



研修で調理した主菜メニューのレシピ

※標準献立レシピ集は、「晴れの国おかやま国体・輝いて！おかやま大会」のホームページ（http://www.pref.okayama.jp/kokutai/index.html）でも紹介されています。

野菜の巻き煮（1人前 346Kcal）

材 料	1人分		4人分	
	純使用量 (g)	純使用量 (g)	目分量	
さつまいも	45	180	中1本	
にんじん	15	60	中1/3本	
さやいんげん	20	80	90g	
油揚げ	20	80	1・1/3枚	
豚肉ロース薄切り	40	160	20g×8枚	
薄力粉	2	8	大さじ1	
油	2	8	小さじ2	
だし汁	25	100	1/2カップ	
砂糖	3	12	大さじ1・1/3	
みりん	8	32	大さじ1・2/3	
しょうゆ	8	32	大さじ1・2/3	
なす	30	120	中2本	
ピーマン	20	80	中3個	
かぼちゃ	20	80	90g	
油	6	24	大さじ2	
しょうが	1	4	5g	

- ①さつまいも、にんじんは豚肉の幅に合わせて拍子木切りにし、かためにゆでる。
- ②さやいんげんは色よくゆで、①の長さに切る。
- ③油揚げは横に開き、さらに縦半分になり、熱湯をかけて油抜きする。
- ④①、②を豚肉と油揚げで各々巻き、つまようじで止める。
- ⑤薄力粉を軽くふって、油で炒める。
- ⑥鍋にAを入れて温め、⑤を煮る。
- ⑦なす、ピーマン、かぼちゃは薄切りにして素揚げにする。
- ⑧しょうがは針しょうがにする。
- ⑨⑥、⑦を皿に盛り、針しょうがを上のにせる。

今月号から晴の国おかやま国体の開催まで、シリーズで国体にかかわる話題を紹介していきます。

標準献立地区指導員の委嘱式が行われました

「標準献立」とは、民泊等での食事提供の参考として、国体に参加する選手・監督が最良のコンディションで活躍できるよう栄養バランス等に配慮し、岡山県が作成した食事メニューです。

を十分味わってもらうために、県内の特産品や郷土料理も盛り込まれており、選手たちがリラックスできるような普段食べ慣れた料理が中心となっています。2月25日、市内の民泊協会等の調理担当者を中心とした、標準献立の普及・指導を行う高梁市標準献立地区指導員の委嘱式を、高梁市総合福祉センターで行い、各民泊協会等から推薦のあった51人に、秋岡市長が委嘱状を手渡ししました。

標準献立のセットメニューのうち、野菜の巻き煮など夕食2例について、標準献立中央指導員の指導を受けながら、参加者全員で実際に調理しました。また、講義では、食中毒予防のために大切な食品衛生の知識、またスポーツ選手の食事を調理する上で、知っておきたいスポーツ栄養学の基礎知識についても学びました。

「県産材を使ったベンチ」が贈呈されました。県産のスギやヒノキの間伐材を使ったベンチが、岡山県から市へ贈られました。このベンチは、県内外から国体に訪れる多くの来訪者に木のぬくもりとやすらぎの場を提供し、県産材をPRすることを目的に、岡山県が、おかやま森づくり県民税を活用して製作したものです。



高倉地域市民センター リニューアル



市は、高倉地域のまちづくりの拠点施設「高倉地域市民センター」を増築改修しました。昭和55年に地域拠点として整備した高倉町生活改善センターが、市民生活の多様化、地域のまちづくり活動の活性化で手狭になり、昨年8月から増築改修に着手。コミュニケーションの促進、生涯学習の推進、地域福祉活動の充実な

と、多様な市民要望に対応した整備を行いました。この工事により、講義室や和室調理実習室、相談室等のスペースを確保し、多機能な会館利用が可能となりました。また、誰もが安心して市民センターを利用できるように、館内は、緊急通報装置を備えた多目的トイレやスロープ、手すり、点字誘導ブロックなどバリアフリー化するとともに、専用駐車場も整備しました。

- 施設の概要
- 延床面積：約360㎡
- 主な部屋（利用等）
- 講義室（各種会議や健康福祉活動等に利用）
- 教養室（小会議や生涯学習活動等に利用）
- 調理実習室
- 相談室
- 管理室（車いす専用カウンター、待合室等）
- 駐車場：25台分程度
- 総事業費：約8480万円

特別障害給付金制度が4月から始まり

特別な事情で障害基礎年金等を受給できなかった、一定の障害者の人を対象とした福祉制度「特別障害給付金制度」が新たに創設されます。

給付金の対象となる人

- ①平成3年3月以前の国民年金任意加入対象であった学生
- ②昭和61年3月以前の国民年金任意加入対象であった被用者（厚生年金、共済組合等の加入者）の配偶者

給付金の支給額と支給月

- 1級の人：月額5万円
 - 2級の人：月額4万円
- 原則として、年6回（偶数月）支給されます。
- 支給額は、毎年度見直しがあります（自動物価スライド）。

所得によって支給が制限される場合があります。老齢年金等の支給を受けている場合は、支給制限があります。

ご注意いただきたいこと

- ①給付金の支給は、請求を受けた月の翌月分から支給します（4月に請求すると5月分から支給額を計算します）。
- ②請求が遅れた場合は、さかのぼっての支給はできませんので、5月分から受け取るためには、4月中に請求を行ってください。
- ③障害認定に必要な書類がすべてそろわない場合でも、4月中に請求書を提出してください。
- ④障害認定事務は、過去の状況等を確認する必要があり、非常に時間がかかる場合があります。
- ⑤支給が決定すれば、請求書の受付月の翌月までさかのぼって支給額を計算します。

岡山社会保険事務局高梁事務所（TEL 02285）または市民課年金係（TEL 0253）まで