

スマホ(デジタル)に「苦手」意識があるかたへ

## スマホ教室を開催します

「スマホを使いたいけど、踏み出せない」  
「スマホは持っているけど、使い方がよくわからない」

はじめの一步のためのスマホ教室を開催します。  
ご参加ください。



日時・内容

**2月14日(金)**

①午前10時～11時  
インターネットを使ってみよう

②午後1時30分～2時30分  
地図アプリを使おう

場所 役場2階 会議室5  
持ち物 筆記用具(メモ用)  
スマートフォン(レンタル可)  
対象 御代田町民  
定員 8名

講師 ドコモショップ佐久平店※  
※総務省 デジタル活用支援推進事業 地域連携型事業実施団体・御代田町総務課・教育委員会と連携しています。

申し込み方法  
電話で「御代田町の教室を受講したい」とお伝えください。  
スマホをお持ちでない方はレンタルできますので、予約の際にお申し出ください。携帯会社は問わず(ドコモでなくても)参加できます。

担当 ドコモショップ佐久平店  
電話番号 080(8891)0675  
受付時間 午前9時～午後6時  
※電話が繋がらない場合がありますが、その際は後ほど担当者から折り返します。

## Chef's給食

12月25日(水)



- イタリア料理メニュー
- コッペパン
  - アッシュパルマンティエ
  - マッシュルームのスープ
  - イチゴ風味のマドレーヌ
  - 牛乳



### 学校給食 レシピ紹介 Vol.32

## アッシュパルマンティエ



12月25日(水)、町内三校でChef's給食を実施しました。Chef's給食は、本物の味に触れ、地元食材や御代田町の素晴らしさを知ってもらう取り組みです。今回も塩野にあるホテル「THE HIRAMATSU 軽井沢 御代田」の柳原シェフにレシピを考えていただきました。今月は、12月25日のChef's給食で提供した「アッシュパルマンティエ」のレシピをご紹介します。

- 材料(4人分)
- |               |              |
|---------------|--------------|
| 牛豚合挽肉… 120g   | じゃがいも ……60g  |
| 油…………… 小さじ1   | ブロッコリー ……32g |
| あめ色玉ねぎ…20g    | ☆後がけ         |
| トマトペースト…24g   | パン粉…………… 8g  |
| コンソメ顆粒 …… 4g  | パセリ粉 ……少々    |
| 鶏がらだし …… 20cc | タイム粉 ……少々    |

- 作り方
- ① 玉ねぎをあめ色になるまで炒める。
  - ② ブロッコリーは小房にし、沸騰したお湯に入れ、火を通しておく。じゃがいもはサイコロ状にカットし、水から茹で、火を通しておく。
  - ③ 合い挽き肉を油で炒める。
  - ④ ③へトマトペースト、コンソメ、鶏がらだしを入れ、煮込む。そこへ茹でたブロッコリー、じゃがいもを入れる。
  - ⑤ パン粉を全体がきつね色になるまで、から煎りし、パセリ粉とタイム粉を加える。
  - ⑥ ④をお皿に盛り、仕上げに⑤をふりかける。

問い合わせ先 共同調理場(41)0237

また、充電式の電池は収集できません。一緒に出さないようにしてください。

間違い 二年ごみ  
正 有害ごみ

乾電池を捨てる際は端子部分にセロハンテープ等を張り、絶縁してから捨ててください。絶縁しないと液漏れや発火の原因となります。

①乾電池

「もう一枚だけ？」

町民課環境衛生係 (32)3114

編集後記

2025年が始まりひと月が経ち、私が勤める税務課では忙しさが最高潮に達しようとしています。(汗さて、私事になりますが去年は年初にいくつか目標を掲げましたが、忙しさを言い訳にしていたら達する間もなく2024年が終わっていました・・・。

そのため今年は編集後記を利用して目標を残すことで自らを追い込みますので少々お付き合いください。私は甘味と呑みの席が好きで、放っておけば見るに堪えない身体に成りかねず、数年前からジムで運動するようにしています。それも慣れてくると自分に甘く

なり、行くだけで頑張っていると正当化する始末。最近では忙しくてほとんど行けてすらいんです。そこで2025年は、回数設定を週2回以上と軽くするものの、1回の質を高めて毎回ギリギリのトレーニングをすることをここに誓います！ケアも大事なのでストレッチやヨガもしっかりやります！三日坊主にならないように頑張ります！

最後になりますが、皆さまも小さいことでも何か目標を設定して過ごしてみたいはいかがでしょうか。皆さまにとって充実した1年になりますように。

税務課 神津

広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課14番窓口にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。●総務課情報防災係  
みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬口1794番地6 ☎0267(32)3111

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>