

広報

おおいずみ

2016

12.25

Vol.849



町からあなたへ...



固定資産税（償却資産）の申告

税務課

内線 158

償却資産とは、土地、家屋以外の事業の用に供することのできる有形の固定資産で、法人税法または所得税法の規定による所得の計算上、減価償却の対象となる資産を言います。

法人や個人で工場や商店、不動産賃貸業などを営んでいる場合、所有している事業用資産（構築物・機械・器具・備品など）には償却資産として固定資産税がかかります。なお、売電目的で太陽光発電設備（ソーラーパネル発電）を設置した場合も固定資産税の課税対象となる場合があります。

土地・家屋については登記簿などにより課税対象が把握できますが、償却資産についてはこれに相当するものがないため、地方税法第383条により申告が義務付けられています。

町内に償却資産を所有している人は、多少にかかわらず平成29年1月1日現在の所有資産について申告してください。申告書などは、12

月上旬に発送しています。事業を営んでいる人で申告書が届かない場合はご連絡ください。なお、課税対象となる償却資産の一例は次の表のとおりです。平成28年度の申告から、マイナンバー（個人番号または法人番号）の記載が必要となりました。償却資産申告書への記入をお願いします。

課税対象とならない償却資産の一例

- ・自動車税・軽自動車税の課税客体（大型特殊自動車は課税対象となりません）
- ・耐用年数1年未満の資産
- ・取得価格が10万円未満の資産で、法人税などの規定により一時に損金算入されたもの（少額償却資産）
- ・取得価格が20万円未満の資産で、法人税法などの規定により3年間で一括して均等償却するもの（一括償却資産）

申告書の提出期限 平成29年1月31日(火)

課税対象となる償却資産の一例（業種別抜粋）

業種	課税対象となる償却資産
共通	駐車場設備、太陽光発電設備、受変電設備 舗装路面、庭園、外構、パソコンなど
小売店	商品陳列ケース、陳列棚、冷凍庫、冷蔵庫など
飲食店	接客用家具、冷暖房設備、テレビ、 厨房設備など
理容業・美容院	理美容椅子、洗面設備、サインポール、 テレビなど
医院・歯科医院	各種医療機器（手術台、X線装置、 CTスキャンなど）、調剤機器など
駐車場事業	柵、照明などの電気設備 駐車装置（機械設備、ターンテーブル）など
製造業	旋盤、プレス機、金型、洗浄給水設備、 溶接機など
建設業	ブルドーザー、パワーショベル、ミキサーなど
パチンコ店・ ゲームセンター	パチンコ台、パチスロ台、ゲームマシン、 両替機、放送設備など

【地域決定型地方税制特例措置（わがまち特例）による固定資産税（償却資産）の特例措置】

地方税法に定められた課税標準の特例措置について、国が一律に定めていた内容を地方自治体が判断し、条例で決定できるしくみである、地域決定型地方税制特例措置（わがまち特例）が導入されています。

町では、次に該当する資産が特例措置の対象となります。

- ・公共の危険防止のための施設・設備
- ・再生可能エネルギー発電設備
- ・ノンフロン製品

※詳しくは、町ホームページ（<http://www.town.oizumi.gunma.jp>）をご覧ください。また、税務課資産税係へ。

環境課からのお知らせ

環境課

内線 132

【犬・猫を飼っている皆さんへ】

■犬の飼い方について
最近、犬の飼い方に関する苦情が増えています。あなたのお宅では正しい飼い方ができているでしょうか。

- ①犬はつないで飼う 群馬県条例では犬の係留が義務づけられています。犬が嫌いな人も怖い人も、安心して暮らせるように犬は繋いで飼いましゅう。また、犬を散歩させるときも、鎖などで繋いで散歩をさせることが義務づけられています。急に犬が暴れてもすぐ抑えられるように、しっかりとリードを持ちましょう
- ②犬の無駄吠えを減らす 犬は、用便を足したい、



運動不足、居心地が悪いなどといった状態になると、無駄吠えをしてしまうことがあります。適度な散歩をさせるなどして、犬のストレスを解消してあげましょう

③犬のふんは飼い主が責任を持って片付ける 犬のふんをしたままにして帰ってしまう人がいるといった苦情がたくさん寄せられています。散歩の時には袋などを用意し、犬のふんは家に持ち帰りましょう

④子犬を望まない場合には手術を受けさせる 望まれずに生まれた子犬は、捨てられてしまったりして、野良犬を増やす原因にもなっています。子犬を望まない飼い主さんは去勢・避妊手術を考慮してみてください

■猫の飼い方について
最近、猫によるふん害や鳴き声などの苦情が増えています。猫は犬と違って登録制度、係留（つないで飼

う）義務がありませんが、どんな飼い方をしてもいいわけではありません。次のことに気をつけて周りの人に迷惑をかけないように猫を飼いましゅう。

- ①不必要な子猫を生ませない（野良猫を増やさない）ため去勢、避妊手術を受けさせる（町では補助金制度があります）
- ②首輪・迷子札（ネームプレート）をつける
- ③出来るだけ室内で飼う
- ④自宅にトイレを設置し、トイレのしつけをする
- ⑤エサをあげるだけの飼い方はやめる

■浄化槽設置費補助金 対象

- ・下水道認可区域以外の地域
- ・10人槽以下の浄化槽を専用住宅または住宅部分が床面積の2分の1以上の併用住宅に設置する場合

□申請方法 設置前に環境課へ申請する

□補助金額（新設）

- ・5人槽：12万3千円
- ・7人槽：15万7千円
- ・10人槽：21万円

□補助金額（単独浄化槽、汲み取り槽から転換）

- ・5人槽：27万4千円
- ・7人槽：32万5千円
- ・10人槽：39万8千円

※転換の場合は県から工口補助金10万円が加算されます。平成28年度の補助金申請の締め切りは平成29年1月16日(月)です。平成28年度中に申請した浄化槽については、平成29年3月末までに工事を完了し実績報告書を提出してください。詳しくは、環境課へ。

【水環境を守りましょう】

河川の水の汚れを防ぐため、合併浄化槽の設置と適正な管理をお願いします。町では、合併浄化槽設置費用の一部を補助金として交



東日本大震災 関連情報

調理済み給食の放射性物質測定結果について

町では、11月15日に、町内の保育園、幼稚園、小中学校の給食について、放射性物質（放射性ヨウ素131、放射性セシウム134・137）の検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。

給食用食材の放射性物質測定結果について

県では、給食用食材について、次のとおり放射性物質（放射性ヨウ素131、放射性セシウム134・137）の検査を行いました。

【学校給食用食材】

- 期日 11月16日
- 対象 町内の学校給食用食材（愛知県産きゃべつ）
- 結果 不検出

【町内保育園給食用食材】

- 期日 11月9日・10日・30日
- 対象 町内保育園給食用食材（栃木県産もやし、群馬県産にら・ブロッコリー、北海道産玉ねぎ・かぼちゃ、千葉県産さつまいも・にんじん）

【水道水の安全性】

12月13日に東部地域水道事務所（千代田町）で県が行った測定結果では、放射性物質は検出されず、飲用に支障がないことが確認されています。

【広告】

広告

杜のもちつき会

【大泉会場】
 □期日 毎月第4日曜日
 □時間 午前10時～正午
 □場所 いずみの杜（朝日4の7の1）
 ※詳しくは、太田市外三町広域清掃組合リサイクルプラザ（☎33・7980）またはいずみの杜（☎20・00035）、環境課（内線132）へ。

子どもたちに「もろもろ」や「もちつき会」の楽しさを伝える「もちつき」や「雑煮をみんなで食べよう」のイベントです。

【もちつき会】

前11時から受付を開始します。

□時間 午前11時30分～（全3回）
 □対象 小学生以下（未就学児童は保護者同伴）
 □定員 各回15人

【もりもりライス】
 □時間 午前11時～（雑煮がなくなりしだい終了）
 □対象 どなたでも参加できます



【共通事項】

□期日 平成29年1月15日(日)
 □場所 いずみの杜（朝日4の7の1）
 ※詳しくは、いずみの杜（☎20・00035）へ。


児童館にあつまれ！

■西児童館
 【おもつき大会】
 □期日 平成29年1月14日(土)
 □時間 午前10時30分～正午
 □内容 みんなでつくったのおいしいおもちを食べます
 □対象 どなたでも参加できます

■東児童館
 【東児童館記録会 ギネスに挑戦！】
 □期日 平成29年1月23日(月)

【東児童館】

□時間 午後3時30分～4時30分
 □内容 コマ・フラフープ・けん玉・豆はさみ・スキップジャンプ・なわとび・お手玉・一人3種類選んでチャレンジしよう！
 □対象 小学生以上
 □申込開始日 平成29年1月10日(火)
 □定員 80人（定員になりしだい締め切り）
 ※詳しくは、各児童館へ。
 ・西児童館：☎62・4689
 ・東児童館：☎62・0133



【広告】

広告

消防出初式

【安全安心課】

□期日 平成29年1月7日(土)
 □時間 午前9時30分～



下水道工事にご協力ください

【下水道課】

町では、きれいな街や川にするために、「水の環境」の中で大切な役割を担っている下水道の整備を進めています。工事中は、皆さんに大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解

蔵書点検などによる休館のお知らせ

【図書館】

図書館では、資料の所蔵確認のための蔵書点検を行います。期間中は休館となり、インターネット予約も休止となります。

□工事期間 平成29年1月上旬予定～平成29年2月28日
 □交通規制 片側通行止め
 ※詳しくは、下水道課（内線162）へ。

おもちゃの病院

【環境課】

壊れたおもちゃの修理を行う「おもちゃの病院」を開院しています。

□内容 子どものおもちゃの修理（持ち込みは1人2点まで）
 □対象 太田市・大泉町・邑楽町・千代田町に在住または在勤の人
 □申込方法 当日、各会場へ直接お越しください
 □費用 無料（部材代は実費）

【太田会場】
 □期日 毎月第2日曜日
 □時間 午前10時～正午
 □場所 太田市外三町広域清掃組合リサイクルプラザ

【広告】

広告

お知らせ



□場所 文化むら北側駐車場 および大ホール（朝日5の24の1）
 □内容 姿勢服装観閲、一斉放水、「タンサ・モーラ」の皆さんによるフラメンコ、消防職員意見発表、消防団員によるまごいの披露など
 ※どなたでも観覧いただけますので、お気軽にお越しください。詳しくは、安全安心課危機管理係（内線226）へ。

□工事期間 平成29年1月上旬予定～平成29年3月15日
 □交通規制 片側通行止め
 ■吉田地内



□蔵書点検期間 平成29年1月26日(木)～2月1日(水)7日間
 ※詳しくは、図書館（☎63・6399）へ。

【広告】

広告

くらしの 情報

Information Oizumi

解り協力をお願いします。
 ■住吉地内

ります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。
 なお、資料の返却は正面入脇の「返却ポスト」をご利用ください。DVDやCD・ビデオは壊れるおそれがあるため、返却ポストには入れないで下さい。必ず開館後に返却してください。

歳末防火運動を 実施しています

太田市消防本部予防係

12月25日
(日)～31日(土)まで、歳末防火運動の重点期間としています。空気が乾燥して火災が発生しやすい時季なので、次のポイントを守り火災防止を心掛けましょう。「住宅防火いのちを守る7つのポイント」を紹介いたします。



- 3つの習慣
 - ・寝たばこは、絶対やめる
 - ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
 - ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
- 4つの対策
 - ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
 - ・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する
 - ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する
 - ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力的体制をつくる

医療関係従事者などの 届け出について

館林保健福祉事務所

医療関係従事者などの届け出は法令により、12月31日現在の状況を2年ごとに届け出ることが義務付けられています。今年も届け出の必要な年に当たりますので、対象となる人は忘れずに届け出てください。



- 対象
 - ・12月31日現在、国内に住所があり、日本の医籍、歯科医籍または薬剤師名簿に登録されている医師、歯科医師、薬剤師
 - ・12月31日現在、業務に従事している歯科衛生士、歯科技工士、保健師、助産師、看護師、准看護師
- 届け出事項
 - 氏名、性別、生年月日、住所、登録番号、登録年月日、業務に従事する場所など
- 届け出期限
 - 平成29年1月16日(月)
- 届け出方法
 - 所定の届け出用紙を館林保健福祉事務所

健康的な生活習慣 実践のための健康学校

群馬中央医療生活協同組合
大泉千代田支部



大泉千代田支部では、医師、理学療法士などの専門職を招いて、健康の増進と口コミティンシンドローム(運動器症候群)やフレイル(高齢者が筋力や活動が低下している状態)の予防について学ぶ「健康的な生活習慣実践のための健康学校」を協働のまちづくり事業を活用し町と協働で開催します。

- 期日・内容
 - ・平成29年1月14日(土)：「自分に合ったからだづくりをしよう！」
 - ・平成29年1月21日(土)：「フレイルについて」
 - ・平成29年1月28日(土)：「群中口」モテ探の体験教室」
- 時間
 - 午後1時30分～3時30分

※届出票は県保健福祉事務所、前橋市保健所、高崎市保健所および関係団体を通じて配布しています。詳しくは、館林保健福祉事務所 ☎72・3230(入)へ。

1月10日は110番の日

大泉警察署



- 通報すると県警本部へ110番通報すると、全て県警本部につながります。通報内容について質問しますので、落ち着いて教えてください。本部では、通報を受理しながら無線指令で現場へ出動させるなどの指示をします。
- 携帯電話からかける際の注意
 - 携帯電話から通報する時、県境付近では他県の警察本部につながる場合がありますが、県警本部に転送されますので、指示に従ってお待ちください
- 「#9110」で相談
 - 緊急

募集



を要さない相談は、警察相談電話「#9110」または大泉警察署へ電話してください

県営住宅入居者

県住宅供給公社

- 今回募集する団地など詳細は、募集案内で確認ください。入居者は、公開抽選で選定します。
- 対象(収入制限あり)
 - ・現在、住宅に困窮し、親族と同居する予定の人
 - ・単身の高齢者や障害のある人
- 申込方法
 - 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、県住宅供給公社 ☎3710025 前橋市紅雲町1の7の12(に郵送で申し込む)
- 申込用紙・募集案内配布場所
 - 県住宅供給公社、県土木事務所、役場建築課
- 申込期間
 - 平成29年1月4日(水)～18日(水)・20日(金)

教室・講座



日(水)～18日(水) 入居可能日 平成29年4月1日(土)

※県住宅供給公社ホームページ <http://www.gunma-jk.or.jp/> でご覧いただけます。詳しくは、県住宅供給公社 ☎027・223・5811(入)へ。

- 災害時通訳ボランティア養成講座
 - 県生活文化スポーツ部 人権男女・多文化共生課
- 【第1回目】
 - 期日
 - 平成29年1月22日(日)
 - 時間
 - 午後1時30分～4時(午後1時受付)
 - 内容
 - 災害時外国人支援の現状・課題、災害時多言語支援センターについてほか
- 【第2回目】
 - 期日
 - 平成29年2月5日(日)
 - 時間
 - 午前10時30分～午後4時(午前10時受付)
 - 内容
 - 避難所想定訓練、非常食訓練ほか
- 場所
 - 太田市社会教育総合

FMラジオ放送 みみよりOIZUMI番組表

1月(睦月)	FMラジオ76.7MHz
月～金曜日	昼12:50～13:00
2日(月)～6日(金)	町長・議会議長から新年の挨拶
9日(月)・11日(水)・13日(金)	町の新鮮な話題をご紹介します!
10日(火)・12日(木)	健康づくり課からのお知らせ～女性の健康週間～
16日(月)・18日(水)・20日(金)	町の新鮮な話題をご紹介します!
17日(火)・19日(木)	町公民館のお知らせ～公民館情報～
23日(月)・25日(水)・27日(金)	町の新鮮な話題をご紹介します!
24日(火)・26日(木)	図書館へ行くこう!～図書館あれこれ～
30日(月)～2月3日(金)	町の新鮮な話題をご紹介します!

TwitterとFacebookで情報発信しています!
https://twitter.com/oizumi_koho
<https://www.facebook.com/oizumi.town>

保健カレンダー

健康づくり課 ☎55・2632

日曜日	種目	対象者	受付時間
10	乳幼児健康相談	乳幼児とその保護者	午前9:30～11:00
13	両親学級	妊婦およびその家族	午後1:00～4:00
16	成人健康相談	希望者	午前9:30～11:00
16	幼児相談	子どもの発達や行動、子育てに心配のある人	午前9:30～午後2:00
19	1歳6か月児健康診査	H 27.6.21～H 27.7.20 生	午後0:45～1:15
20	7か月児健康診査	H 28.6.1～H 28.6.30 生	〃
23	成人健康相談	希望者	午前9:30～11:00
23	乳幼児健康相談	乳幼児とその保護者	〃
24	4か月児健康診査	H 28.9.1～H 28.9.30 生	午後0:45～午後1:15
25	3歳児健康診査	H 25.10.1～H 25.10.31 生	〃
26	2歳児歯科健康診査	H 26.12.1～H 26.12.31 生	〃
30	成人健康相談	希望者	午前9:30～11:00
31	乳幼児健康相談	乳幼児とその保護者	〃

◆成人健康相談では、おからだやこころの悩みについて、ご本人やご家族の人からの相談に応じています
 ◆会場は、保健福祉総合センターになります



さけの受精卵配布

利根川の放流目指して
頑張ってるぞ!

12月4日、役場中央公園で大泉町民懇話会による、さけの受精卵の配布が行われ、多くの親子連れなどが会場を訪れていました。持ち帰った受精卵を各家庭で大きく育てていただき、ふ化したさけの稚魚は来年、利根川河川敷刀水橋下(妻沼側)で一斉放流されます。



第3回 大泉町アマチュア音楽祭

プロさながらのサウンドに
とても盛り上がりました

12月4日、文化むら大ホールで第3回アマチュア音楽祭が開催され、大泉町や近郊で活動しているアマチュアバンドや演奏家11組がオリジナル曲や国内外のアーティストの名曲のカバーを演奏しました。フィナーレには全出演者がステージ上に登場して、来場した観客の皆さんを楽しませました。

源氏物語の世界8

源氏物語の世界に
入り込みました

12月2日、図書館視聴覚ホールで「古典文学講座 源氏物語の世界8」が開催されました。講師に群馬大学教授の藤本宗利さんをお招きし、参加者は、源氏物語の「御法」を原文のまま読み、ユーモアを交えた講義にとっても熱心に耳を傾けていました。



栄養指導講座

バランスの良い食事について
学んだよ!

12月4日、町公民館で「栄養指導講座」が開催され、町内の外国人学校の子どもと保護者が参加し、手洗い・早寝早起きの大切さやバランスの良い食事について学びました。この講座は宝くじの社会貢献広報事業で、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業として、宝くじの助成金で実施されました。



マタニティヨガ教室
オトナの女子講座

健康づくり講座

【マタニティヨガ教室】

□ 期日 平成29年1月27日(金)
□ 時間 午後2時~4時
□ 講師 山崎志佐絵氏(助産師)

□ 対象 町内在住で妊娠20週以降で医師から運動を止められていない人

□ 申込期限 平成29年1月23日(月)

□ 持参する物 楽に動ける長ズボンと裸足になれる服装、バスタオル1枚(大きめのもの)、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちでない人には貸出あり)、母子健康手帳

【オトナの女子講座】

□ 期日 平成29年1月20日(金)

□ 時間 午前10時~11時30分

□ 内容 今からでも遅くない、アンチエイジング

□ 講師 沖津悠太氏(大塚製薬ニュートラシューティカル事業部)

□ 対象 心身に不調を感じる40~60代の女性

□ 持参する物 筆記用具

□ 申込期限 平成29年1月13日(金)

【共通事項】

□ 場所 保健福祉総合センター(吉田24605)

□ 定員 20人(定員になりしだい締め切り)

□ 申込方法 健康づくり課へ直接または電話、町ホームページ(<http://www.town.oizumi.gunma.jp/>)から申し込み

□ 費用 無料

※詳しくは、健康づくり課(☎55・2632)へ。

日本語講座

大泉国際交流協会

□ 期日 平成29年1月7日~3月25日の毎週土曜日(全12回)

□ 時間

・N1受験準備コース:午前9時15分~10時45分

・N2受験準備コース:午前11時から午後0時30分

□ 場所 町公民館南別館2階会議室(吉田2011の1)

□ 定員 各10人(定員になりしだい締め切り)

□ 申込方法 大泉国際交流協会へ電話で申し込み

□ 受講料 1000円(18歳以下は無料)

※開催回数は、変更となる場合があります。詳しくは、大泉国際交流協会(☎080・6812・0152)へ。

日曜・祝日当番医 電話で確認してから受診してください

月日	内科	外科	耳鼻科		
12月30日(金)	かさはら内科医院 邑楽 55・2537	小児科おぎわらクリニック (小児科のみ) 大泉 61・1133	菅沼医院 館林 72・9090	真中医院 館林 72・1630	---
12月31日(土)	加藤医院 邑楽 89・1031	館林厚生病院 (小児科のみ) 館林 72・3140	森下内科医院 館林 73・7776	岡田整形外科クリニック 館林 72・3163	---
1月1日(日)	おうら病院 邑楽 88・5678	館林厚生病院 (小児科のみ) 館林 72・3140	さくま内科胃腸科 クリニック 館林 55・2500	川島脳神経外科医院 館林 75・5511	---
1月2日(月)	須田内科医院 大泉 63・1414	館林厚生病院 (小児科のみ) 館林 72・3140	はまだクリニック 館林 80・1100	新橋病院 館林 75・3011	---
1月3日(火)	金丸内科医院 邑楽 88・3200	神尾内科医院 館林 75・1288	後藤内科医院 館林 72・0134	小曾根整形外科 館林 72・7707	---
1月8日(日)	小林内科医院 邑楽 88・8278	松井内科医院 館林 75・9880	澤田皮膚外科 館林 70・7703	---	---
1月9日(月)	福田ペインクリニック 明和 84・1233	堀越医院 館林 73・4151	最上胃腸科外科 館林 74・3763	---	---
1月15日(日)	竹越医院 明和 84・3137	ごが内科楡クリニック 館林 73・7587	慶友整形外科病院 館林 72・6000	川田耳鼻咽喉科医院 館林 72・3314	---
1月22日(日)	富士クリニック・ペインクリニック 大泉 20・1971	横田医院 館林 72・0255	館林医院 館林 74・2112	---	---
1月29日(日)	田沼内科医院 邑楽 88・7522	まりレディースクリニック 館林 76・7775	堀井乳腺外科クリニック 館林 55・2100	川村耳鼻咽喉科医院 館林 72・1337	---

◆ 12月31日(土)、平成29年1月1日(日)、2日(月)の館林厚生病院の受付時間は午後3時までです。
◆ 内科、外科の診療時間は午前9時~午後5時、耳鼻科の診療時間は午前9時~午後1時です。
◆ 歯科は、館林邑楽歯科保健医療センター(☎73・8818)が担当します(診療時間は午前9時~正午、午後1時~3時)。
◆ 小児科や婦人科は、午前中のみ診療する医療機関もありますので、事前に電話でご確認ください。
◆ 時間外、夜間などは、救急医療テレホンサービス(☎45・7799)で受診できる病院などを紹介します。



町食生活改善推進員の皆さんから、毎月料理を紹介していただきます。

ポークピカタ

～お肉をしっとり食べやすく～

ピカタに利用している豚肉や卵には、糖質や脂質の代謝を促進するビタミンB群が豊富に含まれています。あんをかけているので、しっとりしていて食べやすく、ボリューム満点の一品です。



【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、包丁の背で軽くたたいて伸ばす。塩・こしょうで下味をつけて薄力粉をまぶす。
- ② Aを混ぜ合わせる
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①の豚肉を②にくぐらせて並べる。
- ④ 焼き色がついたら裏返し両面焼く。空いているところに、さっとゆでて半分に切ったいんげんも加え焼き、皿に盛り付ける。
- ⑤ フライパンをキッチンペーパーでふき、バターを熱し、薄切りにした玉ねぎとしいたけをいためる。しんなりしたら合わせたBを加え煮立て、とろみがついたら④にかける。

【材料（4人分）】

豚ヒレ肉	260 g
塩・こしょう	少々
薄力粉	大さじ1/2
粉チーズ	大さじ3強
A 卵	2個
パセリみじん切り	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
いんげん	100 g
玉ねぎ	1/2個
しいたけ	2枚
水	1カップ
B ケチャップ	大さじ1と1/2
ウスターソース	大さじ1
片栗粉	小さじ1
バター	10 g

【1人分栄養価】

エネルギー	337kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	24.2 g
カルシウム	105 mg
塩分	1.1 g



12月11日、「第40回大泉町マラソン大会」が開催されました。今年は、パナソニック株式会社の構内および外周が会場となり、参加者たちはジョギングの部とマラソンの部に分かれ、それぞれゴールを目指し、気持ちの良い汗を流していました。今月の表紙は、スタート直前、スタートの合図が出るのを今か今かと待っている場面の1枚です。会場にいた人からの応援にも熱が入り、白熱した戦いが繰り広げられました。（沙）

今月の
Best Shot
表紙