

2022年2月16日 発行責任者自治会副会長 廣田正治

この一年間、安全を考慮したゴミ集積所の場所変更やカラス対策を考慮したゴミボックスへの変更などゴミに関する案件に取り組み、カラスの被害もなくなり一定の成果が出てまいりました。自治会の皆様のご協力に感謝申し上げます。

さらに、ゴミ廃棄ルールの周知徹底を致したく、今一度、ゴミ収集カレンダーに合った廃棄をお願いいたします。

三重県「新型コロナまん延防止等重点措置」を延長！

三重県は、3月6日（日）まで、「新型コロナまん延防止等重点措置」の延長を決定しました。感染スピードは落ちているが、感染者が増加し、重傷者が増加する可能性があるとのことです。

状況によっては、解除を早める可能性も示唆していますが、まん延防止に頑張りましょう。
三重県提供→

三重県
まん延防止等重点措置

【期間延長】
令和4年3月6日(日)まで

【重点措置区域】
県内全域

感染防止対策へのご協力に感謝
引き続き、命を守るための行動を

マスク着用 換気 手指消毒
「密」回避 マスク会食 黙食

愛あい防災カード配布！

2021年度の愛あいカード防災カードを配布いたします。申し込まれた方は、班長さんより順次お届けいたしますが、使うことの無いことを祈りつつ、災害や不慮の事故に備えましょう。

婦人会ゴミ回収 3月5日（土）予定

自治会の皆様 今回もよろしくご協力ください！

*回収時間 : 午前8:00～8:50 時間厳守願います

*回収場所 : ① 旭工機様横「NO3」、 ② 別所工業様横「NO2」、
③ 尾上様宅横（この場所は、婦人会の資源ゴミ回収のみの場所です。
通常時には持ち込み、放置しないよう願います。）

*回収品目 : 段ボール、新聞、書籍雑誌など

弓屋敷ホームページ →



★ゴミ収集カレンダーを厳守！



旭工機様 横

この場所はペット
ボトルの違反多発！

2月8日午後6時ごろ撮影！9日は不燃物・
ペットボトル収集日ではありません！

★ゴミ収集カレンダーを厳守！



インフィニティ横

缶の収集日には
ありません

2月2日午後5時ごろ撮影
2日：不燃物の日
3日：燃えるごみの日
*缶は“金属の日”です！

弓屋敷以外の人
の不法投棄は
役員・班長まで
ご連絡下さい。



津市食生活改善推進協議会

食くん 改ちゃん

食と健康の応援通信 【第3号】



こちらからも
見ていただけます

発行：津市食生活改善推進協議会

みなさんこんにちは。津市食生活改善推進協議会です。
寒い日が続いていますが元気に過ごされていますか？
わたしたちは「食改さん、ヘルスマイトさん」と呼ばれ減塩や野菜を
たっぷり食べること等、食に関わる啓発活動を地域で行っています。
おうち時間の過ごし方の一つとして自身の健康や家族の健康を考える
機会に利用いただけたらと思い、今回も2つのテーマでレシピを紹介します。
みなさんもぜひお家で作ってみてください！



「メタボリックシンドローム」を知っていますか？



メタボリックシンドロームとは内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常
が組み合わさることで心臓病や脳卒中等の生活習慣病の発症リスクが高い
状態です。壮年期(40~60歳)になると健康診断で指摘される方が増えてき
ます。

予防には食事や運動習慣の改善、禁煙、休肝日をつくる等、生活習慣を見
直すことが大切です。特に食事では、単品よりも定食や幕の内弁当を選ぶ、
揚げ物より焼き物や煮物を選ぶ等、適切なエネルギー量で栄養バランスが
偏らないようにしましょう。また定期的に健康診断等も受診しましょう。



「骨粗しょう症」を予防しましょう



骨粗しょう症とは身体の骨の強度が低下し、骨折しやすい状態になることです。
骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大量になり、加齢に伴い減少していきます。
特に女性は閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。

骨の重要な構成成分はカルシウムです。成人女性では1日650mgが推奨量とされて
いますが、厚生労働省や三重県の調査では約200mg不足していると言われていま
す。また成人女性に限らず、どの年代・性別でもカルシウムは不足しています。

不足しがちなカルシウムに着目した食事を作ってみませんか？



内面にレシピがあります



生活習慣病予防の食事

イワシの梅煮

- イワシ 4尾(1尾25g程度)
- 梅干し 大1/2個(実のみ4g)
- しょうが 2g
- A 砂糖 小さじ1(3g)
- みりん 小さじ1(6g)
- 酒 小さじ1(6g)
- しょうゆ 小さじ1/2(3g)
- 水 50ml

作り方

- ① イワシは頭と腹わたを取り除き、きれいに洗う。
- ② 梅干しは小さくちぎっておく。(種は残しておく)しょうがは千切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて沸騰したら①を入れる。
- ④ ③が再度煮立ってきたら②を(梅干しの種も)入れる。
- ⑤ アルミホイル等で落し蓋をして、中弱火で7~10分程度煮る。時々煮汁をイワシにかける。
- ⑥ 煮汁が1/3~1/4ほどになったら火を止める。



ごぼうの甘辛炒め

- ごぼう 60g
- にんじん 30g
- B 薄力粉 小さじ1(3g)
- 片栗粉 小さじ1(3g)
- ごま油 小さじ1(4g)
- C しょうゆ 小さじ1(6g)
- はちみつ 小さじ1(7g)

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮を軽くこすり、5cm程の長さに切り6~8分割して水にさらす。にんじんもごぼうと同じような大きさに切る。
- ② Bをビニール袋に入れて①も入れまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②を中弱火で炒める。あまり動かさずじっくり焼く。
- ④ ③にCを入れてからめる。



もやしとにらのごま和え

- もやし 70g
- にら 30g
- 油揚げ 1/2枚(8g)
- D しょうゆ 小さじ1(6g)
- 砂糖 小さじ1(3g)
- 水 小さじ1(5g)
- すりごま(白) 大さじ1(6g)

作り方

- ① にらは3cm程の長さに切る。
- ② 油揚げは油抜きをして5mm幅に切る。
- ③ もやしとにらはさっとゆで、しっかり水気をきっておく。
- ④ ③に混ぜ合わせたDを和える。



トマト味噌スープ

- 鶏もも肉 60g
- ブロッコリー 40g
- 玉ねぎ 40g
- ぶなしめじ 40g
- 水 200ml
- トマトジュース 100ml
- 合わせ味噌 小さじ2(12g)

作り方

- ① 鶏もも肉は2cm角位に切る。ブロッコリーは小さめに切る。玉ねぎは1cm幅のくし形に切り、縦半分にする。しめじはほぐしておく。
- ② 鍋に①を入れて炒め、野菜がしんなりしたら水を加えて蓋をして弱火で10分程度煮る。
- ③ ②の野菜が柔らかくなったらトマトジュースと味噌を溶き入れる。



1人分栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
イワシの梅煮	96	9.8	4.6	38	0.7
ごぼうの甘辛炒め	64	1.0	2.1	19	0.5
もやしとにらのごま和え	62	3.4	4.3	71	0.4
トマト味噌スープ	75	8.7	2.2	26	0.8
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	5	0
合 計	531	26.7	13.7	159	2.4

骨粗しょう症予防の食事

鮭缶のホイル焼き

鮭の水煮缶詰	100g
まいたけ	40g
溶けるチーズ	20g
黒こしょう	少々
乾燥パセリ	少々
ぼん酢しょうゆ	小さじ1(5g)

※アルミホイル(25~30cm 四方) 2枚

作り方

- ① 鮭の水煮缶詰を崩さないように取り出し、ひとくちサイズに身を割っておく。
- ② まいたけは食べやすい大きさにほくしておく。
- ③ 大きめに切ったアルミホイルに、①と②を並べ、上から溶けるチーズをのせてアルミホイルを折りたたむ。
- ④ 魚焼きグリルに③を入れ、8分程度焼く。
(オープンなら220℃で10分)
- ⑤ 皿に盛り付けたらアルミホイルを開け、黒こしょう、乾燥パセリ、ぼん酢しょうゆを全体にかける。



高野豆腐の卵とじ

高野豆腐	2枚(34g)
水	1カップ(200ml)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1(20g)
砂糖	大さじ1(9g)
卵	1個(50g)

作り方

- ① 高野豆腐を水かぬるま湯で戻し(1~2分)、1枚を6等分に角切りする。
- ② 鍋に水、めんつゆ、砂糖、①を入れて加熱する。
- ③ 煮立ったら弱火にして15分程度煮る。
- ④ 溶き卵を流し入れたら火を止め、蓋をして蒸らす。



小松菜と納豆の和え物

小松菜	6株(140g)
ひきわり納豆	1パック(40g)
納豆のたれ	1パック分
納豆のからし	1パック分
しらす干し(微乾燥)	4g
ラー油	1ブッシュ(0.5g)

作り方

- ① 小松菜を洗い(根本は砂が多いので、特によく洗う)、1cmの幅に切る。
- ② ①を耐熱容器などに入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱し、水分を絞っておく。
- ③ 納豆をボウルに入れてよく混ぜ、付属のたれとからしを入れる。
- ④ ③のボウルに②を入れ、よく和える。
- ⑤ 小鉢に盛り付けたらしらす干しをのせ、さらにラー油をかける。



《 骨を丈夫にするのはカルシウムだけ? 》

骨を丈夫にするには牛乳・ヨーグルト、骨ごと食べられる魚等に含まれる**カルシウム**がとても大切です。他にも**カルシウム**の吸収を助けてくれる**ビタミンD**、カルシウムの骨への沈着を助けてくれる**ビタミンK**があり、組み合わせて食べることでカルシウムを効率よく吸収することができます。

ビタミンDを多く含む食品…魚介類(鮭、あじ、いわし丸干し等)、きのこ類(干しいたけ、まいたけ、きくらげ等)
ビタミンKを多く含む食品…納豆、菜の花、小松菜、モロヘイヤ、しそ、海苔

また鮭の水煮缶は**カルシウム**と**ビタミンD**、小松菜は**カルシウム**と**ビタミンK**等、1品で複数の栄養素を摂ることができる食品もあります。上手に使って骨の健康を保ちましょう。



1人分栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
鮭缶のホイル焼き	110	13.2	6.3	120	0.9
高野豆腐の卵とじ	145	11.9	8.3	120	0.8
小松菜と納豆の和え物	52	5.0	2.5	137	0.3
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	5	0
合 計	541	33.9	17.6	382	2.0

お菓子のレシピ

※レシピはすべて2人分

高野豆腐のラスク

高野豆腐	1枚(16g)
バター	10g
E 砂糖	大さじ1(9g)
牛乳	大さじ1(15g)

※クッキングシート

作り方

- ① 高野豆腐を水に漬けて戻す(20分程度)。
- ② ①をしっかりしぼって、3~5mm程の厚さで16等分に切る。
- ③ 耐熱容器にEを入れて電子レンジ(600W)で20秒加熱してバターを溶かし、混ぜる。
- ④ ③に②を入れてしっかり染み込ませる。
- ⑤ クッキングシートに並べ、150℃に予熱したオーブンで25~30分間焼く。



1人分 栄養価	エネルギー 97kcal	たんぱく質 4.3g	脂質 7.1g	食塩相当量 0.2g	カルシウム 59mg
------------	--------------	------------	---------	------------	------------

フルーツヨーグルト

ヨーグルト(加糖)	100g
キウイ	1個(80g)
きな粉	小さじ1(2g)
はちみつ	小さじ1/2(2g)

作り方

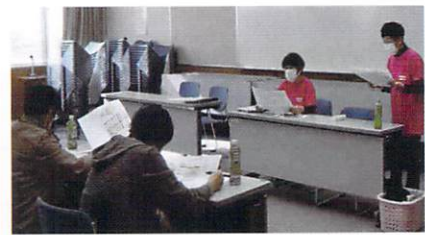
- ① キウイの皮をむき、1人3切れになるように輪切りにして皿に盛る。
- ② ***食べる直前に**①にヨーグルトをかけ、その上にきな粉とはちみつをのせる。

※キウイにヨーグルトをかけて放置するとキウイに含まれる成分がヨーグルトを分解し、苦くなります。



1人分 栄養価	エネルギー 61kcal	たんぱく質 2.9g	脂質 0.4g	食塩相当量 0.1g	カルシウム 72mg
------------	--------------	------------	---------	------------	------------

活動の様子



コロナ禍のため感染対策を徹底し、体操を含んだ講習会や家庭訪問等で地域の皆様へ食の情報提供をしています。また食生活改善推進員として活動する場合、津市役所の健康づくり課が開催する養成講座の受講が必要です。(令和4年度は夏頃を予定しています。)

食改の活動に興味のある方、このチラシに関するお問い合わせ、地域のサロンに来てほしい等のご要望は、お住まいの地域担当者までご連絡ください。

支部名	連絡先(支部長)	支部名	連絡先(支部長)
【会長】芸濃支部	059-265-2103(小林)	【副会長】久居支部	059-256-1607(吉山)
美里支部	059-279-3261(大西)	【副会長】一志支部	059-293-5261(前田)
河芸支部	059-231-7553(市川)	香良洲支部	059-292-3695(藤川)
津支部	090-8679-7516(浅尾)	白山支部	059-262-6260(倉田)
安濃支部	059-268-0856(上田)	美杉支部	059-274-0078(松本)

住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金のご案内

- 国の「コロナ克服・新時代開拓のための経済対策」に盛り込まれた住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(1世帯あたり10万円)は、住民税(市民税均等割)が非課税の世帯や令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。
- 給付金を受給するためには、**手続きが必要**となります。

給付金の支給額

1世帯あたり10万円

支給対象世帯

支給対象となる世帯(いずれかに当てはまる世帯)

【住民税非課税世帯】

世帯全員が令和3年度
「住民税が非課税」
の世帯

【家計急変世帯】

令和3年1月以降の収入が減少し
「住民税非課税相当」
の収入となった世帯

津市(生活・暮らし支援臨時特別給付金推進室)から

令和4年2月9日以降、
支給対象予定世帯※に
確認書を順次送付

※ 支給対象予定世帯

基準日(令和3年12月10日)において、
世帯全員の令和3年度の住民税が非課税
である世帯

提出がない場合、受給を辞退したものとみなします
ので、お早めの提出をお願いします。

詳しくは2ページ

申請が必要です。

【申請期間】

令和4年2月9日
～令和4年9月30日

【申請書の配布場所及び受付先】

津市

- ◎ 生活・暮らし支援臨時特別給付金推進室
(メッセウイング・みえ2階)
- ◎ 福祉政策課(本庁舎1階)
- ◎ 市民福祉課・福祉課(各総合支所)

申請書は、津市ホームページでも
ダウンロードできます。



詳しくは3ページ

給付金の概要

1 支給対象世帯

基準日（令和3年12月10日）において、住民基本台帳に記録された①住民税非課税世帯、または②家計急変世帯に該当する世帯

2 受給権者

原則として、①住民税非課税世帯は基準日時点の世帯主、②家計急変世帯は申請時点の世帯主

3 支給額

一世帯あたり10万円

① 住民税非課税世帯

○ 支給要件

世帯員全員が、令和3年度分住民税が課されていない、または津市市税条例で定める所により、住民税を免除された世帯

ただし、住民税が課税されている方の扶養親族、または専従者のみからなる世帯を除く

○ 確認書の送付・返送手続き

基準日時点で津市に住所を有し、支給対象の要件を満たしていると思われる世帯に対して令和4年2月9日以降順次、確認書を送付していますので、支給要件に該当する世帯主は確認書の返送をお願いします。

確認書に記載されている口座情報及び確認欄の内容をご確認いただき、確認欄にチェックを入れ、世帯主氏名、確認日及び連絡先を記入の上、同封の返信用封筒にて返送してください。

確認書が送付されなかった世帯でも、次のような場合については、申請により支給対象となる場合があります。

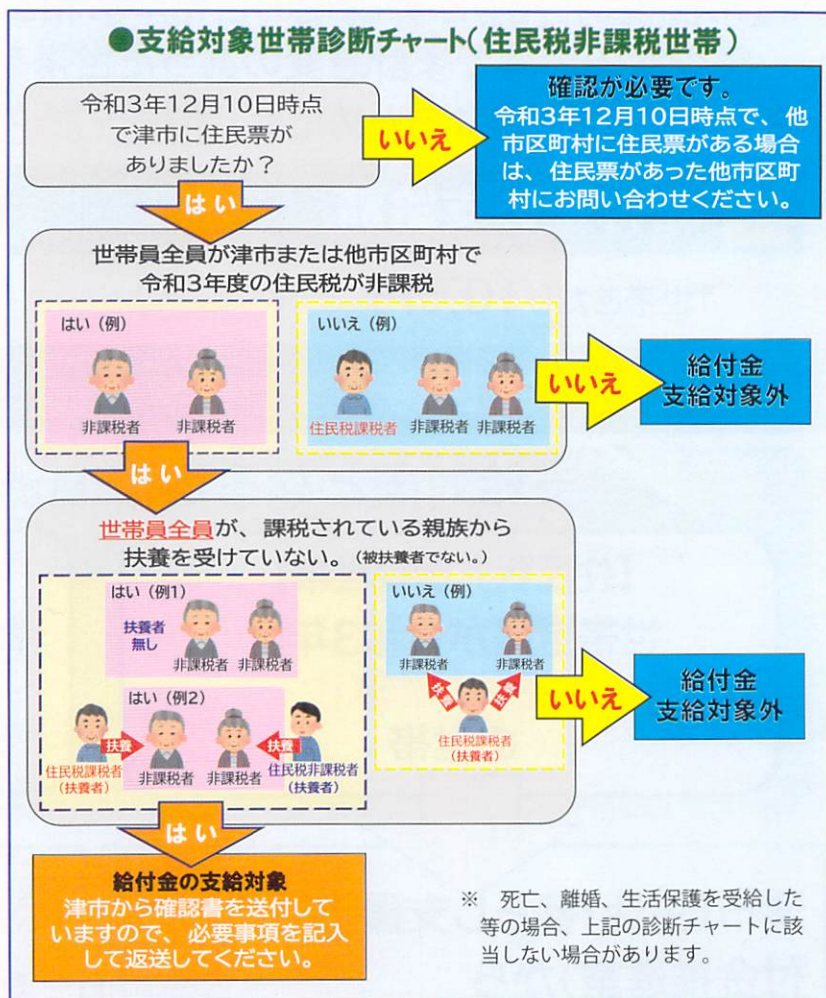
- ◆ 令和3年1月2日以降の転入者で前住所地で課税情報が確認できない場合（令和3年1月1日以降、複数回転居された方）
- ◆ 年度の途中で確定申告等を行ったことにより、世帯員全員が住民税非課税へ変更となった場合
- ◆ 基準日以前に課税対象者であった世帯員または扶養者が死亡や行方不明により、本人が属する世帯員全員が住民税非課税となった場合
- ◆ 基準日以前の離婚により、本人が属する世帯員全員が住民税非課税となった場合

支給要件に該当すると思われる方で、確認書が届かない場合は、生活・暮らし支援臨時特別給付金推進室までお問い合わせください。

※ 令和3年度分の住民税非課税世帯の世帯員が、年度途中の修正申告等により、住民税課税世帯となった場合は給付金の返還をお願いすることとなります。

※ 基準日以降に確認書の返送または申請を行わず住民税非課税世帯の世帯主が亡くなった場合、当該世帯主以外の世帯員がいる場合はその世帯のうちから新たに世帯主となった方が申請してください。ただし、単身世帯の方が亡くなり、かつ、確認書の返信又は申請を行う前であった場合は、世帯自体がなくなってしまうことから給付金の支給対象外となります。

● 支給対象世帯診断チャート（住民税非課税世帯）



確認書が送付された方でも次のような場合、支給対象外となります。

- ▼ 市内に住所がある学生または年金生活者等で、世帯員全員が市外の住民税課税者の親族（親または子など）から扶養されている場合
- ▼ 基準日以前より津市で生活保護を受給しているが、世帯員全員が住民税課税者の親族から扶養されている場合
- ▼ 令和3年1月2日以降に海外から入国したが、令和3年1月1日は国内に住所を有している住民税課税者の場合

② 家計急変世帯

○ 支給要件

住民税非課税世帯以外のうち、**令和3年1月以降、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入が減少し**、世帯員全員のそれぞれの1年間の収入または所得見込額が、住民税非課税相当限度額以下の世帯

ただし、住民税が課税されている方の扶養親族、または専従者のみからなる世帯を除く

○ 「住民税非課税相当限度額以下」の判定方法

(1) 年間収入見込額により判断する場合

令和3年1月以降の任意の1か月の収入（給与、事業、不動産、年金）から年間収入見込額を算定（任意の1か月の収入×12か月で計算）し、非課税相当限度額（下表参照）を下回っているかどうかで判断します。（「簡易な収入（所得）見込額の申立書」にて見込額を算出していただきます。）

(2) 年間所得見込額により判断する場合

令和3年分所得の確定申告書、住民税申告書、源泉徴収票等から算出した年間所得見込額が非課税相当限度額（下表参照）を下回っているかどうかで判断します。（「簡易な収入（所得）見込額の申立書」にて見込額を算出していただきます。）

◆1 任意の1か月の収入とは、直近の家計の状況に基づき判定が必要なため、申請月に可能な限り近接した月の収入とします。

◆2 収入のうち、非課税の失業保険や公的年金収入（遺族・障害年金、年金生活者支援給付金など）は含みません。

給付金の支給には、申請が必要です。

以下の書類をご用意のうえ、津市（生活・暮らし支援臨時特別給付金推進室）へ郵送するか、または受付先【1ページ参照】にご提出ください。

- (1) 申請・請求者本人確認書類の写し
- (2) 戸籍の附票の写し（令和3年1月1日以降、複数回転居された方のみ）
- (3) 受取口座が確認できる通帳、キャッシュカード等の写し
- (4) 申請月に近接した1か月の収入を確認できる書類または令和3年中の収入や経費がわかる所得見込額を確認できる書類の写し（確定申告の写しなど）

※ 家計急変世帯に対する給付金は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入の減少があった世帯に対し支給するものです。定年による離職、事業活動に季節性があるケースにおける繁忙期や農産物の出荷時期など収入を得られる時期以外を対象月とした場合は、給付金の支給対象外となります。

◇ 住民税非課税世帯となる年間所得・収入（給与収入の場合）の目安

世帯状況	非課税相当限度額 (所得額ベース)	非課税相当限度額 (給与収入額ベース)
単身	415,000円	965,000円
配偶者・扶養親族（1名）を扶養	919,000円	1,469,000円
配偶者・扶養親族（計2名）を扶養	1,234,000円	1,879,999円
障がい者、未成年者、寡婦、ひとり親	1,350,000円	2,043,999円

次の場合には住民税が課税されています。

- 住民税の納税通知書が届いている場合
 - 給与支給明細書、または年金振込通知書の「住民税」の項目欄に控除額が記載されている場合
- など

新型コロナウイルス感染症の影響ではない収入減少により給付を申請した場合、不正受給（詐欺罪）に問われる場合があります。

① 住民税非課税世帯

確認書または申請書を提出

② 家計急変世帯

申請書を提出

内容を確認し、支給要件に該当した世帯に対し給付金を順次振り込みます。

● 「①住民税非課税世帯」対象の給付金を受けた方は「②家計急変世帯」対象の給付金を受給することはできません。また「①住民税非課税世帯」、「②家計急変世帯」それぞれを複数回給付金を受給することはできません。

● 確認書の返送・申請を行った後に住民税非課税世帯等の世帯主が亡くなった場合、当該世帯主に対して給付が行われ、他の相続財産とともに相続の対象となります。

配偶者からの暴力(DV)を受けている方について

DV等で避難先（津市内）に住民票を移していない避難者についても、一定要件を満たしていれば、居住地である津市で申請をすることで支給が受けれます。

以下の書類をご用意のうえ、津市（生活・暮らし支援臨時特別給付金推進室）へ郵送するか、または受付先【1ページ参照】にご提出ください。

- 1 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金に係る配偶者やその親族からの暴力等を理由に避難している旨の申出書（窓口で配布又はホームページからもダウンロードできます。）
- 2 一定要件を満たすこと旨を確認できる書類

※ 一定要件を満たす旨を確認できる書類【例】

- (1) 配偶者に対する保護命令決定書の謄本と確定証明書等
- (2) 婦人相談所、配偶者暴力相談支援センター等が発行する証明書
（「住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金 DV 等被害申出受理確認書」についても同様に取り扱います。）
- (3) 住民基本台帳事務における支援措置（閲覧制限等）の決定通知書

臨時特別給付金に関するQ&A

Q 令和3年1月1日は津市に住んでいましたが、12月1日に転出しました。どこで申請したらいいですか？

A 基準日（12月10日）に津市に住民登録がないと、津市では給付金は受けられません。12月10日時点で住民登録がある市区町村へお問い合わせください。（手続きには非課税証明書等が必要な場合があります）

Q 収入は遺族年金だけで親族からの扶養（控除）も受けていません。申告はしていないのですが、給付金の対象となりますか？

A 遺族年金や障害年金などについては非課税収入ですので、確定申告（市民税申告）は必要もなく、給付金の支給対象になります。

ただし、非課税相当限度額以上の遺族年金以外の収入があるにもかかわらず、申告されていない場合は、支給対象外となります。

その他、不明な点は下記の給付金専用コールセンターまでお問い合わせください。



住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください！

自宅や職場などに都道府県・市区町村や国（の職員）などをかたる不審な電話や郵便があった場合は、お住いの市区町村や最寄りの警察署か警察相談専用電話にご連絡ください。

- 津警察署 ☎213-0110 ●警察相談専用電話 ☎#9110
- 津南警察署 ☎254-0110

お問い合わせ

内閣府 住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金コールセンター

☎ 0120-526-145
（フリーダイヤル）

受付時間 9:00～20:00
（土、日祝日含む）

津市 住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金

給付金専用コールセンター
☎ 0120-812-350
（フリーダイヤル）

受付時間 8:30～17:15
（土、日祝日は除く）

令和4年3月31日まで

津市 生活・暮らし支援臨時
特別給付金推進室

〒514-0056 津市北河路町19番地1
メッセウイング・みえ2階

☎ 059-229-3610

FAX 059-223-1002

受付時間 8:30～17:15
（土、日祝日は除く）