



元気サラダ

今月は、たくさんある給食のサラダの中から、「元気サラダ」をご紹介します。

塩こんぶとかつお節のうま味が効いていて、薄味でも食べやすいサラダです。かつお節は、体内で作ることのできない必須アミノ酸をすべて含んでいることから、「元気サラダ」という名前がついています。

厚生労働省では、一日350g以上の野菜を食べることを推奨していますが、令和元年度の「国民健康・栄養調査」による野菜類の摂取量は成人男性で約290g、成人女性で約270gとなっています。

生野菜で350g摂ることは難しいですが、熱を加えるとかさが減って食べやすくなります。ぜひご家庭でも作ってみてください。

材 料 (4人分)

キャベツ……………	1/8玉	塩こんぶ……………	2g
にんじん……………	1/4本	三温糖……………	小さじ1/2
小松菜……………	1茎	サラダ油……………	小さじ1
ホールコーン…	40g	酢……………	小さじ1
かつお節……………	2g	塩こしょう…	少々

作り方

- ① キャベツは5mmの千切り、にんじんは3mmの千切り、小松菜は2.5cmのざく切りに切る。
- ② それぞれ歯応えが残る程度に茹で、冷水で冷やして水気を切る。
- ③ 三温糖、サラダ油、酢、塩こしょうを合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②③とコーン、かつお節、塩こんぶを和えて、できあがり。

★忙しい朝などは、野菜を電子レンジで加熱すると簡単です。

問い合わせ先 共同調理場 (41) 0237

消防署からみなさんへ



山火事について

例年、3月から5月にかけて山火事が多く発生しています。この時季は、空気が乾燥し、風が強く吹く気象条件に加え、山林内では枯葉や枯草が多くなっていることから、山火事が発生しやすくなります。ひとたび林野火災が発生すると、瞬く間に燃え広がり、自然環境が焼けてしまうだけでなく、人の命や財産も奪うことがあります。

令和3年2月21日に発生しました、栃木県足利市での山火事では約106ヘクタール(東京ドーム約22個程度)が焼失する大火災となりました。

改めて火の取扱いには、注意しましょう。

防火管理者資格取得について

防火管理者は飲食店や店舗など、不特定多数の人が集まる各種施設では消防法により選任が義務付けられています。防火管理者とは火災・災害からの被害を防ぐため、それぞれの事業所に見合った消防計画を作成し、計画的に管理する責任者です。

必要とする対象

- 特定防火対象物**(飲食店・店舗・病院等)
※建物利用者が30名以上
または一部福祉施設は10名以上の事業所
- 非特定防火対象物**(事務所・工場等)
※建物利用者が50名以上の事業所

佐久広域連合消防本部では資格取得講習会を年間3～4回開催しています。

※講習会は2日間で受講料が必要となります。

講習会の日時、開催場所は佐久広域連合消防本部のホームページにてご確認ください。

また、ご不明な点がありましたら以下までご連絡ください。

問い合わせ先 御代田消防署 予防係 (32) 0119

防災管理
できて
いますか?



戸籍の窓



- 人口15,871人 (前月比 +18) 男7,894人 女7,977人
- 世帯数7,215世帯 (前月比 +44)

(4月1日現在)

※戸籍の窓は、届出者から了解を得て掲載しています。
※世帯主名、区名は住民票に基づいています。

令和3年度もプレミアム付商品券事業を実施します

プレミアム率30%

新型コロナウイルス感染症拡大により、経営に大きな影響を受けている町内店舗を支援し、町内消費の拡大、町民の生活支援を図ることを目的に、プレミアム付商品券を販売します。販売冊数は3万冊で、発行総額は3億9千万円、今回の**プレミアム率は30%**です。

販売価格
1冊 1万円
(1,000円券13枚綴り…
額面13,000円)

券種
大型店(ツルヤ・西友併用券6枚・一般店専用券7枚)
※大型店併用券は一般店でも利用できますが、一般店専用券は大型店では利用できません。

利用期間
7月1日(木)～12月31日(金)

購入上限額
1人当たり5冊(5万円)
1世帯当たり3人、15冊(15万円)を上限とする

購入対象者
令和3年4月15日時点において、御代田町の住民基本台帳に登録されている方

申込方法 ハガキによる予約制
※5月上旬に郵送予定です。
※申込後の希望購入冊数の追加はできません。

申込期間
5月12日(水)～6月11日(金)

当日消印有効
※当日消印有効

販売会
6月26日(土)・27日(日)
7月3日(土)・4日(日)
8月21日(土)・22日(日)

時間 午前9時～午後4時
場所 役場1階町民ホール
※予約申込をされた方には、後日引換券(ハガキ)を郵送します。購入時には忘れずにご持参ください。
7月6日(火)～8月31日(火)の毎週火・水・木曜日(午前9時30分～午後3時30分)は、町商工会で販売予定です。

商品券取扱加盟店などの詳細は、5月上旬に、各世帯主様宛に案内チラシと購入申込書(ハガキ)を同封したものを発送しますので、ご覧ください。

問い合わせ先
産業経済課商工観光係
(32) 3113