



「鶴田町成人式」の 名称が変更になります

民法の一部改正により、令和4年4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。鶴田町では従来どおり当該年度に20歳になる方を対象として式典を開催します。これに伴い、式典の名称を「成人式」から「20歳の集い」へ変更いたします。

なお、対象者には11月上旬までに開催通知を送付いたします。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

「鶴田町二十歳の集い」

▽期日

令和5年1月3日(火)

▽会場

鶴田町国際交流会館

■問い合わせ先

鶴田町公民館

TEL 0172 (22) 2818

(公社) 青森県シルバー人材センター連合会からのお知らせ

鶴田町シルバー人材センターでは、会員を募集しています。社会参加、健康増進の為に一緒に働いてみませんか。

▽対象

原則60歳以上の健康で働く意欲のある方

▽年会費

2,500円(保険料含む)

▽申込受付時間

8時30分～17時15分

※当月の作業に応じて、翌月に報酬(配分金)が支給されます。

※内容は主に草刈り、草取り、庭木の剪定、除雪等です。

■問い合わせ・申込先

鶴田町シルバー人材センター

鶴田字沖津193(鶴遊館内)

TEL 0173 (22) 3394

奥津軽ママーICTワーカーレッジを開催します

西北地域県民局では、子育て中の女性等がICTスキルを活用して地域で柔軟に働けるよう、リモートワークを実践できるようなスキルや知識を習得するための講座を全10回開催します。

初回と最終回はリアル会場(託児付)での開催となりますが、子育て中の女性等が自宅からでも参加できるよう、残りの講座はオンライン形式で開催します。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。



■問い合わせ・申込先

西北地域県民局 地域連携部

TEL 0173 (34) 2175

放送大学入学生募集のお知らせ

募集のお知らせ

放送大学では、2022年10月入学生を募集しています。

○放送大学では、「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップしたい」「学びを楽しみたい」「空いた時間を有効

に使いたい」など、それぞれの目的でさまざまな年代や職業の方が学んでいます。

○授業はインターネットやBS放送で視聴し、単位認定試験もWEBで受験できるため、「ウィズコロナ時代の新しい学び方」として注目を集めています。

▽出願期限

2022年9月13日(火)まで

○資料を無料でお送りしますので、お気軽にご請求ください。詳しくは、放送大学ホームページをご覧ください。

(<https://www.ouj.ac.jp>)

■問い合わせ・資料請求先

放送大学青森学習センター

TEL 0172 (38) 0500

八戸サテライトスペース

TEL 0178 (70) 1663

中高年のための「再就職支援セミナー」開催

採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接等)について、45歳以上の方に特化した内容のセミナーを実施いたします。参加申込は電話またはメールで。参加費無料(定員先着20名)

▽会場・開催日

弘前会場：7月20日(水)

弘前市総合学習センター

青森会場：7月22日(金)

7月の町税等納期

- 上下水道料金 7月分 [7/21(木)]
- 町営住宅使用料 7月分 [7/25(月)]
- 固定資産税 1期 [8/1(月)]
- 国民健康保険税 1期 [8/1(月)]
- 介護保険料 1期 [8/1(月)]
- 後期高齢者医療保険料 1期 [8/1(月)]

※【 】納期限日

マイナンバーカード休日窓口

毎月第2・4土曜日に休日窓口を開設し、マイナンバーカードの交付や申請に必要な顔写真の無料撮影・申請補助を行います(前日の午後4時までに予約が必要です)。

8月の開設日は次のとおりです。

- 期 日 8月13日(土)、27日(土)
- 時 間 午前9時～正午
- 場 所 町民生活課窓口

行政・人権相談

町では、町民の皆さんの行政に対する意見や要望、日頃生活する上での困り事など、さまざまな内容の相談を受けるための行政相談と人権相談を行っています。

- 期 日 8月10日(水)
- 相談時間 午前10時～午後3時
- 場 所 国際交流会館2階 202会議室

リンクモア平安閣市民ホール
八戸会場…7月27日(水)
友の会福祉会館

▽時間

13時30分～15時30分
希望者個別相談
16時～17時

※当セミナーは雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

■問い合わせ・申込先

ネクストキャリアセンターあむむり
TEL 017-(723) 6350

給与所得者の個人住民税は 全て「特別徴収」となります

給与所得者(従業員)の個人住民税については、地方税法の規定により、給与支払者(事業主)が給与から特別徴収(天引き)により納入することとされています。

このため、西北地域2市5町と西北地域県民局県税部では、原則として全ての事業主の方に特別徴収を行っていただいておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

▽個人住民税の特別徴収とは

所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税を天引きし、納入していただく制度です。

ただし、個人住民税の特別徴収は、市(町)が従業員ごとの税額をお知らせしますので、所得税の源泉徴収のような税額計算や年末

調整の期間がかりません。

また、従業員の方には、納め忘れがなく、納期が年12回のため普通徴収の年4回に比べて1回当たりの納付額が少なくなるという納税の便宜を図る目的があります。

■問い合わせ先

税務会計課 税務相談班
(内線121・122)

司法書士による全国一斉 「遺言・相続」相談会開催

青森県司法書士会では、司法書士制度150周年を記念して、日本司法書士会連合会と全国50の司法書士会および関連団体と共催で、全国一斉「遺言・相続」相談会を開催いたします。

▽開催日時

8月7日(日) 10時～16時

▽実施方法

電話相談(当日のみ通話可能)

TEL 0120-3309279

▽相談料

無料(個別継続相談は有料)

■問い合わせ先

青森県司法書士会事務局
TEL 017-(776) 8398



乳幼児健康診査

場所：町保健福祉センター「鶴遊館」

乳幼児健康診査について

新型コロナウイルス感染症対策のため、以下の乳幼児健診については対象となる方に、個別にご連絡いたします。

【4か月児健康診査】

・月 日 8月3日(水)
・対 象 令和4年3月生

【10か月児健康診査】

・月 日 8月3日(水)
・対 象 令和3年9月生

【7か月児健康相談】

・月 日 8月4日(木)
・対 象 令和3年12月生

新型コロナウイルス

感染症について

町民の皆さま方には、感染防止対策にご協力いただきありがとうございます。

- 県知事メッセージの内容 -

- 基本的な感染防止対策の徹底を継続しましょう。
- 風邪症状などがある方は、出勤・登校・登園等を控え、速やかにかかりつけ医等に相談しましょう。
- 人との距離が十分確保できない状況で会話をする場合は、マスクを着用しましょう。

◎オミクロン株は、感染拡大の速度が非常に速く、密集・密閉・密接への対策を1つでも欠くと、感染する危険性が高くなります。

◎お互いを守り合う気持ちで、引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

【発熱などの症状がある方】

・まずは、かかりつけ医に電話相談
・かかりつけ医がいない場合
県コールセンターに電話相談
TEL：0120-123-801

【感染について心配な方】

・厚生労働省電話相談窓口
TEL：0120-565653

・受診・相談センター(五所川原保健所)
TEL：0173-34-2108

【健康面・予防方法について心配な方】

・県コールセンター
TEL：0120-123-801
・役場 健康保健課
TEL：22-2111

県では無料のPCR検査を実施しています

＜実施期間＞

令和4年7月31日(日)まで

＜検査対象者＞

無症状の方かつ青森県内にお住まいの方
※発熱等の症状がある場合は、速やかに医療機関を受診してください。

※無料検査の提供場所について、青森県庁ホームページ『PCR検査等無料化事業』についてをご確認ください。

※西北五地域では、「木下グループ 五所川原市指定PCR検査所(03-4333-1640)」など

■問い合わせ先

PCR検査等無料化事業事務局
TEL 017-721-0031

【有料広告】

トヨタ生産方式で高齢化・人手不足対策に邁進中！！



株式会社 津軽りんご市場

〒038-3684 北津軽郡板柳町大字三千石字二湯21-3

TEL 0172(72)1211

HP <https://tsugaruringo.jp/>

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届等について

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方は、毎年8月に所得状況等を確認するため、現況届（所得状況届）の手続きが必要です。手続きを行わないと、手当が支給されなくなることもありますので、必ず期限までに手続きをお願いします。

なお、対象者には文書で通知いたします（7月下旬発送予定）。

	手続き期間※	場所	必要な書類	制度について
児童扶養手当	令和4年8月 1日 ① ～ 8月31日 ②	町民生活課 福祉支援班 ③窓口	・住民票謄本（令和4年8月1日以降の分で、同一住所で世帯分離している全ての世帯員の住民票謄本） ・認印等	何らかの理由により、父または母と生計を同じくしていない児童が育成されている家庭などに対し、生活の安定と自立の促進、児童の福祉増進を図るための制度
特別児童扶養手当	令和4年8月12日 ③ ～ 9月 9日 ④		・特別児童扶養手当証書 ・認印 ・身体障害者手帳または愛護手帳がある方は手帳等	精神または身体に中度以上の障害を有する20歳未満の児童の福祉増進を図るための制度

※土日、祝日を除く 午前8時30分～午後5時

■問い合わせ先：鶴田町役場 町民生活課福祉支援班 TEL：0173-22-2111（内線163）

西北五環境整備事務組合からのお願い

○中央クリーンセンター（し尿処理施設）

問 TEL：0173-36-3601

中央クリーンセンターへ搬入される浄化槽汚泥の中には、多量に油分を含んだ汚泥や長期間浄化槽の清掃を実施しなかったために腐敗してしまった汚泥などがあります。

このような汚泥が中央クリーンセンターに搬入されると、し尿処理に悪影響を及ぼし施設を稼働停止しなくてはならない状況となりますので、次のことについて、皆さまのご協力をお願いします。

トイレットペーパー以外を捨てない

トイレの中には、トイレットペーパー以外のものを捨てないでください（紙おむつ、下着、ビニール、たばこの吸い殻、油など）。

浄化槽は定期的に清掃を

浄化槽は適切な維持管理（定期的な浄化槽の清掃）に努めてください（維持管理は、浄化槽の処理方式や規模によって異なります）。

食用油を捨てない

食用油の排油は排水パイプが詰まる原因になるだけでなく、浄化槽の微生物による分解が難しいものです。お皿やフライパンについた少量の油なら問題ありませんが排油を大量に流すことは絶対にしないでください。

△注意

飲食店・グループホーム等から排出される「グリストラップ」の汚泥は、産業廃棄物となります。し尿汲み取り業者（一般廃棄物収集許可業者）による収集処分は違法となります。収集処分は、産業廃棄物収集許可業者に依頼するようお願いします。

○西部クリーンセンター（ごみ処理施設）

問 TEL：0173-46-2141

西部クリーンセンターへ搬入される量について、「完全予約制」になっております。

廃棄される場合は、西部クリーンセンターへ予約を必ずお願いいたします。

予約時に必要な事項：①住所 ②名前 ③電話番号 ④量の枚数 ⑤廃棄する理由

△注意

建設業に伴う工作物の新築・改築・除去等によって排出される廃棄物は産業廃棄物です。西部クリーンセンターへは搬入できません。

夏の交通安全県民運動

7月21日（木）～31日（日）実施

－鶴田町・鶴田町交通安全対策協議会より－

この時期は夏祭りや宵宮などの開催、小中学校が夏休みに入るため、交通事故が発生しやすいです。

交通ルールの遵守・交通マナーの向上、交通事故防止の徹底を町民の皆さまに改めて周知いたします。

■問い合わせ先
鶴田町役場 町民生活課くらしの窓口班 TEL：22-2111

交通死亡事故ゼロ3年達成

鶴田町は、令和4年6月5日に交通死亡事故ゼロ3年を達成しました。6月20日（月）県庁にて県知事表彰が行われ、相川町長が表彰状を受け取りました。

今後も皆さん一人ひとりの安全運転や交通安全の心がけによって、この記録がさらに1日でも長く継続されますよう、引き続きご協力をよろしくお願いします。



後期高齢者医療制度に関するお知らせ

10月より、医療費の窓口負担が変わります

10月1日から、被保険者のうち一定以上の所得がある方は、現役並み所得者（窓口負担3割）を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%の方です。

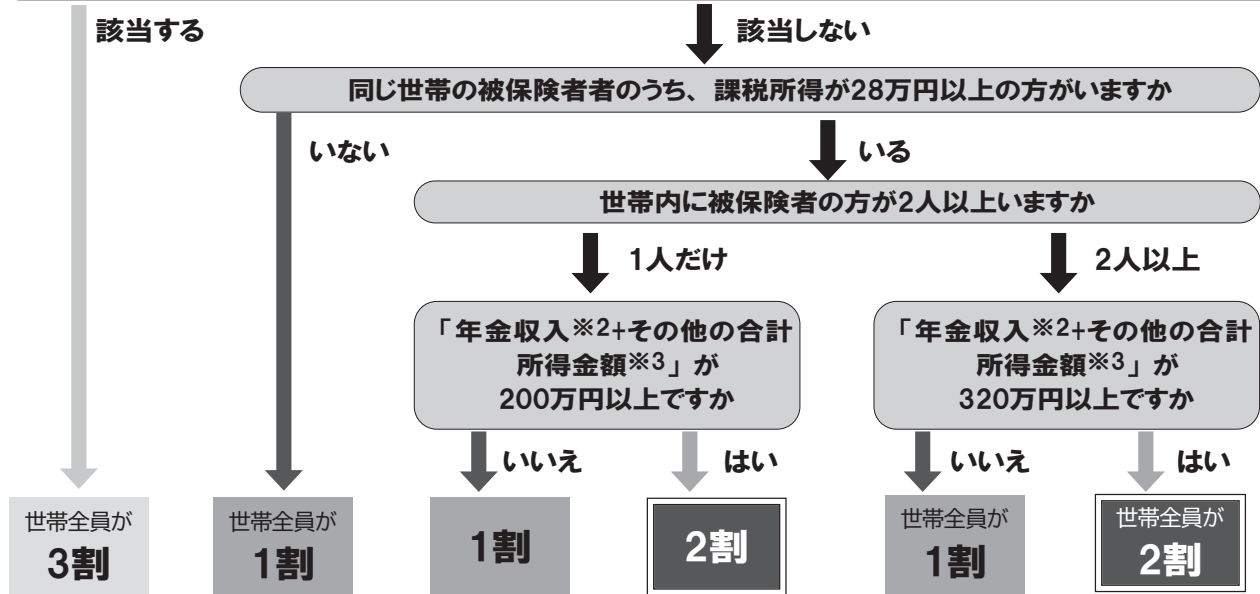
令和4年 9 月 30 日まで		令和4年 10 月 1 日から	
区分	窓口負担割合	区分	窓口負担割合
現役並み所得者	3 割	現役並み所得者	3 割
一般所得者等	1 割	一定以上所得のある方	2 割
		一般所得者等	1 割

※住民税非課税世帯の方は基本的に1割負担となります。

窓口負担割合2割の対象となるかどうかは主に以下の流れで判定します

世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、令和3年中の被保険者の課税所得や年金収入をもとに世帯単位で判定します。対象の方には、青森県後期高齢者医療広域連合から「事前のお知らせ」が7月中旬以降に届きます。また、窓口負担割合が変更になった「新しい被保険者証」を9月にお送りします。

現役並み所得者（課税所得※1が145万円以上）に該当しますか



- ※1 課税所得：住民税納税通知書の「課税標準」の額（前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除等（基礎控除や社会保険料控除等）を差し引いた後の金額）です。
- ※2 年金収入：遺族年金や障害年金は含みません。
- ※3 その他の合計所得金額：事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除を差し引いた後の金額のこと

窓口負担割合が2割となる方には、負担を抑える配慮措置があります

10月1日の施行後3年間（令和7年9月30日まで）は、1ヶ月の外来医療費の窓口負担の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます（入院医療費は対象外）。

配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

配慮措置 1ヶ月5,000円の負担増を3,000円までに抑えます

配慮措置が適用される場合の計算方法 【例：1ヶ月の医療費全体額が50,000円の場合】

	窓口負担
①窓口負担割合1割だったとき	5,000円
②窓口負担割合2割になったとき	10,000円
③負担増加額（②－①）	5,000円
④配慮措置適用による負担増加額の上限	3,000円
払戻し等（③－④）	2,000円

■問い合わせ先

青森県後期高齢者医療広域連合 TEL：017-721-3821
鶴田町役場 健康保険課国保介護班 TEL：0173-22-2111（内線142）

「三ない運動」をご存じですか？

政治家の寄附は禁止（贈らない）！ 政治家の寄附を求めない！ 受け取らない！

きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公正の確保を目指す「三ない運動」（贈らない、求めない、受け取らない）を行いましょう。

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも、公職選挙法により禁止されています。

皆さま一人ひとりが寄付禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。



政治家の寄附禁止の対象例



落成式・開店祝などの祝花、葬儀の供花、病氣見舞いなど



お歳暮・お年賀など



結婚祝※、香典※、卒業祝、入学祝など



お祭りへの寄附・差し入れ、町内会の集会・旅行などの催物への寸志・飲食物の差し入れ

※政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合には、罰則が適用されない場合があります。



1人あたり1万円の 鶴田町生活支援臨時定額給付金申請受付中

受付期限
10/7(金)まで
郵送申請は
消印有効

新型コロナウイルス感染症への経済対策のために、町では1人当たり1万円の給付金を給付いたします。郵送された申請書で申請をお願いいたします。

- ▶ **給付対象者**：基準日（令和4年6月9日）時点で鶴田町の住民基本台帳に記録されている方
- ▶ **受給権者**：給付対象者が属する世帯の世帯主

給付までの流れ

7月8日
発送済

申請期限
10月7日まで

給付開始予定日
7月25日から順次

申請書
発送



役場から
世帯主宛に郵送

申請



- ・申請書に必要事項を記入し、郵送・窓口申請
- ・オンラインで電子申請

本人確認と口座確認書類のコピーを貼付してください

申請
受付



役場が申請内容に
不備がないかチェック

交付
決定



役場から世帯主宛に
交付決定通知を郵送

給付金
入金



ご指定の口座に
振り込み

注意

ATM操作・手数料は詐欺

ご自宅や職場へ鶴田町から問い合わせを行うことがありますが、

**ATMの操作・手数料の振り込みを
求めることは絶対にありません。**

不審な電話がかかってきた場合は町または最寄りの警察にご連絡ください。

■申請方法の問い合わせ

鶴田町役場 企画観光課まちづくり班

☎0173-22-2111

8:30 ~ 17:00 (土・日・祝日除く)

鶴田町HP
にも掲載中▶



渾身の作品を募集！！

今年で最後となる「鶴の舞橋写真コンテスト」に応募しませんか？

これまで鶴田高校では、「鶴の舞橋写真コンテスト」を2014年度（平成26年度）から8年間実施してきました。毎年素晴らしい作品を多くの皆さまに応募していただいたことで、2022年度まで続けることができました。残念ながら、今年度で鶴田高校は閉校になってしまうため「鶴の舞橋写真コンテスト」も今回をもって最後になりますが、皆さまからの渾身の作品をお待ちしております。ふるってご応募ください。

▼応募期限

2022年7月25日（月）～9月30日（金）まで

○応募資格

プロ・アマチュア、年齢を問わず、どなたでも応募できます。（応募できる作品は1人5点まで）

○応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、4つ切またはA4サイズ版のいずれかに印刷した写真または写真データと一緒に応募先まで、郵送またはメール添付でお送りください。応募用紙は学校ホームページからダウンロードできます。

○入賞点数

グランプリ：最優鶴賞（1点） 準グランプリ：白龍賞（1点） 入賞：（6点）

※入賞作品はカレンダー写真として採用します

○入賞発表

2022年10月下旬予定（表彰式は鶴田高校で行います）

その他、詳細については学校ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ・応募先

青森県立鶴田高等学校 鶴（高）の恩返しプロジェクト
〒038-3503 北津軽郡鶴田町大字鶴田字小泉369-1
TEL：0173-22-3251 FAX：0173-22-6196
E-mail：utsusou_myhash@yahoo.co.jp

学校ホームページURL
<http://www.tsuruta-h.asn.ed.jp/>
QRコードでホームページに簡単アクセス→



鶴田町
限定

マイナンバーカードを取得すると

鶴田町商工会共通商品券 **5,000円分** がもらえます

8,000人に到達次第終了

町では、マイナンバーカードの普及促進と、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた町民の生活および地域経済を支援するため、マイナンバーカードをすでに持っている方や新規に取得する方に、

1人につき5,000円分の商品券を差し上げています

ぜひ、この機会にマイナンバーカードを取得しましょう！

マイナンバーカードは申請してからできあがるまで、1～2ヶ月かかります。申請はお早めに！

※最新の商品券交付者数と残数については、

町ホームページ「くらしの窓口」→「マイナンバーカード普及推進事業に基づく商品券交付状況」に掲載しています。

マイナンバーカードの申請及び交付方法

役場での

申請及び交付

完全予約制で受付

前日の午後4時までに 電話または町民生活課窓口にてご予約ください

☎0173-22-2111

（土日・祝日、12月29日～1月3日の間は予約受付していません）
※役場では、申請に必要な顔写真を無料撮影し、申請するサービスを行っています。

オンライン等で申請



「個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書」をお持ちの方は、以下の方法で申請できます。

- ・郵便による申請
- ・スマートフォンによる申請
- ・パソコンによる申請
- ・まちなかの証明写真機からの申請

詳しくは、マイナンバーカード総合サイト
（www.kojinbango-card.go.jp）をご覧ください。

■問い合わせ・予約先：鶴田町役場 町民生活課くらしの窓口班 TEL：0173-22-2111

あおり若者定着奨学金返還支援制度がスタートしました ～ 2023 年度、2024 年度採用の登録募集中～

若者（35 歳未満）が、青森県内に住み登録企業で 6 年間働き続けたとき、県と企業とで奨学金返還を支援する制度です。若者・企業とも事前登録が必要です。

▼対象者

- ・大学・短大等の卒業者（卒業見込み含む）で採用時に 35 歳未満の方
- ・青森県内で正規雇用されていない方
- ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者

▼対象企業等

- ・県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業（法人、団体、個人事業主）

○支援額（企業・県が1/2ずつ負担）

学校区分	支援額（企業が設定）
大学等	・ 150 万円 ・ 100 万円 ・ 60 万円のいずれか
短大等	・ 75 万円 ・ 50 万円 ・ 30 万円のいずれか

※返還総額・変換残額の 1/2 が上限

■問い合わせ先

県地域活力振興課 TEL：017-734-9174



詳しくは WEB で

ロータリークラブ交換留学生募集！

国際ロータリー第 2830 地区（青森県）では、2023 年夏出発の長期交換留学生（1 年間）の募集を行っております。滞在費や学費はすべてロータリークラブが負担します。

応募資格

- ①国際ロータリー第2830地区（青森県）内に居住、またはその地区の高校に在学（または在学予定）し、2005年4月2日から2008年4月1日に生まれた心身ともに健康な男女
- ②保護者の承認があり、かつ通学する学校長及び区域のロータリークラブ会長の推薦が得られる者
- ③学業成績が一定水準の者で、海外生活に積極的に参加する意欲のある者

申込方法

居住区域内にあるロータリークラブに応募したい旨をご連絡してください。クラブが応募を受け付けた後、必要書類（①青少年交換派遣申込書②高等学校長推薦状③其他要請の書類）を提出。

申込方法

推薦ロータリークラブを経由し、令和4年9月30日必着で、国際ロータリー第2830地区事務所へ応募

選考方法

選考試験を行います。
2022年10月10日（月・祝）を予定

■問い合わせ先：

鶴田ロータリークラブ 担当：小関 TEL：090-2600-1529
国際ロータリー第2830地区 地区事務所 TEL：017-732-2830

令和4年度 自衛官等採用案内

採用種目	資格	受付期限	試験日
一般曹候補生	採用予定月の1日現在 18歳以上 33歳未満の者	9月5日（月）	1次：9月15日～18日のうち指定する1日 2次：10月8日～23日のうち指定する1日
自衛官候補生			9月16日（金）以降に実施します
航空学生（海上）	令和5年 4月1日現在	9月8日（木）	1次：9月19日（月） 2次：10月15日～20日のうち指定する1日
航空学生（航空）	18歳以上 23歳未満の者 18歳以上 21歳未満の者		

※上記は予定につき、詳しくは下記までお問い合わせください

■問い合わせ先

自衛隊青森地方協力本部 五所川原地域事務所 TEL：0173-35-2305

歴史文化伝承館（旧水元小学校）イベントのお知らせ

《サイトウパピコ作品展》

鶴田町在住のアーティストであるサイトウパピコさんの絵画作品を展示いたします。

▼日時 7月2日（土）～7月31日（日） 午前9時～午後4時

▼場所 鶴田町歴史文化伝承館 展示ギャラリー TEL：0173-22-2692

※展示期間は都合により変更となる場合がございますので、予めご了承ください。



21世紀の町の担い手たち

家族からのメッセージ

令和4年4月に出生届けがありました赤ちゃんをご紹介します。



貫太（かんた）くんへ
お兄ちゃんとお姉ちゃんのように
元気にすくすく育ってね！
笹森 正義・夏美さん(派立)



幸太郎（こうたろう）くんへ
元気いっぱい育ってね！産ま
れてきてくれてありがとう！
吉田 慎悟・千尋さん(あさひ町)



奏汰（かなた）くんへ
パパとママの元に生まれてき
てくれてありがとう。思いやり
のある優しい子に育ってね。
板谷 祐・友里香さん(派立)



夏場の食中毒に注意

夏場は温度や湿度が高く、食中毒を引き起こす細菌が増えやすい時期です。家庭やお店での食中毒を予防するために、次の3原則を徹底しましょう！

食中毒予防の3原則

- 1. 食中毒菌をつけない**
手指、食品、調理器具はしっかり洗う
食品の保管は容器に入れ、ふたやラップをする
- 2. 食中毒菌を増やさない**
調理は手早く、完成後はすぐに食べる
すぐに食べないときは、冷蔵庫に保管
- 3. 食中毒菌をやっつける**
加熱調理の際は、十分に加熱する
調理器具は、こまめに消毒

■問い合わせ先

五所川原保健所 TEL：0173-34-2108

郵便局で

ハンドメイド作品の無人販売

現在、鶴田郵便局内でハンドメイド作品の無人販売が行われています。

郵便局が店頭のスペースを1ヶ月単位で町民に貸し出し、町民が作ったハンドメイド作品を販売。ミニチュアの弥生画やアロマワックスサシェ、ポーチなどが販売されていました(取材当時)。



ハサミで切り取ってお使いください。

食改 おすすめ レシピ

地場産品を使った料理

トマトクリームスープ

1人分：132kcal 塩分0.5g 野菜量75g 調理時間：約15分

トマトと牛乳で作るクリームスープを紹介します。ベーコンと粉チーズの塩味が薄味でもおいしく、野菜がたくさん食べられます。ぜひ、お試しください。

◆作り方

- ①ほうれん草は茹でて水に取り、しっかり水気を絞ったら、3cm長さに切っておく。玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、しめじとベーコンを加えて炒める。Aとほうれん草を加え3～4分煮る。塩・こしょうで味をととのえる。
- ③器に盛り、粉チーズをふる。

★ポイント

今回はトマトジュースを使用しましたが、完熟した生のトマトを使っても良いでしょう。中に入れる野菜はお好みで小松菜、パプリカ、きのこ類など何を使っても大丈夫です。



◎材料（4人分）

A トマトジュース（無塩）… 300ml
A 牛乳 … 300ml
ベーコン … 3枚
ほうれん草 … 4株（160g）
玉ねぎ … 1/2個（100g）
しめじ … 1/2袋（40g）
オリーブ油 … 大さじ1/2
塩・こしょう … 各少々
粉チーズ … 小さじ2