

10連休の期間の業務対応について

5月1日が新天皇即位に伴う祝日になることから、4月27日(土)から5月6日(月)までが「10連休」となります。この期間の町の対応などについてお知らせします。

○ごみの収集

土日の収集は実施しませんが、祝日の収集は通常どおり実施します。詳細は17ページの「資源とごみの収集日」をご覧ください。

問=環境課 ☎736-1190

○休日急病の対応

①池田市休日急病診療所(市立池田病院東館1階 ☎752-1551)

診療科目=内科、小児科、歯科(受診の際は健康保険証などをご持参ください。)

診療日・診療時間=午前9時～正午、午後1時～4時(受付は終了30分前まで。土曜日は休診です。)

②豊能広域こども急病センター(箕面市萱野5-1-14 ☎729-1981)

診療科目=小児科(中学生以下)

(けが、骨折、やけど、異物の誤飲は診察できません。近隣の救急病院などを受診してください。)

受付時間=土曜日：午後2時30分～翌朝6時30分、日・祝日：午前8時30分～翌朝6時30分

○高齢者24時間在宅介護等に関する相談窓口

祥雲館☎733-2301、のせの里☎739-2240

○戸籍の届出

役場本庁で日直・警備員が戸籍の届出を受付します。(住民票や印鑑、戸籍などの証明書発行業務は、お休みとなります。)

問=住民人権課 ☎739-3418

令和元年度「ウグイス大学」講座受講者募集

～皆さんと楽しく学習&体を動かし交流しましょう～



今年度もさまざまなジャンルに富んだ講座を予定しています。年会費2,000円ですべての講座が受講できます。

	日時	テーマ(予定)	講師	場所
1	5月24日(金) 午後1時30分～	「開講式」 「ウクレレの音色を楽しもう！」	「とよのウクレレクラブ」の皆さん	西公民館
2	6月21日(金) 午後1時30分～	家庭で出来る健康体操を学ぼう！	シートスインストラクターさん	シートス
3	7月20日(土) 午後2時～	落語の世界を体験しよう！	現在調整中	ユーベルホール
4	9月20日(金) 出発時刻は未定	「社会見学」 ※申し込み多数の場合は抽選	「NHK大阪見学&古都奈良を知ろう！」 (大阪市・奈良県方面)	
5	10月25日(金) 午後1時～	金融トラブルに 巻き込まれないために	近畿財務局財務広報相談室	西公民館
6	11月22日(金) 午後1時30分～	健康講座と演奏を楽しもう！	豊能町保健福祉センター 「さがらホットシスターズ」の皆さん	西公民館
7	2月28日(金) 午後1時30分～	現在調整中		
8	3月27日(金) 午後1時30分～	第8回「フロアカーリング大会」 豪華賞品をゲット！	スポーツ推進委員の皆さん	シートス

対=町内在住の60歳以上の方 ￥=2,000円(資料代等含む)

申=5月24日(金)午後1時から1時30分までに年会費を持参して、西公民館大会議室へお越しください。

※電話、ファックス、メール、郵便等での受付はいたしません。5月24日以降は西公民館で申し込み受付をします。

その他=第4回目「社会見学」は別途参加費(約6,000円)が必要です。内容等に変更が生じる場合がありますので、ご了承ください。第2回・第8回目は西公民館～シートス間の送迎があります。

主催・問=ウグイス大学運営委員会/<事務局>生涯学習課(西公民館内) ☎738-4628

令和元年度の国民健康保険料について


●国民健康保険税から国民健康保険料への変更について

平成30年4月に国保制度が改正され、大阪府下市町村の国民健康保険は大阪府と市町村が共同保険者となって運営しています。これまでは、お住いの市町村によって、国民健康保険税・国民健康保険料のどちらかが賦課されてきました。しかし、今後は大阪府下においては、国民健康保険料での賦課を行うというように統一されていきます。本町においては、これまで国民健康保険税を賦課しておりましたが、令和元年度以降は、国民健康保険料を賦課します。

今回の改正により、保険料賦課方法や納付方法などに変更はありません。

●令和元年度の国民健康保険料率について

平成30年度から、大阪府内どこに住んでも、同じ世帯構成、所得であれば、同じ保険料額となるように大阪府が市町村標準保険料率を決定し、市町村で賦課を行います。しかし、町においては、市町村標準保険料率に合わせると急激な負担増となりますので、令和5年度まで、6年間の経過措置期間を設けて、激変が生じないように段階的に改定をしています。令和元年度の保険料率は下の表のとおりです。

医療分・後期分・介護分 合計	令和元年度大阪府が定めた市町村標準保険料率	激変緩和措置	令和元年度豊能町保険料率(市町村標準保険料率との差)
所得割	12.99%		12.33%(-0.66%)
均等割	53,551円		52,400円(-1,151円)
平等割	39,638円		35,700円(-3,938円)

《《令和元年度》》

()内は30年度の税率または金額です。

賦課方式	被保険者全員		40～64歳の方
	医療分	後期分	介護分
所得割	7.60%(7.42%)	2.49%(2.36%)	2.24%(2.16%)
均等割	29,700円(29,900円)	9,800円(9,500円)	12,900円(10,300円)
平等割	25,700円(25,500円)	8,400円(8,100円)	1,600円(3,000円)
賦課限度額	58万円(変更なし)	19万円(変更なし)	16万円(変更なし)

●軽減制度(均等割・平等割)の判定基準の見直し

所得の水準に応じて、国民健康保険料の均等割と平等割が軽減されます。ただし、世帯主・特定同一世帯所属者・被保険者全ての方が申告していなければ軽減は適用されません。

国民健康保険料の減額の対象となる所得の基準について、下表のとおり改正されました。

《《軽減判定基準》》

軽減種類	軽減判定所得(※世帯主・特定同一世帯所属者・被保険者の所得合計額)
7割軽減	基礎控除額(33万円)
5割軽減	基礎控除額(33万円)+28万円(平成30年度までは27.5万円)×被保険者数および特定同一世帯所属者数
2割軽減	基礎控除額(33万円)+51万円(平成30年度までは50万円)×被保険者数および特定同一世帯所属者数

●応益割に係る旧被扶養者減免の減免期間の見直し

被用者保険(社会保険や共済組合など)の被保険者が後期高齢者医療制度に移行したことに伴い、被扶養者から国保の被保険者になった65歳以上の人(旧被扶養者といいます)は、所得割額が全額免除、均等割額が半額になります。また、旧被扶養者のみで構成される世帯については、さらに平等割額も半額になります。これを旧被扶養者減免といいます。

旧被扶養者減免につきましては、元々国民健康保険の資格取得日の属する月以後2年を経過する月までの間に限り実施することになっていますが、特例として後期高齢者医療制度における保険料軽減措置が2年を超えて当分の間継続されることとなったことを踏まえ、国民健康保険においても当分の間減免を適用するという取扱いをしておりました。

令和元年度以降、後期高齢者医療制度において、制度の持続性を高めるため、世代間・世代内の負担の公平化を図り、負担能力に応じた負担を求める観点から、均等割額・平等割額に係る保険料軽減措置について、本来の2年を経過する月までの間に限り減免を実施することとされたため、国民健康保険においても、同様の期間での減免を実施することとなりました。

今回の見直しにより、平成29年4月以前に資格を取得した旧被扶養者は、均等割額・平等割額部分の旧被扶養者減免が適用されないこととなります。

問=保険課 ☎739-3422

固定資産税・軽自動車税・町府民税の納付のお知らせ

固定資産税と軽自動車税の納税通知書は5月13日(月)に、町府民税の納税通知書は6月10日(月)に発送する予定ですので、お手元に届きましたら内容をご確認いただき、納期内(※下記参照)納付にご協力ください。また、口座振替のお申込みをいただいている方も、下記の日、指定の口座から自動振り替えされますので、預金等の残額をご確認ください。

令和元年度町税の納期限

税目	第1期分	第2期分	第3期分	第4期分
固定資産税	5月31日(金)	7月31日(水)	9月30日(月)	令和2年1月6日(月)
軽自動車税	5月31日(金)	—	—	—
町府民税	7月1日(月)	9月2日(月)	10月31日(木)	令和2年1月31日(金)

納期限を過ぎますとその翌日から納付の日までの日数に応じて、地方税法に規定する割合を乗じた延滞金を加算して納付していただくことになります。

納税には、便利な口座振替をご利用ください

【口座振替取扱金融機関】

三井住友銀行・池田泉州銀行・大阪北部農業協同組合・三菱UFJ銀行・りそな銀行・ゆうちょ銀行

口座振替を希望される方は、税務課、吉川支所または口座振替取扱金融機関で手続きができます。申込書の郵送も可能ですので、税務課までお問い合わせください。

各月20日までのお申し込みで、翌月末の納期分から振り替えできます。

問=税務課 ☎739-3410

町税の「口座振替済通知書」の廃止について

これまで町税を口座振替により納付された方にお届けしておりました「口座振替済通知書」を、省資源化の推進及び経費削減の観点から、令和元年度以降、廃止させていただきます。

今後は、預貯金通帳への記帳にて振替額をご確認ください。

皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、不動産所得、事業所得のある方が、確定申告の際に固定資産税を必要経費として申告される場合には、毎年5月に発送しております納税通知書で税額を確認していただけますので、そちらをご利用ください。

○口座振替済通知書を廃止する税目

個人町府民税・固定資産税・軽自動車税(継続検査用の納税証明書は、今後もお届けします。)

問=税務課 ☎739-3410

大阪府からのお知らせです。自動車税の納期限

自動車税の納期限は5月31日(金)です。

納税通知書裏面に記載の金融機関、大阪府内の郵便局、コンビニエンスストア等、府税事務所で納付することができます。

また、パソコンやスマートフォンを利用したクレジットカードでの納付や、府税収納を扱う金融機関(ゆうちょ銀行を除く。)のPay-easy(ペイジー)に対応している方法による納付も可能です。さらに、スマートフォン決済アプリ「PayB」を利用して納付することもできます。

詳しくは、各金融機関や大阪府ホームページを確認してください。 [HP](#) 府税あらかると

自動車税に関するお問合せはコチラまで! 自動車税コールセンター ☎0570-020156



【消費税軽減税率制度説明会のご案内】

本年10月1日から、消費税及び地方消費税の税率が8%から10%に引き上げられると同時に、消費税の軽減税率制度が実施されます。

豊能税務署では、軽減税率制度についての理解を深めていただくために、説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

ご来場の際には、電車・バス等の公共交通機関をご利用ください。

①5月16日(木) 箕面市立メイプルホール大ホール 箕面市箕面5丁目11-23

②5月21日(火) 池田市民文化会館小ホール 池田市天神1丁目7-1

③5月22日(水) 豊中商工会議所4F 豊中市岡町北1丁目1-2

各会場とも、午前の部：10時30分～11時50分、午後の部：1時30分～2時50分

対＝事業者（個人事業者、法人事業者を問いません。）

問＝豊能税務署 法人課税第1部門（☎072-751-2441（代表））

※お電話の際は、音声ガイダンスに沿って『2』を選択してください。

2020年度教員採用選考テストの実施について

大阪府豊能地区3市2町（豊中市・池田市・箕面市・豊能町・能勢町）による公立学校教員採用選考テストについて、次のとおり実施します。

受験案内（願書）配付および出願期間＝4月1日（月）～5月24日（金）

採用予定＝小学校（約110名）、中学校（約40名）養護教諭（3名程度）栄養教諭（若干名）

受験案内（願書）配布場所＝大阪府豊能地区教職員人事協議会（豊中市役所内）、教育委員会事務局（役場本庁）、インターネットでのダウンロード <https://toyono-jinjikyo.com/>

問＝大阪府豊能地区教職員人事協議会 ☎06-6858-3341

パブリックコメントを募集します

町では、太陽光発電施設の設置及び管理に関する条例を制定することになりました。つきましては、条例（案）に対する意見を募集します。

内容＝豊能町太陽光発電施設の設置及び管理に関する条例（案）

期間＝5月29日（水）～6月27日（木）

閲覧場所＝本庁1階行政情報コーナー、吉川支所、図書館、中央公民館図書室、町ホームページ

提出方法＝郵送、FAX、メール、または持参により提出してください。書式は問いませんが、件名・住所・氏名を明記のうえ、意見本文をご記入ください

意見への対応＝条例制定に向けての参考とさせていただきます。意見の概要と意見に対する町の対応を取りまとめて公表します。なお、個別の回答はしませんのでご了承ください。

問・提出先＝環境課 ☎736-1190 〒563-0103東ときわ台1-2-3 吉川支所2F

FAX 738-3407 ✉kankyou@town.toyono.osaka.jp

G20大阪サミット警備にご協力を！

開催日：6月28日（金）29日（土）

開催場所：インテックス大阪
（大阪市住之江区）



不審者、不審車両、不審物件を発見すれば、直ちに警察へ通報をお願いします。

開催両日およびその前後の計4日間は、高速道路や大阪市内を中心に頻繁かつ長時間にわたる交通規制が行われます。

マイカーの利用をお控えいただくとともに、業務用車両等の運行調整のご協力をお願いします。

問＝豊能警察署 ☎737-1234

豊能警察署管内の特殊詐欺発生状況 （平成31年1月～3月分）

豊能町	電話認知件数	23
	被害件数	0
	被害額	0円
能勢町	電話認知件数	5
	被害件数	1
	被害額	5,000,000円

案内一般

町議会 3月定例会議

(3月11日～27日)

町長が提出し、議決等された案件および主な内容は次のとおりです。

○豊能町都市計画法関係事務手数料条例全部改正の件

都市計画法に規定する開発行為等を条例に規定することにより、開発審査会の議を経ずに開発行為等の許可をすることができるようにし、許可手続きの合理化および迅速化を図るため、豊能町都市計画法関係事務手数料条例の全部を改正するものです。

○豊能町放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準を定める条例改正の件

放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準の改正に伴い、放課後児童支援員の資格の要件について所要の改正を行うものです。

○豊能町ひとり親家庭の医療費の助成に関する条例及び豊能町重度障害者の医療費の助成に関する条例改正の件

所得税法および児童扶養手当法の改正に伴い、定義について所要の改正を行うものです。

○豊能町国民健康保険条例改正の件

減額の所得判定基準について所要の改正を行うものです。

○豊能町下水道条例改正の件
消費税率および地方消費税の引上げに伴い、下水道使用料について所要の改正を行うものです。

○町道路線の廃止の件
町道東ときわ台1号線を廃止するため、道路法の規定により議会の議決を求めるものです。

○豊能町特別職の職員に関する条例改正の件
財政健全化の一環として、町長の給料の月額をその任期中30%減額するものです。

○平成30年度豊能町一般会計補正予算の件(第14回)
既定の歳入歳出予算の総額に7,719万5千円を減額し、予算の総額を75億9,007万7千円とするものです。

歳出の主なものは、副町長、教育長および定年退職者以外の職員の退職手当水道事業会計への大阪広域水道企業団へ身分移管する職員の退職手当相当額の補助金などです。また、事業費の確定に伴い不用額を減額するものです。

○平成30年度豊能町後期高齢者医療特別会計補正予算の件(第2回)
既定の歳入歳出予算の総額に1,200万9千円を増額し、予算の総額を4億8,105万7千円とするものです。

既定の歳入歳出予算の総額に5,416万4千円を減額し、予算の総額を4億5,528万8千円とするものです。

○平成30年度豊能町下水道事業特別会計補正予算の件(第2回)
既定の歳入歳出予算の総額に5,416万4千円を増額し、予算の総額を7億8,258万4千円とするものです。

また、収益的支出の既決予定額に8,228万6千円を増額し、予算の総額を7億6,542万8千円とするものです。

主な内容は、大阪広域水道企業団へ身分移管する職員の退職手当相当額の一般会計からの繰入金ならびに一般会計への精算金です。また、過年度減価償却額不足分の修正です。

○平成30年度豊能町一般会計補正予算の件(第15回)
既定の歳入歳出予算の総額に863万8千円を増額し、予算の総額を75億9,871万5千円とするものです。

内容は、大阪府議会議員一般選挙費の既に執行済以外の経費の減額と、大阪府知事選挙および大阪府議会議員一般選挙費の増額です。

また、令和元年度各会計当初予算は、別頁に掲載しております。

問 II 総務課 ☎ 739-3415

町職員人事(4月1日付)
課長級以上を掲載()内は前職
○部長級異動
▽総務部理事兼総合まちづくり計画準備室長
板倉 廣幸
(上下水道部長兼営業課長)
▽建設環境部理事(豊能郡環境施設組合派遣)
南 正好(教育次長)
▽教育次長
八木 一史(建設環境部理事(豊能郡環境施設組合派遣))
○課長級異動
▽建設課主幹
船曳 健(生涯学習課主幹)
▽都市計画課長
山谷 賢一(工務課長)
▽教育支援課主幹

太田 美和 (吉川小学校教頭)

▽子ども育成課長

田家 充 (環境課主幹 (猪名川上流
広域ごみ処理施設組合派遣))

○課長級昇格

▽ふたば園長

大西 裕子 (ひかり幼稚園園長補佐)

○退職 (3月31日付)

川西 弥生 (教育支援課子ども支援
室主幹兼子ども支援室長)

問||総務課 ☎739-3415

教職員人事(4月1日付)

○教頭

▽吉川小学校 (東能勢小学校首席)

仲山 和代

▽光風台小学校 (教育支援課副主幹)

張 裕太郎

○転出

▽太田 美和 (吉川小学校教頭)

教育支援課主幹

▽竹本 和哉 (光風台小学校教頭)

豊中市

問||教育総務課 ☎739-3426

Jアラートの全国一斉情報伝達試験

消防庁によるJアラートの全国一斉情報伝達試験が次のとおり実施されます。防災行政無線および戸別受信機から試験放送が流れるとともに、たんぼほメールの配信も行いますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

【訓練実施日】

5月15日(水)午前11時
8月28日(水)午前11時
12月 4日(水)午前11時
令和2年2月19日(水)午前11時

問||総務課 ☎739-3415

寄付ありがとうございます

小学校に入学する新1年生のために「虹の会」様より…防犯ブザー



贈呈式

あたたかいご厚意、ご協力誠にありがとうございます。

健康・福祉

「うきうきヘルシークッキング教室」のお誘い

健康につながる知識や食事の摂り方を学びます。そして、季節にちなんだ行事や旬の食材をもとに食事作りを楽しみ、いつまでも元気な身体をめざしましょう。

時||①組6月7日、7月5日、8月2日、9月6日、10月4日、11月29日 (館外学習)、12月6日、令和2年1月10日、2月7日、3月6日 (全金曜日・全10回) 午前10時〜午後0時30分

②組6月21日、7月19日、8月23日、9月20日、10月18日、11月29日 (館外学習)、12月20日、令和2年1月17日、2月21日、3月13日 (全金曜日・全10回) 午前10時〜午後0時30分

※館外学習は2組合同です。
2組の内容は同じです。重複参加はできません。申し込み多数の場合、初参加の方を優先します。

所||保健福祉センター
対||65歳以上で食と健康に関心のある方

内||講話・調理実習

¥||1回300円

持||筆記用具・エプロン・三角巾・手拭きタオル・ふきん・お茶・お箸・上靴

員||各組20名程度

受付開始||5月7日(火)

申・問||健康増進課 (保健福祉センター内)

☎738-38813

シニア向け初めてのスマホ教室

時||5月24日(金) 午後1時〜3時
所||豊寿荘

対||町に居住の65歳以上の方

員||先着20名(1人に1台スマホ貸出)
内||基本操作、インターネット、アプリを活用した災害対策アプリなどの紹介

講師||KDDI(株) 認定講師

持||筆記用具

¥||無料

申||5月1日(水) 午前9時〜

問・申||豊寿荘 ☎738-0814

(窓口または電話)



とよの健康づくりVol.23 地域まるごといきいき

骨粗鬆症を予防しましょう



骨粗鬆症は、骨のカルシウム量が減る等で骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症による骨折で要介護状態になる方が多く、こころとからだともに大きな負担が生じます。自覚症状がない今から対策をしましょう。

骨粗鬆症の原因

加 齢

高齢者になると、骨の新陳代謝のバランスが崩れやすくなり、骨量が減りやすくなります。

閉経後の女性

閉経により女性ホルモンが減ると、骨の新陳代謝のバランスが崩れやすくなります。

偏った食生活

インスタント食品はカルシウムの吸収を妨げます。

運動不足

刺激が少なくなり骨が弱くなります。

たばこ

カルシウムの吸収や女性ホルモンの分泌を悪くします。

過度な飲酒

カルシウムの吸収を悪くします。

骨粗鬆症の予防

①カルシウムをとる

骨粗鬆症予防のためには一日に必要なカルシウム量は700～800mgといわれています。カルシウムを多く含む乳製品・小魚・大豆食品・野菜等を食べましょう

②ビタミンD・ビタミンKを取る

ビタミンD・ビタミンKはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。魚介類や野菜類に多く含まれています。また日光浴も効果的です。

③喫煙者は禁煙をする



④飲酒は適量にする

一日のアルコールの適量は純アルコール量で20～25gです。

⑤からだを動かす

日常生活の中で少しずつからだを動かす時間を作りましょう。



お酒の適量は？

ビール (5度程度なら) 中びん1本 (500ml)	ウイスキー (43度程度なら) ダブル1杯 (50ml)
日本酒 (15度程度なら) 1合 (180ml)	ワイン (14度程度なら) 1/4本 (180ml)
焼酎 (25度程度なら) 0.6合 (約110ml)	缶チューハイ (5度程度なら) 1.5缶 (約520ml)

保健福祉センターでは骨粗鬆症検診を実施しています。 1年に1回は受けましょう

日にち：4月8日(月)午前 5月21日(火)午前 6月28日(金)午前*中央公民館
8月9日(金)午前 9月11日(水)午後 10月17日(木)午前
11月22日(金)午前 12月6日(金)午後 3月25日(水)午後

内 容：超音波による骨密度測定 対象：18歳以上の住民

時 間：午前 午前9時～11時30分 午後 午後1時～3時30分

場 所：保健福祉センター

料 金：69歳以下 1,000円 70歳以上 無料

問＝健康増進課(保健福祉センター内) ☎738-3813

コラム 介護予防

鼻呼吸できていますか

- 唇がよく乾く
- 口臭が強い
- 煙草を吸っている
- 起床時に喉が痛い
- いつも口を開けている
- 歯のかみ合わせが悪い
- いびき・歯ぎしりがある
- 激しいスポーツをしている
- 食べる時にクチャクチャと音をたてる
- 口を閉じると顎に梅干し状のふくらみとしわができる

口呼吸
チェックリスト

1つでも該当すれば、
口呼吸の
可能性があります

食べこぼしや誤嚥でむせることが増えてきたら、
舌の筋力低下のサインです。

舌の筋力が低下すると舌の位置が本来の位置より奥に
落ち込み、口呼吸になってしまいます。

人間は本来、鼻で呼吸をするものですが、最近では口呼
吸の人が増えています。

舌を本来の位置に戻すことで、鼻呼吸ができるように
なり口腔機能を高めることができます

あいうべ体操で鼻呼吸

あいうべ体操
1日30セット



口を大きく
開ける。
縦の楕円に近く
なるようにして、
のどの奥が見え
るくらい口を大
きく開ける。



口を横に
開ける。
ほおの筋肉が両
方の耳の前に寄
る感じがするく
らいが目安。首
に筋が浮き出る
くらいに。



口を
とがらせる。
思い切り唇を前
に突き出すよう
にする。



「べ〜」と
舌を伸ばす。
舌の先をあごの
先端まで伸ばす
ような気持ちで、
舌を出す。

問 = 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 738-3813

大阪府池田保健所5月の事業

▶ 骨髄バンクドナー登録（要申込み）

時 = 5月7・14日（火）
午前11時～12時（受付）

▶ B・C型肝炎ウイルス検査（要申込み）

時 = 5月7・14日（火）
午後2時30分～3時（受付）
対 = 府内在住の20歳以上の未受診者
¥ = 無料

▶ HIV/エイズ・梅毒（血液）、クラミジア（尿）検査（匿名可）

時 = 5月7・14日（火）
午後1時30分～2時30分（受付）
¥ = HIV/エイズ検査は無料
（その他は同検査と同時に受ければ無料）

▶ こころの健康相談（予約制）

日程など詳細はお問い合わせください。

▶ 水質検査・検便

時 = 5月7・14・21・28日（火）
午前9時30分～11時30分
※あらかじめ検査容器等を受領に来所願います。
¥ = 有料

問 = 大阪府池田保健所 ☎ 751-2990

「大人のための初めての料理教室」のお誘い

自分で料理をしてみたいが、「包丁を使ったことが
ない」「調理方法を知らない」「難しいことはできな
い」という方のための教室です。

少人数でゆっくりと食事作りを楽しみます。初め
ての方大歓迎！さあ、チャレンジしてみませんか！！

時 = 6月6日、7月4日、8月1日、9月5日、10
月3日（全木曜日・全5回）午前10時～午後0時
30分

所 = 保健福祉センター

対 = 男女問わず、料理経験がない方、一人で料理が
できるようになりたい方

内 = 講話・調理実習

講師 = 管理栄養士

¥ = 300円

持 = 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル、
ふきん、お茶、お箸、上靴

員 = 8名程度

※申し込み多数の場合、初参加の方を優先させてい
ただきます。

受付開始 = 5月7日（火）

申・問 = 健康増進課（保健福祉センター内）

☎ 738-3813