① ジャガイモは皮をむき、4等分に切る。タマネギはみじん切り、レモンはくし形に切る。
 - ② かぶるくらいの水でジャガイモを茹で、つぶす。
 - ③ 熱したフライパンでひき肉とタマネギを炒めたら、塩、こしょうを加え、②と混ぜる。
 - ④ ③をバット等に広げて熱が取れるまで冷ましたら、8等分に成形して、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
 - ⑤ 揚げ油を熱し、きつね色になるまで揚げる。
 - ⑥ お皿にサニーレタスとコロッケを盛り、レモンを添える。
- エネルギー…307kcal
たんぱく質…10.6g
脂質…15.0g
塩分…0.3g

材料(4人分)

ジャガイモ	360g
合いびき肉	120g
タマネギ	100g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ4
卵	1個
パン粉	80g
揚げ油	適量
サニーレタス	40g
レモン	1/2個

ラタトゥイユ



- ① タマネギ、ピーマン、ナスは1.5cm角、カボチャは2cm角に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で熱する。香りがたったら、タマネギを加えて炒める。
- ③ ピーマン、ナス、カボチャを加えて炒める。
- ④ カットトマトを加え、煮立ったら弱火にし、蓋をして煮る(約20分)。
- ⑤ 塩を入れ、味を整える。

材料(4人分)

タマネギ	100g
ピーマン	80g
ナス	100g
カボチャ	150g
カットトマト	390g
ニンニク	2かけ
オリーブオイル	大さじ1
塩	ひとつまみ

エネルギー…104kcal
たんぱく質…2.4g
脂質…3.7g
塩分…0.2g

※問合せ・献立レシピは、基山町保健センターまで ☎92-2045 ☎92-2148

図書館だより

開館時間：午前9時～午後6時
 休館日：月曜日、祝日、国民の休日、
 年末年始、特別整理期間



今月の新刊♪



十津川警部高山本線の秘密

西村 京太郎／著 小学館／刊

女性カメラマン夏川えりは、故郷である飛騨高山へ向かった。高山から足をのばし、世界遺産の白川郷、さらにその奥の無人の村・R村へたどり着いた。太平洋戦争末期、従軍看護婦として満州に渡っていたえりの祖母夏川勝子が一時期帰国し、R村で行方知らずになっていた。

日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
7月 16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	*	*	*	*	*
*	*	1	2	3	4	5
8月 6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

■：休館日

イベント情報

吉野ヶ里遺跡と千塔山遺跡展 ～弥生時代環濠集落の実像に迫る～

日時：7月19日(水)～9月3日(日)
 場所：図書館郷土資料コーナー

～夏休み特別体験企画～ 弥生時代の鏡をつくろう！

日時：7月28日(金)
 午前10時～12時30分
 場所：図書館多目的室
 内容：吉野ヶ里遺跡や弥生時代の青銅器に関するお話と金属製の鏡づくり(参加費無料)
 対象：小学3年生以上の児童30名(先着順)
 申込み方法：基山町立図書館窓口
 又は電話にて受付
 ※鏡を作るときに着用する長袖シャツを1枚ご持参ください。

おはなし会

日曜おはなし会

日時：7月23日(日)
 午前9時30分から

まぁまぼけっとおはなし会
 日時：8月18日(金)
 午前11時から

基山町立図書館

住所 基山町大字宮浦 60-1
 ☎ 92-0289
 HP <http://www.kiyama-lib.jp/>



人類最強のときめき

西尾 維新／著
 講談社／刊

人類最強の請負人・哀川瀧。長瀬とろみの依頼で乗り込んだのは、生まれたての火山島。哀川瀧が生存競争を挑むのは植物!?「戯言」から芽吹き、「人間」以上に伸びやかな、「最強」のスペクタクル!



諦めない女

桂 望実／著
 光文社／刊

小学生になったばかりの沙恵は、学校帰りに母 京子の勤務先に寄り一緒に帰宅する。スーパーに入った京子は、入口のベンチで待っていたはずの沙恵が、忽然と姿を消し狂乱する。そして数年が経ち、離婚した京子は今日もひとり、わが子の帰りを待ちながら、情報を集めてピラを撒く。失われた時間、果たせなかった親子の絆を求めて……。

今日もひとり、わが子の帰りを待ちながら、情報を集めてピラを撒く。失われた時間、果たせなかった親子の絆を求めて……。



多動力

堀江 貴文／著
 幻冬舎／刊

堀江貴文のビジネス書の決定版!! 一つのことをコツコツとやる時代は終わった。これからは、全てのモノがインターネットに繋がり、全産業のタテの壁が溶ける。このかつてない時代の必須スキルが、あらゆる業界の壁を軽やかに飛び越える「多動力」だ。



アンパンマンとコネギくん

やなせたかし／原作
 フレーベル館／刊

町でナガネギマンをみかけたコネギくん。ナガネギマンに弟子入りしようと思いますが、ネギーおじさんに止められ飛び出してしまいます。そこでアンパンマンに出会い……。

追想の探偵

月村 了衛／著

団塊の後

堺屋 太一／著

父親ができる最高の子育て

高濱 正伸／著

古民家カフェ&レストラン

ザメディアジョンプレス／編

目の病気ビジュアルBOOK

本庄 恵／編

なぜ、残業はなくなるのか

常見 陽平／著

感情的にならない気持ちの整理術

和田 秀樹／著

卵アレルギーの子どものための おいしいおやつとごはん

大矢 幸弘／監修 hiro／料理