

高齢者等生活支援（灯油）券申請受付中！

町では高齢者等の冬の生活支援として、灯油券の申請受付をしております。
該当になるとと思われる方には11月に個別通知をしております。申請受付は2月末までとなりますので忘れずに申請してください。

お問い合わせ 長寿福祉課介護福祉係（保健センター）
電話：68-2288

合併処理浄化槽設置費用の補助について

浦臼町では、公共下水道処理区域以外の地域において、合併処理浄化槽を設置しようとする方に設置費用の一部を町予算の範囲内で補助金として交付する事業を行っています。下記の要件をすべて満たしている場合に対象となります。すでに単独処理浄化槽を設置していて、合併処理浄化槽に切り替える場合も該当となります。

記

要件

- ・自らが居住、または居住しようとする住宅に設置するもの
- ・対象処理人員が10人以下の規模の設置であること
- ・町税等を滞納していないこと
- ・住宅を賃借している場合は、所有者の承諾が得られていること

補助金額

浄化槽本体設置工事に対して、次の金額を限度に補助を行います。

5人槽設置の場合	585,000円
7人槽設置の場合	705,000円
10人槽設置の場合	945,000円

令和4年度に設置を希望される方は、令和4年4月8日（金）までにくらし応援課生活係にお申し込みください。

また、申込期日以降に設置が決まった場合につきましても随時ご連絡願います。

お申し込み・お問い合わせ くらし応援課生活係 電話：68-2112

専門家に相談してみませんか？

無料法律相談会

雨竜町在住の司法書士・行政書士 木村幸一先生による無料法律相談会が下記の日程で開催されます。

日時 2月9日（水）13時～15時

場所 浦臼町商工会館

相談内容 相続、遺言、登記（法人・不動産）、
債務整理、民事裁判、成年後見等
詳細は浦臼町商工会へ

電話：67-3331

人も、会社も、もっと元気に！

中退共済制度

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆ 外部積立型なので管理が簡単
- ◆ パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

中退共 検索

(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

身体に優しい冬野菜を食べよう～栄養士考案レシピ～

新年が明けて早くも1ヶ月を過ぎましたが、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。今回は、年末年始でたくさん働いた胃腸を休めてくれる、冬野菜3品を使ったレシピを紹介します。

〈里 芋〉

以前埼玉の畑で、ハート型の大きな葉っぱがきれいに並んでいるのを初めて見ました。それは里芋でした。里芋は他のいも類に比べると低カロリー。カリウムが豊富で、血圧を下げる効果があります。また、あのネバネバに含まれている成分は水溶性食物繊維の一つで、便通を良くしたり、血糖値、コレステロールを下げる働きがあるとされています。お正月に出番が多い里芋ですが、じゃがいもやさつまいものように食卓に上がる機会が増えると良いですね。

里芋のおろしポン酢かけ（4人分）

里芋5,6個、小麦粉大さじ1、片栗粉大さじ3、油適量、大根おろし、ポン酢

- ①里芋は皮付きのままよく洗い、ラップに包んでレンジで3分加熱する。
- ②粗熱が取れたら皮をむいてつぶし、小麦粉、片栗粉を入れよく混ぜ、一口大に丸めて平たくする。油を引いたフライパンで焼く。
- ③たっぷりの大根おろしとお好みのポン酢でいただく。



〈大 根〉

生でも加熱しても漬物にしても美味しい大根。毎日食べても飽きません。

大根にはジアスターゼという消化酵素が含まれており、消化を助け胃腸を元気にしてくれます。皮の周りに多く含まれているので焼き魚や揚げ物には皮ごとおろした大根おろしをたっぷり添えましょう。鍋物に入れてみぞれ鍋にしても食が進みます。また大根は干しても美味しいです。野菜は干すことによって甘みうまみが増すのはもちろんのこと、カルシウムやビタミンDの含有量もアップします。骨粗鬆症が気になる方は是非干し野菜を食べてください。

干し大根（4人分）

大根1本（大根は皮をむいて4等分にします）

- ①4分の1本は2センチ角の拍子木切りにする（A）
4分の3本は1.5センチ厚さの輪切りで格子状に切れ目を入れる（B）
- ②A、Bの2種類を重ねないように盆ザルなどに広げ1～2日干してしんなりさせる。

〔A〕肉巻き大根

Aの干し大根、豚肉8枚、塩・コショウ適量、片栗粉適量、油適量、酒大さじ1、みりん大さじ2、醤油大さじ1
大根を、塩コショウを振った薄切りの豚肉で巻いて全体に片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンで豚肉に火が通るまで焼く。酒、みりん、醤油を入れてからめる。

〔B〕大根ステーキ

Bの干し大根、油適量、スライスしたニンニク1片分、みりん大さじ2、醤油大さじ1、かつお節（ひとつかみ）
フライパンに油とニンニクを入れ熱し、大根を入れてじっくり両面焼いて焦げ目をつけ、みりん、醤油をからめる。器に盛り付けかつお節をふりかける。



〈キャベツ〉

キャベツは主役にも脇役にもなり、どんな料理にも合います。キャベツに含まれるビタミンUは胃の粘膜や胃壁を保護する働きをします。ただし、熱には弱いので生、もしくはさっと加熱するかスープにして汁ごと食べるのがオススメです。市販のカット野菜を使うととても簡単です。

おもいっきりキャベツ1（4人分）

千切りキャベツ200g、豚しゃぶしゃぶ肉200g、酒大さじ1、塩昆布20g、白いりごま大さじ1
すべてを順番にお皿に盛り付けレンジで5分加熱。食べるときにごま油大さじ1をかける。

おもいっきりキャベツ2（4人分）

千切りキャベツ200g、鯖味噌煮缶1缶、酒大さじ1、梅干し2個
すべてを順番に盛り付けレンジで3分加熱。

