

所沢市管理栄養士おすすめ！
健康レシピ

野菜たっぷり 春

エネルギー 165kcal
タンパク質 14.3g
鉄 8.7mg
塩分 1.3g

あさりと菜の花の卵とじ

健康レシピはクックパッドでも公開しています。

ニンジン…短冊切りに…
①▶油揚げ…油抜きをし、縦半分に切って短冊切りに…
②▶菜の花…半分に切る…
③▶卵…溶きほぐす…④

鍋に①②とあさり缶を汁ごと入れ、ニンジンに火が通るまで煮る

③を加え、ひと煮立ちしたら④を回し入れて、半熟状態になったら火を止める

材料(4人分)
ニンジン…中 1/2 本
油揚げ…1枚
菜の花…1束
アサリ缶…1缶(170g)
卵…2個

だし汁…1/2カップ
しょうゆ…大さじ1と1/3
砂糖…大さじ2
酒…大さじ2

貧血防止や、免疫力もアップする栄養満点レシピです。

◎殺付きのアサリの場合は砂抜きし、酒蒸しにしてから使います。菜の花は春キャベツや小松菜で代用できます。

保健センター健康づくり支援課
☎2991-1813

高額介護合算療養費を支給
国民健康保険、後期高齢者医療保険と介護保険の自己負担額の合計が一定額を超えた場合、超過分を支給します。対象者に申請書を郵送しました。

◎令和元年8月～2年7月に医療保険を変更した方、市外から転入した方(後期高齢者医療保険は県外から転入した方)は、申請書が届かなくても対象となる場合があります。詳細はお問い合わせください。

☎国民健康保険課☎2998・9131
▼同課後期高齢者医療担当

☎2998・9218▼介護保険課☎2998・9420

介護保険利用者負担助成金
住民税非課税世帯の方を対象に、介護サービスの負担額に対して一定の助成を行う「介護保険低所得者助成金」の名称が変わりました。申請書も変更となりますが、当分の間はこれまでの申請書も使用できます。

☎申請書に6カ月以内に利用した介護サービスの領収書(写し可)を添付して〒399・所沢市役所1階介護保険課に直接・郵送/☎2998・9420

◎申請書は同課、市HP(☎)利用者負担助成金)で入手できます。初めて申請する場合は口座の登録が必要です。

4月6日(火)～15日(水)は春の全国交通安全運動 高齢者の事故を防ぎましょう

県内では高齢者が関わる交通事故が増えています。ドライバーも歩行者も、お互いに思いやりと譲り合う気持ちを持って通行しましょう。

☎防犯交通安全課
☎2998・9140

交通災害共済の加入をお忘れなく
4月1日以降も手続きできます。万が一の事故に備えて、ぜひご加入ください。

共済期間 令和4年3月31日(木)まで
費用 大人:6000円▼中学生以下:3000円

◎詳細は申込書をご覧ください。申込書は市役所1階防犯交通安全課、まちづくりセンター、サービスコーナー(所沢駅・小手指・狭山ヶ丘)で入手できます。

☎同課☎2998・9140

5月上旬までに結果を郵送します。

障害者雇用推進企業支援補助金
市内事業者が障害者を雇用する際の経費を一部補助します(要事前申請)。

対象事業(上限額) ▼新規雇用または雇用後半年以内に実施する設備改修、社員研修など(改修50万円/研修10万円) ▼ハローワークなどを通じて市内在住者を新規雇用(10～20万円) ▼5日以上の職場実習を実施(1人当たり2万円)

◎予算の範囲内で補助します。詳細は市HP(☎)障害者雇用推進)をご覧ください。

☎産業振興課☎2998・9157

150万円) ▼人材育成事業(30万円)
◎審査で選定します。詳細は市HP(☎)ものづくり)をご覧ください。

☎同課☎6月30日(水)に市役所別館産業振興課に直接/☎2998・9157

換気促進機器などの導入費用を補助
換気促進機器(サーキュレーター、換気扇、網戸、一酸化炭素濃度測定機など)を導入・改修した市内小規模事業者が費用の一部を補助します。

☎次の全てを満たす市内小規模事業者
▼従業員が20人以下▼「彩の国『新しい生活様式』安心宣言」を作成し、店舗などに掲示する
補助額 費用の10分の9(1,000円未満切り捨て/上限10万円)

◎予算額に達し次第、終了します。申し込み方法など詳細は市HP(☎)換気促進)をご覧ください。

☎令和4年3月31日(木)までに必要書類を商業観光課に提出/☎2998・9155

☎同課から必要書類を商業観光課に提出/☎2998・9155

経営者グループ研究活動費を補助
経営手法の開発や販路開拓などの活動費を一部補助します(上限20万円)。

☎市内在住または市内に事務所がある商業経営者で構成する5人以上のグループ
◎予算額に達し次第、終了します。詳細は市HP(☎)経営者グループ)をご覧ください。

☎同課から必要書類を商業観光課に提出/☎2998・9155

高齢者交流・研修支援事業補助金(日帰り貸切バス費用の補助)
☎次の全てを満たす団体
▼規約・代表者の定めがあり、組織運営を行う▼同事業以外にも高齢者福祉または地域に寄与する活動を継続的に行う▼市内在住の60歳以上の方20人以上で構成▼政治・宗教・営利活動を目的としない

利用条件 ▼令和3年5月下旬～4年3月下旬に構成員20人以上で利用▼1団体年度1回1台のみ
補助額 35,000円

☎同課☎4月15日(木)(必着)に申込書を市役所1階高齢者支援課に提出/☎2998・9120

◎予算の範囲内で補助します。申込書は市HP(☎)高齢者交流)で入手できます。申し込み多数の場合は抽選とし

小規模事業者持続的発展支援補助金
ポストコロナを見据えた新たなビジネスやサービスなどを導入する小規模事業者を支援するため、取り組みに係る経費の一部を補助します。

☎国の小規模事業者持続化補助金の低感染リスク型ビジネス枠で交付決定を受け、令和3年度末までに補助事業を完了する市内小規模事業者

支給額 自己負担額(補助対象経費1国の補助額)の2分の1

◎詳細は市HP(☎)持続的発展支援補助金)をご覧ください。

☎産業振興課☎2998・9157

空き店舗への新規出店費用を補助
物件改修や宣伝などの経費を一部補助します(上限120万円)。

☎市内商店街の3カ月以上の空き店舗に新規出店する、市内在住の個人または市内に本拠がある法人

◎予算額に達し次第、終了します。詳細は市HP(☎)空き店舗)をご覧ください。

☎同課から必要書類を商業観光課に提出/☎2998・9155

「戦国滝の城まつり」デザインマンホール蓋を設置
県の指定文化財「滝の城」で開催される「戦国滝の城まつり」をモチーフにしたマンホール蓋4種類を滝の城址公園(城)に設置しました。

「冬」…春夏秋冬の計4種類

☎下水道維持課☎2921・1022

地域資源活用・ものづくり総合支援補助金
地域への経済波及効果が期待できる新たな取り組みを一部補助します。

☎次の全てを満たす中小企業者
▼製造業または農業を営む▼市内在住の個人または市内に本店がある法人▼必要な許認可を取得済み(見込み含む)

対象事業(上限額) ▼産業財産権取得事業(30万円) ▼販路開拓事業(10～150万円) ▼新製品・技術・サービスの開発事業(30～

中心市街地の集客イベントを補助
商店街・中心市街地活性化拠点施設(野老澤町商店)と連携して実施する、中心市街地の各商店街区域で行うイベントの経費を一部補助します(上限20万円)。

◎予算額に達し次第、終了します。詳細は市HP(☎)にぎわい)をご覧ください

社会人になった記念に献血をしよう 新社会人応援献血キャンペーン
県内で献血をする新社会人に、県限定デザインの「3WAYアイマスク」をプレゼントします。社会人になった記念に献血で社会貢献してみませんか?

☎4月1日(水)～6月30日(水)

所沢市プロペ通り献血ルーム、県内献血ルーム、献血バス

令和3年度に新社会人となった16歳以上の方

☎埼玉県赤十字血液センター
☎048・684・1511

