催し

春季家庭菜園講習会 開催

市頴娃農業開発研修センターでは、市民を対象に野菜の栽培講習会を開催します。

今回は春夏野菜などの植え付け時期、栽培方法などをわかりやすく説明しますので、お気軽に参加ください。

■**開催日**＝4月9日(木)
午後2時～4時

■**場所**＝市頴娃農業開発研修センター

■**対象野菜**＝果菜類ほか、春夏野菜

講習会

[問]市頴娃農業開発研修センター
☎0993-38-2881

お知らせ

担当窓口が4月から変更

「子ども医療費助成事業」
「高齢者元気度アップ・ポイント事業」
「精神保健福祉関係業務」

これまで健康増進課（各保健センター）が担当窓口であった事業が、4月から次のとおり変わります。

事業名	窓口 庁舎	窓口 係
子ども医療費助成事業 受給資格者の登録や助成金の申請など	頴娃	頴娃支所　福祉係
	知覧	知覧支所　福祉係
	川辺	福祉課　児童福祉係
高齢者元気度アップ・ポイント事業 活動団体の登録や商品券への交換など	頴娃	頴娃支所　介護高齢者係
	知覧	知覧支所　介護高齢者係
	川辺	長寿介護課　高齢者福祉係
精神保健福祉関係業務 精神保健福祉手帳の申請や自立支援医療費（精神通院）の申請など	頴娃	頴娃支所　福祉係
	知覧	知覧支所　福祉係
	川辺	福祉課　障害福祉係

お引っ越しの手続きは早めにお願いします

3月末から4月初めは、引っ越しに関する手続きなどのため、窓口が混み合います。

住民異動届などの手続きは、早めに済ませてください。

転出届は、転出予定日で14日前から手続きができます。

転入届は、新しい住所に転入した日から14日以内に手続きが必要です。

※月曜日や祝日の翌日は、特に窓口が混み合い、手続きに時間を要する場合があります。

[問]川 市民生活課 市民係
知・頴 市民課 市民係

知覧ごみ中継場 4月から、毎週水曜日が定休日になります

知覧ごみ中継場では、年末年始を除いて、毎日、ごみの受け入れを行っていましたが、4月から、毎週水曜日を定休日とすることになりました。どうぞご理解、ご協力をお願いします。

■**休業日**＝水曜日・年末年始

■**受付時間**＝
午前8時30分～午後4時
※正午～午後1時は受付けしていません。

[問]知 市民課 生活環境係

かごしま子育て支援パスポートの更新

かごしま子育て支援パスポートの有効期限が延長されることになりました。現在のパスポートは平成27年3月31日で期限切れとなりますので、4月1日以降も利用したい方は、新しいパスポートの更新（新規の方は申請）が必要です。

○かごしま子育て支援パスポートとは…子育て家庭を地域全体で支援するため交付されるパスポートです。ステッカーの貼ってある協賛店でパスポートを提示すると、子育て支援サービスや割引きが受けられます。

4月1日からの新しいパスポート
※鹿児島県のシンボルマークが白色から青色になります。

■**対象者**＝
①平成27年4月1日時点で18歳未満の児童がいる世帯
②妊娠中の方がいる世帯（母子手帳の提示が必要）

■**更新に必要なもの**＝現在お持ちのパスポート

[問]川 福祉課 児童福祉係
知・頴 福祉課 福祉係

4月からの権限移譲事務

市では、権限移譲の受け入れを進めています。4月1日から新たに県より権限移譲を受ける事務は次のとおりです。

■**事務**＝NPO法人の設立認証、届出の処理など

■**対象**＝南九州市内に事務所の在るNPO法人に関するもの

※NPO法人の事務所が複数市町村に在る場合は、引き続き県が窓口です。

※権限移譲…住民へのサービス向上のため、これまで県が行っていた事務を、より住民に近い市町村で行うこと。

[問]知 企画課 協働参画係

世界自閉症啓発デー 発達障害啓発週間

毎年、**4月2日**は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」、**4月2日～8日**は「発達障害啓発週間」です。

自閉症をはじめとする発達障害の方は、他人の意図や感情を直感的に理解したり、言葉を適切に使うことなどが苦手な場合があり、学校や職場でさまざまな問題や困難に直面することがあります。

これらは、親のしつけや家庭環境が原因ではなく、脳機能の発達に関係するものです。

発達障害は、見た目には障害があることがわかりにくいため、行動や態度が誤解されることがあります。

発達障害の特徴を知り、正しく理解することが大切です。

[問]県庁 障害福祉課
☎099-286-2744

JR指宿枕崎線を利用しよう

JR指宿枕崎線は、市民の通学、通勤、買物など日常生活はもとより、観光にも欠かせないものです。

本線存続のため、より一層の利用をお願いします。

新入学・就職により定期券・特急券などを購入する際は、市内唯一の有人駅であるJR西頴娃駅をご利用ください。

[問]JR西頴娃駅
☎0993-36-0147

国民健康保険の必要な手続き

加入するとき、やめるとき、届出を忘れずに!

国民健康保険（国保）には、職場の健康保険などに加入している人、後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人以外のすべての人が加入しなければなりません。

◎こんなときは、14日以内に必ず届出をしましょう

	こんなとき	届出に必要なもの すべての届出には印かんが必要です
国保に加入するとき	他の市町村から転入した	他の市町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめた	職場の健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険の被扶養者からはずれた	被扶養者からはずれた証明書
	子どもが生まれた	保護者の保険証
	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書
国保をやめるとき	他の市町村に転出する	保険証
	職場の健康保険に入った、または、職場の健康保険の被扶養者になった	国保と職場の健康保険の両方の保険証（後者が未交付の場合は、加入したことを証明するもの）
	国保の被保険者が死亡した	保険証
	生活保護を受けるようになった	保険証・保護開始決定通知書

※その他、南九州市内で住所が変わったとき、世帯主や氏名が変わったときも届出が必要です。

学被保険者証の交付

市外の高校（学生寮など）・専門学校・大学へ進学される方へ

国民健康保険は原則住所地での加入となりますが、修学を目的として転出される（されている）方や市外の寮や下宿などに住所地を移される方は、届出をすることで南九州市の国民健康保険被保険者証を交付します。（ただし、経済的に独立した生活を行っていない方に限ります）

【手続きに必要なもの】
- 国民健康保険被保険者証（現在お持ちの保険証）
- 印かん
- 在学証明書※

※在学証明書は、修学先の学校などから4月以降にお取り寄せのうえ、必ず原本をお持ちください。不備があると手続きできません。

【お問い合わせ】　川健康増進課 保険係
知・頴市民課 保険係

参加グループ募集

高齢者支援や地域を活性化する活動で 地域商品券をもらおう！最高 12 万円分

～４月から実施　「高齢者元気度アップ地域包括ケア推進事業」～

この事業は、高齢者を含む任意の団体が行う互助活動に対し、地域商品券に交換可能なポイントを付与して、高齢者を地域全体で支える地域包括ケアを推進する事業です。
若い世代と元気な高齢者による近所の助け合いやボランティア活動を行って、地域活性化を図りませんか。

■対象グループ
３人以上の任意のグループ
※①～③の要件を満たしていること
①南九州市に住所を有する方
②構成員のうち半数以上が 65 歳以上の方
③対象となる活動に対して、補助を受けていないグループ

■事業内容
グループ登録を行い、対象事業を実施してポイントを貯め、獲得ポイントに応じた地域商品券と交換します。

■登録方法
登録申請書類を提出して、承認を得る必要があります。

■対象事業
高齢者を支援する活動、地域活性化の活動など

■活動時間ポイント
１日１回１時間以上の活動に対して１ポイント（年間 120 ポイント上限）

■ポイントの交換
１ポイント＝１千円分の地域商品券と交換できます。年間に交換できる商品券は１グループ 12 万円分までです。

■その他
ポイントは、翌年度に繰り越すことができません。また、他のグループなどへ譲渡することもできません。

【お申し込み・お問い合わせ】川 福祉課・高齢者福祉係　頴・知 福祉課・介護高齢者係

募　集

地域連携推進員・農地中間管理事業推進員

○ 地域連携推進員（頴娃地域）：募集１人
（業務内容）
人・農地プランの必要性の説明や経営発展のための経営・技術指導、その他農業振興に関する諸施策の推進など

○ 農地中間管理事業推進員（知覧もしくは川辺地域）：募集１人
（業務内容）
農地の貸借人双方の連絡調整、現地調査のほか、農地中間管理事業の推進など

■勤務条件など
①雇用期間：平成27年４月１日～平成28年３月31日（１年間）
②就業時間：午前８時30分～午後５時15分
※原則、月10日勤務
③賃金：日額１万500円

■応募資格　①～④全て該当の方
①農業に詳しく、営農指導などの実務経験のある方
②平成27年４月１日時点で18歳以上の方
③普通自動車免許取得者
④パソコン（エクセル・ワード）を使える方

■応募方法など
①提出書類：申込書および履歴書
※申込書および履歴書は頴娃・知覧・川辺庁舎の農林水産課農政係に準備してあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。
②提出期限：４月15日（水）必着
③提出方法：郵送または持参
④提　出　先：農林水産課　農政係（頴娃庁舎）
※知覧・川辺庁舎の農林水産課農政係でも取り次ぎます。なお、郵送の場合、「農林水産課嘱託職員応募書類在中」と朱書きしてください。
詳しくは、お問い合わせください。

【お問い合わせ】頴農林水産課　農政係

平成27年度は３年に一度の固定資産税の評価替えの年です

土地の評価方法

今回の評価替えでは、特に旧3町それぞれの評価方法で算定していた土地（田・畑・山林）の評価方法を統一。地目の認定は、現況と利用目的に重点を置いて土地全体から認定します。

【田・畑の評価】
田・畑については、水系や地形、地質などにより状況類似地区として市内を区分します。
そのうえで、平成26年度の評価額単価や市内全体のバランスを踏まえて、状況類似地区内を細区分します。

【山林の評価】
山林については、税負担の公平性の観点から評価額単価に上限と下限を設定します。
平成26年度の評価額単価が上限を超えていれば、上限まで引き下げられ、下限未満であれば、下限に引き上げられることなります。

平成27年度の土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧および固定資産課税台帳の閲覧

【期 間】　４月１日（水）～６月１日（月）
【場 所】　税務課 固定資産税係（頴娃庁舎）
支所 税務係（知覧・川辺庁舎）

（土地・家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できる方）
・固定資産税の納税者（市内に土地または家屋をお持ちの方）
・固定資産税の納税者代理人

（固定資産課税台帳を閲覧できる方）
・固定資産税の納税者および納税者代理人
・借地借家人など権利を有する者

【必要なもの】
・印かん（代理人の場合は委任状、任意の様式で可）
・縦覧、閲覧される方の身分を証明できるもの（運転免許証、健康保険証など）
・借地借家人など権利を有する方が閲覧される場合は、賃貸契約書の権利関係を示す書面など

固定資産税の課税について

○家屋の異動などについて
家屋の新築・増築・滅失などの異動があった方や、火災・災害により家屋に被害を受けた方は税務課にご連絡ください。

○土地の地目変更について
農地から宅地への変更など用途が変わった土地については、固定資産税に係る地目が変更認定されます。これに伴い評価額が見直され固定資産税額が変更されます。

○事業用太陽光発電設備の課税について
土地：地目は原則として雑種地認定（宅地並雑種地）となります。
償却資産：事業の用に供する太陽光発電設備は固定資産税の課税対象となります。

【お問い合わせ】　頴税務課 固定資産税係
川・知 税務係

協議報告　第２回 頴娃地区統合中学校開設準備委員会

２月10日　えい中央温泉センター研修室

協議
内 容　**新中学校の場所決定について、その経緯などが明確に示せる協議内容とすること**
結 果　**通学方法や施設の状況などの要因などを分析・検討しながら、新中学校をつくる場所を探っていく**

↓

最終的には委員会として総合的に判断し、新しい中学校の場所を決定する

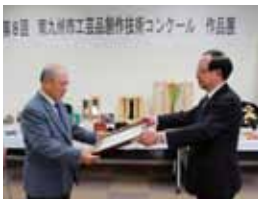
○今後は、通学方法や施設など、学校の場所を検討・協議するうえで必要と思われる要因ごとに分析を進めていきます。
○第３回頴娃地区統合中学校開設準備委員会は３月26日（木）に開催予定です。
○市ホームページで、委員会の開催予定や協議資料、会議の記録などの詳細情報を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

【お問い合わせ】 川教育総務課 総務係

第８回南九州市工芸品創作技術コンクール受賞者決定！

２月７日、川辺二日市の川辺仏壇フェスタ会場内で表彰式が行われ、川辺伝承七職会の藏前矢須夫さんが、重箱の随所に川辺仏壇の伝統技術を施した作品で大賞を受賞しました。

今回から新たに創設された「知覧地域」をテーマにした作品も最優秀賞および技術賞を受賞しました。次回は「頴娃地域に関連する縁起物や観光・自然を生かした作品」の募集を予定しています。



大賞を受賞した藏前矢須夫さん（写真左）は、「大賞を頂けてとても嬉しい。これからも会員と改良を重ねて商品化に努めたい」と話しました。

受賞作品

大賞

南九州味覚箱
藏前矢須夫さん
（川辺伝承七職会）

最優秀賞

とこしえに
川原茂人さん
（川原美術工芸）

優秀賞

名刺入れ
下薗和秋さん
（下薗美術工芸所）

技術賞

夢違観音入り六角厨子
瀧山福次さん
（瀧山仏壇製作所）

川辺仏壇協同組合理事長賞

角かざり棚
藏前千秋さん
（藏前彫刻工房）

※作品一覧を市ホームページで紹介しています。

頴娃准看護学校
卒業式および閉校式
～50年の歴史に幕をおろす～

３月４日、頴娃文化会館において頴娃准看護学校卒業式および閉校式が挙行され、昭和40年４月に開校し、平成27年３月31日をもって50年の歴史に幕をおろすことになりました。

卒業式では、多数の来賓・保護者が見守る中、青木校長から最後の卒業生となった24人へ卒業証書が手渡されました。卒業生を代表して西慶子さんが、晴れやかな、そして歓喜に満ちた表情でお世話になった方々への感謝の気持ちを述べました。

閉校式では、長年にわたり頴娃准看護学校に貢献された講師、実習施設、教職員に感謝状が贈られました。会場には、多くの同窓生も出席され、50年の歴史を振り返るスライドが上映されると懐かしみ、母校との別れを惜しんでいました。

同校は開校以来、1571人の卒業生を輩出、これまで多くの卒業生が地域医療の発展に貢献されています。

卒業生、同窓生、学校関係者ほか多くの出席者により、しめやかに式は挙行されました。

年金だより

～国民年金の加入方法～

国民年金は誰もが加入する制度です。

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになります。

加入者は、職業などによって３つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。

- **第１号被保険者**
  自営業者、学生、フリーター、無職の方などで、加入手続きはご自分で住所地の市区役所・町村役場の国民年金担当窓口で行います。
- **第２号被保険者**
  会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入されている方で、加入手続きは勤務先が行います。
- **第３号被保険者**
  第２号被保険者に扶養されている配偶者の方で、加入手続きは第２号被保険者の勤務先を経由して行います。

移動年金相談所

○４月２日（木）
南九州市役所 頴娃支所
○４月９日（木）
南さつま市役所 スタジオ21
○４月23日（木）
指宿市役所
※相談時間は各会場、午前10時～午後３時

本人以外が相談する場合、委任状が必要です。他市で実施している相談所でも相談可能です。

移動年金相談は完全予約制（定員24人）です。１週間前までに、鹿児島南年金事務所に予約してください。

年金について分からないことがありましたら、お近くの年金事務所へご確認ください。

【お問い合わせ】鹿児島南年金事務所 ☎099-251-3111　　日本年金機構ホームページ http://www.nenkin.go.jp/

● 知覧税務署からのお知らせ ●

～納付期限と振替納付日～

平成 26 年分確定申告の納付期限および振替納税の振替日は、次のとおりです。

区　　分	申告所得税および復興特別所得税	消費税および地方消費税（個人事業者）
納 付 期 限	３月 16 日（月）	３月 31 日（火）
振替納付日	４月 20 日（月）	４月 23 日（木）

期限内に納付がない場合には、本税のほか、完納の日までの延滞税も併せて納付することになりますので、ご注意ください。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧になるか、最寄りの税務署へご相談ください。

【お問い合わせ】　知覧税務署　☎ 0993-83-2411

ストップ 滞納⇒『０』

平成26年度滞納処分状況･･･差し押さえを実施した件数

月	差し押さえを実施した件数	内訳					捜索
		預貯金	給与	保険	不動産	その他	
4月～1月	257	214	7	16	2	18	2

平成26年度　県・市町合同公売会　開催

１月28日、鹿児島市のかごしま県民交流センターで、県と南九州市他13市町による合同公売会が開催され、約550人の方が来場しました。出品された465点の公売物件のうち399件、約125万７千円で売却されました。

公売会は地方税（県税、市町村税）の滞納により差し押さえた財産を公売し、その買受代金を滞納税に充てることにより、滞納額の縮減を図るものです。

南九州市は滞納者から差し押さえた動産24点を出品し、そのうち19点が入札により188,940円で落札されました。

合同公売会

市では、納期限内に納めている大多数の皆さんとの公平性を確保するため、滞納処分を強化し、滞納の解消に取り組んでいます。

◎納税に関する相談

失業・病気などにより一度に納税することが困難な方や収入がない方につきましては、随時、納税相談を受け付けています。

【お問い合わせ】　**収納対策課 収納対策係　（頴娃庁舎２階）**

平和へのメッセージfrom知覧

第26回スピーチコンテスト参加者募集

目　的

いのちの尊さ、平和の大切さのメッセージを発信する

発表内容

“いのち・平和”をテーマとしたもの

開 催 日　平成 27 年8月 15 日（土）午前9時～午後1時

開催場所　知覧文化会館　大ホール

応募期間　**4月1日（水）～ 5月 25 日（月）〔必着〕**

応募対象者

・中学生の部：中学校在学者（県内および本市友好交流都市の中学生に限る）

・高校生の部：高等学校在学者

・一般の部

応募資格

自作の未発表作品で、上記部門の「応募対象者」であればどなたでも応募できます。ただし、次のいずれかに該当する場合は、入賞対象外になります。

●同一者が部門を問わず本選に３回出場している場合

●過去に最優秀賞を受賞した方が同じ部門で応募している場合

●過去の作品と文章・内容などが酷似した作品

●他の大会などで既に発表し表彰などを受けた作品

※各部門上位４人に選ばれた方は、８月 15 日の本選に出場していただきます。

応募方法

スピーチ内容を 400 字詰め原稿用紙に、一般・高校生の部は４～５枚程度（制限時間７分以内のスピーチ）、中学生の部は３～４枚程度（制限時間５分以内のスピーチ）、日本語にて縦書き。

ワープロ原稿は 20 字× 20 行で縦書きに印字。

表紙に演題・郵便番号・住所・氏名・職業（学校名）・年齢（学年）・電話番号を明記して郵送で応募。また、ホームページ上にある『原稿フォーム』をダウンロードし、E メール【heiwakaikan@samba.ocn.ne.jp】で応募することもできます。

１次審査通過者には、本人の肉声を録音した音声データ（カセットテープ・CD・MD など）の提出を求めます。

※１人１作品とし、また作品は南九州市に帰属するものとします。応募原稿は返却しません。

選考方法

１次審査〔原稿による審査〕

※各部門８人選出

２次審査〔スピーチ音声データによる審査〕

※各部門４人選出

最終審査〔本選スピーチ発表による審査〕

賞および副賞

（賞）

各部門、最優秀賞１人、優秀賞１人、特選２人、入選４人

（副賞）

〈中学生の部〉

最優秀賞〈図書カード５万円分・商品券 10 万円分・記念品〉

優 秀 賞〈図書カード３万円分・商品券７万円分・記念品〉

特　　選〈図書カード２万円分・商品券３万円分・記念品〉

〈高校生の部〉

最優秀賞〈賞金 20 万円・記念品〉

優 秀 賞〈賞金 15 万円・記念品〉

特　　選〈賞金 10 万円・記念品〉

〈一般の部〉

最優秀賞〈賞金 30 万円・記念品〉

優 秀 賞〈賞金 20 万円・記念品〉

特　　選〈賞金 10 万円・記念品〉

※応募者全員に、スピーチコンテスト開催記念オリジナル図書カード（500 円分）贈呈

【応募・お問い合わせ】
〒 897-0302　鹿児島県南九州市知覧町郡 17881 番地
スピーチコンテスト実行委員会事務局
（知覧特攻平和会館内）
☎ 0993-83-2511（内線 5231）
【ホームページ】http://www.chiran-tokkou.jp

健康増進計画推進キャラクター
“ケンゾウレンジャー”

お役立ち情報 ～減塩のポイント 第2弾～

毎日の食事でひと工夫！

塩分のとりすぎは、高血圧、脳卒中、心疾患などの生活習慣病のリスクを高めるとされています。『減塩のポイントを知って、楽しく・楽に減塩生活！』

調理の時の減塩ポイント♪『いただきま～すの前に…』

- だしを効かせて！　～うす味でも満足
- 酸味や香りを効かせて！　～塩味以外の味覚を加えて
- 焦げ目をつけて！　～香ばしさをプラス

食べる直前の減塩ポイント♪『いただきま～すの後に…』

- 麺類や汁物のスープを残す
- 塩分の少ない調味料を使う
  ～しょうゆよりソース、ソースよりケチャップが低塩分
- しょうゆは、「かける」より「つける」
- ゆっくりよく噛んで、素材の味を楽しんで食べる♪

【お問い合わせ】
川辺保健センター　0993-58-3223
知覧保健センター　0993-58-7221
頴娃保健センター　0993-36-1111

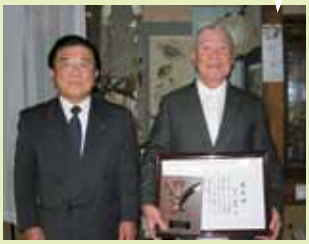
水曜日は運動の日
南九州市健康増進計画

平成26年度
「南九州市8020達成者表彰」受賞おめでとうございます。

市では、南薩歯科医師会の協力をいただき、南九州市内の歯科医院を受診している 80 歳以上の方で、自分の歯が 20 本以上残っている方を表彰しています。
２月３日、市長が受賞者のお宅を訪問し、表彰しました。

歯を健康に保つ秘訣をお聞きしました。

１～２カ月に1回くらい歯科医院を受診しています。月に2回行くこともあり、気を付けています。



松元重隆さん　85 歳
26 本（頴娃）

親から、「歯ほど大事なものはない」と言われていましたので、お風呂の時も、必ず歯を磨く習慣がついています。

二反田良子さん　82 歳
28 本（川辺）

２カ月に1回、歯医者さんが往診に来てくれて、定期的に見てもらっています。

倉田そでさん　82 歳
27 本（川辺）

和田眞實さん　83 歳
25 本（川辺）

折田榮藏さん　83 歳
20 本（知覧）

駒水　功さん　83 歳
26 本（川辺）

中間勝男さん　81 歳
28 本（川辺）

5歳児歯科健診で 虫歯ゼロでした!!（順不同）

◎頴娃地域

粟ケ窪　詩菜ちゃん

岡元　城太朗ちゃん

小牧　優花ちゃん

前村　梨心ちゃん

村上　煌白ちゃん

田原　笑羽ちゃん

田之脇　詩華ちゃん

◎川辺地域

飯伏　瑠奈ちゃん

尾曲　裕眞ちゃん

福留　礼美ちゃん

寳代　虎士郎ちゃん

桐木平　維叶ちゃん

中薗　辰明ちゃん

◎知覧地域

長谷　瑛太ちゃん

二木　琴巴ちゃん

尾山　綾ちゃん

堀口　大輔ちゃん

永田　蒼介ちゃん

園田　泰晟ちゃん

佐多　優大ちゃん

佐多　亮哉ちゃん

若松　姫愛ちゃん

仁田尾　知希ちゃん

西垂水　乃音ちゃん

石間伏　賢慎ちゃん

折田　遥月ちゃん

竹迫　篤史ちゃん

田之上　丈侍ちゃん

塗木　理斗ちゃん

尾黒　琉嗣ちゃん

牟田口　愛ちゃん

食改さんのすこやかお薦めレシピ

こんにちは。“食改”です！！
潁娃地区の食生活改善推進員より、いわしを使った春巻きをご紹介します。
大葉やしょうがの香りも良い一品です。ぜひお試しください♪

作り方

1. いわしは3枚におろし、横半分に切る。
2. プロセスチーズは4枚に切り、さらに縦半分に切り、いわしの大きさに合わせる。
3. 長ねぎは小口切りにし、おろししょうが、味噌と混ぜてねぎ味噌を作る。
4. 春巻きの皮に大葉、いわし、②のチーズ、③のねぎ味噌、いわしの順に重ねて巻き、小麦粉と水を混ぜたのりでふちを止める。
5. 170～180℃の油できつね色になるまで3～4分揚げる。

栄養価　1人分

●エネルギー	326kcal
●タンパク質	16.1g
●脂　質	20.4g
●食塩相当量	0.8g

栄養士から♪ いわしやチーズを使い、カルシウム豊富で、高齢者やお子さんにも向くメニューですね。

材料　4人分

●いわし	4尾(400g)
●プロセスチーズ	60g
●長ねぎ	1/2本(75g)
●おろししょうが	2かけ分
●味噌	小さじ1
●春巻きの皮	8枚
●大葉	8枚
●小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2
●水	大さじ1
●揚げ油	適量

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい！旬の食材を使った料理法を知りたい！等々、ご要望がありましたら、お知り合いの食改員または保健センターへご連絡ください。

いわしの味噌チーズ春巻き