

簡単！

Vol.5

おいしい！ 山ごはんレシピ

山での調理は電気・ガスが使えないという点で、災害時にライフラインが寸断された状況に似ています。災害が起きたときでもおいしい食事が食べられるよう、限られた状況で簡単に作ることができるレシピを紹介します。山ごはんは古い保存食を消費し、その分を新しいもので補充するローリングストック法にも役立ちます。

常備野菜とツナのコーンクリーム煮

- ① ジャがいも、にんじんを1cmの角切りに、玉ねぎは薄切りにする
- ② 鍋に水、切った野菜、コンソメを入れてふたをし、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る
- ③ ②にツナ缶を汁ごと入れ、コーンクリーム缶を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える
- ④ 乾燥パセリを散らす

材料（2人分）

- ・ジャがいも …… 1個
- ・にんじん …… 1/2個
- ・玉ねぎ …… 1/4個
- ・ツナ缶（ノンオイル）… 1缶
- ・コーンクリーム缶 …… 1缶
- ・水 …… 200ml
- ・コンソメ …… 固形1個
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々
- ・乾燥パセリ



★ポイント★

コーンの甘いスープなので、野菜が苦手なお子さんにもオススメです。

問合せ 広報課

生き生き健康コラム

Vol.39

抗体検査と予防接種で NO ! 風しん

今年度は風しん患者の報告数が、昨年度を上回り急増しています。今回の風しん患者の多くは、予防接種を受けていない30～50代の男性です。妊娠を希望する女性や十分な免疫を持っていない妊婦と同居する人に加え、12月から30～50代の男性もウイルスに対する免疫があるのかどうかを無料で検査できるようになりました。詳しくは岐阜県ホームページをご覧ください。

次の方法で、風しん対策を万全にしましょう。

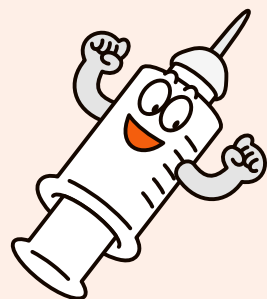
○予防接種を受けましょう

一番効果的な予防法ですが、打ったことのある人でもその抗体値が低い場合は、追加の接種が必要になります。

なお、1歳児や小学校入学前1年間の幼児は、無料で予防接種を受けることができます。

○体調不良のときは、外出を控えましょう

風しんは強い感染力を持ちます。人混みに行けば行くほど、感染のリスクが上がります。



↑
詳しくはこちら

問合せ 健康増進課

風しんは、風しんウイルスによる発熱、発疹、リンパ節が腫れるなどの症状が出る感染症です。多くの場合は数日で治りますが、重症化する場合があります。風しんに対する免疫を持たない女性が妊娠20週頃までに感染すると、赤ちゃんに白内障や先天性心疾患、難聴などの症状が出る可能性もあるので、特に注意が必要です。



vol.46

わたしたちが子どもたちを見守ります

イクウェル

●EQWEL チャイルドアカデミー 可児教室（広見）



代表の犬飼さん

当教室は、0歳から小学6年生までのお子さんを対象に「心を育て、活きる力・やり抜く力を育てる」教室として、20年間にわたって可児市で指導を行ってきました。

いじめ防止協力事業所に登録したのは、保護者や教育機関から子育てに関するご相談をいただく中で、子どもの教育に関わる者として、地域のいじめの防止に少しでも協力できればという思いからです。

EQWELとは「EQ＝心の知能指数、育、活きる」を「WELL＝よく」するという意味で、子どもの心を育てて才能を引き出し、社会で人のために活躍する人材を育てるという思いが込められています。

幼児期から、コミュニケーション力や自己肯定感などEQの力を育てることで、いじめる子もいじめられる子もなくすという思いで今後も教室を続けていきます。

このコーナーでは、子どもへの声かけや見守りなど、いじめ防止につながる取り組みをしていただいている事業所や団体を紹介しています。

いじめ防止協力事業所・団体は随時募集中です。

問合せ 子育て支援課



岐阜県広報



岐阜県からのお知らせ

点字版・音声版をご希望の方は、県庁広報課へご連絡ください
音声版には、CD（デジター編集）での提供と音声用のテキストデータの配信もあります

この情報は平成30年11月27日現在のものです。
この紙面に関するお問い合わせは、県庁広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX058(278)2506



情報ボックス



ウェブサイトでも「岐阜県からのお知らせ」「清流の国ぎふミナモト通信」が見られます。
バックナンバーも公開中！
左記の二次元コードを読み込んでアクセスしてください。

案内 「キッチンカーグランプリ in花フェスタ」を開催します

東海地域で活躍するキッチンカーが集合します。お気に入りの味とキッチンカーデザインに投票するイベントです。

- とき／1月12日(土)～14日(月・祝)、19日(土)～20日(日)の9:30～16:00
- ※5日間は入園料無料
- ところ／花フェスタ記念公園(可児市)
- 問／花フェスタ記念公園 ☎0574(63)7373

花フェスタ記念公園 検索

案内 個人住民税の特別徴収を徹底してください

個人住民税の特別徴収とは、事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じように、従業員(納税義務者)の毎月の給与から個人住民税を天引きして納入する制度です。事業主は法律の規定で、個人住民税を特別徴収により納める義務がありますので、特別徴収への切り替えをお願いします。

- 問／県庁税務課または県内市町村の住民税担当課

岐阜県 特別徴収 検索

案内 「オール岐阜・企業フェス in名古屋」を開催します

岐阜の優良企業100社が名古屋に集結する就活前の大学生や短大生を対象にしたイベントです。岐阜県の企業に興味のある方、岐阜県での就職をお考えの方はぜひご参加ください。

- とき／2月3日(日)11:00～17:00
- ところ／ポートメッセなごや2号館(名古屋市)
- 料金／無料
- 問／県庁産業人材課 ☎058(272)8406

オール岐阜・企業フェスin名古屋 検索

案内 県警安全・安心メールに登録してください

県警では、不審者による声掛けやつきまといの発生状況などをメールで配信しています。安全・安心メールに登録していただき、大切な子どもたちを犯罪から守りましょう。不審者情報以外に、強盗の発生、二重電話詐欺の新たな手口などの情報も配信しています。

- 問／県警生活安全総務課 ☎058(271)2424

岐阜県警察 安全・安心メール 検索

案内 パスポートの申請書はウェブサイトですぐ入手できます

外務省のウェブサイトから、自宅のパソコンでパスポートの申請書を作成できるようになりました。お住まいの市町村窓口で申請・受け取りができます。※従来の申請書でも申請可能です。

- ダウンロード申請書／外務省のウェブサイトが必要事項を入力し、印刷
- ※署名欄などを記入し、必要書類とともに申請してください
- 問／県旅券センター ☎058(277)1000

岐阜県 パスポート 検索

募集 県登山講習会の参加者を募集します

山岳事故を防ぎ、楽しく安全な登山の普及を図るため、登山知識や技術を習得するための講習会を開催します。

- とき／2月23日(土)9:00～
- ところ／OKBふれあい会館(岐阜市)
- 定員／120人(先着順)
- 申込期限／2月15日(金)必着
- 申込先・問／県庁地域スポーツ課 ☎058(272)8762

岐阜県登山講習会 検索