

マセドアンサラダ

マセドアンサラダの「マセドアン」とは、フランス語で角切りや、さいの目切りのことを言います。

給食はマヨネーズで和えています。ドレッシングは特に決まりがあるわけではないようです。また、季節に合わせてグリーンピースや空豆、ラディッシュなどを使うこともあるようです。

フランスでは伝統的なサラダとして昔から食べられてきましたが、日本では給食をきっかけに2000年代ごろから食べられるようになったとされています。

チーズとハムの塩味が野菜を引き立たせます。給食でリクエストの多い、人気のサラダです。



材料 (4人分)

- じゃがいも……中1玉
- にんじん……1/5本
- きゅうり……1/2本
- ハム……20g
- チーズ……20g
- マヨネーズ……大さじ2
- 酢……小さじ1/2
- 塩……少々
- こしょう……少々

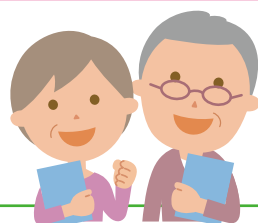
作り方

- ① きゅうりとハム、チーズは1cm角程度の角切りにする。
 - ② じゃがいもとにんじんも1cm角程度の角切りにし、歯応えが残るように茹でる。
 - ③ ボウルで調味料を混ぜ合わせる。
 - ④ ③に①と②を加え、和えて出来上がり。
- ★ 調味料に粉からしをお湯で溶いて少量加えると、旨味が引き立ちます。お湯で溶くことで、辛味が飛び、香りが引き立ちます。

問い合わせ先 共同調理場(41)0237

一般コース

令和5年度 長野県シニア大学 佐久学部学生を募集します



【シニア大学とは】

シニア世代の多様な生き方、価値観、地域性を大事にしながら、自らの地域の課題に気づき、学習を通じて社会参加活動のきっかけをつかみ、地域社会で活躍できる人材を育てます。

- 入学資格** おおむね50歳以上の県内在住者
- 受講期間** 2年間(4時間/日×年間15日)
- 講座内容** 地域活動を行うための幅広い分野の学習・実践を行います。

- **教養講座**…地域、社会について新たな知識を習得し、自身を見つめ磨き高める講座
- **趣味・健康・交流講座**…書道、絵手紙、健康体操、学内交流など趣味や健康づくりを通じて交流を深める講座
- **地域づくり講座**…地域活動に必要なノウハウを学び実践を通じて、地域づくりを目指す講座

- 授業料** 年額12,000円 その他、教材費等の自己負担があります。
- 募集期間** 2月1日(水)～3月31日(金)

募集案内、入学願書等は保健福祉課介護高齢係(1階7番窓口)もしくは佐久保健福祉事務所福祉課(佐久合同庁舎2階)にあります。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先 佐久保健福祉事務所福祉課 0267(63)3141
保健福祉課介護高齢係 (31)2512

令和5年度

65歳以上の
皆さまへ

御代田町高齢者 支え合いポイント制度

登録者
募集

～ボランティア活動を通じて地域との繋がりを持ちませんか～

■高齢者支え合いポイント制度とは…

65歳以上の方が介護保険施設や地域でのボランティア活動(サロン・配食サービスなど町が認めた活動)に参加していただくと、その実績に応じてポイントが付与されます。ポイントを交換し、年間上限**5,000円の交付金**を受け取ることができます。



交付金は、
ご自分へのごほうびや
活動費用の補てん、
介護事業所への寄付などに
ご利用いただけます

■申し込み・登録手順

1 登録

3/8(水)
受付開始

対象：65歳以上で、町が指定するボランティア活動に参加できる方
申し込み：保健福祉課介護高齢係(役場1階7番窓口)にてお申し込みください。登録完了後、その場で「支え合いポイント手帳」を交付します。

*すでに支え合いポイント手帳をお持ちで、来年度の更新を希望される方も上記のお手続きをお願いします。

2 活動

4/3(月)～
ポイント付与

ポイントの対象活動は次の町が認めた活動のみとします。
○町内介護保険施設、有料老人ホームなどにおける話し相手や洗濯物の整理、掃除、外出付き添いなどのボランティア活動(活動内容は各施設により異なります)
○サロン、配食等高齢者を対象とした地域活動
○町が実施する各種研修(介護に関するもの)への参加
*活動内容の詳細はお問い合わせください。
*各種活動は新型コロナウイルス感染症の状況により、受入停止や中止になる場合がございますのでご了承ください。

3 ポイントをもらう

2に示した活動について、活動先で手帳にスタンプを押してもらいます。ポイントの概要は以下のとおりです。

- ・ 1ポイント=100円換算
- ・ おおむね1時間で1ポイント付与
- ・ 1日の上限は2ポイント
- ・ 年間の上限は50ポイント(5,000円換算)

4 ポイントを交換する

町に「ポイント活用申請書」を提出し、3でためたポイントを交換します。交付金は口座振込とさせていただきます。

《ボランティア保険について》

登録された方は全員「ボランティア保険」に加入します(保険料は町で負担)。ケガや事故などの場合に所定の補償がありますので、安心して活動していただけます。

問い合わせ先 保健福祉課介護高齢係(31)2512

