



令和3年度 当初予算決まる!!

予算総額 119億1,770万円(対前年度 7億9,176万円増)

令和3年度の当初予算が第1回定例会の審議を経て決まりました。

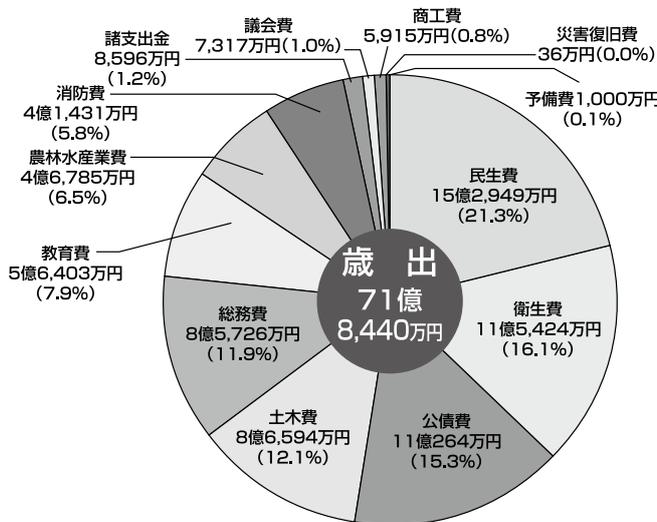
このうち一般会計予算は、71億8,440万円で、対前年度9,270万円の増額、増減率にして対前年度比1.3%の増となっています。

歳入では地方交付税や国・県支出金などの依存財源が54億8,195万円で、歳入全体の76.3%を占めています。そのうち、国庫支出金は、新型コロナウイルスワクチン接種事業や町道釜柴目線改良事業などの事業費増により対前

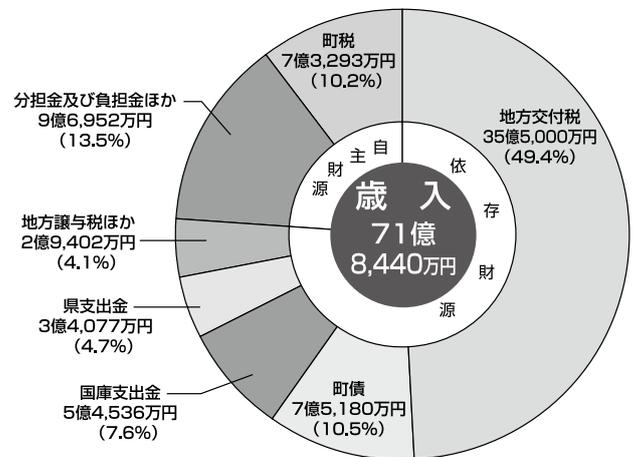
年度9,796万円増の5億4,536万円となっています。

また、町税や使用料など町が独自に確保できる自主財源は17億245万円で、歳入全体の23.7%となり、財源の大半を国県支出金や地方債に依存している状況です。そのうち、寄附金はふるさと応援寄附金の増加により対前年度4,000万円増の5,000万円となっています。

なお、歳出で新規や拡充して行う事業のうち主なものは左頁のとおりです。



一般会計予算 71億8,440万円



□分担金及び負担金ほか

分担金及び負担金、使用料及び手数料、財産収入、寄附金、繰入金、繰越金、諸収入

□地方譲与税ほか

地方譲与税、利子割交付金、配当割交付金、株式等譲渡所得割交付金、法人事業税交付金、地方消費税交付金、ゴルフ場利用税交付金、環境性能割交付金、地方特例交付金、交通安全対策特別交付金

会計別予算額

会計別	令和3年度 当初予算額	令和2年度 当初予算額	対前年度		
			増減額	増減率	
一般会計	71億8,440万円	70億9,170万円	9,270万円	1.3%	
特別会計	38億9,798万円	38億 631万円	9,167万円	2.4%	
特別会計	国民健康保険事業特別会計	12億6,432万円	13億3,552万円	△ 7,120万円	△ 5.3%
	国民健康保険診療所事業特別会計	9,444万円	8,432万円	1,012万円	12.0%
	後期高齢者医療特別会計	3億8,624万円	3億7,284万円	1,340万円	3.6%
	介護保険事業特別会計	18億5,575万円	17億4,510万円	1億1,065万円	6.3%
	のかみふれあい公園運営事業特別会計	4,636万円	4,717万円	△ 81万円	△ 1.7%
	農業集落排水事業特別会計	8,654万円	3,476万円	5,178万円	149.0%
	東部簡易水道事業特別会計	1億6,435万円	1億8,659万円	△ 2,224万円	△ 11.9%
西部簡易水道事業	資本	7億3,686万円	1億2,798万円	6億 888万円	475.8%
	収益	9,846万円	9,995万円	△ 149万円	△ 1.5%
予算総額	119億1,770万円	111億2,594万円	7億9,176万円	7.1%	

主要事業(一般会計)

⑨は新規事業、⑩は継続事業、⑪は拡大事業です。

1. みんなでつくるまちづくり

⑨ 小川地域棚田振興協議会補助金

(まちづくり課) 1,000千円

小川地域の棚田を拠点とした協議会へ農業の活性化と良好な農業景観の保全等を行うための補助金を支給します。

⑩ 定住促進補助事業 (企画管財課) 13,500千円

50歳未満の方が自ら居住するための住宅の『新築』、『購入』、『増改築』に対して補助を行います。

2. 子育て・教育のまちづくり

⑨ 小・中学校給食無償化事業 (教育課) 27,726千円

町内の全ての小・中学校の児童・生徒の学校給食を無償で提供します。

⑩ ICT教育推進事業 (教育課) 16,370千円

ICT教育支援員を設置し、教育現場のサポートやノウハウの蓄積や調整を図り、ICT教育の更なる推進を図ります。



▲タブレットを使用した授業

⑨ 星の動物園リニューアル記念イベント事業

(教育課) 3,055千円

大改修を終えた星の動物園のリニューアルオープンを記念して、多くのファンが楽しめるイベントを開催します。

3. 福祉の充実したまちづくり

⑨ 新型コロナウイルス感染症予防接種事業

(保健福祉課) 67,148千円

町民が安心して、速やかに新型コロナウイルスワクチンの接種ができる体制を整えます。



⑨ ひきこもりサポート事業 (保健福祉課) 6,085千円

ひきこもりの状態にある方やその家族への相談窓口の設置と活動拠点づくりを行います。

⑩ 地域見守り支援事業 (保健福祉課) 17,189千円

集落支援員を設置し、避難行動要支援者名簿を基に75歳以上のひとり暮らし高齢者等の戸別訪問を行います。また、地域の人同士の繋がりを深める地域サロンのコーディネートを担います。

4. 安心・安全で住み良いまちづくり

⑨ 地上波デジタル放送設備機器更新事業

(総務課) 20,570千円

継続して安定的な地上波デジタル放送を行うため、放送設備機器の更新を行います。

⑩ 路線バス運行支援事業 (総務課) 2,659千円

地域公共交通の維持を図るために、広域的・幹線のバス路線を運行する乗合バス事業者に対し補助を行います。

⑨ 老朽空家除却事業 (住民課) 5,000千円

放置された空家の除却に対し、撤去工事費の3分の2(上限50万円)の補助を行います。



⑩ 町道釜滝柴目線改良事業 (建設課) 310,850千円

幹線道路から町の観光資源であるのかみふれあい公園やカフェなどに繋がる道路として、地方創生道整備推進交付金を活用し整備を行います。

⑨ 町営住宅長寿命化事業

(企画管財課) 70,320千円

安井団地、安井第2団地の屋根・外壁に係る長寿命化事業を実施します。

5. 活力ある産業のまちづくり

⑨ プレミアム商品券発行事業 (産業課) 3,000千円

コロナ禍において地元商業者を応援するため通常の2倍となる20%プレミアム分がつく商品券の発行に対し補助を行います。

⑩ 商工振興事業補助金 (産業課) 8,666千円

商工業の振興を促進するために紀美野町商工会に対し支援を行います。事業所に対する専門員の派遣分をコロナ対応として増額しています。

⑩ 町農業経営支援事業補助金 (産業課) 8,000千円

農業経営の改善、合理化、機械導入を進めるための支援をします。特に生産性向上のためスマート農業分野について強化を図ります。



▲ドローンを使った農業の散布

6. その他

⑩ 衆議院議員総選挙費 (総務課) 13,000千円

⑩ 町長選挙費 (総務課) 11,500千円

⑩ 第2次長期総合計画改定事業

(企画管財課) 6,386千円

**きみの長寿プラン2021、紀美野町
障害者計画等が策定されました**

きみの長寿プラン2021では、「生涯を通じて生き生きと充実した生活が営めるまちづくり」を基本理念とし、人や資源、世代や分野を超えて地域全体で支え合い、個人の尊厳やその人らしい生き方が尊重され、安心して生活していただくことができるまちづくりを進めてまいります。

紀美野町障害者計画等においては、引き続き「自分らしく生き生きと安心して暮らせるまちづくり」をめざし、障害の有無に関わらず、お互いに理解・尊重し、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、障害のある方一人ひとりの特性に応じた取組みを進めてまいります。



計画書を提出する西本武司委員長（中央）と河野孝副委員長（右）

空間除菌脱臭機を寄贈していただきました

3月8日に有限会社パナルック西山様より、新型コロナウイルス感染症予防のため、次亜塩素酸空間除菌脱臭機を野上児童保育所に寄贈していただきました。ご厚意に感謝します。

今後とも感染予防に最大の配慮をしながら、安全で、健やかな居場所づくりにつとめてまいります。



有限会社パナルック西山 西山優 代表取締役（左）



**新型コロナワクチン集団接種の
模擬訓練を実施しました。**

■問い合わせ
保健福祉課 Tel 489-9960
コロナ相談受付フリーダイヤル Tel 0120-65-5670

新型コロナワクチン接種の開始に向けて、総合福祉センターで集団接種の模擬訓練を実施しました。町内医療機関の医師や看護師などの協力を得て、健康推進員が被接種者の役を務めました。訓練では、受付から問診、接種、健康観察までの流れを確認。接種後の体調不良による救急搬送を想定した訓練も行いました。

受付



接種



救急搬送



問診



訓練で得た課題をもとに、安心、安全、スムーズな接種体制を構築します。また、町ホームページにも関連情報を掲載していますのでご覧ください。

老朽空家除却工事補助事業が始まります

町では、近年老朽化した空家が増え
ており、周辺住民に危害を与える可
能性がある老朽空家を除却する費用の
一部を補助する制度を新たに設けま
した。

■対象者（左記の全てを満たす者）
・老朽危険空家の所有者（法人を除く）
又はその相続人等
・世帯員全員が町税等を完納している者

■補助金額
工事費の2/3（上限50万円）

■対象建築物
対象となる建築物の詳細は住民課へ
お問い合わせください。

※申請には事前申し込みが必要です。
※補助金の交付決定前に着工した場
合、補助対象となりません。

また、除却後の土地について減免
制度があります。減免制度について
は税務課にお問い合わせください。

■問い合わせ 住民課

Tel 4899・59003

税務課

Tel 4899・59005

蓄電池設置補助事業について

町では、地球温暖化防止対策の一環
として、住宅用蓄電池を設置する世帯
に補助金を交付します。

■対象者（左記の全てを満たす者）
・町内に住所を有し、自ら居住する住
宅に未使用のシステムを設置また
は、町内に自ら居住するため、未使
用のシステムを設置した住宅を購入
しようとする者のうち、交付請求時
までに住所を有し、自ら居住してい
る者
・町税等を完納している者

■対象蓄電池（左記の全てを満たすも
の）

・蓄電容量が4 kWh以上
・リチウムイオン蓄電池部及びイン
バータ、パワーコンディショナー等
の電力変換装置を備えた物

・一般社団法人環境共創イニシアチブ
が行う「ネット・ゼロ・エネルギー・
ハウス（NEH）支援事業」の補助
対象機器として認められたもの又は
は、同等以上の機能を有すると町長
が認めるもの。

■補助金額 80,000円

■問い合わせ 住民課

Tel 4899・59003

令和3年度国民年金保険料について

■国民年金保険料の金額について
令和3年度の国民年金保険料は、月
額16,610円になります。

■前納制度（保険料前払い）について
現金で国民年金保険料を前納した場
合、毎月払いと比べて2年前納なら
14,590円の割引、1年前納なら
3,540円の割引、6カ月前納なら
810円の割引になります。納付書の
発行については、お近くの年金事務所
までお申し出ください。（前納制度の
お支払期限は4月30日（金）です）

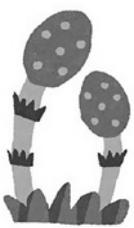
また、年度途中で国民年金の被保険
者となった方も、任意の月から翌年3
月分までまとめて納付書で納めていた
だくことができます。

※30万円を超える納付書はコンビニエ
ンスストアではお支払できません。

■問い合わせ 住民課

Tel 4899・59003

和歌山西年金事務所 お客様相談室
Tel 447・16600



新しい行政相談委員を紹介します

この度、井上育代さんが行政相談委
員として総務大臣より新たに委嘱され
ます。前任者の佐野育子さんは、平成
25年4月に就任され、以来、相談業務
に精力的にご活躍くださいました。

行政相談委員は、町民の皆さんから
の行政機関に対する要望・苦情などを
聞いて、解決を図ります。行政機関に
関することでお困りの方は、お気軽に
ご相談ください。

■定例相談日 毎月第3木曜日
13時から15時

■場所 中央公民館及び美里支所

■委員 温井啓子、井上育代

■問い合わせ 総務課

Tel 4899・5912



有害鳥獣捕獲事業についてのお知らせ

農作物等への鳥獣被害対策として、紀美野町猟友会が紀美野町全域で有害鳥獣捕獲許可期間内に捕獲活動を実施します。

はこわなやくくりわなは、農地周辺や里山に仕掛けてある場合がありますのでご注意ください。また、有害鳥獣がかかったわなを発見した場合も、危険ですので触れたり近づいたりしないようにしてください。

【令和2年度の有害捕獲実績】

・実施期間 令和2年1月4日
～令和2年12月28日

- ・イノシシ 【759頭】
- ・ニホンジカ 【179頭】
- ・アライグマ 【99匹】

■問い合わせ 産業課
Tel 489・5901

農業農村の景観維持の活動を報告します

当町では、多面的機能支払交付金を活用して地域の共同活動を支援しています。

多面的機能支払交付金とは、農地・農道・水路等の地域資源を守る為の共同活動を支援する国の制度です。

大角地域保全会では、本交付金を活

用して国道に面した農地を活用した植栽活動を行い、農村景観の維持を図る活動を行いました。



また、東野地域保全会では、本交付金を活用して農閑期を利用して農地に景観作物を作付けし、良好な農村風景に貢献できました。



今後も地域全体で、ふるさとの資源や美しい農村風景を守っていく活動を行ってまいります。

■問い合わせ 産業課

Tel 489・5901

町税・保険料は納期限内に納めましょう

■問い合わせ 税務課
Tel 489-5905

令和3年度 町税・保険料の納税通知書の発送日と納期限は、下記のとおりです。
納付には納め忘れがなく便利な口座振替をご利用ください。

令和3年度 紀美野町税・保険料(普通徴収分)納期限一覧

	通知書発送日	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期
固定資産税	5月14日	5月31日	8月2日	12月27日	2月28日	—
軽自動車税 (種別割)	5月10日	5月31日	—	—	—	—
個人町県民税 【普通徴収分】	6月15日	6月30日	8月31日	11月1日	1月31日	—
国民健康保険税 【普通徴収分】	7月15日	8月2日	9月30日	11月30日	1月31日	3月31日
介護保険料 【普通徴収分】	7月15日	8月2日	9月30日	11月30日	1月31日	3月31日

後期高齢者医療保険料(普通徴収分)

通知書発送日	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期
7月15日	8月2日	8月31日	9月30日	11月1日	11月30日	12月27日	1月31日	2月28日	3月31日

※納期限後の納付は督促手数料や延滞金が発生する場合がありますので、納期限内に納付をお願いします。

《農業者の皆さんへ》「令和3年度紀美野町農業経営支援事業」募集のお知らせ

この事業は、町の農業経営の振興を目的として、個人またはグループが令和3年4月1日～令和4年2月28日に行う下記事業に対し予算の範囲内で補助金を交付するものです。事業を実施しようとする方は、運用により定めている事業計画書、見積書、通帳写し、写真等の書類の提出が必要となります。



※必ず、事業開始前の申請が必要です!! ※下線部分は、令和2年度との変更点です。■問い合わせ 産業課 (Tel. 073-489-5901)

事業の種類	具体的内容	対象者 (基準)	補助率	補助限度額及び要件	募集期限
1 農地の改良等 (工事費)	基盤 (擁壁等含む) 区画整備・フラット化	農地面積10a以上、2戸以上の団体	1/3以内	1団体当たり50万円以内	令和3年11月30日
2 果樹、野菜、花木園地の施設化 (資材費)	パイプハウス等施設化	栽培面積1a以上、2戸以上の団体	1/3以内	1団体当たり50万円以内 (ハウス内設備は対象外)	
3 果樹園、水田、畑地の防除施設、農業水路及びびかん水施設等整備 (資材費)	防除タンク・かん水チューブ・スプリンクラー	2戸以上の団体	1/3以内	1団体当たり50万円以内	
4 イノシシ捕獲檻の製作、購入 (購入費)	——	わな猟免許取得者	1/2以内	1基当たり3万円以内 (1年度2基以内)	
5 農作物被害防止施設整備 (資材費)	防護柵・電気柵等の資材費	——	1/3以内	1m当たり300円以内 (過去5年間補助を受け施工した場所は対象外)	
6 外来生物被害対策 (クビアカツヤカミキリ)	被害木の伐採、伐根に係る費用	事前に被害報告及び現場確認を行った町内農業者	定額	【伐採、伐根】 基本25千円、追加5千円/本 4万円以内 【伐採、根被覆】 基本15千円、追加5千円/本 3万円以内	
7 農薬購入費支援	町内に事業所を有する農薬販売事業者から購入した費用	紀美野町の認定農業者または認定新規就農者 (認定就農者)	5/100以内	1農家当たり1年度1回 3万円以内 (除草剤、肥料等対象外)	
8 農業機械整備 (購入費)	1機10万円以上の直接農作業に係る動力式農業機械または動力式農産物出荷等機械を購入した費用	町内農業者 ※申請者の住所が町外の場合、紀美野町の認定農業者または認定新規就農者 (認定就農者) であること	1/10以内	1農家当たり1機のみ 10万円以内 (軽トラ・トラック対象外)	
9 農業中古機械整備 (購入費)	1機30万円以上の直接農作業に係る動力式農業機械を町内に事業所を有する農機具等販売事業所から購入した費用	紀美野町の認定農業者または認定新規就農者 (認定就農者)	1/10以内	1農家当たり1機のみ 10万円以内 (軽トラ・トラック対象外)	
10 スマート農業機械導入支援 (購入費)	ドローン、アシストスーツ、ラジコン草刈り機等 ※対象になるか事前に相談要	紀美野町の認定農業者または認定新規就農者 (認定就農者)	1/2以内	1農家当たり1機のみ スマート農業導入にかかる1機10万円以上の機械を購入した費用に対して30万円以内	
11 共同農業機械修繕整備	営農組織の1万円以上の農業機械修繕費用	町内において共有で農業機械を利用している営農団体	1/3以内	1営農組織当たり10万円以内 農業機械 (トラクター及びコンバイン)	
12 高品質生産対策(マルチ資材費) ※JAながみね経由	対象作物：柿、みかん	——	1/10以内	——	
13 6次産業化支援 (商品化・整備等)	【商品化】 新たな商品開発に要する経費、既存商品の改善または改良に要する経費及びそれらに付帯して必要となる商品の販売拡大・販売促進に要する経費	町内で6次産業化に取り組む紀美野町の認定農業者または認定新規就農者 (認定就農者)	1/3以内	【商品化】 1農家当たり1年度1回 10万円以内 (人件費、旅費等は除く)	
	【整備】 1機50万円以上の農作物の洗浄・加工・貯蔵機械を購入した合計費用			【整備】 1農家当たり1年度1回 30万円以内 (設置費等は除く)	
14 遊休農地解消対策	遊休農地の解消を行う	紀美野町の遊休農地1a以上を3年以上借受または取得して生産活動の継続を行う農業者(移転後1年以内)	定額 1aあたり 5千円	1農家当たり15万円以内 ※概ね2年以上の遊休農地対象 ※借受又は取得後3年以上耕作すること ※申請後3年間現場確認を行う	
15 農地集積推進	農地を借受または取得して規模拡大を行う (借り手)	紀美野町の認定農業者または初回申請時49歳以下の農業者(移転後1年以内)	1/3以内	1農家当たり借付料・取得費に対して10万円以内 (借付は補助期間最長3年間、取得は初年度のみ)	
	農地の集積を積極的に行う (貸し手)	農地面積1a以上で、利用権設定期間中、生産活動の継続を条件とし、農業委員会にて利用権設定をした町内農用地を貸付けた者(移転後1年以内)	定額 1aあたり 1,000円	1農家当たり10万円以内 (農業委員会にて利用権設定期間3年以上及び借付・使用借付契約書を作成している貸付に限り) 三親等以内の親族間の借付でないもの、法人を除く	

※事業の完了については、令和4年2月28日までに、事業実績書、領収書、写真等の必要書類をすべて提出してください。
 ※補助金の支払いは、令和3年9月30日までに申請及び実績報告書を提出した方は、同年10月末までに補助金を交付します。それ以後の方は、翌年3月の支払いとなります。

みさと天文台 リニューアルオープン前特別公開のお知らせ

■問い合わせ みさと天文台「特別公開」係
〒640-1366 紀美野町松ヶ峯180
TEL 498-0305

みさと天文台は令和2年度の大規模改修を経て、令和3年7月にリニューアルオープンの予定です。オープンに先駆けて、紀美野町にお住まいの方限定で特別公開（※完全事前予約制）を行います。

【特別公開の概要】

- 概要：リニューアルオープン前に、新築のプラネタリウム棟「宙の学舎（そらのまなびや）」でのプラネタリウム番組上映、南側に広がった展望デッキも堪能できる星空ツアーに参加していただけます。
- 実施内容：プラネタリウム投影…ライブ解説または全天周番組上映（約30～40分）
星空ツアー…前半はプラネタリウムでの自動番組の投影、後半は望遠鏡等を用いた星空解説、プロジェクションマッピング（約1時間）※当日の天候により、提供できるプログラムが変更となる場合があります
- 実施期間：5月中の土・日・祝日
- 実施日時：○プラネタリウムの部…土・日・祝日 15時～15時30分頃
☆星空ツアーの部………土・日・祝日 19時30分～20時30分頃
（※プラネタリウムと星空ツアーは個々の申込枠になります）

5月	1	2	3	4	5	8	9	15	16	22	23	29	30
	土	日	月	火	水								
プラネタリウム	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
星空ツアー	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

- 応募方法：往復はがきに①氏名（代表者）②参加人数（代表者を含み最大6人まで）③参加したい催しとその日にち（最大第二希望まで）④日中連絡の取れる電話番号を記入の上、上記問い合わせ先まで郵送してください。（階段の歩行ができない方は、事前にご連絡ください。）

※応募多数の場合、抽選になります。結果は後日返信はがきでお知らせします。

記入例	往信 640-1366	※返信面は空白のまま	返信 640-1192	①紀美野 太郎
	紀美野町松ヶ峯180 みさと天文台 「特別公開」係		紀美野町○○○ ○○番地 紀美野 太郎 宛	②4人 ③ 第1希望：5/20プラネ タリウム 第2希望：5/22 ☆星空ツ アー ④080-1234-5678

- 締切期日：令和3年4月20日（火）（当日消印有効）
 - イベント参加費：**無料**（現地集合現地解散のため、会場までの交通費は自己負担となります）
 - 注意事項：イベント参加時のチケットとなりますので、当日は返送はがきを必ずご持参ください。
4月28日（水）までに返信はがきが届かない場合は、上記問い合わせ先までお問い合わせください。
- ※感染症対策について
- 当日は自宅で検温をお願いします。37.5℃以上ある方、体調のすぐれない方は参加をお控えください。また、天文台施設入口でも検温を行い、37.5℃以上の方は参加をお断りする場合があります。
 - 当日参加者全員の体温、体調、住所、連絡先等の名簿を作成します。名簿は感染者が発生した場合などにおいて、必要に応じて保健所等の関係機関へ提出しますので、ご了承ください。
 - 今後の感染状況等により、急きょ催しが中止となる場合があります。

保健・福祉だより

保健福祉課

TEL 489・9900

健康づくりコーナー

健康相談のお知らせ

■場所 総合福祉センター

■日時 毎週水曜日 9時～11時

4月 7日・14日・21日・28日

■対象者 紀美野町在住の方

■内容 保健師等が健康に関するあらゆるご相談にのります。健診結果の説明、血圧測定、尿検査、骨密度測定、インボディ（体成分）測定、赤ちゃんの体重測定や授乳の相談も可能です。

★母子健康手帳・健康手帳・健康ファイルをお持ちの方はご持参ください。

高血圧を予防しよう

高血圧は放っておくと血管を傷つけ、動脈硬化が進みます。この結果脳卒中「心筋梗塞」といった重篤な病気を引き起こします。

原因の心とくに、食塩の主成分であるナトリウムのとり過ぎがあります。

令和元年度に紀美野町の特定健診を受けた方のうち、53.8%の方が血圧の正常値を上回っています。これは国や県よりも高い割合です。

【まずは自分の血圧を知ろう】

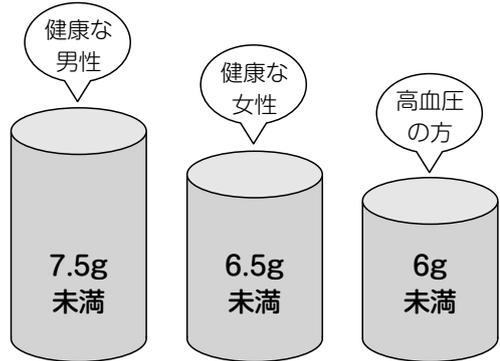
総合福祉センター1階に自動血圧計を設置しています。また、上記の日程で保健師が血圧測定を実施しています。

血圧計をお持ちの方は1日1回起床後や就寝前に測定してみましょう。



【食塩の目標摂取量はどのくらい?】

目標摂取量は左の図を参考にしてください。日本人の平均塩分摂取量は、男性11g、女性9.3gと塩分をとり過ぎている現状があります。



食塩目標摂取量/日
(日本食事摂取基準2020より)

【どんな食べ物に塩分が多い?】

漬物、塩鮭、干物類、塩辛、佃煮などの食べ過ぎには注意しましょう。

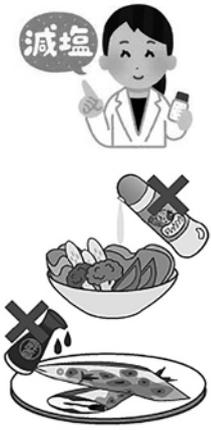
〈食品に含まれる食塩量〉

食品名	1食当たりの量	食塩量
梅干し	1個10g	2.2g
あじの干物	1枚50g	0.9g
食パン	1枚	0.9g
カップ麺	1個	5.5g
みそ汁	1杯	1.2g
しょうゆ	大さじ1	2.6g
ウインナー	2本	0.6g

【薄味でもおいしく食べよう!】

今月は18ページで簡単減塩レシピを紹介しています。旬の食材を使った上手な減塩の工夫を紹介していますので、参考にしてください。

家族みんなで薄味の習慣をつけていきましょう。



日本脳炎ワクチンの供給不足について

日本脳炎の定期接種に使用するワクチンを製造している2社のうち、1社のワクチン製造が一時停止した影響を受け、令和3年度（特に前半）に、ワクチンの供給量が大幅に減少する予定です。供給が安定するまでの間、次の接種者が優先されます。なお、現在流通しているワクチンに問題はありません。

- ・1期の1回目、2回目の方
- ・定期接種の上限が近づいている方
- 1期：90か月未満
- 2期：13歳未満
- 特例：20歳未満

【1期の追加、2期の対象となる方】
ワクチンの供給が安定した令和4年度に個別に通知をいたします。ご了承ください。



育児相談

子育て支援センター、各ごとも園では、育児相談を随時行っています。保育士資格を持った職員が、子育てに関する悩み事等、個別に面談・電話・訪問相談を行います。まずはお気軽にお電話にてお問い合わせください。

■問い合わせ 子育て支援センター
TEL 489・6700

※子育て支援センター各種教室は対象の方にお配りしている子育て支援センターだよりをご覧ください。

ごとも園開放について、4月はお休みさせていただきます。

障害基礎年金等を受給している「ひとり親家庭」の方へ

令和3年3月から障害基礎年金等を受給しているひとり親家庭の方も、児童扶養手当が受給できるようになりました。

通常、手当の支給は、申請の翌月から開始ですが、3月1日(月)に年金要件を満たしている方は、6月30日(水)までに申請すれば、3月分の手当から受給できます。

**4月2日は「世界自閉症啓発デー」
4月2日から8日は「発達障害啓発週間」です**

自閉症は、脳の発達の仕方の違いから「他人の気持ちや感情を理解すること」や「言葉を適切に使うこと」などが苦手であり、一般的な常識と思われることを身に付けることが苦手な障害と言われています。

また、発達障害とは、主に脳機能障害であり、その症状が通常18歳ごろまでに発現し、しつけや生活に起因するものとは異なり、「コミュニケーションが苦手な人もいます。

自閉症をはじめとする発達障害について理解を深めることで、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現をめざします。

「障害者巡回相談」も行っておりますので、ご利用ください。(詳細は17ページ)



4月からの児童扶養手当、特別児童扶養手当、特別障害者手当等の金額について

2020年全国消費者物価指数が公表されたことにより、児童扶養手当及び特別児童扶養手当等については、2020年の物価変動率(+0.0%)に基づき、改定が行われないこととなり、令和2年度と同じ額になります。

(月額)

			令和3年4月分から
児童扶養手当	第1子	全部支給	43,160円
		一部支給	43,150円～ 10,180円
	第2子	全部支給	10,190円
		一部支給	10,180円～ 5,100円
	第3子以降	全部支給	6,110円
		一部支給	6,100円～ 3,060円
特別児童扶養手当	1級	52,500円	
	2級	34,970円	
特別障害者手当			27,350円
障害児福祉手当			14,880円

介護保険料が改定されました

■問い合わせ 保健福祉課
Tel 489-9960

介護保険条例が改正され、第8期（令和3年度から令和5年度）の65歳以上の方の介護保険料が改められました。介護保険は40歳以上の方が納めている保険料と公費を財源とし、社会全体で支えるしくみとなっております。サービスを十分に整えることができるように、また、介護が必要になったときに、誰もが安心してサービスを利用できるようご理解をいただき、介護保険事業の円滑な運営にご協力をお願いいたします。

なお、年間保険料額（4月～3月）につきましては7月中旬に決定し通知いたします。

◎第8期（令和3年度から令和5年度）の段階別保険料（年額）

段階	対象者	基準に対する割合	保険料
第1	・生活保護の受給者 ・老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税 ・住民税非課税世帯で、課税年金収入額＋合計所得金額が80万円以下	0.30	25,272円
第2	住民税非課税世帯で、課税年金収入額＋合計所得金額が80万円超、120万円以下	0.50	42,120円
第3	住民税非課税世帯で、課税年金収入額＋合計所得金額が120万円超	0.70	58,968円
第4	住民税課税世帯で、本人非課税、課税年金収入額＋合計所得金額が80万円以下	0.90	75,816円
第5 〈基準〉	住民税課税世帯で、本人非課税、課税年金収入額＋合計所得金額が80万円超	1.00	84,240円
第6	本人が住民税課税で合計所得金額が120万円未満	1.20	101,088円
第7	本人が住民税課税で合計所得金額が120万円以上210万円未満	1.30	109,512円
第8	本人が住民税課税で合計所得金額が210万円以上320万円未満	1.50	126,360円
第9	本人が住民税課税で合計所得金額が320万円以上400万円未満	1.70	143,208円
第10	本人が住民税課税で合計所得金額が400万円以上600万円未満	1.80	151,632円
第11	本人が住民税課税で合計所得金額が600万円以上	1.90	160,056円

※第7期に引き続き、低所得者対策として第1段階から第3段階の方には公費を投入し保険料軽減(基準に対する割合を、第1段階では0.50から0.30、第2段階では0.75から0.50、第3段階では0.75から0.70に軽減)を行います。

高齢者在宅介護支援事業について

■問い合わせ 保健福祉課
Tel 489-9960

町内に住所を有するおおむね65歳以上の在宅の方（入院・入所を除く）を介護している家族等に対し、紙おむつなどの介護用品や慰労金を支給します。

●介護用品支給事業●

要介護認定で要介護4又は5に相当する方など、一定の要件を満たし、かつ、住民税非課税世帯に属している高齢者を在宅で介護する家族等に対し、月額5,000円を上限に紙おむつなどの介護用品を支給します。

●家族介護慰労金支給事業●

要介護認定で要介護4又は5に相当し、かつ過去1年間介護保険サービスを利用していない高齢者を在宅で介護している家族に対し、年額100,000円の慰労金を支給します。

※詳細はお問い合わせください。

ふれあいネット

ふれあいルーム 14時30分～16時30分

■中央公民館

- 7日 ボードゲームであそぼう
- 14日 地図バスルをしよう
- 21日 バドミントンをしよう
- 28日 カーネーション作り

— わが町サークル —

「kimino ミニバスケットボール部」

現在1年生から6年生まで男女合わせて11名で活動しています。みんな仲良く楽しいチームです。週2回練習していますので、ぜひ一度見学、体験に来てください。初心者大歓迎です!!



- 活動日
毎週水曜 19時～20時30分
毎週土曜 13時～15時30分
- 場所
野上小学校体育館

図書室だより

たくさん読んだよ (敬称略)

- 1000冊 河本紗矢香 (野上小3年生)
- 300冊 吉田 織愛 (きみのこども園)
- 400冊 森木 香湖 (野上小2年生)
- 400冊 森木 瑠香 (野上小5年生)
- 1100冊 谷坂しえり (きみのこども園)
- 1100冊 豊島 琉可 (野上小4年生)

■新刊紹介

中央公民館

- 「犬がいた季節」 伊吹有喜 著
- 「妻が口をきいてくれません」 野原広子 著
- 「文化センター」 吉田修一 著
- 「湖の女たち」 吉田修一 著
- 「夜明けのすべて」 瀬尾まいこ 著

4月23日は「子ども読書の日」、4月23日
5月12日は「子どもの読書週間」です。

子どもに読書を勧めるだけでなく、大人にとっても子どもの読書の大切さを考えましょう。

中央公民館図書室では、子ども読書の日・こどもの読書週間の機会に、4月から6月まで「愛され続ける名作絵本・童話」と題しコーナーを設置しています。

絵本や児童書の中から愛され続ける名作を集めてみました。ぜひご覧ください。

- 「がたんごとんがたんごとん」 安西水丸 作
- 「はらへこあおむし」 エリック・カール 作
- 「おまえつまずくな」 宮西達也 作
- 「ぶらぶらぶらぶら」 神沢利子 作
- 他にもたくさんあります。

歌の小道

ガラス戸に向かいて独り楽しみに

語り続けるホームの老いは

年毎に友より届く花便り

冷えし心に春とび込みぬ

ありがとう五年日記を閉じ思う

心が決める幸せの味

友よりの便りうれしも字が書けぬ

春に先駆けこのわびしさよ

ありがたや昭和平成令和まで

斯く生かされてひ孫と遊ぶ

生け垣につす紅色の枝垂れ梅

二月の空に春呼びて咲く

墨含み走る筆にも春の風

毛筆で文字を書いている場面である。窓からは心地よい春の風。その風を受けた筆は、ますます軽快に穂先を走らせる。

- 「春泥に片方の靴とられけり」 今野 昭子
- 「潮の香をこぼして海女の通り過ぐ」 前 廣
- 「曲り道一つ違へて初音かな」 手拜 なをみ
- 「突堤の先に一つの春日傘」 山本 隆之
- 「雪どけを早めて高野山の雨」 中島 紀生

- 教育委員会 教育課生涯学習係 Tel. 073-489-5915
- 青少年センター Tel. 073-489-5909
- 文化センター Tel. 073-495-9055
- 中央公民館 Tel. 073-489-2877
- 小川地区公民館 Tel. 073-489-4511
- 志賀野地区公民館 Tel. 073-489-5145
- 自然体験世代交流センター Tel. 073-495-3127
- みさと天文台 Tel. 073-498-0305
- スポーツ公園管理棟 Tel. 073-489-5368

児童生徒絵画展示

☆君の絵画が飾られているよ!

(敬称略)

■展示期間 令和3年6月末まで

■展示場所

【役場本庁】

(きみのこども園)

はやしだゆづま・こばやしあん
のたりお

(野上小学校)

日置海斗・柳文乃・阪口理功

唐妻蒼・森木瑠香

(小川小学校)

中谷有寿・奥美歌・西陰地彩可

(野上中学校)

加納沙登子・坂本直・新谷日菜子

横谷飛友

【中央公民館】

(きみのこども園)

まがりみはる・なかたにえま
かねつきまお・こうのさくら
はたゆつと・なかいえあん

うまだひより・すずきしほ

(野上小学校)

石戸祐貴・小柳恵伶奈・森あおい

増田楓香・中兀紗来・赤阪諒

岡本幸大・山本絆奈・吉本晃靖

(小川小学校)

大谷帆乃花・新谷圭太

(野上中学校)

上赤坂心海・名倉大輔・西脇真麻
柳瀬早彩・榎本龍一・田尻萌恵

中前心和・幡司りな・松本夕奈

峰陽基・吉津心羽

【美里支所】

(下神野小学校)

芝滝彩衣・中浦廉乃・上中結月

新谷優電

【文化センター】

(ここのこども園)

ちばたらな・まつもとひまり

くましろれん・まちだしゆり

(下神野小学校)

中部屋隆星・前中大輝・前田蓮

南尊花

(美里中学校)

折口佳太郎・芝滝大裕・土井多麻実

【閉館日】

・役場本庁・美里支所 土・日・祝日

・中央公民館 火・祝日(日曜祝日は
その翌日)

・文化センター 月・火

スポーツ安全保険に加入しよう!

万一の事故に備えて、スポーツ活動、
文化活動、地域活動等を行う場合は加
入をお勧めします。

団体活動を行う4人以上の方々でご
加入ください。

■掛金例(1人あたり年額)

○中学生以下 800円

○大人 1,850円

○65歳以上の団体 1,200円

○文化・ボランティア・

地域活動の団体 800円

■対象となる事故

団体の管理下における団体活動中の
事故、通常の経路往復中の事故

■保険期間

令和3年4月1日0時~令和4年3
月31日12時まで

※但し途中加入については、加入手続
き日の翌日0時より有効

■申し込み 随時受付。また、インター
ネットからでも申し込みできます。

■問い合わせ 教育課生涯学習係

ふれあいサロン展示

(中央公民館2階)

中央公民館で活動されて
いる「草木染の会」の作品
を展示しています。
自然にある草や木を原料
にして染めています。優し
い風合に仕上がっています
のでご覧になってくださ
い。
※6月末まで展示していま
す。

今月号掲載予定の紀美野町の歴史
と文化その百七十は誌面の都合上休
載とさせていただきます。

来月5月号に百七十を掲載させて
いただきます。

紀美野町公共施設案内・予約 システム導入および利用案内

4月1日より紀美野町スポーツ公
園・農村総合センターについては、イ
ンターネットから施設の空き状況確
認・予約をすることができます。イン
ターネットで予約をする場合は、窓口

で利用申請書類に記入する必要がな
くなります。

また利用料の支払いについても従来
どおりの窓口払いのほか、コンビニ払
い(ローソン・ファミリーマートに限
る)も可能となります。

■はじめて利用するには別途利用者登
録申請が必要になります。

利用者登録には、左記の利用者登録
申請受付窓口にある備え付けの「利用
者登録申請書」に必要事項を記入の上、
登録申請を行ってください。また、「利
用者登録申請書」は紀美野町ホーム

ページからもダウンロードすること
ができます。

※申請の際は必ず本人確認ができる書
類(例 運転免許証・学生証・保険
証など)をご持参ください。

詳しくは、紀美野町ホームページを
ご覧いただくか、左記までお問い合わせ
してください。

■利用者登録申請受付窓口・お問い合
わせ

・紀美野町スポーツ公園管理棟

平日(火曜日除く) 17時~21時

土日祝 9時~21時

Tel 073・4899・53688

・紀美野町農村総合センター

平日(月曜日・火曜日除く)

土日祝 9時~17時

Tel 073・495・3212

・教育課 平日9時~17時
Tel 073・4899・5915

天文台だより

「星空とプラネタリウムの競演」

研究員 碓間拓郎

連載でご紹介してきた天文台の大規模工事も終盤を迎えました。広報では主にプラネタリウム棟、大型展望デッキ、天体観測ドームの工事の過程をご報告してきましたが、実は大規模工事のバックグラウンドでもう一つの大プロジェクトが進行していました。

星の塔のベランダから9台のプロジェクターを使用した、空の庭全面へのプロジェクションマッピングによる星空投影です！星の塔のベランダから見ると、頭上には北半球の星空が、足元には日本から見えない南半球の星空が地球を透過したように見え、まるで宇宙空間を漂っているような感覚を体験出来ます。

新設されたプラネタリウム棟に大型展望デッキ、そして空の庭全面に及ぶプロジェクションマッピングと、様々な「新しい」を携えて営業再開の準備を進めていますので、楽しみにお待ちください。



学校だより

「不審者対応防犯訓練」

紀美野町立美里中学校

本校では毎年3学期の始業式の日、不審者対応の防犯訓練を実施しています。今年は『不審者が体育館男子トイレに侵入し、スマホで盗撮している』という設定で行いました。

用件を聞いてもきちんと答えず、退去に応じなかったため、警察に通報しました。生徒は教室の内側から施錠し安全を確保しながら待機しました。その間に、暴れようとする不審者を刺股とネットランチャーを使って確保しました。その後は体育館で、校長先生と中野青少年センター長から話をいただきました。『いかのおすし』の話と、最近はこのような「盗撮」の被害と「声かけ事案」が発生しているため、特に気をつけてほしいということでした。

今年度も避難訓練は年間3回（①火災、②地震、③不審者）行いました。万が一に備え、学校職員もマニュアルの見直しを行い、生徒の安全を守ることを第一に取り組んでいきます。



5年連続登録競技者表彰を受賞

静川 陽向君（令和2年度 野上中学校卒業）

第20回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会において、小学5年生から中学3年生までの5年間、紀美野町ジュニア駅伝代表選手として貢献されたため、和歌山県教育委員会より5年連続登録競技者として表彰されました。

静川君は、令和3年4月から智辯学園和歌山高等学校へ進学され、更に陸上競技を続けます。これからも益々のご活躍をご期待します。

受賞おめでとうございます。



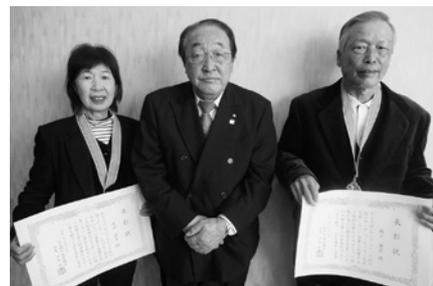
紀美野町スポーツ表彰者

令和元年～2年度に各種スポーツ大会において、優秀な成績を取めた方やチーム、体育・スポーツの普及、振興に功績のあった方に対して、紀美野町体育協会会長より表彰を行いました。表彰されたのは次の方々です。（敬称略）

【スポーツ賞】

花田 洋子（下佐々）【パークゴルフ】

森下 康彦（動木）【パークゴルフ】



第20回 三井寺公園陸上競技場

和歌山県市町村対抗
ジュニア駅伝競走大会

2月21日(日)
全10区間21.1km



【キャプテン 静川陽向選手（野上中3年）】

僕は小学校5年生から駅伝チームに入り、今大会が5年間の集大成になりました。今年は例年とは違い、新型コロナウイルスの影響で思うような練習が出来ず、開催されるかわからない状況で不安な時期もありました。

陸上は個人競技で自分との戦いでもありますが、駅伝はチームで1つのタスキを繋ぐ団体戦です。「32人の仲間と支え合い」を目標に、苦しい練習に取り組んだ時間は、僕たちにとって貴重な経験となり、今後の人生においてプラスになると思いました。高校では都大路で走る事を目標に頑張ります。最後になりますが、コロナ禍で厳しい状況の中、感染対策を徹底し開催してくれた主催者の皆様、チームの指導者の皆様、応援してくださった、すべての方に感謝します。ありがとうございました。

【種瀬大輝監督】

今年も市町村対抗ジュニア駅伝競走大会が終わりまりました。たくさん応援をしていただき、本当にありがとうございました。ございました。

自分自身ジュニア駅伝の選手として走った経験を活かし、子供たちに走ることを通して多くのことを伝え、走ることの楽しさ、仲間を信じる大切さ、子供たちが駅伝を通して地域を元気にしてほしい、感謝の気持ちをお忘れないうちに、そういう思いで練習を重ね、大会に挑みました。今年は新型コロナウイルスの影響もあり、例年通りの合同練習や試走ができない中で選手1人ひとりが大会に向けて努力してくれました。

結果は、代表チームが18位、オープンチームが33位で悔しくも入賞は達成できませんでした。今年も紀美野町ジュニア駅伝代表選手32名はそれぞれ自分の目標を持ち、仲間と1秒でも速くタスキを繋ぐために頑張ってくれました。

これからも、紀美野町ジュニア駅伝チームは、伝統の「走魂」を受け継ぎ、走り続けます。今後も、温かいご声援をよろしく願います。

消防だより

林野火災を防ごう！

国内における林野火災は、例年春先に多く発生しています。春先に林野火災が多いのは、枯れ草が地上に積もり、下草も枯れているうえ、降水量が少なく、空気が乾燥し、季節風が吹くなど林野火災が発生しやすい気象条件となっており、さらに、山菜採りや森林レクリエーションなど入山者が増えることによるものと考えられます。

林野火災は、原因のほとんどがちよつとした火の取り扱いの不注意で発生しています。火災を未然に防ぐため、次のような点に注意しましょう。

- ・ 枯れ草等があり火災が起こりやすい場所では、たき火をしないこと
- ・ 喫煙は指定された場所で行い、吸い殻は必ず消し、投げ捨てしないこと
- ・ バーベキューなど火を使用する場合には、指定された場所で行い、その場所を離れる時には、完全に火を消すこと
- ・ 各自のゴミは、指定された場所に捨てるか持ち帰ること

火災・救急・救助は119番
「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

- ・ 火気を使用する場合は、周囲の可燃物の状況に十分注意することにも、消火用の水を必ず用意すること
- ・ 強風注意報や乾燥注意報などが発表されている場合は、火気の使用は差し控えること

森林は、地球温暖化の主な原因である二酸化炭素を吸収し、生命に必要な酸素を供給する貴重な資源であり、一度焼失してしまうと、その回復には長い年月と多くの労力を要することになります。貴重な人命や財産を火災から守るため、林野での火気の取り扱いには十分気を付けましょう。

消防車・救急車の緊急走行にご理解とご協力を！

119番通報を受けた消防車や救急車は、一刻も早く火災などの災害現場に急行し、被害を最小限とするために消防活動をしたり、急病人等に応急処置を行い、速やかに病院へ搬送しなければなりません。

消防車等は、緊急時に迅速に通行す

るため、道路交通法では、「緊急自動車」として、一般の車両よりも優先して走行することが認められています。

消防車等は、緊急走行時にサイレンを吹鳴することを法律で義務付けられています。夜間等のサイレン音に対しての皆様のご理解をお願いします。

消防車等が円滑に緊急走行できるように、皆様一人ひとりのご理解とご協力をお願いします。



救急コーナー「止血法」

体内にある血液の約20%が急速に失われると出血性ショックという重篤な状態になり、約30%を失えば生命に危険を及ぼします。

止血法は、出血している部位を直接圧迫する「直接圧迫止血法」が基本となります。

清潔なガーゼやタオルなどを重ね

て、傷口に当て、その上から指先や手のひらで強く圧迫します。
感染防止のため、血液に直接触れないようにゴム手袋を使用します。ゴム手袋がなければビニール袋で代用してください。

普通救命講習・再講習について

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、町内でのまん延防止や安全確保の観点から救命講習の開催をしばらくの間、中止とさせていただきます。

救命講習への参加を予定されていた皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどお願いいたします。

2月の消防の動き

●火災発生件数…1件
【事故種別搬送人員】

	管内	管外	合計
急病	37 (2)	0	37 (2)
一般負傷	8 (0)	0	8 (0)
交通事故	2 (0)	0	2 (0)
その他	2 (0)	0	2 (0)
合計	49 (2)	0	49 (2)

※ () 内については、ドクターヘリ搬送

紀美野町会計年度任用職員の募集について

■問い合わせは下記へ

町では、下記のとおり会計年度任用職員の募集をしています。

募集職種	勤務場所	募集人数	応募資格	受付期限	申し込み 問い合わせ
事務補助員 (のかみふれあい公園管理運営業務)	のかみふれあい公園	1人	—	4月19日(月)	産業課 TEL 489-5901

■任用期間(予定) 令和3年4月28日～令和4年3月31日

選考等の結果に基づき、任用候補者名簿へ登載します。登載順に任用を行い、欠員の状況等に応じ逐次任用します。

任用候補者名簿への登載期間は任用期間(予定)と同じです。

※会計年度任用職員から常勤職員への切り替えは一切ありません。また、次回の任用更新は確約されていません。

■選考方法 面接試験

■提出書類 ・採用試験申込書 ・履歴書(顔写真) ・資格が必要な業務については免許証の写し ・84円切手

※試験日や報酬など、その他詳細については、募集要項をご確認のうえ、お申し込みください。

募集要項は、問い合わせ先へご確認ください。町のホームページをご覧ください。

その他 行事のお知らせ

4月

行事名	日時	開催場所	問い合わせ先(073)
移動町長室	13日(火) 27日(火)	美里支所	住民室 総務課 495-3471 489-5912
献血	14日(水) 13時30分～16時30分	野上工業団地 (前田鉄工前)	保健福祉課 489-9960
障害者巡回相談	14日(水) 10時～11時30分	総合福祉センター	野上厚生病院相談支援事業所 療育センターAOI 障害者相談支援事業所らん 489-2908 483-0454 488-6314
行政相談	15日(木) 13時～14時30分	中央公民館 美里支所	総務課 住民室 489-5912 495-3471
健康診断書発行・性感染症 検査・肝炎ウイルス検査・ 検便(検便以外要予約)	12日(月)・26日(月) 9時30分～10時30分(受付)		
骨髄バンク登録検査 (要予約)	12日(月)・26日(月) 10時30分～11時30分		
こころの健康相談 (要予約)	14日(水)・26日(月) 13時30分～	海南保健所	海南保健所 482-0600
エイズ即日検査 (要予約)	26日(月) 17時～19時		
医療安全相談	月曜日～金曜日(祝日を除く)		
犬・猫の飼い方講習会	11日(日)・19日(月) 25日(日)	県動物愛護センター	県動物愛護センター 489-6500

紀美野町の人口 ()内は前月比 総人口 8,498人(-7) [男 3,959人(-3) 女 4,539人(-4)]
【令和3年2月末現在】 世帯数 4,170世帯(+2) 紀美野町面積 128.34km²

2月の人口の動き(令和3年2月1日～28日) 転入19人 転出8人 出生2人 死亡20人

高血圧予防のための

かんたん減塩レシピ

豚肉とキャベツのミルク煮

材料（2人分）

- 豚コマ肉 150g
- 塩・こしょう 少々
- キャベツ（中） 1/4個
- 玉ねぎ 1/2個
- 小麦粉 小さじ4
- バター 10g
- ★酒 大さじ1
- ★牛乳or豆乳 300ml
- 黒こしょう 適量

塩少々とは
「親指」と「人差し指」
の2本指でつまんだ
分量です！



作り方

- ① ポリ袋に豚コマ肉を入れ、塩・こしょうを振り小麦粉をまぶしたらよくもみ込む。
- ② キャベツ、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにバターを入れて①を炒める。
- ④ 豚肉に火がとおれば、②を入れて炒める。
- ⑤ ★を入れ、弱火で約8分煮込めばできあがり。仕上げに黒こしょうをかける。



[食塩相当量0.6g/1人分]

ひとくちコラム



キャベツに含まれるカリウムは、食塩の主成分であるナトリウムを体の外に排出しやすくします。カリウムは、水に溶ける性質があるので、溶けだしたカリウムも一緒にとれるように、小麦粉でとろみをつけています。乳製品を使うことで“コク”を感じ、食塩の使用量を減らすことができます。

広告

Four large grey rectangular boxes intended for advertisements.

編集・発行 紀美野町総務課
〒640-1192
和歌山県海草郡紀美野町動木287

TEL 073-489-2430
FAX 073-489-2510
http://www.town.kimino.wakayama.jp