### GOTEMBA

2020 **9/5** No.1376

https://www.city.gotemba.lg.jp



### 認知症になっても安心して暮らせる社会を

~忘れても 出会いがつなぐ この一歩~

9月は「世界アルツハイマー月間」、9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。 この機会に認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を地域全体で支えていきましょう。

長寿福祉課☎ (83)1463

### ◆ 認知症に対する理解を深めましょう

認知症は、何らかの原因で脳の働きが悪くなって しまうことで様々な障害が起こり、日常生活におい て支障が出ている状態を指します。加齢によるもの 忘れとは異なり、もの忘れの自覚がないことが多く、 判断力の低下などの症状が見られます。

しかし、症状が軽いうちに認知症であることに気付き、適切な治療や支援を受けることで、症状の改善や認知症の進行を遅らせることにつながります。「認知症かな?」と思われる症状に気付いたら、悩みを抱えずに相談してみましょう。

認知症は誰もがかかる可能性がある身近な病気です。認知症を正しく理解し、本人やその家族を地域全体で支えていきましょう。

### ◆ 9月21日は世界アルツハイマーデーです

アルツハイマー病とは、認知症全体のうち半数を超える割合を占める最も一般的な病気です。毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症への正しい理解を進めることを目的に、世界各国で様々な取り組みを行っています。



詳しくはホームページをご覧ください。 ⊞ http://www.alzheimer.or.jp/?p=12705



### 認知症に対する支援を紹介します

◆ 認知症カフェ

認知症になりどうして良いか分からない、不安な気持ちを聞いて欲しい、認知症の人を介護しているが困っているなど、当事者やその家族、地域の人など同じ悩みを持つ人達が交流できる場所です。ケアマネジャー(介護支援専門員)などへの認知症に関する相談なども出来るので利用してください。



▲昨年度の様子

### 認知症カフェー覧

名称	日時	会場	問い合わせ
認知症カフェみくりや	毎月第4木曜日 午後2時~4時	   市役所東館4階みくりやキッチン	長寿福祉課 ☎ (83)1463
ささえあいカフェ	毎月第3金曜日 午後2時~4時	キッチンさがみや	<b>☎</b> 090(9838)7810
コミュニティカフェ	毎週木曜日 午前 10 時~正午	晴れテラスごてんば	<b>2</b> (98)8963
富士山「桂花カフェ」	毎月第4火曜日 午後2時~4時	富士山麓病院介護医療院	<b>2</b> (89)5671
認知症カフェみかんの木	毎月第2金曜日午前10時~11時30分	富士山マルシェ	<b>1</b> (87)6873

※開催状況は問い合わせてください。



### 「新型コロナウイルス対策安全宣言 店」認定制度

新型コロナウイルス感染防止対策を適切に行っている店舗を分かりやすく市民の皆さんに伝え、安全・安心に利用していただくための認定制度が始まりました。

消毒液の設置や定期的な換気、ソーシャルディスタンスの確保などの感染予防対策が取られている店舗を「新型コロナウイルス対策安全宣言店」として認定します。認定された店舗には「新型コロナウイルス対策安全宣言店」のシールとポスターが店舗に掲示されます。

また、ホームページでは安全宣言店として認定された店舗が確認できます。

### 問い合わせ/

市観光協会**吞** (83)4770 観光交流課**吞** (82)4622 III https://gotemba.jp/ corona taisaku/









<b>①</b> 御殿場市 開発性を発生した。
マスクを 銀用しています
お食事も キープラスタンス 工夫しています しています
トイレには レジ用音の感染対象 全規的に消毒を サンドン一等を設置しています と変換しています サー

9/5

NO.1376

### CONTENTS

認知症になっても安心して	
暮らせる社会を	3
健診結果を生かして	
健康レベルUP!!	4
サイクルボール	
- 日本7大1周制覇の旅-	5
令和2年国勢調査を実施します	6
ゴテンバナビ	7
ごてんばニュース	8
Pick up Information	9 ~ 10
市民会館カルチャー教室/	
市民伝言板	11
プロレシピ/我が家のアイドル	12



写真提供: 菅沼 英已さん

### - COVER PHOTO -

オリンピック開催日であったこの日、青年会議所主催で行われた全国一斉花火プロジェクト「はじまりの花火」in 御殿場・小山。市内 11 カ所で、コロナ禍からの復興の合図を告げる花火が打ち上げられました。

東京 2020 オリンピック・パラリンピック御殿場市特設ホームページで動画を公開しています。

動画はこちらから▶

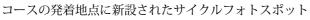
3 | 2020.9.5 | 2



### ~ コロナに対応した新時代のサイクルツーリズム ~ 「サイクルボール - 日本7大1周制覇の旅 - 」

2020 オリンピック・パラリンピック課金 (82)7830





### 7つのサイクル ボールを集めろ!

国内の名だたる1周サイ クリングコース「富士山1 周」「浜名湖1周」「伊豆半 島1周|「淡路島1周|「琵 琶湖1周」「霞ヶ浦1周」「福 島市・二本松市1周 | を走 破し、走破の証であるサイ クルボールを獲得。7コー ス全てのサイクルボールを 集めると豪華な願いが叶う (豪華景品が貰える) サイ クリング・クエスト。

### ウィズコロナ時代の新しい「遊び」

市と市スポーツタウン推進協議会\*は「スポーツの 力でニッポンを元気にしたい! | を合言葉に活動する (一社) ルーツ・スポーツ・ジャパンと連携し「サイク ルボール | を8月1日から開始しました。

「富士山1周」コースの発着地が、駅箱根乙女口隣 接の富士山御殿場・はこね観光案内所となっています。

この取り組みは、長い開催期間の中、参加者の都合 でいつでも挑戦することができ、個人や少人数での参 加により「密」を回避できることから、ウィズコロナ 時代の新しい「遊び」として注目されています。

この機会にサイクリングを始めて豪華な願いを叶え てみませんか?

※市観光協会、市商工会、市体育協会

### 【開催概要】

期間/令和3年3月28日回まで

参加料/無料

参加方法/サイクリングアプリ「ツール・ド」を使用 して1周を走破(位置情報を利用)し、各コースの発 着地でサイクルボールを獲得

主な願い/自転車用品1万円クーポン200本、プロ 仕様プレミアムホイール、プロテイン1年分、レバン テフジ静岡の選手とのファンライド招待など

問い合わせ/(一社)ルーツ・スポーツ・ジャパン

**2** 03(3354)3900

詳細はサイクルボールホームページより HP https://tour-de-nippon.jp/cycle-ball/



### 健診結果を生かして健康レベルUP!!

年に一度の特定健診の時期です。受けたら必ず結果を確認して、今の身体の状況を知ってお きましょう。治療が必要な場合は、早めに受診して大きな病気への進行を防ぐこと、また、特 定保健指導の対象になった場合も生活を見直すことで改善できることがたくさんあります。早 めに取り組み、病気(生活習慣病)の芽をカットしましょう。

病気の芽を

国保年金課☎ (82)4121

### メタボリックシンドロームって?

①内臓脂肪型肥満に、②「高血圧」③「高血糖」④「脂 質異常」が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈 硬化性疾患を招きやすい病態です。

生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことで大きな 病気の発症を防ぐことが出来ます。

(1) **BMI** 25 以上

または

腹囲 男性 85掌以上

女性 90学以上

かつ ②~④に1つ以上当てはまる人

②血圧 収縮期血圧(上の血圧) 130mm Hg 以上 または

拡張期血圧(下の血圧) 85mm Hg 以上

③血糖 空腹時血糖 100mg/dL 以上 または

ヘモグロビン A1c 5.6%以上

中性脂肪 150mg/dL 以上 4)脂質

または

HDL コレステロール 40mg/dL 未満

### 特定保健指導の対象条件

特定健診の結果、メタボリックシンドロームまたは メタボリックシンドローム予備群と判定された場合、 特定保健指導の対象となります。

※服薬している人を除く

実は、この特定健診、受けている人と受けて いない人でその後の医療費に大きな差が発生 しています!

市国保の脳血管・心疾患に掛かる1人当たりの年間 医療費(過去5年平均)

特定健診未受診者

特定健診受診者 38万円

出典:しずおか茶っとシステム

67 лн

### 国保の特定健診の場合

特定保健指導の対象となった人には、からだいきい きプログラム (特定保健指導) への参加の案内をしま す。個別相談や各種教室への参加など、自身に合った 取り組みが出来ます。

保健師・管理栄養士と一緒に、まず一歩踏み出して みませんか?

会場/保健センター

利用料/無料

※国保以外の人は加入している健康保険に問い合わせ てください。

昨年度は、2人に1人が

からだいきいきプログラムに参加

体重・腹囲は3人に1人が

改善されました!



5 | 2020.9.5 2020.9.5 | 4

### ゴテナビ

管理維持課って、 どんな仕事をし ているの?

GOTE-NAVI

### 担当職員が紹介

ー管理維持課の仕事ー

### 安全に道路を利用できるように

管理維持課 $\sigma$ 

仕事を紹介しま

御殿場市政のホットな話題を紹介する「ゴテンバナビ」。 第 17 弾は、「管理維持課」の紹介です。

管理維持課☎ (82)4233

### ○管理維持課の仕事とは…

道路・河川の維持管理や占用物件の申請の受け付け、官民境界 の確定など様々な仕事をしています。今回は、その中でも道路の 維持管理について紹介します。

市では市民の皆さんが安全に道路を利用できるよう、市道の約807kmをパトロール、維持補修作業を実施しています。

道路の穴埋めなどすぐに対応できる場合は、職員が実施しています。





### 舗装補修や側溝改修工事



市では毎年地元の要望や補修計画 に基づき舗装補修や側溝改修工事を 行っています。

今年度行う工事の1つとして市道 0115号線(通称花みずき通り)の 舗装補修工事を実施しています。

この工事は国道 138 号側から行い、県道御殿場箱根線まで実施する 予定です。

### 管理維持課からのおねがい

安全に道路を利用するため、生垣など の道路へのはみ出しや、枯葉などが道路 へ堆積しないようにお願いしています。

また、道路、河川用地内の草刈や分譲 地などに設置してある調整池の清掃は、 地域の道路・河川清掃などの際に可能な 範囲で協力してくれると有難いです。

なお、舗装道路の老朽化やひび割れに よる陥没、路面の沈下によるわだちなど 道路の異常を発見した場合は、連絡してください(水たまりなど舗装が陥没している箇所を通る際はパンクなどのおそれがあるため気を付けて走行してください)。

道路の工事や修繕などによる交通規制 や騒音・振動など市民の皆さんにはご不 便をお掛けしますが、管理維持課はこれ からも安全・安心な道路行政に取り組ん でいきます。



### - 令和2年 -

### 国勢調査を実施します

情報政策課(国勢調査専用電話)☎(70)3270

### -国勢調査 |とは…

統計法の規定に基づき5年に1回実施する国の最も重要な調査です。 10月1日を基準日として、全国一斉に行われます。 10 / 7日休

### ■ 調査の対象

日本に住む全ての人・世帯です。

住民登録の有無に関わらず、現住所に3カ月以上住んでいる人や、基準日の前後を通じて3カ月以上住む 予定となっている人が対象となります。

### ■調査の方法

今回の国勢調査は、新型コロナウイルス感染症対策 として、調査員と世帯の皆さんとの面会を極力減らす 方法で行います。9月中旬から調査員が各世帯に調査 書類一式をポスティングします。

### ■ 回答の方法

新型コロナウイルス感染症対策のため、可能な限り

### 「オンライン回答」

9月14日から可能です。下記QRコードから。

### 「郵送回答 」

調査書類同封の専用封筒で返送してください。

を利用してください。

止むを得ず調査員による直接回収を 希望する場合は国勢調査実施本部ま たは調査員に連絡してください。 オンライン回答は こちらから me-kokusei.go.jp





### かたリ調査にご注意を!

近年、調査員をかたり個人情報を入手しようとする 「かたり調査」が報告されています。

国勢調査の調査員は、調査員証と腕章を身に着けています。質問への回答や調査票は、調査員であることを確認してから提出してください。

※調査を理由に金銭などを要求することは絶対にありません。

### 個人情報は保護されます

調査員を始めとする国勢調査に従事する者には、統計法によって個人情報を保護するための厳格な守秘義務が課せられており調査票の記入内容は厳重に守られます。また、回答内容は統計の作成に関連する目的以外に使用されることはありません。

オンライン回答や郵送回答の場合、調査員がその内容を目にすることもありません。

7 | 2020.9.5 | 6

空き家について考えてみません

か

建築住宅課57(82)4224

### 光回線サービスの 乗り換えは慎重に!

### 【事例】

契約している A 社を名乗り、「今お 使いの光回線の利用料が、今より千 円ほど安くなります」と電話があっ た。当然A社のプラン変更だと思っ て手続きをしたが、後日届いた契 約書を見て別会社との契約だと分 かった。契約をやめられないか。

### 【解説】

以前は難しかったIP電話番号 の引き継ぎが容易に出来るように なったため、光コラボレーション事 業者(NTT 西日本から光回線を借 り受けた事業者)間の乗り換えト ラブルが増えています。「安くなる」 と勧誘されても、必要のないオプ ションを付けられ、高額になること もあります。また、光回線の契約内 容は大変複雑です。

### 【対処法】

内容が分からなければ、すぐに 返事をせず、書面での説明を求め ましょう。光回線の契約は、一定 期間内であれば、初期契約解除制度 により、解約が出来ます。おかしい と感じたら市消費生活センターに 相談してください。

問い合わせ/ 消費生活センター(くらしの安全課) 2 83-1629 FAX 82-4333

### \ Pick up / Information

### 案

### 「秋の全国交通安全運動」が 実施されます

これから日没が早くなる季節です。 運転者は早めのヘッドライト点灯、歩 行者は自発光式反射材を着用し、お 互いの存在を早期に発見(危険予 知)して、夕暮れ時の交通事故防止 に努めましょう。

9月21日(月)~30日(水) ※最終日は「交通事故死ゼロを目指 す日」です。

### 重点

- ①子どもを始めとする歩行者の安 全と自転車の安全利用の確保
- ②高齢運転者等の安全運転の励行
- ③夕暮れ時と夜間の交通事故防止 と飲酒運転等の危険運転の防止
- ④追突・出合頭の交通事故防止 (市重点)
- 問 くらしの安全課☎(82)4123

### ひきこもり相談

専門の相談支援員が、本人または 家族からの電話によるひきこもり相談 を行っています。

受 月~金曜日 (祝日を除く) 午前9時~午後6時 ※毎週水曜日は、事前予約制の窓口

相談を開催しています。 ひきこもり相談窓口(社会福祉課)

**2**090(7857)2199 ※通話料金は本人負担です。

子ども医療費受給者証が10月1日 に更新となります。

9月中にピンク色の新しい受給者 証を送付しますので、10月1日以降は 新しい受給者証を利用してください (有効期限を過ぎた受給者証は、子 育て支援課へ返却してください)。

る場合や、10月になっても受給者証 が届かない場合、その他不明な点が ありましたら、子育て支援課へ問い合 わせてください。

※兄弟姉妹がいる世帯は受給者証が 別送になる場合があります。

- 9月~10月
- 対 高校3年生相当年齢以下(平成 14年4月2日以降に生まれた 人) で既に子ども医療費受給者

### 有効期限

①現在高校3年生に相当する年齢の人 令和3年3月31日まで

②その他の人

令和3年9月30日まで

問 子育て支援課☎(82)4124



### 子ども医療費受給者証の更新

なお、受給者証の内容に不備があ

- 証の交付を受けている人





# 空き家の所有者を対象に行った市のアンケ

査によると、「親が亡くなり実家が空き家になっ

空き家になる理由は?

りして、 たし、 建物の一部が飛散 な 「空家等対策の推進に関する特別措置法」 空き家の所有者に責任はあるの のため所有者は周辺の生活環境に悪影響を及ぼさ いよう適正に管理する必要があ こめ所有者は周辺り上氏型であれています。 空き家の所有者の責務が示されています。 できるというとはいる。 「親が施設に入り、 他人への危害などが及んだときは 実家が空き家になった」 ŧ

寄せられて 近隣に悪影響を及ぼして います。

して他人ごとではありませ

ん。この機会に空き家について考えてみましょう。 は建築住宅課に相談してください 空き家の問題は決 空き家について困っていることなど、

## 空き家になる前に

わ

れて

な

空き家が増

いるとい

5

た相談が

登記…相続登記がされておらず、

しておくことっ

7

義になっていると、

可能性があります

また、

相続により共有名義になると解体

現在の登記を確認しておきま

大きなトラブルになる

前の

所有者

0

共有者全員の同意が必要となる

や売却をする際、

処分に時間が掛かる場合があります。

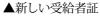
普段

## 空き家 Q&A





賠償に至る可能性があります









るものをあらかじめ把握し、こまめに手入れが

ッッンカ巴屋し、こまめに手入れが出敷地内に放置されたままになってい

近隣トラブルの原因となるものの把握…庭木の枝

ておきましょう。

なる可能性があります。

早めに敷地境界を確定し

更なるトラブルに

敷地境界が決まっていないと、

敷地境界の確定…敷地境界は確定していますか? から親族間で話し合い、方針を決めておきましょう。



2020.9.5 | 8 2020.9.5

会場/市民会館☎(83)8000 募集/先着順

### 日時/9月14日(月) 10:00~11:00 対象/6カ月~3歳の子とその親

日時/10月7日(水)~(全8回)14:00~16:00、8日(水)~(全8回)19:00~21:00 初心者着付け教室 対象/一般 募集人数/各8人 受講料/有り

募集人数/17組 受講料/有り

0歳からの親子えいご教室

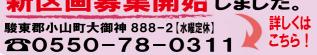
富士山 GOGO エフエム F M ラジオ 86.3MHz 「おじいちゃんおばあちゃん 敬老会はラジオでね!」	高齢者の参加型ラジオ番組で、「今一番楽しんでいること、楽しみにしていること」をテーマとしたメッセージを受け付けています。 <b>放送日時</b> /9月20日回14:30~17:30 <b>再放送日時</b> /21日原紀・22日(火)紀14:30~ <b>国・ 間・ 間 ・ 間 ・ 間・ 個 ・ と は ・ と は ・ と は ・ と は ・ と は ・ と は ・ は ・ と は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ ・ は ・ は ・ は ・ ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ ・ は ・ は ・ は ・ は ・ ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ は ・ ・ は ・ ・ は ・ は ・ は ・ は ・ ・ は ・ は ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</b>
北駿公立高校合同説明会 〜御殿場高校・御殿場南高校・ 小山高校・裾野高校〜	日時/①9月30日 以19:00~ ②10月1日 以19:00~ ③10月6日 以18:45~ 会場/①小山町総合文化会館(小山町阿多野)②玉穂報徳会館 ③裾野市民文化センター(裾野市石脇) 内容/①・②は御殿場高校・御殿場南高校・小山高校、③は御殿場高校・御殿場南高校・小山高校・裾野高校の説明会 対象/中学3年生とその保護者 参加料/無料 ※事前申込不要 間小山高校教頭 佐野☎(76)1188
静岡県立大学公開講座 看護学部	日時 / 10月1日(水)正午~15日(水)正午 内容 / 「地域をみまもる、地域でみまもる」をテーマにした講義動画を YouTube で配信 対象 / 15歳以上(推奨) 受講料 / 無料 目・間 9月18日 (金) までに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、講座を知ったきっかけ、次回以降の公開講座など募集案内送付希望の有無、「県立大学公開講座看護学部希望」と明記し、はがき、ファクスまたはメールで〒 422-8526 静岡市駿河区谷田 52-1 静岡県立大学広報・企画室公開講座担当 ひ54(264)5106、 図 054(264)5099、 図 kouza2020@u-shizuoka-ken.ac.jp/ へ ※ Web サイト上からも申込可能
第 23 回名画劇場 「最高の人生の見つけ方」	日時/11月1日(日) ①午前の部10:00~(9:30 開場) ②午後の部14:00~(13:30 開場) 会場/市民会館大ホール 入場料/有り ■・間市文化協会☎(82)4533 ※チケット発売中(全席指定)
ライフサポートセンター東部 暮らしなんでも相談	消費生活、家庭・労働・年金問題、法律関係、多重債務などの悩み事相談を受け付けています。 悩み事を一緒に考え専門的なアドバイスをしてくれる機関などを紹介します。 相談料/無料 ※専門家に相談する場合は別途料金が掛かる場合があります。
自動車事故の補償問題で 困っている人へ	交通事故紛争処理センターの弁護士が、中立・公平な立場で、示談交渉の手伝いをします。 弁護士費用/無料 間 交通事故紛争処理センター静岡相談室☎ 054(255)5528
アイヌの人々に対する 相談窓口	日常生活での困りごとなど何でも相談してください(匿名可・秘密厳守)。 <b>日時</b> /月〜金曜日(祝日及び12月29日〜1月3日を除く)9:00〜17:00 <b>対象</b> /アイヌの人 相談料/無料 <b>間</b> (公財)人権教育啓発推進センター <b>な</b> 0120(771)208



公益財団法人

桜並木をのぞむ四季折々の 風景がお出迎えいたします。

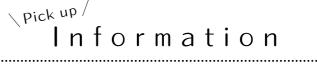
お墓のご相談、ご要望等お気軽にご相談ください。 新区画募集開始しました。







永代供養墓『祈りの丘』・樹木葬『さくらの丘』同時募集中!



### 案

### 健やか事業利用券を 9月中に郵送します

### 有効期間

10月1日(水)~令和3年9月30日(木) 利用できる施設やサービス

- ①御殿場鍼灸マッサージ師会に所属 する治療院
- ②公共施設
- ③入浴施設
- ④紙おむつへの引き換え(市役所各 支所・駅前サービスセンターでも 受け付け出来ます)
- ⑤郵便局のみまもり訪問サービス
- 対 70歳以上(昭和26年4月1日以 前に生まれた人)
- 数 500円相当券12枚

負担となります。

利用券の再交付は出来ません。 利用券の譲渡や現金との換金、 返金などは出来ません。 利用券を使用できるのは、氏名 が記載されている本人とその付 添人(対象者に付き添って介助 する人)のみです。 利用料金が超過した場合は自己

> 不正な利用が認められた場合、 相当する額を返金していただく ことがあります。

問 長寿福祉課☎(83)1463 ※9月30日までに健やか事業利用券 が届かない場合は、問い合わせてく ださい。

※各施設やサービスなどの詳細は同 封の案内をご覧ください。

### 第28回御殿場市交通安全 スローガンコンクール作品募集

「交通マナー向上」「交通事故防 止」「交通違反の抑止」を呼び掛ける 作品を募集します。

- 対 市内在住または通勤・通学して いる人
- 部 ①一般の部、②小学生の部(小学 5年生は小学校を通じて応募)

### 応募要項

- 未発表の自作のもので、一人2点 まで(応募作品は返却しません)。 ※入選作品の著作権は主催者に帰属 するものとし、入選作品は一部加工・ 補作する場合があります。また、作者 の氏名などが公表されます。
- 申・問 9月23日例から12月18日  **金まで(当日消印有効)に郵送、** ファクスまたはメールで〒412-8601くらしの安全課内」 御殿場 市交通安全対策委員会事務局」
  - **☎**(82)4123、 FAX (82)4333、 ☑seikatsu@city.gotemba.lg.jpへ

### 家族介護教室開催

高齢者を介護している家族が適切 な介護知識・技術を習得するための 家族介護教室及び、介護者の心身の リフレッシュや情報交換のための交 流会を開催します。

10月3日生 午後1時30分~3時30分

- 会 御殿場十字の園
  - 図 高齢者を介護している家族、介 護に関心がある人
  - 定 20人程度
  - 費無料
  - 申・問 社会福祉法人十字の園 **25**(83)1999

長寿福祉課**☎**(83)1463

※新型コロナウイルス感染拡大防止 などの事情により中止となる場合が あります。

### 応急手当普及員講習会 受講者募集

「応急手当普及員」とは、同じ事 業所に勤務する人や防災組織などの 構成員に対して「心肺蘇生法・AE D・止血法 | を指導し、普及させる ことが出来る資格です。

- 10月4日(日)・11日(日)・18日(日) 午前9時~午後6時
- ※3日間全ての受講が必要です。
- 御殿場消防署
- 対 市内・小山町に在住または通 勤・通学している人
- **彦** 20人(先着順)
- 費 無料(テキスト代は必要)
- 即 9月20日回までに応急手当普 及講習受講申込書を最寄りの消 防署または分署へ

※申込書は御殿場消防本部のホーム ページからダウンロードできます。

問 御殿場消防署☎(82)7150

※新型コロナウイルス感染拡大防止 などの事情により中止となる場合が あります。





11 | 2020.9.5

夏バテ解消に

# プロレシピ。お手軽、簡単

教わりました。 今回は「櫻亭」 プロの料理人から学ぶ簡単レシピ。 の平部良雄さんに



### 材料(2人分)

「櫻亭」料理人 平部 良雄

information 東田中 878-10 TEL: 82-4073

冬瓜……300~400g 銀杏、枝豆、海老、酒と醤 油で下味をつけた鶏胸肉、 帆立、白身魚、干し椎茸な どのお好みの具材……(A) 片栗粉、砂糖………少々 だし汁……150cc 酒、みりん、醤油、塩 .....(B)





④蒸す… その上に②をのせます。

がら600wで5~6分程度。 の場合はラップをして様子を見な ら余分な水分を切ります。 10~15分蒸します。蒸しあがった ③を沸騰した蒸し器に入れ中火で レンジ

## たら、

⑤あんを作る…

をのせて。 お好みで刻んだ三ツ葉とわさび よくかき混ぜて食べてください。 ④に<br />
⑤をたっぷりとかけます。

## ①冬瓜をすりおろす…

りにすると食感を楽しめます。 ②冬瓜の青臭さをとる… をすりおろします。一部を角切 皮をむき、種を取り除いた冬瓜

片栗粉、 ザルにあけ、熱湯を回しかけ すりおろした冬瓜を目の細かい 軽く水気を切ります。角切りに した冬瓜は湯がきます。その後 砂糖少々を混ぜます。

### 器に火を通した(A)を入れ、 ③器に具材を入れる…

⑥あんをかける… 物より味は濃いめに。 みをつけます。お好みでお吸い だし汁に(B)を加え煮立たせ 水溶き片栗粉を加えとろ



柴田 晄太朗(ん(3カ月) 優貴さん/母 三晴さん (原里)



我ゕ家の アイドル



鈴木 千景ちゃん (2歳10カ月) 父 道生さん/母 美律さん(御殿場)

市の人口 計/88,011(+65) 男/45,172 女/42,839 世帯/38,066 8月1日現在(外国人住民含む)

