

## 行政チャンネルって何なの?

吉備ケーブルテレビのデジタル122チャンネルで市からのお知らせを放送しています!

## 何を放送しているの?

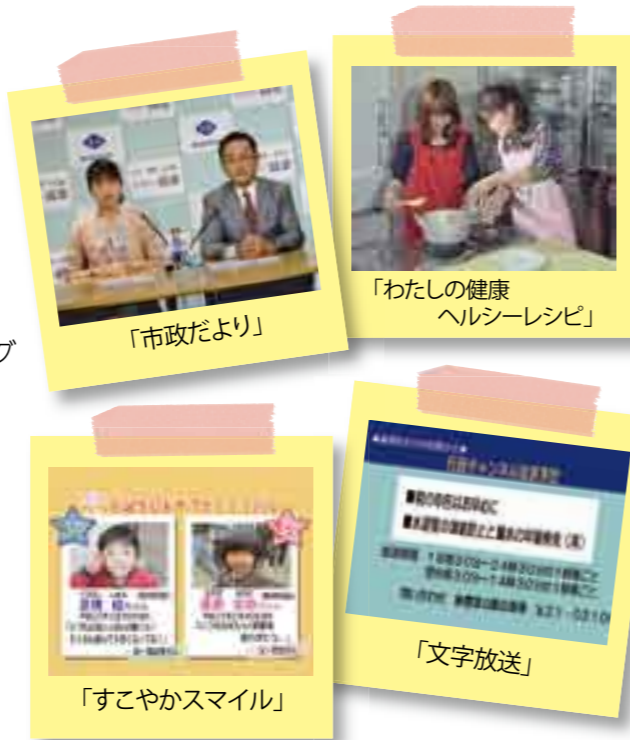
「市政放送」 行政からのお知らせ  
 「市政だより」 市長が出演し施策等を説明  
 「図書館だより」 新刊図書を紹介など  
 「わたしの健康」 健康増進に関する番組  
 「ヘルシーレシピ」 広報紙掲載のヘルシーレシピを実際にクッキング

## どうやって見るの?

吉備ケーブルテレビ(デジタル121チャンネル)に合わせ、リモコンの選曲ボタン「+」を押してデジタル122チャンネルに合わせてご覧ください。

## 「すこやかスマイル」放送中!

広報紙の発行月に誕生日を迎えた1歳～6歳までのお子さんの笑顔、行政チャンネルでも紹介しています。皆さんぜひご覧ください。  
 ※今月号のすこやかスマイルは24ページに掲載



■問い合わせ 秘書課公聴広報係 ☎0210



## お腹に優しいあったかスープ カブのポタージュ



カブの根の部分には、ビタミンCと消化酵素のアミラーゼを含んでおり、風邪予防や整腸作用があります。葉の部分には生活習慣病や骨粗鬆症などの予防に必要なカロチンやカルシウムなどの栄養素が含まれています。また、カブには体を温める働きもありますので、寒いこの時期におすすめです。  
 また、カブの代わりにニンジン、カボチャ、ホウレン草、ジャガイモ、サツマイモなど、色々な野菜で楽しめます♪

今月のレシピ提供は 市栄養改善協議会連合会成羽支部 川上由美子さん

### <材料> (4人分)

- カブ ..... 300g
- タマネギ ..... 100g
- ご飯 ..... 20g
- バター ..... 10g
- 固形コンソメ ..... 1個
- 水 ..... 300cc
- 牛乳 ..... 200cc
- 塩こしょう ..... 少々
- カブの葉 ..... 少々
- 生クリーム ..... 適量
- クルトン ..... 適量

### <作り方>

- ① タマネギは細切りにする。カブは5mm厚さに切る。カブの葉は、さっとゆでてみじん切りにする。
  - ② 鍋にバターを入れてタマネギを炒める。タマネギがきつね色になったらカブを加えて更に炒める。
  - ③ ②に水と固形コンソメを加えて、柔らかくなるまで煮たら、ご飯を加えてひと混ぜしてから火を止め、粗熱をとる。
  - ④ ③をミキサーにかけて鍋に戻し、牛乳を加えて温める。
  - ⑤ ④を器に盛り、生クリーム、カブの葉、クルトンを飾る。
- ※カブの葉がない場合は、パセリ等を代用する。

1人分の栄養価 エネルギー 120kcal たんぱく質 3.0g 脂質 6.5g 食塩 0.8g

※このレシピは、行政チャンネル、市ホームページでも紹介します。

## ～地域福祉の向上を目指して～ 介護福祉士・介護員を目指すあなたへ



市は、地域福祉の向上を図るため、介護福祉士の資格が取得できる学校に入学し、卒業後に市内の介護サービス事業所で介護福祉士として就労される意思のある人に、奨学金の貸し付けを行っています。また、介護員養成研修を受講した人へ受講料の一部を助成しています。

■問い合わせ 保険課介護保険係 ☎0299

### ◆介護福祉士養成奨学金貸付事業

#### ▶貸付対象者(次の①～③を全て満たす人)

- ①市内に住所を有している人、またはその子
- ②介護福祉法等に規定する学校に修学している人
- ③卒業後に市内介護サービス事業所に就労する意思のある人

#### ▶貸付金額 月額4万4千円(年4期分割)

#### ▶貸付期間 学校所定の修学期間で、4年を限度とする

#### ▶貸付定員 毎年度10人程度

#### ▶返還方法 卒業後1年を経過した月の翌月から貸付期間の3倍の期間で返還。ただし、卒業後、市内の事業所に就職した場合は、就職後3年間は返還を猶予し、勤務期間が貸付期間の1.5倍になったときは返還を免除。

#### ▶申込方法 所定の申請書に、学校長の推薦書、在学証明書、住民票を添えて、保険課へ提出してください。

#### ▶その他 申請後は審査の上、貸し付けを決定します。

### ◆介護員養成助成事業

#### ▶助成対象者(次の①～③を全て満たす人)

- ①岡山県の指定する研修の修了者(※岡山県指定の研修については、県ホームページで確認してください。)
- ②市内に住所を有している人
- ③研修修了後に市内介護サービス事業所に就労する意思のある人

#### ▶助成対象および金額 研修受講料のうち、教材費等の実費を除いた金額の2分の1以内(上限4万円)

#### ▶申請方法 所定の申請書に研修修了証明書、受講料の領収書、住民票を添えて、保険課へ提出してください。

#### ▶その他 別の市町村等から助成を受けている場合は不可

※各申請書は保険課に備えています。また、市ホームページからもダウンロードできます。詳細については、保険課へお問い合わせください。

## ～ 暗いニュースを吹き飛ばすユニークな作品が集まりました～ 漫・賀・年賀状コンテスト2013 入賞作品決定!

今年の干支「巳(へび)」をテーマに、市が募集した「漫・賀・年賀状コンテスト2013」。全国から929点の力作が寄せられ、漫画家・南一平さんによる審査の結果、入賞作品12点が決まりました。なお、市ホームページで入賞作品を紹介しているほか、全応募作品の展示会を2月28日(木)まで吉備川上ふれあい漫画美術館で開催していますので、ぜひご覧ください。

■問い合わせ 吉備川上ふれあい漫画美術館 ☎03664

大賞 近藤 敏郎(59) (大阪府箕面市) 準大賞 三宅 友花(14) (成羽町下原) 優秀賞 三村 龍次(35) (津川町八川) 優秀賞 赤埴 清(14) (成羽町長地) 優秀賞 上杉 辰雄(76) (落合町阿部)



優秀賞(市外) 村上 利久(87) (東京都葛飾区)、加藤 博美(65) (広島県三原市) 風瀬 一人(59) (愛知県名古屋市)、中島 里始(53) (長野県飯田市) 安藤 瑠音(13) (勝田郡勝央町)、高下 海斗(12) (新見市) 大智 美優(12) (岡山市) ※年齢は応募時のものです。