

# やえせ 7

*Yaese*

7月31日までは  
固定資産税2期目の  
納期限です。

また、口座振替日は  
7月22日(月)です。  
納期内納付にご協力を  
お願いいたします。



今月の主な内容	
八重瀬町財政状況 .....	3
八重瀬町職員採用試験 .....	6
風しん予防接種の費用を一部助成 ...	12
まちの話題 .....	16
まちのお知らせ .....	18

6月1日現在 町の人口28,614人 (+34)

♂ 男 14,280 (+20) ♀ 女 14,334人 (+12) 世帯数 10,414 (+12)

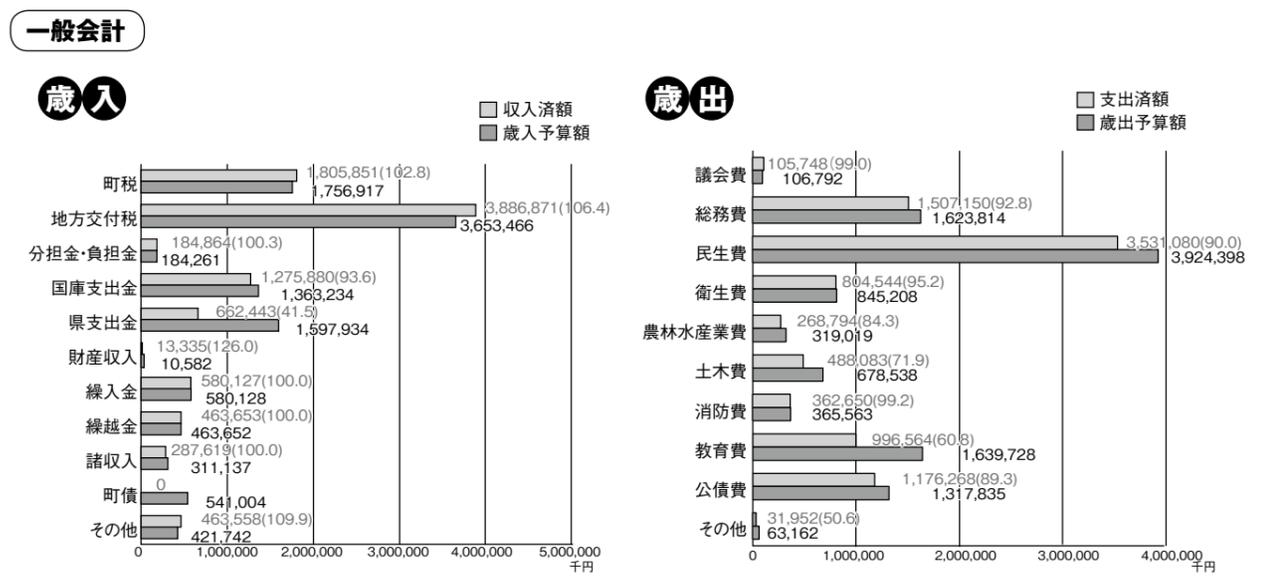
※ ( )内は先月比です。外国人の人数も含まれます。

# 八重瀬町財政状況

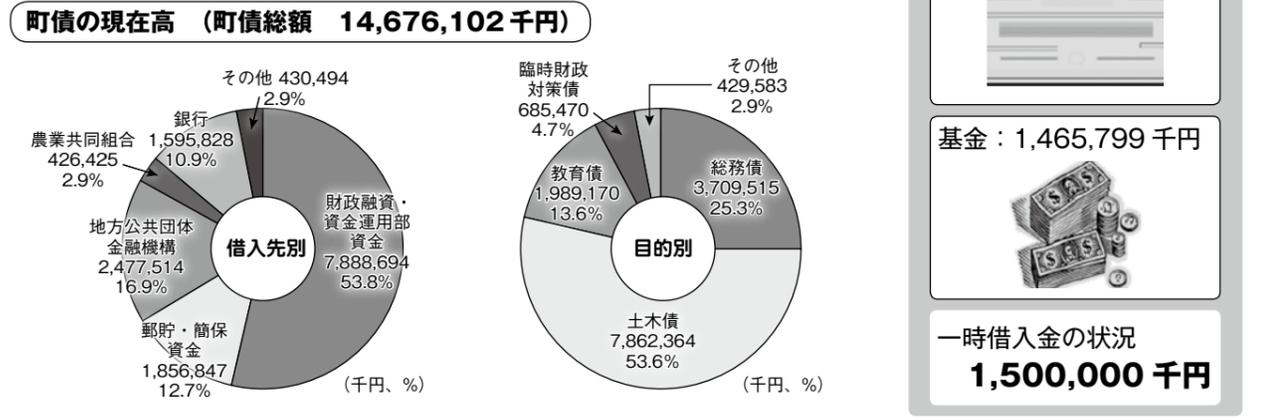
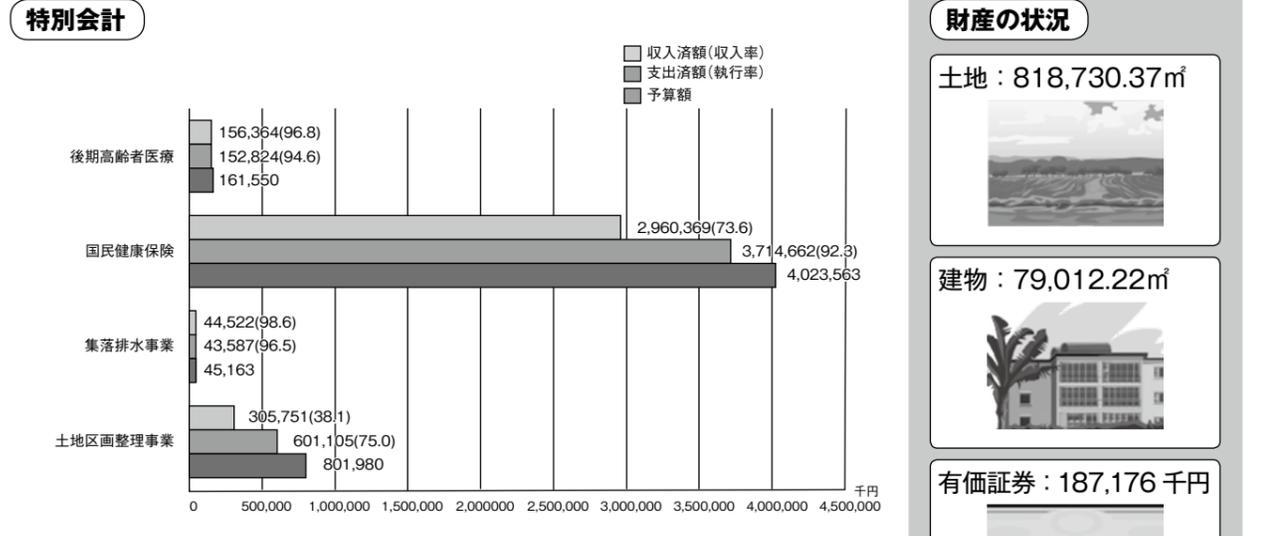
平成 24 年度下半期 (平成 25 年 3 月 31 日現在) 平成 25 年 3 月 31 日現在

人口: 28,478 人  
男: 14,213 人  
女: 14,265 人  
世帯数: 10,351 世帯  
面積: 26.90 km<sup>2</sup>

財政事情書の作成及び公表に関する条例第 2 条により、年度下半期の財政事情を次のとおり公表する



歳入予算額: 10,884,057 千円  
歳出予算額: 10,884,057 千円  
収入済額: 9,624,201 千円 (収入率: 88.4%)  
支出済額: 9,272,833 千円 (執行率: 85.2%)



一時借入金の状況 **1,500,000 千円**

### ご存知ですか? 児童扶養手当・特別児童扶養手当 母子父子家庭等医療費助成事業

【児童扶養手当】  
父母の離婚などにより、父と生活を共にできない児童の母や母にかわって児童を養育している人に対し、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。(この場合の児童とは、18歳に達した日以降の最初の3月31日までの間にある者をいいます。また、児童が、心身に中程度以上の障害を有する場合は、20歳になる月までです。)

【特別児童扶養手当】  
身体や精神に障害がある20歳未満の児童の父もしくは母、又は父母にかわってその児童を養育している人、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

【母子及び父子家庭等医療費助成事業】  
母子家庭や父子家庭の保護者と児童などの、医療費の一部を助成することにより、生活の安定と自立を支援し母子家庭等の健康増進と生活の安定を図ることを目的とした事業です。  
(対象者)  
ア 母子家庭の母と児童  
イ 父子家庭の父と児童  
ウ 養育者が養育する児童

※現在、受給している方へ  
8月は、児童扶養手当・特別児童扶養手当・母子家庭等医療費助成の現況届及び所得状況届の月です。町役場より通知が届き、速やかに届出を済ませてください。

詳しいお問い合わせ先  
八重瀬町役場 児童家庭課  
☎098-998-7163

## 熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう!

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスがくずれ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

### こんなときは要注意! すぐに119番しましょう

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感やけん怠感が強く、動けない場合
- 意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状を発見した場合

### 熱中症の応急手当

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やす
- 飲めるようであれば、水分を少しずつ頻回に取らせる
- わきの下、太もものつけねなどを冷やす
- 室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう

### 熱中症予防のポイント

- のどが渇いたと感じたら必ず水分補給しましょう
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給しましょう
- 外出の際は、体を締め付けない涼しい服装で、帽子も忘れずに、無理をせず、適度に休憩をしましょう
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう
- 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

【緊急の連絡先】

- 島尻郡消防本部 948-2512
- 糸満警察署 995-0110

うくいむん  
御増品

### 八重瀬町産ギフト オンラインショップ

八重瀬町産ギフト御増品(うくいむん)では地元(八重瀬町)の良質なモノにこだわった農産物や加工食品を揃えております。大切な方へ、お世話になった方への贈り物としてご利用ください。

### 八重瀬町産のギフトはいかがですか。

八重瀬町商工会(與座永己会長)は、地元で作られたモノの販路拡大と地産地消の推進を図ろうと、町内の事業者が販売する加工品を紹介するギフトカタログ「御増品(うくいむん)」の製作とネット通販用のオンラインショップを開設しました。與座会長は「ネットで商品を販売しながら、町をPRしていきたい」と抱負を語りました。

町内の13事業所が販売するケーキやお菓子、泡盛など31商品が紹介されています。

町民の皆様、お中元やお歳暮、合格祝いや出産祝い、引き出物などに地元の品はいかがですか。

お問い合わせ  
八重瀬町商工会  
☎998-4334  
<http://www.yaese-shoko.net>



6月11日、字安里の上江門家(イージュウケ)が、町指定有形文化財建造物に指定されました。町はこれまでに、無形民俗文化財7件、天然記念物(植物)2件、史跡2件の11件を指定しており、建造物の文化財指定は初めてとなります。

### 上江門家住宅主屋他が町指定有形文化財に



- 1 主屋
- 2 ヒンブン
- 3 石垣
- 4 石畳
- 5 井戸
- 6 アサギ跡・庭園・豚舎・メヌヤ跡



写真左から、上江門幸進さん、生田加代子さん、金城孝雄教育長

屋敷の敷地面積は、1,982㎡(約600坪)で、南向きに構え、琉球石灰岩の石垣に囲まれ、福木で屋敷林を造成して台風に備えています。建物は明治期に建築され、屋根は当初、茅葺でしたが大正期に瓦に葺き替えられています。正門からヒンブンまでの通路がカギ型に屈折して設けられていることや、主屋の間取りが、東から台所、2番座、1番座と並んでおり、県内の一般的な間取りと逆となっている特徴があります。また、沖縄戦から奇跡的に消失を免れた希少な民家であり、主屋の柱等には激戦を物語る弾痕も残っています。

※個人住宅となっております。持ち主の迷惑にならないようマナーを守って見学をお願いします。

### 児童オリンピック大会

第8回児童オリンピック大会(主催:八重瀬町教育委員会)が5月26日、東風平運動公園陸上競技場で開かれました。あいにくの天候でぬかるんだグラウンドに足を取られる児童も多くなりましたが、最後まであきらめず児童は持てる力を十分に発揮し、元気にチャレンジしました。また、大会記録の更新はありませんでしたが、応援に駆け付けた保護者らの大きな声援で大会が盛り上がりました。



保護者も子どもたちのためにグラウンド整備に汗を流しました。ご協力ありがとうございました。



職域優勝「バーニーズ」

ユッカヌヒー(旧暦5月4日)の6月12日、港川区において豊漁や航海安全を祈願する「港川ハーレー」が開かれました。御願ハーレーでは、地元の青年らが勇壮なかいさばきで海の安全を祈願しました。また、職域ハーレーでは、力強いかいさばきに歓声が上が会場は盛り上がりました。



### 東風平中が初出場



これまで具志頭地区の学校しか参加したことのなかったハーレーに、東風平中学校の代表として男子バドミントン部が保護者の協力のもと初めて参加しました。夏季大会で2日間しか練習できなかった同部の古謝将大主将は「折り返しでもたつたが、楽しく漕ぎ、いい経験ができた」と話し、関係者とともに交流のきっかけを喜びました。今後も、地域の伝統行事とおして具志頭地区と東風平地区の交流が盛んになることを期待します。



### 鉦の音響かせ到来告げる

6月5日から1週間、早朝5時から地元の子どもたちが集落内を2組に分かれて鉦を打ち鳴らしハーレーの到来を告げました。小学6年の大城洋人くんは「今年最後の年、しっかり後輩に受け継いでいきたい」と話し、鉦を響かせました。



### 全島奉納角力大会

県内各地の力自慢が参加して行われた「全島奉納角力大会」。一進一退の攻防に観客はくぎ付けとなりました。



**公共事業再評価の結果を答申！**



本町では、公共事業の効率性とその実施過程の透明性の一層の向上を図るため、国庫補助事業について一定の要件に該当する事業の再評価を行っています。

平成24年度においては、下記の再評価対象事業について、町長から八重瀬町公共事業評価監視委員会に、今後の対応方針案が諮問されました。学識経験者等で構成される八重瀬町公共事業評価監視委員会では、町の評価原案に基づき、事業の投資効果、進捗状況、社会情勢の変化、コスト削減などの観点から、計4回の審議を行い、その結果を5月30日、比屋根町長に答申しました。

町では、委員会の答申を参考に、対応方針（事業継続、事業の見直し、事業中止等）を決定することになります。（審議結果の概要と結果は以下のとおりです。）

平成24年度 再（再々）評価対象事業	再（再々）評価の理由	事業の概要		
		総事業費	事業量	事業期間
都市公園整備事業 長田門原公園整備事業	事業着手（平成15年度）から、10年経過	2,957百万円	4.0ha	平成15年度～平成28年度（平成33年度まで延伸予定）
都市公園整備事業 西部ブラザ公園整備事業	再評価（平成19年度）後、一定期間（5年）経過	4,112百万円	13.2ha	平成3年度～平成28年度（平成33年度まで延伸予定）
那覇広域都市計画事業 伊覇土地区画整理事業	再評価（平成19年度）後、一定期間（5年）経過	11,621百万円	42.5ha	平成9年度～平成27年度（平成30年度まで延伸予定）

**審議の概要**

委員会の審議においては、事業執行にあたってのコスト削減や施設の維持管理費の削減及び汚水・下水処理施設の問題などが取り上げられ、活発な質疑応答が行われた。

平成24年度 再（再々）評価対象事業	審議結果	付帯意見
都市公園整備事業 長田門原公園整備事業	事業継続（現計画）は妥当であるものと認められる。	○現在の逼迫した財政状況から見て、最低限度の費用については確保しないといけないが、コスト削減などの更なる実施計画の見直しを行い、今後とも事業費の圧縮に努めてもらいたい。
都市公園整備事業 西部ブラザ公園整備事業	事業継続（現計画）は妥当であるものと認められる。	○使用を開始する前に、既に維持管理費等で多額の費用が投入されているため、今後、予算を極力かけずに便益性を上げる方向を検討してもらいたい。 ○地域住民からの要望を受け、現地の自然環境を有効利用し、パークゴルフ場など、多くの人が利用できるような施設も視野に入れ、検討すべきである。 ○園路等の修繕が必要となっており、その修繕に多額の経費を要することが想定される。公園施設長寿命化計画も踏まえ、安全管理や維持管理費の削減に努めてもらいたい。
那覇広域都市計画事業 伊覇土地区画整理事業	事業継続（現計画）は妥当であるものと認められる。	○区画整理が進み、人口や企業が増えていることは事業効果として評価できるが、それに伴い下水処理問題など、当該地区に係る河川の水質汚染がますます懸念される。下水道整備によって河川の水質保全や公衆衛生の向上につながり、更なる当該地域の発展に貢献するものと考えられるので、是非とも実現可能な計画として取り組んでもらいたい。

八重瀬町の夢を考へる人を募集します



平成25年度 八重瀬町 職員採用候補者試験 (平成26年採用予定)

**1. 試験区分及び受験資格**

試験区分	採用予定人数	受験資格
一般行政職	若干名	上級 ア 昭和59年4月2日以後出生し、かつ、活字印刷文による出題に対応できる者 イ 学校教育法に基づく4年制大学、若しくはこれと同等と認められる学校を卒業又は平成26年3月31日までに卒業見込みの者、又はこれと同等以上の学力があると認められる者 ※イの該当者は、「中級行政職」及び「初級行政職」は受験できません。
		中級 ア 昭和61年4月2日以後出生し、かつ、活字印刷文による出題に対応できる者 イ 学校教育法に基づく短期大学、若しくはこれと同等と認められる学校を卒業又は平成26年3月31日までに卒業見込みの者（4年制大学を卒業した者を除く） ※イの該当者は、「上級行政職」及び「初級行政職」は受験できません。
		初級 ア 昭和63年4月2日以後出生し、かつ、活字印刷文による出題に対応できる者 イ 学校教育法に基づく高等学校を卒業した者（これと同等の資格がある者含む）、又は平成26年3月31日までに卒業見込みの者（4年制大学又は、短期大学等を卒業した者を除く） ※イの該当者は、「上級行政職」及び「中級行政職」は受験できません。
土木職	上級	ア 昭和59年4月2日以後出生し、かつ、活字印刷文による出題に対応できる者 イ 学校教育法に基づく4年制大学、若しくはこれと同等と認められる学校を卒業又は平成26年3月31日までに卒業見込みの者、又はこれと同等以上の学力があると認められる者 ※イの該当者は、「上級行政職」及び「中級行政職」並びに「初級行政職」は受験できません。
幼稚園教諭職 保育士職	若干名	ア 昭和53年4月2日以後出生し、かつ、活字印刷文による出題に対応できる者 イ 幼稚園教諭免許、保育士資格の両方を有する者、又は平成26年3月31日までに取得見込みの者

次のいずれかに該当する者は、受験できません。

- ① 日本国籍を有しない者
- ② 地方公務員法第16条に該当するもの

※受験資格、その他詳細については試験案内を御覧ください。

**2. 採用予定人数**

各試験区分において若干名

**3. 第1次試験日及び試験会場**

(1)試験日及び試験会場

平成25年9月22日（日）  
具志頭農村環境改善センター

(2)試験方法

試験区分	教養試験	専門試験
上級 行政職	10:00～12:00	13:00～15:00
上級 土木職		
中級 行政職	10:00～12:00	なし
初級行政職		
幼稚園教諭職 保育士職		

**4. 第2次試験日及び試験会場**

(1)試験日及び試験会場

平成25年11月上旬 八重瀬町役場 本庁舎

(2)試験方法

- 各試験区分で1次試験合格者のみ
- ・作文試験（10：00～11：30）
- ・口述試験・個別面接（13：00～）

**5. 受付期間**

平成25年8月1日（木）から8月14日（水）まで  
総務課にて受付

（午前9時から午後5時まで 土日除く）

※詳細は「平成25年度八重瀬町採用試験案内」（平成25年7月29日（月）から総務課窓口にて交付）及びホームページを参照してください。

<http://www.town.yaese.okinawa.jp/yaese/>

**6. 試験手続**

(1)平成25年度八重瀬町職員採用試験申込書 1通

(2)最終学校卒業（見込み）証明書又は在学証明書 1通

採用試験申込書、試験案内を郵便で請求する場合は、封筒表側に「受験申込書請求」と朱書きし、郵便番号、住所、氏名（本人）を明記し140円切手を貼った返信用封筒（角形2号封筒 [33cm×24cm程度]）を必ず同封のうえ、下記あて先まで請求して下さい。

**試験申込先及びお問合せ先**

〒901-0592 八重瀬町具志頭659番地  
八重瀬町役場 総務課 ☎998-2200

無煙化社会推進プロジェクトとは

平成24年4月より八重瀬町立白川小学校および学校行政区13校区を対象にした無煙化社会推進プロジェクトが開始しました。このプロジェクトは世界的に大きな問題とされているタバコによる健康被害から子どもたちを守ることを目的としており、6カ年をかけて、地域全体で取り組んでいくものです。

タバコは様々な病気を引き起こす

タバコがガンや呼吸器(肺)の病気を始め、心臓や血管など、様々な病気を引き起こす原因となっていることは、現在では世界的に知られるところであります。

昭和40年代前半は国民男性の約80%(女性は約17%)が喫煙者であり、喫煙を趣味・嗜好ととらえられていたが、各国でタバコが様々な病気を引き起こすことが知られてくると、世界的に禁煙の流れがすすみました。日本国内でも喫煙者の数がどんどん減っていきましたが、平成24年のデータでは男性約32%、女性約10%と、いまだ日本では多くの方が喫煙しており、先進国の中では喫煙率が高い国として知られています。そして、現代社会においては、喫煙者自身の健康問題だけでなく、喫煙者のタバコの煙が吸っていない人(非喫煙者)に

あなたの協力が必要です

子どもたちに本当にタバコを吸わせない(吸ってほしくない)ためには、学校での教育だけでなく、地域全体で一斉にタバコを吸わせない環境をつくる必要があります。そこには喫煙をしている大人のご理解と協力も必要不可欠であり、各団体の協力も必要になってきます。

3つのテーマはプロジェクトを実行する委員会が中心となってしっかりと取り組んでいきますが、何よりも地域にお住まいの住民の皆様、そして、この地域で仕事やいろいろな活動をなさっている皆様の方が重要です。是非ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

最後になりますが、この言葉を聞いたことがありますでしょうか。

「喫煙は病気、喫煙者は病人」

たぶん、この言葉を聞いたことがある人は少ないと思います。

この言葉は、わが国で、タバコが影響を与える疾患(病気)を扱う9つの学会が2005年に合同で作成した「禁煙ガイドライン」に基づき、わが国の学会の総意であります。そして、この考えをもとに2006年

健康被害をもたらす受動喫煙が大きな問題となっております。

子どもの成長に悪影響を与える

タバコは、特に心身ともに健やかな成長を願う子ども達への健康被害が重要な問題です。体の発育および学力向上・心の教育など、子どもの健やかな成長に大きな悪影響を与えることが知られていますが、子ども自身が喫煙を始めてしまうことについて、われわれはもっと真剣に考えなくてはなりません。

日本における喫煙者のほとんどが未成年からの喫煙であります。子どものときに何かのきっかけでタバコを吸ってしまえば、ニコチン依存も手伝って喫煙の常習者になってしまいます。ニコチン依存症になると、その後禁煙を実行させようとしても簡単には達成できません。

学校で禁煙教育を行っても、家で家族が吸っていたら子どもはその背中を見て真似をします。

また、社会で喫煙している大人達の姿をみたら、憧れをもって吸ってしまいます。さらには、より身近なお友達や上級生などから誘われて吸い始めることもよく聞く事です。

4月からは保険適用による禁煙治療が受けられるようになったのです。

現在、タバコを吸っている大人も、吸い始めた動機の背景があり、決して吸った本人のみが悪いわけではありません。また、タバコを吸っている子どもたちも、その子が悪いのではなく、その子にタバコを吸わせてしまった社会そのものが悪いのです。

ニコチン依存症になっている子どもにも罰を与えてはいけません。逆に、早い時期に禁煙させるための支援を行ってあげることがとても大切だと考えます。もちろん、喫煙されている大人のかたも同様です。喫煙を責めるものではないですが、禁煙をやりたくても出来ずに悩んでいるのなら、遠慮なく医学の力で禁煙支援を受けてみてください。

八重瀬町立白川小学校区  
無煙化社会推進プロジェクト  
無煙化推進委員会委員長  
財団法人沖縄県総合保健協会理事長  
金城幸善



タバコ対策に必要な3つのテーマ

①防煙

防煙とは「タバコを吸わない・吸わせない」ことで、三つのテーマの中でも一番重要になります。一度吸ってしまうと、ニコチン依存になりやすく、自分の意思では簡単にやめられません。

②分煙

分煙とは「タバコを吸わない人をタバコの煙から守る」ことで、非喫煙者の受動喫煙をさせないために、喫煙者用の喫煙室を別に設置することです。喫煙者のタバコから出る煙(副流煙)にも非常に多くの有害物質が含まれており、その煙の影響でタバコを吸わない人でも喫煙者と同様の病気にかかってしまいます。

③禁煙支援

禁煙支援とは「タバコをやめさせる方法」のことで、ニコチンによる強い依存症などで自分の意思ではやめられない者に対し、「タバコをやめる方法」を薬物や心理的支援を行って禁煙に導くことです。専門医・保健師の支援を得て、禁煙についてしっかりと取り組むことができます。

5/27 早ね、早起き、朝ごはん + 運動

白川幼稚園の園児と保護者を対象に早稲田大学教授の前橋明さんを講師に招いた講演会が白川小学校体育館で行われました。運動遊びの実技では、リズム遊びをとおして親子のふれあいの重要性について学び、その後の講話では、規則正しい生活が、子どもの意欲や学力・体力の向上、情緒の安定につながることをアドバイスしました。



6/1 子育ての不安や悩みを緩和

町内の保育関係者や保護者、福祉・教育関係者などを対象に筑波大学教授の徳田克己さんを講師に迎えた講演会が南部総合福祉センターで行われました。事例を交えた子育て方法を紹介し、子育てのヒントや楽しみ方などの話に、保護者らは聞き入っていました。また「失敗したときが考える最大のチャンス」など心の強い子を育てる秘訣を教えました。その後、個別の相談会も行われ子育ての不安や悩み軽減など支援の充実が図られました。



6/11 子どものときの「食事」で決まる

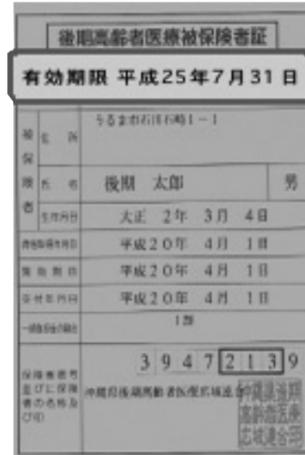
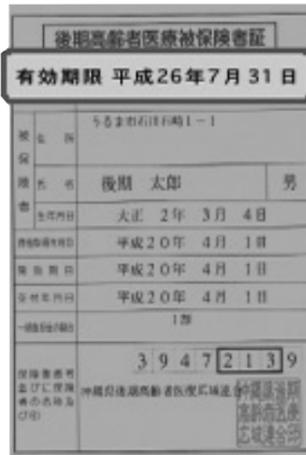
東風平小学校(金城昇校長)では、児童に食事の大切さを理解してもらおうと東京大学教授の佐々木敏さんを招いて、食育の講演会を行いました。講演会では、「大人になって病気にならない丈夫な体は子どものときの食事で決まる」ことなどを話し、うす味の習慣をつけることや食育が学力の向上につながることを説明しました。また、「お家に帰って家族で食べ物の話をしましょう」と呼びかけました。



【白川小学校区無煙化推進委員会】  
八重瀬町教育長、白川小学校(校長・教頭・養護教諭)、PTA会長・副会長、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、八重瀬町保健師・住民健診担当者、八重瀬町民生委員児童委員、八重瀬町商工会、JAおきなわ東風平支店、八重瀬町子ども会育成連絡協議会、白川小学校区13校区区長自治会長(上田原・志多伯・当銘・小城・宜次・外間・友寄・第一団地・白川ハイツ・大倉ハイツ・県営外間団地・友寄東ハイツ・県営外間高層住宅)、財団法人沖縄県総合保健協会(実施主体)・医師・保健師・事務局  
◇委員長:財団法人沖縄県総合保健協会理事長 金城幸善、◇副委員長:白川小学校校長 榮野元康一

# 後期高齢者医療制度 被保険者証切り替えのお知らせ

※平成25年8月から被保険者証が切り替わります(有効期限が平成26年7月31日となります)



■新しい被保険者証は、7月下旬までにお住まいの市町村役場から郵送又は窓口等で交付します。  
 ■8月からは、医療機関の窓口で新しい被保険者証を見せてください。  
 ■被保険者証が届いたら、住所・氏名・一部負担金の割合を確認してください。

# 限度額適用・標準負担額減額認定証の交付申請を!

所得区分	外来時の限度額 (個人ごとに計算)	入院時の世帯単位 (後期高齢者被保険者)の 自己負担限度額(月額)	食事代の自己負担額(1食当たり)	
区分Ⅰ (低所得)	8,000円	15,000円	100円	
区分Ⅱ (低所得)	8,000円	24,600円	90日までの入院 (長期入院非該当)	210円
			過去12ヶ月内に90日を越える 入院(長期入院該当)	160円
一般	12,000円	44,400円	260円	

これまでの高額療養費制度の仕組みでは、高額な外来診療を受けた時、ひと月の窓口負担が自己負担額限度以上になった場合でも、いったんその額をお支払いいただいていたが、平成24年4月1日からは、限度額適用・標準負担額減額認定証(以下、限額認定証)を提示すれば自己負担限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなります。

【該当する方】  
 ▼世帯員全員が住民税非課税でその世帯の各所得が必要経費・控除(年金所得は控除額を八十万円として計算)を差し引くと時0円となる方  
 ▼世帯全員が住民税非課税世帯の方(低所得Ⅰに該当する方を除く)  
 【手続き方法】  
 健康保険課高齢者医療係で「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付の申請をしてください。  
 申請した月の初日からの適用となります。  
 【すでに減額認定証をお持ちの方へ】  
 現在お持ちの減額認定証の有効期限は七月末日です。有効期限が過ぎる和使用できませんので、更新が必要となります。  
 【申請に必要な物】  
 ▼後期高齢者医療被保険者証  
 ▼印鑑  
 ▼限度額適用・標準負担額減額認定証(すでにお持ちの方)等

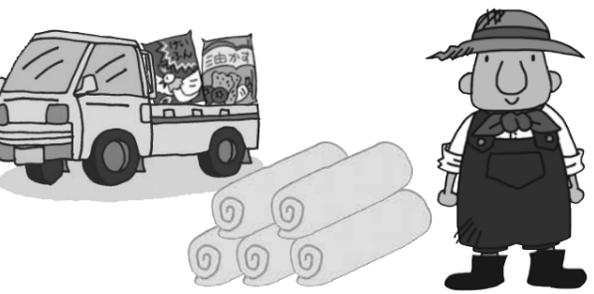
問い合わせ先 八重瀬町役場 健康保険課(本庁舎) ☎998-2210

# 農業用プラスチック及び農薬空容器の回収について

八重瀬町農業用廃プラスチック処理対策協議会及び、JAおきなわ東風平支店、JAおきなわ具志頭支店では、下記の日程により使用済みの農業用廃ビニールの回収及び農薬空容器(全部使い切った容器で水洗い不要)の回収を行いますので、指示された事項を厳守の上各自で持って来て下さい。

東風平地区	
日時	平成25年7月23日(火)
【午前の部】	9:00~11:30
【午後の部】	13:00~16:00
場所	字宜次 農協ヤサイ集荷場

具志頭地区	
日時	平成25年7月30日(火)
【午前の部】	9:00~11:30
【午後の部】	13:00~16:00
場所	字大頓 農協ヤサイ集荷場



## 回収可能なビニール

(再生原料及び軽油に変えられる物)

- ・ハウス用ビニール、マルチ、サンサンネット、肥料袋、

## 回収上の注意事項

- ・大ビニール(ハウス用)は持ち運びやすいように梱包して下さい。
- ・梱包には、ビニール等を使用し、荒縄・針金等は使用しない。
- ・肥料袋は、袋のみ束ねる(袋詰めしない)(袋の中に肥料の残留物やその他異物が詰められているケースがある)
- ・土砂、金具類、木片などの異物は取り除いて下さい。

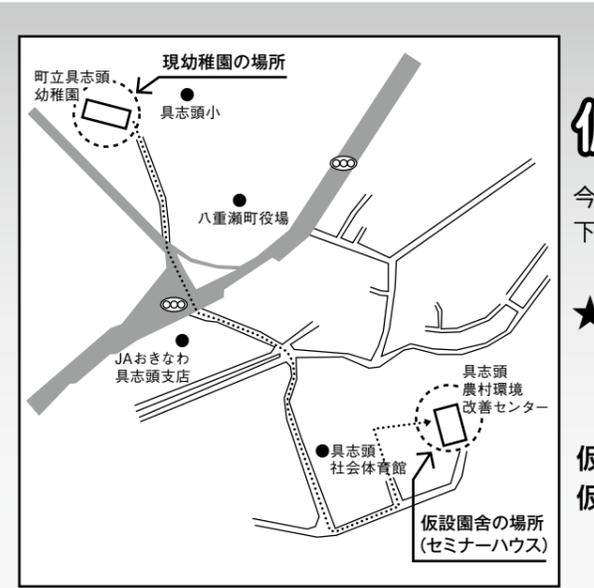


※回収の際、異物の混入状態によっては回収しないことがあります。

## 処理料金

農業用廃プラスチック…1kg当たり農家負担額→23円  
 持ち運びやすいように梱包されていないビニール等については……………1kg当たり農家負担額→25円  
 農薬空容器……………1kg当たり農家負担額→750円

お問い合わせ 農林水産課 ☎998-4624



# 具志頭幼稚園 仮設園舎へ移転のお知らせ

今年度「具志頭幼稚園改築事業」により全面改築を行います。下記の期間について、仮設園舎に移転しております。

★仮設園舎移転期間(予定)  
 平成25年6月3日~平成26年2月末

仮設園舎住所:八重瀬町字具志頭1番地  
 仮設園舎電話:☎998-3644(従来のまま)

(介護予防)認知症対応型共同生活介護施設 指定番号:479570030

## グループホーム くしぼる

グループホームとは 認知症と診断された方が、少数数での共同生活を通して、家庭的な環境の中、専門のスタッフと共に、自立した生活を送るための施設です。

入居対象者  
 ①八重瀬町在住の方  
 ②「要支援2~要介護5」の方  
 ③認知症の診断を受けている方  
 ※生活保護指定施設

所在地:八重瀬町字後原 268 番地 3  
 ☎098-851-9037  
 担当者:長嶺、女屋

施設見学・体験入所歓迎します。お気軽にご連絡下さい。

介護保険1割負担額	施設利用料/1ヶ月(30日)計算			
介護額	1ヶ月(30日計算)	食料費	光熱費	家賃
要支援2	¥23,940	¥30,000 (¥1,000/日)	¥12,000 (¥400/日)	¥30,600 (¥1,020/日)
要介護1	¥24,060			
要介護2	¥25,200			
要介護3	¥25,950			
要介護4	¥26,460			
要介護5	¥27,000	基本料金¥72,600		

介護保険1割負担+¥72,600=利用者負担額(月額)

# 第1回 がんじゅう料理教室

(対象年齢65歳～75歳)

調理の仕方がよく分からない、栄養バランスが分からない等、栄養士による講話や調理実習で、調理の楽しさや食事の大切さをご理解下さい。  
また、歯科衛生士による、講話もあります。噛むことの大切さ等もご理解下さい。

日程 平成25年9/2(月)・9/9(月)・  
9/17(火)・9/30(月) 全4回  
時間 午前10時～12時30分  
場所 八重瀬町社会福祉会館 1階 調理室  
対象 65歳～75歳 \*全日程、参加できる方  
定員 12人  
参加費 無料

回数	日程	内容
1回目	9月2日(月)	歯科衛生士の講話/栄養士の講話、試食
2回目	9月9日(月)	調理実習
3回目	9月17日(火)	歯科衛生士の講話/栄養士の講話、試食
4回目	9月30日(月)	調理実習

申し込み 電話にて。  
申し込み締め切り 8月12日(月)  
\*定員を越した場合は抽選になります。  
第2回は、男性対象で行います。  
詳細は広報9月号に掲載します。

お問い合わせ先 社会福祉課 ☎998-9598(宮城、喜納)

# 第1回 がんじゅう運動教室

(対象年齢65歳～75歳)

運動を中心に、調理実習や歯科指導を行います。  
運動に自信のない方、運動のやり方がよくわからない方、室内で行える運動を行って、体力をつけていきましょう!

日程 平成25年9月10日(火)～11月26日(火)  
毎週火曜日 全12回  
時間 14時～16時  
場所 具志頭農村改善センター 1階 大ホール  
対象 年齢65歳～75歳  
医師による運動制限のない方  
定員 12人  
参加費 無料

\*申し込み 八重瀬町役場本庁舎、社会福祉課で直接申し込みになります。

申し込み締め切り 平成25年8月12日(月)  
定員に達した場合は、抽選となります。

第2回目を平成26年1月～3月に予定しています。  
詳細は広報11月号に掲載します。

お問い合わせ先 社会福祉課 ☎998-9598(宮城、喜納)

## 風しん予防接種の費用を一部助成します

平成24年夏から、首都圏を中心に、風しんの患者数が急増し、現在も流行が継続しています。沖縄県内でも、風しん患者の報告があり、今後流行のおそれがあります。

風しんは、春から初夏にかけて発生することが多い感染症で、せきやくしゃみなどの飛まつで感染します。また、これまで子どもがよく罹る病気と考えられていましたが、最近では、免疫を持っていない20～40代の男性や20代の女性を中心に患者数が増えています。

免疫を持っていない女性が妊娠初期に風しんに感染すると、白内障、先天性心疾患、難聴などの症状がある「先天性風しん症候群」の子どもが生まれる可能性があります。妊娠中の女性は予防接種を受けられないため、妊婦の配偶者が風しんを発症しないように予防することが大切です。

八重瀬町は、地域での風しんの流行を防ぎ、妊娠中の女性とその子どもたちの健康を守るため、緊急対策として風疹予防接種の費用を一部助成します。

※接種費用は医療機関で異なります。MR(麻しん・風しん混合ワクチン)接種の場合、1万円程度の接種費用です。

**対象者** 19歳以上50歳未満の接種時点で八重瀬町に住民登録がある方で次のいずれかに該当する人  
(原則として風しんの罹患歴及び2回目の風疹の予防接種歴がない人)  
(1) 妊娠を予定又は、希望している女性及びその配偶者(事実婚を含む)  
(2) 妊娠している女性の配偶者(事実婚を含む)

**接種期間** 平成25年4月1日から 平成25年10月31日までに接種したもの

**申請期間** 平成25年6月17日から 平成25年12月27日まで

**一部助成額** (接種費用は医療機関によって異なります。事前に予約確認をして下さい)

- 風しんワクチン 上限4,000円(県内医療機関のワクチンの在庫が品薄です。接種費用は約5～6千円程度)
  - MR(麻しん風しん混合)ワクチン 上限4,000円(接種費用は約1万円程度) 接種費用が助成額に満たない場合は接種費用を上限とします
- ※ただし生活保護受給者は全額助成します

### 助成方法

かかりつけ医など、風しんまたはMR(麻しん風しん混合ワクチン) 予防接種を行っている医療機関で必ず予約してから接種して下さい。(八重瀬町外の医療機関でも可)

接種後、医療機関窓口で全額自己負担をしていただきます。医療機関で支払った予防接種代金の領収書を申請書に添付し、八重瀬町役場健康保険課へ申請していただきます。申請書類の提出方法は窓口及び郵送でお願いします。申請書等を診査した後、指定された銀行口座へ助成額(上限4,000円)を振り込みます。

(1～2ヶ月程度かかります)

※領収書の明細には風しんまたはMR 予防接種を受けたことがわかるように表示されたものをお願いします。  
(予防接種の内容がわからない領収書では振込ができません)

### 申請書類 (窓口受付及び郵送でお願いします)

- 申請書
  - 接種代金の領収書の原本(コピー不可) ※風しんまたはMR予防接種を受けたことがわかるもの。
  - 通帳の写し(表と裏面のフリガナの箇所) またはキャッシュカードの写し
  - 生活保護世帯の場合は生活保護受給証明書
- ※このチラシ及び申請書は八重瀬町健康保険課・保健センター窓口で備えております。詳細はホームページにも掲載されています。  
申請書類送付先: 〒901-0401 八重瀬町字東風平1318番地3 八重瀬町保健センター

風しん又は予防接種に関する問い合わせ 八重瀬町保健センター ☎098-998-1149

## 児童・生徒を早めに帰宅させる ゴーヤ

# Go家運動



早くお家へ帰ろう!!

### 子どもたちの帰宅が遅くなっています

地域のみんなで声をかけ、非行や犯罪から子どもたちを守りましょう。保護者も早めに帰宅して、子どもとのふれあいをたいせつにしましょう。

### 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を

子どもは夜9時までに寝かせ、朝はきちんと食事をさせて登校させましょう。

私たちも子どもたちの健全育成に協力しています。

## 女性会通信



6月1日、2日にリーダー研修で読谷村へ・・・  
「むら咲むら」の視察や体験。健康体操、民泊への取り組みについての講話、沖縄県職業能力開発大学校へ施設見学など充実した2日間でした。ローソクのロウで一人一人個性のある作品ができました。

### 今月は 東風平支部の活動を紹介

5月26日、金武のゴールドホールに行ってきました。自然の創り出す光景に感動!! 会員の交流もでき貴重な時間をもつことができました。



お問い合わせ先 町女性会(中央公民館内) ☎998-8383



## 保険税の納付は便利な口座振替で!

納税の便宜を図るため、口座振替をおすすめします。  
 申込手続きは、国民健康保険税納税通知書、通帳、届出印を持参のうえ金融機関で手続きができます。  
 振替開始は、毎月20日までに申込手続きをした場合、翌月の納期分から振替を開始します。

### 安心

納期限毎に現金を持って納付に行く必要がありません。

### 確実

自動的に口座から引き落としされるので納め忘れがありません。

### 簡単

納税通知書・通帳・届出印を用意すれば申し込み出来ます。

## 納税相談をしましょう

国民健康保険税は、期限内納付が原則ですが、納付が困難な場合は分割納付などでもできますので、早めにご相談ください。

### 夜間納付、相談窓口も開設しております。

- 開設日及び時間  
毎週月曜日から金曜日 17時15分～20時00まで
  - 場 所 八重瀬町役場本庁舎(具志頭)  
1F 健康保険課窓口 ☎ 098-998-2210
- ※保険証、印鑑をお持ちください。

## 非自発的失業者に係る軽減制度

非自発的失業者(リストラ・倒産などで職を失った65歳未満の失業者)には、失業時からその翌年度末まで、前年中の給与所得を100分の30として保険税を計算する軽減制度があります。ハローワークの「雇用保険受給資格者証」の交付を受けた人は、同証を持参のうえ、申請をしてください。

※雇用保険受給資格者証の離職理由が 11、12、21、22、23、31、32、33、34 に該当される方が対象となります。

## 所得の申告はお済みですか?

所得の申告がされていないと、適正な課税をおこなうことができず、所得の少ない世帯に対する「軽減制度」の適用も受けられなくなります。また、本人のみならず、所得が不明であるとか、ないとかということを利用して世帯内に未申告者がいる場合、高額医療費(入院や通院にかかる費用)の自己負担限度額が最高額(15万円+1%加算)になります。

※まだ未申告の方は、税務課(具志頭庁舎)にて速やかに申告を済ませてください。

平成25年7月より、平成25年度国民健康保険税の納付が始まります。保険税は、皆さんがお医者さんにかかる際の医療費の給付などにあてられる大切な財源で、国保事業運営の柱となるものです。7月中旬頃に送られてくる納付書で納期限までに必ず納めましょう。

◎納期限を過ぎると、督促手数料および延滞金がかかります。

## 国民健康保険税の納付が始まります!!

健康保険課 ☎998-2210

## 保険税の納期

保険税は年度(4月から翌年3月)ごとに計算し、8期に分けて納めます。それぞれの納期限は次のとおりです。

1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
7/31	8/31*	9/30	10/31	11/30*	12/31*	1/31	2/28

\*月末が土日等で金融機関が休みにあたる場合は、前の営業日までの納期限となります。

## 保険税の内訳

平成25年度の税率及び限度額は次のとおりです。

項目	説明	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分(40歳から64歳まで)
所得割	各々の所得から33万円を控除した額に右の率を乗じて算出	6.6%	2.3%	1.3%
資産割	土地・建物の固定資産税額に右の率を乗じて算出	25.0%	10.0%	4.8%
均等割	加入者数に右の額を乗じて算出	14,000円	6,000円	5,800円
平等割	一世帯の定額課税	16,800円	6,200円	3,600円
賦課限度額(保険税の上限額)		510,000円	140,000円	120,000円

※国保被保険者全員が65歳以上75歳未満の世帯の保険税は、世帯主の年金から天引き(特別徴収)になります。ただし、下記の場合は普通徴収となります。

- 世帯主が国保被保険者以外の場合
- 年金が年額18万円未満の場合
- 国保税と介護保険料の合計額が年金額の2分の1を超える場合



国際標準規格 ISO9001:2008 認証取得 預かり金保証制度(国庫補助事業) 加入会社

Since1981 沖縄県知事免許(9)第0928号 あなたのホームプランナー

**南新物産**

地域の不動産業で32年

不動産管理・賃貸仲介・売買仲介・有効活用相談  
 不動産のことでしたら何なりとお申し付け下さい。  
 最寄りの各店へお問い合わせをお願いします。  
 南風原本店・豊見城支店・那覇新都心店



ナンちゃん®

南城支店 〒901-1205 沖縄県南城市大里字高平97番2(イオンタウン南城大里内)

TEL:098(945)0310 FAX:098(944)7004 年中無休 営業時間 AM9:00~PM9:00

http://www.nanchan.co.jp E-mail ozato@nanchan.co.jp

**JNカイロプラクティック整体院Aya**  
 痛みのない施術で安全・安心

当院の施術は痛みも無く、薬も使わない安全で安心な手技療法です。短い施術期間での改善を目指し、皆様の健康のサポートを致します。女性整体師による施術です。

☎ 098-998-6017

開院 午前9:30~12:30 午後1:30~6:30  
 定休日 日曜・祝日 水・土の午後

http://seitai-aya.com/ 検索は **カイロ整体Aya** 八重瀬町 新城1017-2

**広告募集お店のPRにご活用ください**

「広報やえせ」モノクロページ下段に有料広告を募集しております。

広告規格、料金

【1号広告】縦5cm×横8.75cm 1回掲載 7,000円  
 【2号広告】縦5cm×横17.5cm 1回掲載 1,700円

※半年一括申込の場合5%割引、1年一括申込の場合1ヶ月分減額

■お問い合わせ・申し込み先  
 八重瀬町役場 企画財政課(本庁舎) ☎998-2344



	日	行事名	対象者	時間	場所
7月	22月	こころの健康相談	町民	10:00~12:00 13:00~15:00	社会福祉会館1階相談室
	23火	定例行政相談	町民	14:00~16:00	具志頭農村環境改善センター2階
	25木	ベビーマッサージと絵本の読み聞かせ (15組程度)※要予約 ☎98-1149		10:00~11:30	保健センター
	26金	BCG	生後5ヶ月~8ヶ月未満	15:30~16:00	沖縄県総合保健協会
	30火	離乳食実習(15組程度) ※要予約 ☎998-1149	生後5ヶ月~8ヶ月	14:00~16:00	社会福祉会館調理実習室
31水	3歳児健康診査	3歳6ヶ月児~4歳未満	13:15~14:30	保健センター	
8月	1木	1歳6ヶ月児健康診査	1歳6ヶ月児~2歳未満	13:15~14:30	保健センター
	5月	こころの健康相談	町民	10:00~12:00 13:00~15:00	役場(具志頭本庁舎)1階会議室
	8木	集団健診(新城、後原)	町民	8:30~11:00	保健センター
	12月	こころの健康相談	町民	10:00~12:00 13:00~15:00	社会福祉会館1階相談室
	13火	定例行政相談	町民	14:00~16:00	八重瀬町社会福祉会館1階
	14水	にこにこキッズ(10組程度) ※要予約 ☎998-1149		10:00~11:30	保健センター
	17土	乳児一般健康診査 ※要予約 ☎998-1149	前期4ヶ月児~8ヶ月児 後期9ヶ月児~11ヶ月児	13:15~14:30	保健センター
	19月	こころの健康相談	町民	10:00~12:00 13:00~15:00	役場(具志頭本庁舎)1階会議室

## ご案内 八重瀬町 農用地利用計画「原案」説明会

本町は、現在農業振興地域整備計画の総合見直しを行っています。  
 その中で「農用地利用計画」の変更について、地権者の要望などを参考に、この度、その「原案」ができました。  
 つきましては、関係地権者等への説明会を下記の通り行いますのでご参加下さいますようお願いいたします。

### ● 関係地権者説明会日程 ●

具志頭地区	東風平地区
日時 平成25年7月22日(月) 午後7時	日時 平成25年7月24日(水) 午後7時
場所 具志頭農村環境改善センター	場所 八重瀬町中央公民館

**農林水産課 ☎998-4624**

※上記対象地区は、いずれの会場にも参加できます。  
 ご質問がある方は、下記までご連絡下さい。

## ご芳志ありがとうございます

### 八重瀬町社会福祉協議会へ

- 豊見城市字上田418番地の照屋貞夫様より一般寄付として **金 2万円**のご寄付がありました。

### 八重瀬町育成会へ

- 八重瀬町字富盛388番地の神谷育雄様より(故父)神谷一雄様の香典返しとして **金 5万円**のご寄付がありました。
- 那覇市識名1-16-11の仲里幸子より(故夫)仲里顕光様の香典返しとして **金 10万円**のご寄付がありました。

## 仲本さん町の発展を願い寄付



設立40周年を迎えた株式会社設備研究所の仲本誠一代表取締役社長(字仲座出身)が6月14日、役場を訪れ、町の発展を願い50万円を寄付しました。



## 土木建設課からのお知らせ

港川・長毛・新城・後原区民の皆様方へ  
 八重瀬町土木建設課におきまして、集落における生活環境の向上と、海や川の水質保全に寄与する目的で漁業集落排水事業(字後原・新城)と農業集落排水事業(字港川・長毛)を進めてきました。処理施設及び管路施設が完成し、現在、下水道本管(公共ます)への接続が可能になりましたので、区民の皆様方へお知らせ致します。詳しくは左記の土木建設課までお問い合わせください。



【お問い合わせ先】  
 八重瀬町役場土木建設課(東風平庁舎)  
 TEL:098-998-1123  
 FAX:098-998-0710

**ぐしちゃん朝市**  
 スタンプ集めて 第3土曜日 抽選会!  
 【8時~12時】  
 役場具志頭庁舎駐車場  
 農林水産課 ☎998-4624

募集コールセンター  
 ☎0120-063792  
 (携帯電話可)

## 自衛官等募集のご案内

- 航空学生(海・空)  
 受験資格: 高卒(見込)21歳未満  
 受付期間: 8月1日~9月6日  
 一次試験: 9月21日
- 一般曹候補生  
 受験資格: 18歳以上27歳未満  
 受付期間: 8月1日~9月6日  
 一次試験: 9月16、17日
- 陸海空自衛官候補生(男子)  
 受験資格: 18歳以上27歳未満  
 受付期間: 8月1日~9月6日  
 一次試験: 9月16、17日
- 陸海空自衛官候補生(女子)  
 受験資格: 18歳以上27歳未満  
 受付期間: 8月1日~9月6日  
 一次試験: 9月22日~26日(いずれか1日)

## 第63回 社会を明るくする運動

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ  
 趣旨: すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。  
 更生保護は、あなた自身の課題でもあります。  
 あなたは、「更生保護を知っていますか?」  
 それは、安全で、安心な社会を実現するため、犯罪や非行を予防し、あやまちをした人の立ち直りを地域社会の中で支えていくというものです。  
 大切なのは、立ち直ろうとする人の意志を、私たち一人ひとりが受け入れ、あやまちを繰り返さないようサポートすること。  
 現在、全国約26万人ものボランティアが参加する更生保護。あなたも、自らの課題として、考えてほしいものです。  
 ※強調月間中、各地域では、深夜徘徊防止や犯罪・非行防止などをテーマとした、住民大会、パレード、一斉夜間街頭指導等が実施されます。  
 地域の皆さんも、「社会を明るくする運動」に積極的に参加しましょう。

### 南部保護区保護司会

糸満市: 八重瀬町・南城市・与那原町・南風原町更生保護女性会  
 連絡先 八重瀬町字東風平965番地  
 TEL 998-0908 FAX 998-16204

## 強調月間

7/1 ▶ 7/31



**不動産の無料査定実施中!** (社) 沖縄県宅建物取引業協会会員 沖縄県知事免許(5)第2847号

**求む物件! 賃貸から売買まで!**

**創業20周年記念キャンペーン!!**  
 不動産売却をお考えの方をご紹介下さい。  
**最大 10万円 進呈致します。**  
 (弊社でご成約の場合に限ります。)

こんな方は是非ご相談下さい。  
 ■ 早急に売りたい・貸したい ■ 売却するか貸すか悩んでいる  
 ■ 近所に知られず売却したい ■ 我が家の価格を知りたい

**売土地** 広さや地目、現状は問いません。(古家付・更地・平地・田畑など)  
**売家** どのような家でもご相談下さい。(広さ、築年数、平屋造り、2階建て、店舗付など)  
**売マンション** 何階建ての何階部分、占有面積、築年数、立地など、関係なくご相談下さい。  
**貸家** 転勤中の間でもお貸しすることができますので、ご相談ください。

株式会社 **東洋ハウジング** パワーズとよみ近く (098) 850-4722  
 〒901-0205 豊見城市字根差部587 東洋ハウジング 検索

**(財) 沖縄県総合保健協会 特定健診実施機関**

特定健診を受診しましょう!  
 特定健診を人間ドックに切り替えて 受診することが出来ます。

受診する際に必要なもの  
**特定健診受診券** **がん検診受診券** **保険証**

お問合せ先 098-889-6792

沖縄バス: [39] 百名線 [41] つきのの町線  
 東風バス: [30] 泡瀬東線 [37] 那覇新開線 [38] 志喜屋線  
 [91] 城間線(南風原経由) [191] 城間線(一日橋経由)

〒901-1192 南風原町字宮平212番地

今年も八重瀬町にある児童館3館（具志頭、高良、友寄）合同の八重瀬児童館夏まつりが開催されます。



スタンプラリー形式で楽しい内容となっていますので、ぜひ、友達をさそって遊びにきてね～



# 八重瀬町児童館夏まつり



テーマ：じどうかんであそぼう  
日 時：平成25年7月20日(土)  
午後1時～4時  
場 所：八重瀬町保健センター



ゲームコーナー 制作コーナー <じ引き> がき氷など

**体験内容**：タカラガイのアクセサリ作り、シーサーの色付け体験、ガラスボールアクセサリ作り、具志頭遊歩道で体験学習など

**日 時**：8月10日(土) 10:00～17:00  
8月11日(日) 10:00～16:00

**場 所**：八重瀬町内 具志頭農村環境改善センター、セミナーハウス、玻名城の郷ピーチなどを予定

※上記は予定です。他にもたくさんの体験が楽しめます。



NPO 法人自然体験学校 ☎098-998-0330



### 材 料

切り干し大根・・・	20g	ドレッシング～(市販のドレッシングでも可能)	
にんじん・・・	20g	赤梅酢 大・・・	1/2
きゅうり・・・	20g	レモン 大・・・	1
ハンダマ・・・	10g	ゴマ油 大・・・	1/2
コーン・・・	50g	醤油 大・・・	1/2

### 作 り 方

#### 切り干し大根の戻し方

ザルで軽く洗いながし、水を切って5～10分、放置します。水に浸して戻すとより旨味がたっぷりのこります。あと、大手スーパーだと安値(250円くらい)で広島産の有機栽培の切り干し大根を購入できます。有機栽培の切り干し大根は安心してとても美味しいですよ。

①切り干し大根は食べやすい長さにカット。きゅうりは角切り。にんじんはスライサーですります。にんじんは生でもOKですが、軽く湯がいてもOKです。



### ★切り干し大根サラダ★

②鍋を温め①を空炒し、甘い香りができたら、水を少々加えて蒸煮にし、歯応えのある固さに仕上げます。

③②が熱いうちに1/3のドレッシングを合わせます。

④残りのお野菜と③をあわせ、残りのドレッシングも全てあえます。

盛り付けて完成(\*^^\*)★

ただ今、マクロビックのお料理と子育ての勉強中!



レシピ考案者：諸見謝さゆり