

特集 Pick up

住民税の申告・所得税の確定申告が始まります 2P



園庭一面の雪に大喜び

ふたば保育所の園庭で1月12日(火)、園児らが雪遊びをしました。バケツやカップに雪を入れたり、そりで滑ったりと、いきいきと雪遊びを楽しんでいました。

(ふたば保育所、1月12日撮影)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためにご協力をお願いします

- 三つの密（密閉・密集・密接）を避け、咳エチケット、手洗いなどで予防しましょう。
- 一人ひとりが「新しい生活様式」を実践しましょう。特に会食の際は、十分な予防対策をしましょう。
例：外出時のマスク着用、他の人との適度な距離（概ね2m）を空けるなど
- 「緊急事態宣言」地域への往来は、可能な限り控えましょう。その他感染流行が続く地域への往来も、必要性を慎重に判断しましょう。
- 正確な情報を確認し、不確かな情報に惑わされることなく、冷静な行動をとりましょう。

※詳しくは、町公式ホームページをご覧ください。

住民税の申告・所得税の確定申告が始まります

事前予約が必要ですよ！ ※詳しくはP.4へ 2月16日(火)から3月15日(月)まで



令和3年度町・県民税(住民税)の申告と令和2年分所得税及び復興特別所得税の確定申告が始まります。

これらの申告は、町・県民税額を決定するだけでなく、国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料などを算定する際の基礎となりますので、適正な申告を期限内にお願ひします。

役場の申告相談は事前予約制ですので、予約してお越しください。(詳しくはP.4へ)。

住民税の申告

令和3年1月1日現在、伯耆町に居住している人は、原則として住民税の申告が必要です。

また、非課税(所得)証明が必要な場合や国民健康保険に加入されている場合などは、申告が必要です。

ただし、次の人は住民税の申告は不要です。

- ① 令和2年中の収入が給与所得のみの人
ただし、勤務先から伯耆町に「給与支払報告書」が提出されていない場合は、申告が必要です(提出状況を勤務先へ確認してください)。
- ② 令和2年中の収入が公的年金のみの人
※【注意】①または②に該当する人でも、扶養控除や医療費控除などの控除内容に変更・追加がある場合は、申告が必要です。
- ③ 令和2年分所得税の確定申告書を提出した人

注意 確定申告書には個人番号(マイナンバー)の記載が必要です。

平成28年分以降の申告書には、「マイナンバー(12ケタ)の記載」+「個人番号(マイナンバー)カードなどの本人確認書類の提示または写しの添付」が必要です。

- 個人番号の記載
申告書には個人番号(マイナンバー)を記載する欄があり、申告者本人や控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などの個人番号の記載が必要です。
 - 本人確認書類の提示または写しの添付
個人番号を記載した申告書を提出する際には、申告者本人の個人番号カードまたは個人番号通知カードと、運転免許証、健康保険証などの本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。
※控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などの本人確認書類の提示や写しの添付は不要です。
- 詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要な人

次の人は、所得税の確定申告が必要です。

- 給与所得がある人
 - ① 給与の収入金額が2千万円を超える人
 - ② 1か所から給与を受けている人で、給与以外の所得額が20万円を超える人
 - ③ 2か所以上から給与を受けている人で、年末調整されなかった給与の収入金額と給与以外の所得額の合計額が20万円を超える人
 - ④ 同族会社の役員やその親族などで、同族会社からの給与のほかに、貸付金の利子、店舗・工場などの賃貸料などの支払いを受けた人
 - ⑤ 年末調整で扶養控除の誤り(控除対象としていた扶養親族の所得額が48万円を超えてしまった場合)などがあった人
 - ⑥ 医療費控除などを追加して、所得税の還付を受ける人
- 公的年金収入がある人
 - ① 公的年金の収入金額が400万円を超える人
 - ② 公的年金以外の所得が20万円を超える人
 - ③ 公的年金の収入金額が400万円以下かつ、他の所得金額が20万円以下の人で、医療費控除などを追加して所得税の還付を受ける人

● その他、事業所得や不動産所得、配当所得、譲渡所得などがある人で、次のどちらにも該当する人

- ① 所得合計額が所得控除の合計額を超えている
- ② ①に対する税額が配当控除額と年末調整の住宅借入金等特別控除額の合計額を超えている

申告を円滑に行うために

● 農業や営業等の所得を申告するためには、収入金額から必要経費を差し引く収支計算が必要です。申告までに必ず、収入や経費の仕訳・集計をしてください。

● 医療費控除を受けるために、1年間に支払った医療費の計算が必要です。申告までに必ず、受診者、医療機関ごとに医療費の仕訳・集計をしてください。

仕分・集計用に『医療費控除の明細書(内訳書)』を役場本庁舎・分庁舎などで配布していますのでご利用ください。

申告書の作成・送信は自宅から！ 国税庁ホームページから！

- STEP1 「国税庁ホームページ」へアクセス
確定申告 スマートフォンはこちらから→
- STEP2 申告書を作成
パソコン、スマートフォンなどから画面の案内に従って金額などを入力するだけで、申告書が作成できます！
- STEP3 申告書を送信
「マイナンバーカード」や、ID・パスワード(事前に税務署へ手続が必要)を使って送信できます。
※印刷して郵送等で税務署に提出することもできます。

米子税務署からのお知らせ 確定申告相談会場の開設

とき 2月16日(火)～3月15日(月)
※土日祝日を除く
9:00～16:00

ところ 米子コンベンションセンター
※上記の期間中、税務署には相談会場を設けていません。

注意 入場には「入場整理券」が必要です。

問い合わせ先
米子税務署 TEL:0859-32-4121

申告に必要なもの

- 認印 (スタンプ式は不可)
- **申告される方本人の個人番号 (マイナンバー) カード**
 ※個人番号カードをお持ちでない人は、**個人番号通知カード**および**本人が確認できる書類** (運転免許証、健康保険証、身体障害者手帳、パスポートなど) をお持ちください。
- 【税務署から確定申告書または「確定申告のお知らせはがき」が届いている人】**税務署から送付された確定申告書、はがき**
- 【還付申告される人】**還付金振込先の口座番号などがわかるもの (本人名義)**
- **所得金額の計算に必要な書類 (一例)**
 - 給与・公的年金の源泉徴収票
 - 事業・農業・不動産などの帳簿類など
 ※あらかじめ収入や経費の仕訳・集計をしてください。
 - 報酬の支払調書など
- **所得控除の計算に必要な書類 (一例)**
 - 社会保険料 (健康保険料、介護保険料、国民年金保険料など) の領収書など支払金額がわかる書類
 - 医療費の領収書など ※あらかじめ受診者、医療機関ごとに仕分・集計をしてください。
 - 保険会社が発行する生命保険料、地震保険料などの控除証明書
 - 障害者手帳、障害者控除対象者認定書
 - 寄附金の領収書、証明書など



役場の申告会場で所得税の確定申告をされる人へ

伯耆町では、**所得税の確定申告**の内容を税務署へ電子データで送る方法を導入しています。この方法により、所得税の確定申告書および源泉徴収票や各種証明書などの関係書類 (一部の書類を除く) の提出を省略することができ、また所得税の還付時期が早くなるなど、納税者の利便性の向上を図ることができます。

この方法を導入するにあたり、税務署へ申告データを送るため納税者ごとに**「利用者識別番号」**の登録が必要となります。利用者識別番号の登録は申告相談当日でもできますが、相談会場の混雑緩和のため、事前登録にご協力をお願いします。

【利用者識別番号の登録申込】

住民課または分庁総合窓口課に置いてある「利用者識別番号登録申込書」に必要事項を記入し提出してください。 ※利用者識別番号の登録手続きは役場が行います。

※既に利用者識別番号を取得している人は、新たに番号を取得する必要はありません。
 ※役場に申込書を提出する方法のほか、国税庁のホームページからも利用者識別番号の登録ができます。申告相談にお越しの際は、利用者識別番号をご提示ください。

国税庁 利用者識別番号登録ページ

<https://www.e-tax.nta.go.jp/todokedesho/kaishi3.htm>

問い合わせ先 住民課 税務室 TEL:0859-68-3114

～町で所得税・住民税の申告をする方へ～ 申告相談は「事前予約」が必要です！

コロナ感染症対策のため、町で行う申告相談は、相談日時をあらかじめ予約していただく**事前予約制**で行います。**当日受付は原則行いません**ので、必ず事前に予約をしてください。

■**予約期限** 相談希望日の**3日前 (土・日・祝日を除く)**まで

■**予約方法** ①電話 (平日9:00～17:00) ②オンライン (24時間受付)

- ①電話 → **予約専用ダイヤル (0859) 68-5531**
- ②オンライン → QRコードを読み取るか、予約システムアドレス
<https://www.houki-town.jp/new1/10/11/1/11/> へアクセス



■相談日など

- 開始時間** 午前の部 9:00～ / 午後の部 13:30～
 ※申告会場の混雑を避けるため、予約時間の**10分前を目処**にお越しください。
- 相談日程** ○平日

対象地域	日 程	会 場
溝口地域にお住まいの方	令和3年2月16日(火)～26日(金) ※26日(金)は午前の部のみ	溝口公民館
岸本地域にお住まいの方	令和3年3月1日(月)～11日(木)	農村環境改善センター
全地域	令和3年3月12日(金)・15日(月)	

※集落による割当は行いません。

○休日

対象地域	日 程	会 場
全地域	令和3年2月20日(土) ※午前の部のみ	溝口公民館
	令和3年3月7日(日)	農村環境改善センター

○特設日 (申告期間前)

給与または公的年金のみの人は、上記のほか次の日程で申告期間前に相談を行います。

対象地域	日 程	会 場
全地域	令和3年2月9日(火)・10日(水)・12日(金)	農村環境改善センター

■来場する際のお願い

- 来場の際は必ずマスクを着用してください。
- 会場入口で検温を実施します。
- 相談時間短縮のため、農業や営業等の収支計算や医療費の計算は、相談前に済ませてください。計算がされていないと申告相談を受け付けることができない場合があります。

戦没者等のご遺族の皆様へ

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金(第十一回特別弔慰金)の手続きはお済みですか?

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日(基準日)において、公務扶助料や遺族年金等を受け取る方がいない場合に、第十一回特別弔慰金として額面25万円(5年償還)の記名国債が支給されます。現在この請求の受け付けを行っています。対象の方は期間中に請求手続きをしてください。

1. 支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、次の順番による先順位のご遺族お一人が支給対象です。

戦没者等の死亡当時のご遺族で…	
1	令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方(配偶者)
2	戦没者等の子
3	戦没者等と生計関係を有していた①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹(令和2年4月1日において婚姻により姓が変わっている方または遺族以外の方と養子縁組をしている方は除きます)
4	上記3以外の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
5	上記1から4以外の三親等内の親族(例:戦没者等の兄弟姉妹の配偶者、甥姪やおじ・おば等)の方で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方

〈ご注意〉

- ・戦没者等の祭祀の実情は、上の順位の決定に反映されません。
- ・支給対象者は、戦没者等の死亡時に生まれていたこと(子は胎児状態でも可)が要件です。
- ・支給対象者は、令和2年4月1日現在で生存(同日中の死亡含む)していることが要件です。

〈参考:支給対象になる方の主な例〉

- ・これまでに特別弔慰金を受給した遺族の方は受給対象になる見込みです。
- ・平成27年4月1日から令和2年3月31日までに公務扶助料・遺族年金等の受給者が死亡等で失権し、他に受給権者がいなくなった遺族(=新規請求者)

2. 請求期間 令和2年4月1日から令和5年3月31日までの3年間

- ・請求期間内に請求を行わないと、時効により特別弔慰金を受ける権利が消滅します。
- ・郵送による請求も可能です。
- ・手続きは請求する方の住民登録のある市町村で行います。

3. 支給額 額面25万円 5年償還の記名国債

4. 請求窓口及び請求書類

請求窓口: 福祉課または分庁総合窓口課

請求書類: ①特別弔慰金請求書 ②印鑑等届出書 ③現況申立書
④認印 ⑤本人確認できるもの(例:保険証、運転免許証等) ⑥戸籍等の添付書類
※請求書類①~③は請求窓口にあります。

5. その他 詳細は福祉課、町ホームページでご確認ください。

問い合わせ先 福祉課 TEL:0859-68-5534

町外通所・通園児の給食おかず代を補助します

伯耆町に住民登録があり、町外の保育施設や幼稚園などへ通う児童の給食費のうち、副食費(おかず代)を助成します。申請方法などの詳細は、福祉課へお問い合わせください。

補助金額 1人につき上限4,500円/月

申請方法 申請書を3月31日(水)までに提出

提出先 利用施設によって異なります。ご不明な場合はお問い合わせください。



問い合わせ先

福祉課 TEL:0859-68-5534

相続登記は司法書士にお任せください

相続登記に関するご相談

- 鳥取県内の司法書士が、2月中、各事務所で相続登記に関する無料相談を実施します。相続登記に関するご相談は、平日(祝日は除く)13:00~16:00の間、☎0857-27-4165へお電話ください。

そのほかのご相談

- 平日(祝日は除く)13:00~16:00の間、電話で相談にお応えします。相談内容によって受付電話番号が変わりますので、詳しくは鳥取県司法書士会ホームページでご確認ください。



問い合わせ先

鳥取県司法書士会 TEL:0857-24-7013

伯耆町からの おしらせ

Houki-town Information



行政書士無料相談会

相続・遺言、成年後見、会社設立、許認可・届出、土地利用・農地転用、契約書・合意書・協議書の作成など、行政書士が無料で相談に応じます。

とき 2月16日(火) 10:00~12:00

ところ 岸本公民館

相談員 行政書士

その他 ・2月15日(月)正午までに電話で事前予約が必要です。
・コロナの影響で中止する場合がありますので、ホームページまたは事務局にてご確認ください。

予約・問い合わせ先

鳥取県行政書士会事務局
TEL:0857-24-2744

小規模企業共済制度

「小規模企業共済制度」とは、個人事業主(共同経営者含む)や会社等の役員が廃業した場合などに備えて、あらかじめ資金を準備しておく国の共済制度です。

小規模企業の経営者のための退職金制度とも言え、掛金が全額所得控除の対象となるため、節税にもなります。(独)中小企業基盤整備機構が運営し、商工会、商工会議所、金融機関の本支店などの窓口で取り扱いをしています。ぜひご相談ください。

問い合わせ先

(独)中小企業基盤整備機構
共済相談室 TEL:050-5541-7171
(平日9:00~18:00)



運転免許証自主返納とは？

申請による運転免許の取消のことで、身体機能の低下を自覚した、運転の必要がなくなった等の理由により**免許証の有効期間内に自主的に免許証を返納することです。**

返納方法

①返納する**本人**が、運転免許証（有効期間内のもの）を持参し、運転免許センター、又は警察署、幹部派出所へ返納申請します。（月～金曜日 9：00～16：00 *休日除く）

②「申請による運転免許の取消通知書」を受け取ります。

「運転経歴証明書」（顔写真付、鳥取県公安委員会発行 手数料1,100円）を希望する人は申請します。

※運転経歴証明書は運転免許センターでは即日交付されますが、警察署・幹部派出所の場合は交付に約2週間かかります。

※運転免許証自主返納手続き後、帰りは運転できません。

問い合わせ先

黒坂警察署 TEL:0859-74-0110

西部地区運転免許センター TEL:0859-22-4607

運転免許証を自主返納され、『運転経歴証明書』を作成されると

以下の“特典”もあります！（一部紹介）

※詳しい支援内容は各実施団体にお問い合わせください。

鳥取県内のタクシー・ハイヤー運賃割引制度（鳥取県タクシーハイヤー協会支援）

対象：タクシー・ハイヤー利用時に「運転経歴証明書」を提示した方

内容：タクシー・ハイヤー運賃1割引



皆生温泉日帰り入浴料割引制度（皆生温泉旅館組合支援）

対象：米子市、境港市、西伯郡、日野郡、東伯郡琴浦町に居住の方で、「運転経歴証明書」を提示した方

内容：温泉入浴料を同伴者1名まで半額（ただし、運転経歴証明書発行日から1年間限りのサービス）

鳥取県観光事業団の施設入園料（入場料）割引制度（鳥取県観光事業団支援）

鳥取砂丘こどもの国（鳥取市）、中国庭園燕趙園（湯梨浜町）、鳥取二十世紀梨記念館（倉吉市）、とっとり花回廊（南部町）、夢みなとタワー（境港市）の5施設

対象：「運転経歴証明書」を提示した方

内容：入園料（入場料）を同伴者1名まで2割引



米子信用金庫の金利優遇制度（米子信用金庫支援）

対象：「運転経歴証明書」を提示した方

内容：専用定期預金金利優遇（65歳以上）、各種カーローン金利優遇（65歳以上の同居親族が運転経歴証明書をお持ちの場合）の金利優遇

伯耆町運転免許証自主返納支援制度

運転に不安を感じるなどの理由で運転免許証を自主的に返納した方に次のような支援をしています。

支援内容

（※1人1回限り、以下のいずれかを選択）

「伯耆町デマンドバス回数乗車券（100円券）11枚綴りを3冊分支給」
または「日ノ丸バス回数乗車券（100円券）11枚綴りを3冊分支給」

対象者

伯耆町に住所を有し、運転免許の全てを自主的に返納した方で、以下の①または②に該当する方

①満70歳の誕生日に到達している

②身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、自立支援医療費の受給者証、特定疾患医療受給者証、戦傷病者手帳のいずれかの交付を受けている

申請期限

警察署で取得する「申請による運転免許の取消通知書」の交付日から5年間

申請に必要なもの

- ・認印
- ・運転免許証返納時に交付される「申請による運転免許の取消通知書」または「運転経歴証明書」
- ・身体障害者手帳など（手帳をお持ちの方）



運転経歴証明書（見本）



申請による運転免許の取消通知書（見本）

申請先

企画課 経営企画室または分庁総合窓口課

問い合わせ先

企画課 TEL:0859-68-4212

町内の移動に 安くて便利なデマンドバス

デマンドバスは、乗る方の予約を受けて走る予約式バスです。

利用料は100～200円と安く、バス停の数も町内に200か所近くあるので、町内の移動は安くて便利なデマンドバスがおすすめです。

デマンドバスの利用には、**予約が必要**です。予約の方法など詳しくは、下記へお問い合わせください。



※デマンドバス料金 70歳以上：100円（町発行証明書提示） 一般・中高生：200円 小学生：100円

※12月30日～1月3日は運休します。

※土日祝日及び盆の期間はダイヤが変わります。時刻表でご確認ください。

問い合わせ先

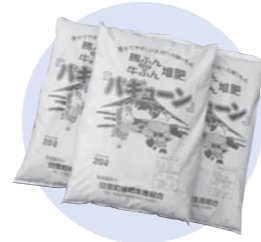
「バスの予約、運行時間など」 配車センター TEL:0120-62-0734

「その他バス事業に関すること」 企画課 経営企画室 TEL:0859-68-4212

分庁総合窓口課 TEL:0859-62-0711

伯耆町産堆肥「バギューン」販売中

町内の牛ふんと馬ふんが原料の堆肥「バギューン」はいかがですか？
 水稻、各種野菜、家庭菜園、ガーデニング、土壌改良材としても最適です。
 農地への散布も行っていますので、ぜひご利用ください。



種類	農地への運搬	堆肥センターで受取り	袋販売
単位	2tダンプ1台分(約2,700L)	軽トラック1台分	20L入り
堆肥代	4,000円	1,500円	300円
運搬代	2,000円		
散布代	3,000円		
その他	・散布は、マニアスプレッダで行います。 ・散布量は、10aあたり2tダンプ1台が目安です。	・堆肥センターへ軽トラックでお出かけください。	・堆肥センター、大山ガーデンプレイス、二部・日光公民館で販売しています。

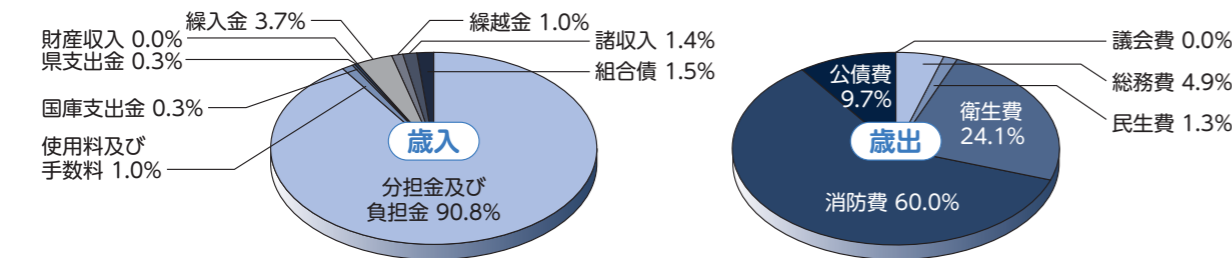
※すべて消費税込の価格です。

申込み・問い合わせ先

伯耆町共同堆肥センター TEL:0859-68-2980
 営業日 月・水・金曜日(祝日は除く)

令和元年度鳥取県西部広域行政管理組合 一般会計 決算の概要

令和元年度の鳥取県西部広域行政管理組合一般会計の決算は、歳入総額が51億6,400万円、歳出総額が51億1,777万円となり、歳入から歳出を差し引いた6,223万円は翌年度に繰り越しました。



歳入区分	決算額
分担金及び負担金	46億8,947万円
使用料及び手数料	4,906万円
国庫支出金	1,586万円
県支出金	1,489万円
財産収入	119万円
繰入金	1億8,979万円
繰越金	5,366万円
諸収入	7,098万円
組合債	7,910万円
合計	51億6,400万円

分担金及び負担金の市町村内訳は次のとおりです。

米子市	26億6,729万円
境港市	5億7,393万円
日吉津村	1億1,315万円
大山町	4億281万円
南部町	2億7,905万円
伯耆町	2億9,044万円
日南町	1億5,064万円
日野町	1億855万円
江府町	1億362万円

歳出区分	決算額
議会費	87万円
総務費	2億4,851万円
民生費	6,803万円
衛生費	12億2,956万円
消費費	30億5,859万円
公債費	4億9,622万円
合計	51億1,777万円

※表中の決算額は万円単位で四捨五入しているため、合計が一致しない場合があります。

問い合わせ先 鳥取県西部広域行政管理組合事務局 総務課 TEL:0859-22-7732

ドライブレコーダー購入・取り付けへ補助金

あおり運転や交通事故を防ぐために

伯耆町では、安全運転意識の向上及び自動車による交通事故を防止するため、ドライブレコーダーを購入・取り付けした方に次のとおり補助を行います。

補助の内容

補助対象の条件	①町内に居住(年齢制限なし) ②ドライブレコーダー〔単体または複数のカメラで、車体の前後を同時に撮影できるもの〕を購入・取り付け ③車検証の「所有者の氏名又は名称」(または「使用者の氏名又は名称」と、免許証の氏名が同一) ※氏名が同一でない場合は、「所有者の住所」または「使用者の住所」と免許証の住所が同一 ④車検証の「自家用・業務用の別」が自家用である ⑤町税の滞納がない ⑥鳥取県が認定した事業所でドライブレコーダーを購入・取り付け
補助金額	購入・取り付け費用(※)の1/2(上限2千円)

※消費税及び地方消費税相当分及び設置に際して行われた自動車の故障箇所の修理、改修などの費用は除く

申請方法・提出書類

- 鳥取県が認定した事業所で、ドライブレコーダーを購入・取り付け
- 伯耆町へ補助の申請
 - 【提出書類】 ●補助金交付申請書および補助金請求書(役場で記入)
 - 領収書など(購入・取り付けをした日付・金額・店名が確認できる書類)
 - 運転免許証の写し ●車検証の写し ●認印
 - 通帳またはキャッシュカード(申請者本人の口座確認用)

申請期間 令和3年3月31日(水)まで(予算がなくなり次第終了)

申請先 企画課 経営企画室、分庁総合窓口課

注意事項

- 1人1台限り
- 鳥取県が認定した事業所(店舗)以外で購入・取り付けしたドライブレコーダーは対象外
- 町内の対象店舗……イエローハット伯耆店、ホンダ中央伯耆店
- その他の対象店舗はこちらから検索できます



▲補助対象店舗一覧(鳥取県HP内)



申請・問い合わせ先 企画課 経営企画室 TEL:0859-68-4212

労働相談ホットライン ~ちょっと待った! その解雇・雇い止め~

連合鳥取は「労働相談ダイヤル」を開設しました。雇用形態に関わらず、働くみなさんのトラブルや心配ごとの解決に向け、相談員が秘密厳守でお応えします。お気軽にご相談ください。

と き 2月24日(水)~25日(木) 10:00~19:00

相談番号 フリーダイヤル 0120-154-052 (携帯電話からもOK)

その他 上記期間以外でも通年的にフリーダイヤルで相談を受け付けています。

問い合わせ先

連合鳥取
TEL:0857-26-6605

広報ほうき 有料広告募集 会社や商品PRにぜひご活用ください!

広報誌の概要

毎月25日(休日の場合は直前の平日)に4,100部発行。町内のほぼ全世帯、公共施設、県内外の事業所などへ配布しています。

申込期限

おおむね25日までの申込みで、翌月発行号に掲載
例: 1/1~1/25に申込み→2月25日発行号に掲載
1/26~1/31に申込み→3月25日発行号に掲載

広告規格・掲載料

区分	サイズ	掲載料 (1回あたり、税抜)
1号広告	縦5cm×横18cm	15,000円
2号広告	縦5cm×横9cm	8,000円
3号広告	縦5cm×横6cm	6,000円

申込方法

伯耆町ホームページをご覧ください。か企画課へお問い合わせください。

申込み・問い合わせ先

企画課 町づくり推進室 TEL:0859-68-3113

子育て支援センター 2月の行事

とき	行事	ところ	時間
2日(火)	マタニティー&ベビーひろば *赤ちゃんのおもちゃを作ったり、妊婦さんとお母さんが一緒に情報交換をしたりして過ごしましょう。 *対象:妊婦さん、または生後4~5か月までの赤ちゃんとお母さん(おもちゃを作りたい人は10か月位でもOKです)	子育て支援センター	10:00~11:30
13日(土)	にこにこ土曜日	子育て支援センター	9:00~11:30
19日(金)	第4回 親子ヨガ *親子で一緒に体を動かしましょう(子どもは近くで遊んでも大丈夫です)。 *持ち物:運動のできる服装、飲み物(ヨガマットはこちらで準備します) *申込み:2月15日(月)までに子育て支援センターに電話するか、直接申し込んでください。 ※先着8組限定	子育て支援センター	10:00~11:30
24日(水)	わくわくひろば 0才	子育て支援センター	10:00~10:30 身体測定 10:30~11:00 みんなで遊ぼう
25日(木)	わくわくひろば 1才~		11:00~11:30 情報交換など
27日(土)	にこにこ土曜日	子育て支援センター	9:00~11:30

新型コロナウイルス感染症の影響で、各行事の日程などを変更または中止する場合があります。最新情報は、子育て支援センターホームページでご確認ください。
<https://www.houki-town.jp/new/1/18/k02/>

2月 健康ポイントデー

2・5・8・9・17・19・24・25日

問い合わせ先 子育て支援センター TEL:0859-39-8011

鳥取県西部広域行政管理組合 営火葬場「桜の苑」 施設の利用再開のお知らせについて

本組合が運営する火葬場「桜の苑」(米子市長砂町)は、令和2年10月から仮設施設を使用していましたが、内部改修工事が完了し、令和3年2月から待合室・便所等の利用が可能となります。

なお、駐車場等の改修工事は3月まで引き続き行いますので、ご利用の皆さまにはご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

問い合わせ先

〒683-0846
米子市安倍213番地(米子浄化場内)
鳥取県西部広域行政管理組合事務局 施設工事課
TEL:0859-29-5124 / FAX:0859-29-5138

鳥取県西部広域行政管理組合の 入札参加資格及び 入札案件公表について

鳥取県西部広域行政管理組合が発注する指名競争入札に参加するには、組合を組織する市町村(米子市、境港市、日吉津村、大山町、南部町、伯耆町、日南町、日野町、江府町)のいずれかで、指名競争入札に参加する資格を有することが必要です。入札参加資格をお持ちでない場合は、いずれかの市町村で手続きをしてください。

なお、組合の入札案件は、組合ホームページ(<https://www.tottori-seibukoiki.jp/>)にて公表されます。

問い合わせ先

鳥取県西部広域行政管理組合事務局 総務課
TEL:0859-22-7732
FAX:0859-56-3152

高齢者肺炎球菌定期予防接種 令和3年3月末までに接種してください。

肺炎球菌は、日本人が日常でかかる肺炎の一番多い原因菌といわれており、予防接種をすることで肺炎球菌による肺炎を予防し、重症化を防ぎます。

対象者には令和2年3月末に受診券を送付し、期限が令和3年3月31日となっています。

期限内に接種した方には接種費用の助成があり、自己負担金3,000円で接種できます。

期限を過ぎた場合は全額自己負担(7,000~8,000円程度)になりますので、ご注意ください。

対象者

- 令和2年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
- 令和3年3月31日現在で60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

※過去に肺炎球菌予防接種をしたことがある方は、費用助成の対象外です。対象となるのは **生涯1回のみ**です。

※受診券を紛失した方、転入などの事情で受診券が送付されていない方は、お問い合わせください。

問い合わせ先

健康対策課 TEL:0859-68-5536





「大活字本」のススメ



大活字本とはその名の通り、一般的な書籍よりも活字が大きく印刷された本のことです。「小説を読みたいけど文字が小さくて読む気になれない」という方や「最近、本の字が見え辛くなってきた」という方におすすめです。

一般的に、小説などの単行本はおよそ8～10ポイントの文字が使われています。ちなみにこの文字サイズは9ポイントです。



大活字本では、およそ14～22ポイントの文字が使われています。14ポイントがこの大きさ、22ポイントだとこの大きさです。



溝口・岸本図書館に大活字本コーナーがありますので、お気軽にご利用ください。



伯耆町有線テレビ「とっておき図書館」

伯耆町有線テレビの図書館紹介コーナー「とっておき図書館」12月の放送で、ペーパートシアター（紙人形劇）「ももたろう」をお送りしました。衣装はもちろん、刀などの武器も手作りしました。お楽しみいただけただけでしょうか。来年度はおはなし会でご覧いただけるよう願っています。



各教室 2月の予定

あたまイキイキ 音読教室 男性の日



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月まで中止します。再開の際はお知らせします。

あたまイキイキ 音読教室

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月まで中止します。再開の際はお知らせします。

感染症予防のため予告なく変更になる場合があります。詳しくは、図書館までお問い合わせください。

布絵本ちくちく ボランティア教室

とき 2月2日(火)・16日(火)
 13:30～16:00
 ところ 溝口公民館2階 小会議室2

出前図書館

なかなか図書館まで行く機会がない方のために、公民館や集会所へおすすめの本をお届けします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月まで中止します。再開の際はお知らせします。



新着図書情報

気になる本がありましたら、お気軽にご予約ください。

2021.2

溝口図書館

一般書

Tasty Japan#バズリスイーツBEST50
 オガトレのおなか激やせストレッチ
 カラフル、かわいい！手編みのかんたんくつ下
 まちの植物のせかい
 私たちはふつうに老いることができない
 別れを癒す、365日のことば
 翻訳の授業
 囲碁・良い打ち方と悪い打ち方
 内なる町から来た話
 イチゴ
 これだけは知っておきたい双極性障害

Tasty Japan・著
 オガトレ・著
 河出書房新社
 鈴木 純・文 写真
 児玉 真美・著
 マーサ ヒックマン・著
 山本 史郎・著
 鶴山 淳志・著
 ショーン タン・著
 藤田 智・著
 加藤 忠史・監修

小説

チンギス紀9
 冬の狩人
 小学生刑事
 向日葵を手折る

北方 謙三・著
 大沢 在昌・著
 伊藤 尋也・著
 彩坂 美月・著

児童書・絵本

さとやまさん
 おもちつきべったんこ
 ぼくと賢おじさんと山の学校
 百年後を生きる子どもたちへ
 キダマッチ先生！

工藤 直子・文
 かなり まさこ・文
 村上 淳子・作
 豊田 直巳・写真 文
 今井 恭子・文

中・高生向け

広告業界の仕事図鑑
 銀河鉄道の夜を越えて

宮嶋 和明・編著
 牧野 圭祐・著

岸本図書館

一般書

旅をする本
 コロナ後の世界
 すべての人に星空を
 ママにいいこと大全
 やっぱり、このゴミは収集できません
 小さな庭づくり
 ポリ袋で作るズボラさんの感動おやつ
 魔法のてぬきごはん
 今さら聞けないタネと品種の話さほんのき
 人生は七転び八起き
 色と形で見わけ 海・川・湖沼で楽しむ釣魚図鑑

丸山 晃・著
 筑摩書房編集部・編
 高橋 真理子・著
 主婦の友社・編
 滝沢 秀一・著
 ブティック社
 梶 晶子・著
 てぬキッチン・著
 農文協・編
 内海 桂子・著
 豊田 直之・著

小説

もっこすの城
 アンと愛情
 やわらかい砂のうえ
 ブラックウェルに憧れて

伊東 潤・著
 坂本 司・著
 寺地 はるな・著
 南 杏子・著

児童書・絵本

すみっこぐらしきょうはなんの日？
 すごい科学者のアカン話
 カミキィの(か和いい)季節のおりがみ
 でんちゃんとせんちゃん
 もうふちゃん

サンエックスキャラクター・監修
 藤嶋 昭・監修
 カミキィ・著
 丸山 誠司・作 絵
 くさか みなこ・作

中・高生向け

人生で大事なことはみんなゴリラから教わった
 ライラックのワンピース

山極 寿一・著
 小川 雅子・作



『ミス・マーブルの名推理 予告殺人』
 アガサ・クリスティー 著／早川書房



新聞広告に「殺人をお知らせします」と掲載され、予告通りに起きた殺人事件。その謎に挑む名探偵ミス・マーブル。



『忌み地 弐 怪談社奇聞録』
 福澤 徹三 著／講談社



実話怪談師が取材して集めた全国の不可解すぎる体験談やいわく付き物件を、作家の福澤徹三が取材のプロセスと共に詳しく書き起こした怪談実話集第二弾。前作同様の恐怖をお楽しみください。

※その他にも新着図書が入っています

こちらから蔵書検索できます

QRコードを読み取って、町内の図書館・図書室の資料を蔵書検索・予約することができます。
 ※通信料は利用者負担となります。



※町内の図書館(室)で借りた本は、溝口図書館、岸本図書館、二部公民館、日光公民館どこでも返却できます。
 ※本が破損・汚損した場合は、自分で修復したりせずに、そのままの状態図書館までお持ちください。

図書カレンダー 2月

溝口・岸本図書館							二部・日光公民館						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6	31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6	28	1	2	3	4	5	6

休館日

どちらの図書館・公民館でも、図書の予約と返却ができます。



スポーツひろば

ウォーキングイベント

「山陰道を歩こう」

ほうきスマイリースポーツクラブ主催のウォーキングイベント「山陰道を歩こう」が10月31日（土）に開催されました。

普段は車で通過する山陰道ですが、今回はフェンスで仕切られた車道横の歩道をみんなで一緒に歩きました。

当日は天候にも恵まれさわやかな秋晴れの中、参加者全員が錦海団地から日野川河川事務所までの約6.5kmを完歩することができました。

ウォーキングはコロナ禍でも三密を避け実施できる運動・スポーツです。今後もウォーキングイベントを開催しますので、ぜひご参加ください。



ウォーキング中

問い合わせ先

伯耆町総合スポーツ公園
TEL:0859-68-3775

ほうきてごネットだより



学校と地域の協働による人づくりへ

「ほうきてごネット」（伯耆町地域学校協働本部）の活動は、学校支援コーディネーターが学校と地域をつなぎ、緩やかなネットワークを作って、多くの幅広い地域の皆さまや団体などとの連携・協働によって進められています。

これまで紹介してきた、学校への様々な支援や協力（環境整備、本の読み聞かせ、授業の補助など）の他にも、放課後に小学生への学びやスポーツ・文化活動を提供する『放課後子供教室』、教員OBや地域住民の協力により中学生対象の学習支援を行う『伯耆未来塾』、地域住民から学び、地域について調べたり発表したりする『地域課題解決型学習・ふるさと学習』や、地域のお祭りやイベントなどの担い手として児童生徒が参画する『地域貢献活動』などがあります。子どもたちは、地域の大人と関わり、つながることで、大きく成長していくことができます。

今年度はコロナ禍により活動を拡げることが難しい状況にありますが、学校では活動実践に向けた工夫や努力が行われています。

地域の皆さま一人一人が「当事者」として、地域全体で子どもたちの学びや成長を支え、学校や地域を創り上げていくことが、人づくり（地域の未来づくり）につながっていきます。

多くの皆さまと共に、未来への一歩を踏み出していきたいと思います。これからも、ご理解とご協力をお願いします。



▲放課後子供教室



▲伯耆未来塾

問い合わせ先

教育委員会事務局 生涯学習室 TEL:0859-62-0712



ほうき生涯学習ニュース

お願い

新型コロナウイルス感染症の影響等により、各行事とも日程等が変更または中止になる場合があります。行事等の詳細はそれぞれの学校・施設にお問い合わせください。

2月号
No. 194

日 曜	二部公民館(62-7159)	溝口公民館(62-1177)	日光公民館(63-0306)	岸本公民館(68-3617)	教育委員会・保育所・学校等
1 月	水墨画、コーカラ健康塾、だんプロスポーツ(二体)	英会話教室		nikoyoga(大人)(ママ)、レジャーMSC(八小)	
2 火	だんだんプロジェクト	学びの里書道教室		パッチワーク、リラックスヨガ、子供習字教室、フラワーアレンジメント	布絵本ちくちく教室(溝公)
3 水	英会話教室			コーカラ健康塾、nikoyoga(ジュニア)(大人)、英会話教室、手話サークル、レジャーMSC(町グラ他)	囲碁同好会(岸福セ)
4 木	コーラス	ソフトテニス同好会(溝体)		茶道教室、琴修会大正琴、ヨガ同好会、森と泉の里合唱団	カラオケ教室(岸福セ)
5 金	ISクラブ(二体)、英会話教室	コーカラ健康塾		レジャーMSC(町グラ他)	和太鼓きっず(改セ)
6 土	ソフトバレー(二体)、NIBUバド(二体)	小学生英会話教室、シェイプアップ教室(溝体)		nikoyoga(大人)、ヨガ倶楽部、レジャーMSC(町グラ他)	
7 日	古布の会、NIBUバド(二体)	溝口傘踊り同好会(神奈備)、ソフトテニス同好会(岸体)			
8 月	コーカラ健康塾、だんプロスポーツ(二体)	英会話教室、編み物、大正琴の会(神奈備)		nikoyoga(大人)(ママ)、レジャーMSC(八小)	
9 火		学びの里書道教室、歌声のつどい、お手玉の会		リラックスヨガ、子供習字教室	
10 水	英会話教室			コーカラ健康塾、お箏教室、nikoyoga(ジュニア)(大人)、英会話教室、レジャーMSC(町グラ他)	囲碁同好会(岸福セ)
11 木	コーラス	大正琴あじさい(神奈備)、ソフトテニス同好会(溝体)			
12 金	絵手紙、英会話教室、ISクラブ(二体)	コーカラ健康塾、コーラス(溝体)		レジャーMSC(町グラ他)	和太鼓きっず(改セ)
13 土	ソフトバレー(二体)、NIBUバド(二体)	古文書を読む会、アトリエFlower Bud 絵画教室、シェイプアップ教室(溝体)		nikoyoga(大人)、ヨガ倶楽部、レジャーMSC(町グラ他)	
14 日	NIBUバド(二体)	ソフトテニス同好会(岸体)			
15 月	コーカラ健康塾、だんプロスポーツ(二体)、ヨガ	英会話教室		陶芸教室、nikoyoga(大人)(ママ)、レジャーMSC(八小)	
16 火	だんだんプロジェクト	学びの里書道教室	書道同好会	陶芸教室、パッチワーク、リラックスヨガ、アロマ教室、子供習字教室、フラワーアレンジメント	布絵本ちくちく教室(溝公)
17 水	英会話教室		スケッチ同好会	陶芸教室、コーカラ健康塾、nikoyoga(ジュニア)(大人)、英会話教室、手話サークル、レジャーMSC(町グラ他)	囲碁同好会(岸福セ)
18 木	コーラス	ファブリックステンシル、ソフトテニス同好会(溝体)		茶道教室、琴修会大正琴、手作り教室、ヨガ同好会、森と泉の里合唱団	カラオケ教室(岸福セ)
19 金	ISクラブ(二体)、英会話教室	コーカラ健康塾		レジャーMSC(町グラ他)	和太鼓きっず(改セ)
20 土	ソフトバレー(二体)、NIBUバド(二体)	小学生英会話教室、シェイプアップ教室(溝体)		nikoyoga(大人)、ヨガ倶楽部、レジャーMSC(町グラ他)	
21 日	NIBUバド(二体)	溝口傘踊り同好会(神奈備)、ソフトテニス同好会(岸体)			
22 月	コーカラ健康塾、だんプロスポーツ(二体)	編み物、英会話教室		nikoyoga(大人)(ママ)、レジャーMSC(八小)	
23 火					
24 水	英会話教室			コーカラ健康塾、お箏教室、nikoyoga(ジュニア)(大人)、英会話教室、レジャーMSC(町グラ他)	囲碁同好会(岸福セ)
25 木	コーラス	大正琴あじさい(神奈備)、ソフトテニス同好会(溝体)	パッチワーク同好会	茶道教室、ヨガ同好会、森と泉の里合唱団	カラオケ教室(岸福セ)
26 金	ISクラブ(二体)、英会話教室	コーカラ健康塾、コーラス(溝体)		レジャーMSC(町グラ他)	月末整理日で休館(溝図、岸図)、和太鼓きっず(改セ)
27 土	ソフトバレー(二体)、NIBUバド(二体)	小学生英会話教室、アトリエFlower Bud 絵画教室、シェイプアップ教室(溝体)		nikoyoga(大人)、ヨガ倶楽部、レジャーMSC(町グラ他)	
28 日	NIBUバド(二体)	ソフトテニス同好会(岸体)		英会話&ゴスペル教室	

◆溝図=溝口図書館 ◆岸図=岸本図書館 ◆写美=植田正治写真美術館 ◆総ス=総合スポーツ公園 ◆文セ=文化センター ◆二体=二部体育館 ◆溝体=溝口体育館 ◆岸体=岸本体育館
 ◆パル=パルプラスオン(岸本保健福祉センター) ◆岸福セ=岸本老人福祉センター ◆溝福セ=溝口福祉センター ◆改セ=伯耆町農村環境改善センター ◆神奈備=神奈備ふれあい会館
 ◆岸小=岸本小学校 ◆八小=八郷小学校 ◆溝小=溝口小学校 ◆二小=二部小学校 ◆岸中=岸本中学校 ◆溝中=溝口中学校 ◆町グラ=伯耆町市民グラウンド
 ◆あさひ=あさひ保育所 ◆ふたば=ふたば保育所 ◆こしき=こしき保育所 ◆溝保=溝口保育所 ◆二保=二部保育所
 ※青字は公民館事業です。

【お願い】各行事とも都合により日程等が変更になる場合があります。行事等の詳細はそれぞれの学校・施設にお問い合わせください。
 また、施設等の詳細については、伯耆町ホームページ <https://www.houki-town.jp/> をご覧ください。

伯耆町役場情報

本庁舎

〒689-4133 伯耆町吉長37番地3
TEL 68-3111(代表) FAX 68-3866

3 F 議会事務局 68-3112

2 F 総務課 ●総務室 68-3111
企画課 ●経営企画室 68-4212
産業課 ●町づくり推進室 68-3113
●農林室 68-3315
●商工観光室 68-4211

1 F 住民課 ●戸籍担当 68-3115
●税務室 68-3114
●地籍調査室 68-5538
●環境整備室 68-5539
●上下水道室 68-5540
●健康増進課 ●健康増進室 68-4213
●生活相談室 68-5536
●生活相談室 68-5535
●福祉支援室 68-4632
●福祉支援室 68-5534 (福祉事務所)

分庁舎

〒689-4292 伯耆町溝口647番地
TEL 62-0711(代表) FAX 62-7172

3 F 教育委員会事務局 ●総務学事室 62-0927
●生涯学習室 62-0712
●人権政策室 62-0713

1 F 農業委員会事務局 62-0715
分庁総合窓口課 62-0711
配車センター(伯耆町バス) フリーダイヤル 0120-62-0734

災害時緊急連絡先
68-3111

人口の動き

人口 10,774人 (-19人)
男 5,160人 (-9人)
女 5,614人 (-10人)
世帯 3,850世帯 (-5)

※住民基本台帳に基づく人口(令和3年1月1日現在)

広報ほうぎ

2月 ほろろき情報カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	3月1	2	3	4	5	6

人権啓発標語

こまっていたら だいたいぶって たすけるよ
みんなでなかよく だいたいなかま

八郷小1年 黒柳 結
八郷小2年 妹崎 柚萌



ひまわりセミナー中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2月5日（金）に岸本公民館で開催を予定していました第9回ひまわりセミナーは、中止します。



《DVDの貸し出しについて》

本年度、ひまわりセミナー放送講座として実施した下記の講座は、DVDに録画して町内の図書館や公民館、文化センターや教育委員会で貸し出しをしています。どうぞご利用ください。

- ①「新型コロナウイルスの3つの顔（病気・不安・差別）を知ろう！」 講義：中原真理子氏（6月収録）
- ②「新型コロナウイルスで変わる生活様式と変えていく人権意識」
対談：山田 晋氏・紙本美菜子氏・下前博司氏（9月収録）
- ③「職場における人権問題 ～人権尊重のコミュニケーション～」 講義：岡 研司氏（10月収録）

問い合わせ先 伯耆町教育委員会事務局 人権政策室 TEL:0859-62-0713

第7回 家庭の日「標語」入賞作品

※学年表記は令和元年度のもの

八郷小学校 家族 ^{のぐら あすみ} 野口 明日美

キャッチボール

父さん一番 うれしそう

溝口小学校 6年 ^{まつもと かな} 松本 菜奈

お母さん スマホを置いて 話そうよ

保育所 保護者 ^{あさだ ひろゆき} 浅田 裕之

その笑顔、

勇気もらって 未来につなげる

毎月第3日曜日は「家庭の日」です。家族団らんや家族そろっての行事などを通して、子どもたちを心豊かに育てましょう。

おくやみ

ここに ^{じろう} 小谷 二郎
(86歳・須村〔須村〕)

しみず ^{えいち} 清水 英一
(99歳・須村〔須村〕)

ふなばし ^{みどり} 船橋 緑
(98歳・坂長〔坂長〕)

にしむら ^{とモコ} 西村 トモコ
(97歳・福岡〔上谷〕)

さわだ ^{すみこ} 澤田 澄子
(98歳・三部〔三部二区2〕)

ほんじょう ^{よしと} 本庄 吉人
(87歳・溝口〔溝口四〕)

しのはら ^{みよこ} 篠原 美代子
(82歳・大倉〔大倉〕)

戸籍の窓

12月届出分(敬称略)

赤ちゃん誕生

^{おもり まゆ} 大森 麻釉 (女)
保護者/慎一・紗緒里 住所/丸山(丸山)

^{さいか ひかり} 齋鹿 光織 (女)
保護者/和也・晴香 住所/大段(田園町)

^{きむら なぎ} 木村 凪 (女)
保護者/広輝・恵 住所/大瀧(大瀧)

^{きむら むぎ} 木村 麦 (女)
保護者/広輝・恵 住所/大瀧(大瀧)

^{たなか ひろし} 田中 宏
(92歳・大坂〔大坂〕)

有料広告

「お家おたすけ」屋さん



SKILL LABO 維新工業 ISHIN INDUSTRY

〒689-4122 鳥取県西伯郡伯耆町坂長745-1

TEL 0859-57-7177

携帯 090-7972-0426

http://www.tasuku-houki.com/

解体

住宅倉庫 空き家 小さな箇所も 解体します！

解体施工技士が施工、管理するので安心！

住宅内外装工事 樹木伐採工事 一級空家管理士
ブロック工事 不用品の回収
フェンス工事 壁の塗り替え、張り替え



< 鳥取県西部解体業協議会 会員 >
< 一般社団法人 空き家管理士協会 会員 > < 伯耆町空き家対策協会 会員 >
建設業許可 鳥取県知事許可(般-2)第7427号 とび・土木工業業 解体工事業
産業廃棄物収集運搬許可 鳥取県 鳥根県 許可 192704号

大変なことに
放っておくと



食生活改善推進員おすすめ

特別号

旬のレシピだより

考案

ミオ・ファティリティ・クリニック
栄養士 高野 由利子氏

伯耆町特産の白菜としいたけを使ったレシピをご紹介します

白菜の重ね蒸し

栄養価(1/8個) [エネルギー 127kcal 食塩相当量 1.0g]



●材料

- 白菜…………… 8枚 (銀あん)
- 豚バラスライス… 160g ●だし汁…………… 300ml
- 片栗粉…………… 適量 ●薄口しょうゆ…大さじ1と1/2
- ★ ●酒…………… 大さじ1 ●みりん…………… 大さじ2強
- 薄口しょうゆ…大さじ1 ●水溶き片栗粉
- みりん……………大さじ1 (片栗粉……………大さじ1と1/2)
- お好みで練り辛子を添えて (水……………大さじ1と1/2)

●作り方

- ①白菜は軽く茹でる。
- ②耐熱容器に茹でた白菜と豚肉が層になるように重ねる。
重ねるたびに、薄く片栗粉をはたき、★の合わせ調味料をかけ、最後に白菜を重ねる。
- ③蒸し器で15～20分蒸す。
- ④食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。
- ⑤銀あんを作る。鍋にだし汁、薄口しょうゆ、みりんを合わせて火にかけ、煮立ったら火を止め、水溶き片栗粉を加える。再び火にかけ、軽く煮立ったら火を止める。④にかけて出来上がり。

生しいたけの南蛮漬け

栄養価(1人分)

[エネルギー 50kcal 食塩相当量 0.6g]



●材料(4人分)

- 生しいたけ…………… 100g
- にんじん…………… 15g
- 玉ねぎ…………… 30g
- セロリ…………… 25g
- 小ねぎ…………… 2本
- 松の実(フライパンで炒っておく)…………… 10粒
- 小麦粉・サラダ油 …… 適量
- ★ ●酢…………… 大さじ2
- 濃口しょうゆ…………… 大さじ1
- だし汁…………… 50cc
- 赤とうがらし…………… 少々



●作り方

- ①玉ねぎ・にんじん・セロリは千切りにする。
- ②鍋に★の調味料を合わせて火にかけ、煮立ったら火から下ろし、①の野菜に合わせる。
- ③しいたけは石づきをカットし、傘と軸を切り分けてから小麦粉をまぶし、フライパンに油をひいて焼く。
- ④焼いたしいたけを②の野菜と絡ませながら20分程度浸しておく。
- ⑤皿に盛り付け、斜めに切った小ねぎをのせ、松の実をちらす。