

食改さんおすすめレシピ

食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

関健康介護課 TEL 22-6838

フレイルを予防しよう

フレイルとは虚弱を意味し、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態を言います。介護が必要な状態の一手手前ですが、食生活の見直しや積極的な運動、社会参加により、健康な状態に戻すことができます。

食生活におけるポイント

- ・主食、主菜、副菜がそろった食事を3食規則正しくとる
- ・食欲がない場合は食べられるものを間食として食べる
- ・たんぱく質を十分にとる
- ・牛乳、乳製品、果物を毎日食べる



塩肉じゃが

材料(4人分)

食材	分量
水	3/4カップ
水菜	適量
サラダ油	大さじ1

食材	分量	
豚細切れ肉	200g	
ジャガイモ	大2個(400g)	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
タマネギ	1/2個(100g)	
ミニトマト	8個	
B	みりん	大さじ2
	塩	小さじ1/2

▼栄養価(1食当たり)
エネルギー 333 kcal
食塩相当量 1.1g

▼作り方

1. 肉は大きければ半分になり、Aをからめる。
2. ジャガイモは皮をむき、一口大に切って5分ほど水にさらし、水気をきる。
3. タマネギはくし形に切り、横半分に切る。ミニトマトはヘタをとり、縦半分に切る。
4. 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、ジャガイモ、タマネギの順に入れて炒める。全体に油がまわったら、Bを加えてさらに炒める。
5. 水を加えて煮立たせる。アクが出たら取り除く。
6. 1を広げて載せ、ミニトマトを散らし、落としぶたをかぶせて弱火で10〜15分煮る。
7. 火を止め、そのまま10分間蒸らす。落としぶたを取り、ざっと全体をかき混ぜる。器に盛り付け、3cmの長さに切った水菜を散らす。



▼ひとくちメモ

肉じゃがは炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどさまざまな栄養素を一皿でとることができる料理です。

おいしさUP! アレンジレシピ

肉じゃがチーズグラタン

1. 塩肉じゃがをフォークなどでつぶす。ツナ缶を加えてもよい。
2. 1を耐熱容器に入れて溶けるチーズをのせ、オーブンで焦げ色がつくまで焼く。

▼ひとくちメモ

ツナ缶やチーズを加えることでより多くのたんぱく質をとることができます。



令和4年度 山県市会計年度任用職員を募集します

提出方法など詳しくは、市HPを確認するか、問い合わせてください。なお、本件は令和4年度の予算成立を前提とします。

1 共通項目

- 雇用期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日(原則)
 保険など 労災保険、社会保険・雇用保険は条件により加入、通勤手当は条件により支給
 提出物 顔写真を貼り付けた履歴書、各資格証の写し
 備考 ・報酬単価は、12月1日時点であり変動することがあります。
 ・No1～8については資格条件などがあります。
 ・封書の表に「募集番号No」と「職種」を記入してください。
 ・書類・面接などの選考については、後日次の問合せ先から連絡します。

2 募集内容

No	職種	人員	業務	報酬(〇〇円～)	勤務日	労働時間	実働時間	勤務場所	問合せ先	提出期限
1	保育士	50人程度	保育園保育士	8,051	月～金	8:30 ～16:30	7時間	各保育園	子育て支援課 Tel.22-6839 ☎8742	12/20までに、 問合せ先に提出
2	給食調理員	20人程度	保育園給食調理	6,670		8:30 ～16:15				
3	放課後児童指導者	1	放課後児童クラブ業務	8,051	月～土 のうち5日	7:30 ～19:00	7時間	子どもげんきはうす他	子どもげんきはうす Tel.23-2323 ☎18495	
4	放課後児童主任児童支援員	1		6時間						
5	放課後児童支援員リーダー	若干人		5時間						
6	放課後児童支援員A	30人程度	放課後児童クラブ支援員	時給 1,104	月～土	7:30 ～19:00	平日 3時間 長期 7時間	市内クラブ 開設場所		
7	放課後児童支援員B	10人程度								
8	放課後児童支援員	1	放課後児童クラブ業務	日額 8,914	月～土の うち3日		7時間45分	子どもげんきはうす他		
9	放課後児童補助支援員	若干人	放課後児童クラブ支援員	時給 952	月～土		平日 3時間 長期 7時間	市内クラブ 開設場所		

古田紹欽記念館からのお知らせ

新春茶会

新年初の記念館で開催する初釜(茶会)です。今回は、茶室に1組ずつ入室していただき、当館の茶会スタッフが1組ずつおもてなしします。グループで、友達同士で、家族だけで茶会を楽しむことができます。



なお、通常のお抹茶提供は常時行っていますので、気軽に問い合わせてください。(数量限定)

- ▶開催日 令和4年1月16日(日)
 - ▶時間 ①13時30分～、②14時～、③14時30分～(お点前の時間は20分程度)
 - ▶場所 古田紹欽記念館 茶室
 - ▶参加費 1人500円(要予約)
 - ▶定員 限定3組(1組当たり2～4人程度)
- ※1人で参加する場合は、電話で問い合わせてください。
- ▶予約受付 古田紹欽記念館(9時～17時 月曜または祝日の翌日休館、臨時休館あり)
- ※キャンセル、内容の変更はご遠慮ください。

☎古田紹欽記念館 TEL36-1023

美術館からのお知らせ

片岡美保香 個展

山県市出身の画家、片岡美保香さんの個展を開催します。片岡さんの作品は、自分の中に存在しながら把握しきれない感情をどうキャンバスに表現するかを突き詰め、あえて顔、特に目を描かない作風が特徴です。



見る者を現実とは距離を置いた摩訶不思議な世界にいざなう片岡さんの作品を、この機会にお楽しみください。

- ▶開催期間 12月19日(日)～令和4年1月10日(月・祝)
- ※12月20日(月)、12月27日(月)～令和4年1月3日(月)は休館します。
- ▶時間 9時～17時
- ▶場所 山県市美術館(図書館内)
- ▶入場料 無料

オープニングセレモニー

- ▶日時 12月19日(日)11時～11時30分
 - ▶場所 山県市美術館(図書館内)
- ※事前の申し込みは不要です。

☎美術館(図書館) TEL36-3339