

食品ロスを減らしてお得に! ~食材を無駄なく使い切ろう~

食品ロスとは、まだ食べることができるのに捨てられている食品のことをいいます。市のアンケート結果から、捨てられやすい食品の1位は野菜で、その中で最も多いのは「モヤシ」でした。

今回は、モヤシ1袋とニラ1束の使い切りレシピを紹介します。キャベツやアスパラガスでもおいしくできます。

津山市食育推進キャラクター「しよんたん」

毎月19日は食育の日

健康増進課 ☎32-2069



マーボーもやし

【材料(4人分)】
 豚ひき肉…200g、モヤシ…200g(1袋)、ニラ…100g(1束)、A[みそ…小さじ2、しょうゆ…小さじ2、砂糖…小さじ1、おろしニンニク…小さじ1、おろしシヨウガ…小さじ1、^{とろろ}豆板醤…小さじ2分の1、水…100ml]、B[片栗粉…大さじ1、水…大さじ2]

【作り方】
 ①ニラは1cm幅に切る。Aは混ぜる。②フライパンに豚ひき肉を入れ、強火で火が通るまで炒める。③②にモヤシを加えて強火のまま軽く炒め、Aとニラを入れる。④沸騰したらBを加えてとろろみをつける。

ここがポイント! モヤシを炒めすぎると水っぽくなるので、手早く炒めましょう

1人当たり栄養価 エネルギー151kcal、たんぱく質10.8g、脂質8.9g、炭水化物6.5g、食塩相当量1.1g、カルシウム24mg、食物繊維1.5g

子どもの心と親の心

レジリエンス(回復力)を發揮するために

コロナ禍で日常生活が一変しました。マスクの着用、手指消毒、ソーシャルディスタンス(社会的距離)の確保など、コロナ対策を続けながらの生活は、今や日常の光景になっています。

新しい生活様式を強いられることは、一見不便なことのように思えます。しかし、見方を変えれば、他人とのつながりや思いやりの大切さに、改めて気付く機会ではないでしょうか。

不安定な状態から、自分を取り戻していく回復力をレジリエンスといいます。他人に気持ちを聞いてもらい、「一人じゃないという安心感」が生まれた時に、レジリエンスは發揮されます。

子どもも大人も、一人で抱え込まず、周りの人に上手に頼ってみませんか。

教育相談センター「鶴山塾」 学校のこと、友だちのこと、家族のこと、気軽に相談してください
 小田中182-2 ☎22-2523

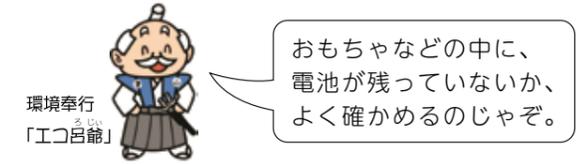
おしえてエコるびー

守るんじゃぞ!電池類の捨て方

乾電池やボタン電池、リチウムイオンバッテリーなどの電池類は「資源ごみ」として、地域のゴミステーションなどで回収しています。

「可燃ごみ」「不燃ごみ」「プラスチック容器包装」の袋の中に入れて捨てると、ごみ処理施設で火災の原因になることがあります。必ず「資源ごみ」に分別して捨てましょう。

- 次の場所でも回収しています。**
- イズミゆめマート津山(伏見町)
 - カインズ津山店(高野本郷)
 - 市役所本庁舎
 - 津山圏域クリーンセンター(領家)



環境奉行「エコるびー」
 環境事業課 3R推進係 ☎32-2203

マンホールカードを配布しています

マンホールのふたは、全国各地でデザインが違い、その土地の名所やキャラクターが描かれています。市では、津山城やごんご、桜などをデザインしたマンホールのふたを紹介する「マンホールカード」を配布し、観光振興につなげています。

配布場所 津山観光センター(山下)
配布枚数 1人に付き1枚
料金 無料
 ※置き置きや郵送はできません
 ※一時的に在庫が無い場合があります



表面



裏面

マンホールカードとは?
 マンホールのふたを紹介したカード型のパンフレットです。全国で700種類以上あります。

☎マンホールカード=下水道課 ☎32-2100、配布=津山市観光協会 ☎22-3310

固定資産税(償却資産)申告のお願い

償却資産とは、土地・家屋以外で、所得税法や法人税法に基づき減価償却資産として固定資産台帳や減価償却明細書に計上しているものをいいます(自動車税の対象や無形減価償却資産などは除く)。

償却資産の所有者は、毎年1月1日現在で所有している資産を申告する必要があります。申告をしていないと、過去にさかのぼって課税されたり、延滞金がかかったりする場合があります。

実地調査にご協力ください

事務所などに順次、実地調査をしています。調査の際は、ご協力をお願いします。

調査時に用意するもの

- 減価償却資産台帳、固定資産台帳、確定申告書、決算書、貸借対照表、仕訳書、総勘定元帳、工事内訳書、リース資産契約書など

業種	主な償却資産
共通	外構工事、屋外の給排水設備、駐車場舗装、看板、広告塔、ルームエアコンなど
不動産貸付、アパート、駐車場、売電	浄化槽、駐車料金自動計算装置、太陽光発電設備一式(屋根材一体型を除く)など
製造、印刷、倉庫、卸売	機械装置一式、機械の給排水設備、旋盤など
建設、工事請負、建設機械等リース	大型特殊自動車(パワーショベル、フォークリフトなど)、発電機、ランマなど
店舗、小売販売、料理飲食	陳列ケース、厨房設備、カラオケ機器、冷凍冷蔵庫など
理容、美容、医科、歯科、クリーニング	サインポール、理美容いす、洗面設備、医療機器、ガス(麻酔)設備、洗濯機など

☎課税課資産税家屋係(市役所2階4番窓口) ☎32-2016

人間ドックの費用を助成します(国民健康保険に加入する皆さんへ)

受診から90日以内に、医療保険課または各支所・出張所の窓口で申請してください。

- 対象** 次のすべてに当てはまる人
- 受診時に津山市国民健康保険(国保)の加入者で、年齢が40~74歳の人
 - 属する世帯が国保料や市税を滞納していない
 - 同一年度に市の特定健診・がん検診、人間ドックを受けていない

助成額 受診費用から5,000円を控除した額(上限15,000円)

持ってくるもの 人間ドックの検診結果など

- 対象の人間ドック**
- ・県内の医療機関で受診
 - ・特定健診の基本項目と詳細項目を受診
 - ・腹部超音波検査、胸部エックス線検査、胃腸部エックス線または内視鏡検査、大腸がん検査の4項目のうち、3項目以上を受診
- ※新型コロナウイルスの影響で、一部の検査を受けなかった場合は、ご相談ください

☎医療保険課国民健康保険係(市役所1階) ☎32-2071