



楽しい！
和・輪・話

小佐野公民館 レッツスリム

※「楽しい！和・輪・話」では、市内で活動している文化、スポーツ、ボランティアなどのグループを紹介しています。



川崎 達さん
(32歳・栗林町)
釜石ガス株式会社 勤務

若い世代が楽しめるまちに

日常業務では、ガス器具の保守・点検などで家庭や事業所などを回っていますが、何を求め、困っているお客様目線に立った対応を心がけています。若者の出会いと交流、にぎわい創出策を語り合い、実践する「くろがね・ぎざざりんぐ・おれーす懇談会」の会長を務めています。昨年末、初イベントとして独身男女が集う料理教室を開催し、定員いっぱいの参加で好評を得ることができました。震災前に比べ、若い世代の元気や活動が見えるようになってきたと感じています。この広がりがまちの活気や魅力、子育てで家庭の定住につながるはずで「くろがね」もその一翼を担い、若い世代が楽しめる・参加できる取り組みやイベントを続けていきたいです。

※「フレッシュ キラリ」では、まちで見かけた次代を担う青年男女を紹介しています。



「レッツスリム」は、平成18年度第1回からつ健康講座が契機となり、自主グループとして平成19年5月に発足しました。筋トレ、ストレッチ、リズム体操、年2回の体力測定を行い、公民館まつりがその活動発表の場となっています。今年度も活動を応援してくれた家族や講師の菊池千代子さんに感謝の気持ちを込めて発表しました。「明るく、楽しく、元気に」をモットーに活動しています。会員を募集中ですので、ぜひご参加ください。

■ 会員数：12人
■ 問い合わせ：代表・柏館和子さん
(☎23-6256)

※市食生活改善推進員協議会の協力・監修で、おすすめヘルシーメニューを紹介します。



お手軽!! 健康レシピ

[サケのつみれ汁]

サケすり身	240g	豆腐	160g
みそ	12g	長ねぎ	80g
片栗粉	6g	だし昆布	12g
しょうが	40g	水	1200cc
ニンジン	80g	濃口しょうゆ	48g
ごぼう	80g	料理酒	8g
大根	160g	みりん	8g
白菜	160g		

- 作り方**
- ① だし昆布と水でだし汁を取っておく。すり身には、みそ・片栗粉・しょうがを混ぜておく。
 - ② ニンジン、大根はいちょう切り、ごぼうは輪切り、白菜は適当な大きさに、豆腐は小さ目の角切り、長ねぎは斜め切りにする。
 - ③ だし汁に、大根、ニンジン、ごぼうを入れ、柔らかくなるまで弱火で煮る。
 - ④ ③の根菜が軟らかくなったら白菜を入れ少し煮立たせ、次にすり身をスプーンで丸くしながら加える。
 - ⑤ すり身に火が通ったら、料理酒、みりん、しょうゆを入れて味付けをし、豆腐を加えて煮立ったら、最後にねぎを加えて出来上がり。

ポイント

サケは、消化・吸収のよいたんぱく質に富んでいます。また、サケに含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)は血中のコレステロールを抑え、高血圧を予防します。また、骨へのカルシウム吸収を進める「ビタミンD」が豊富に含まれています。

主な栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	92kcal	9.4g	2.0g	68mg	1.2g

すこやが アイドル

たかはしはるま
高橋陽真くん(2歳)
やさしい人になってね。

ささきとまひろ
佐々木辰衡くん(2歳)
健康で丈夫に育ってほしい。

やまもとあやね
山元綾音ちゃん(2歳)
元気でやさしい子になってね。

ふじいはると
藤井遥人くん(3歳)
やさしい子に育ってね。

せとりりか
瀬戸利帆ちゃん(2歳)
周りの人と助け合って生きてほしい。

みつおかあおと
三浦碧人くん(3歳) 梨生くん(6カ月)
思いやりのあるやさしい子になってね
(碧人くんへ) おにいちゃんと仲良く元気に育ってね
(梨生くんへ)

※「すこやがアイドル」では、子どもの笑顔とお家の人からのメッセージを紹介します。
1〜3歳くらいのお子さんの写真を広報に掲載しませんか？
希望の場合は市広聴広報課(☎22-2111内線137)までご連絡ください。

市政Q&A みんなの声

Q 市内で土地購入を考えているのですが、固定資産税がいくらかかるか心配です。地目ごとに税率が決まっているのなら教えてください。

また、土地を不動産業者から購入、競売物件、個人間で譲渡や購入など、取得方法によって税率は異なりますか？ なお、他自治体の土地を購入した場合は、その自治体が決めた固定資産税額を納めるのでしょうか？

(市内・女性)

A 当市の固定資産税は、「税額＝課税標準額×1.5% (税率)」で算出しています。地目の違いや土地の取得方法によって税率の変更はありません。固定資産の評価は、総務大臣が定めた固定資産評価基準に基づき首長が決定した価格をもとに、課税標準額を算定します。他自治体の土地を取得した場合、その自治体が決めた固定資産税額を納付することになります。なお、当市の固定資産税の内容は、市ホームページ(↓暮らし↓税金↓固定資産税)にも掲載されていますので参照ください。

(市税務課)

Q 私の地区のごみ収集日は月・木曜日、月曜日が祝日にあたる日が多く、その分を木曜日に出すことになりませんが、収集ケースが満杯だったり、収集車両の到着に合わせようにも時間の都合で出せなかったりすることがあります。隔月、半年でも収集日を火・金曜日に変更してほしいです。

(市内・男性)

A ごみ収集日が祝日に当たる場合、次回収集日に6袋収集を行っています。ごみ収集の曜日変更や品目の追加など大きな変更は、習慣化されているものを変えるものであり市民生活に影響するため、事前に長い周知期間を設け、広報紙やごみ座談会などで市民の皆さんに丁寧に説明し、理解をいただく必要があります。

したがって、直ちに収集曜日を変更することはできませんが、今後開催予定のごみ減量市民懇話会などの場で、当該提案について市民代表者の意見もいただきながら検討します。

今後とも、ごみ減量やリサイクルの推進にご協力をお願いします。

(市環境課)