

KANNA
令和2年10月号
No.211

広報かなーな

ホームページアドレス ● <http://www.town.kanna.gunma.jp>



神流町保育所運動会 9月5日(土)

主な内容

令和2年度 神流町福祉総合表彰・他 … P2～P3

2020神流マウンテンラン&ウォークの中止について … P4

令和元年度一般会計決算 … P5

役場情報 … P6～P7

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金について・他 … P8

令和2年度

神流町福祉総合表彰

今年度は、新型コロナウィルス感染拡大防止のため、表彰式は中止となりましたが、金婚1組、米寿24人、喜寿38の方々に、慶祝状及び記念品をお配りさせていただきました。（基準日令和2年9月1日）おめでとうございました。

	氏名
魚尾	地区



金婚該当者
1組

〔敬称略〕

金婚

				氏名
男	女	女	女	性別
柏木	柏木	柏木	柏木	地区

米寿該当者
24人

〔敬称略〕

米寿

男	男	女	女	男	男	女	女	女	男
小平	黒田	森戸	万一	万二	万三	万三	生利	生利	麻生

女	男	女	男	男	女	男	女	女	女
神ヶ原	魚尾	魚尾	魚尾	魚尾	船二	船二	船一	船一	小平

喜寿該當者								38人	
氏名								敬称略	
女	男	男	女	女	女	女	女	別	
万	万	万	万	生	生	柏	柏	地区	
二	二	二	三	利	利	木	木		

喜寿

男	男	女	男	男	女	男	男	女	男	女	男	女	女
相	小	黒	黒	黒	田	黒	黒	田	森	森	塩	塩	万
原	平	田	田	田	田	田	田	戸	戸	戸	沢	沢	二

男	女	女	女	女	女	女	男	女	女	男	女	女	男
平	尾	神ヶ原	神ヶ原	魚	魚	魚	魚	尾	魚	魚	船	船	船
原	附			尾	尾	尾	尾	尾	尾	尾	二	一	一

高齢者能力活用センター
会員募集

神流町
あなたの力と経験を地域のために活かしませんか。

△概要

高齢者能力活用センターは、元気で働くことにより、地域社会とのふれあいを高め、いきいきとした生活を楽しむためのシステムです。

△内容

保健師による講話・育儿相談・軽食(飲み物はご持参ください)

△場所

育児プレイルームすこやか

△日時

11月16日(月)午前10時~

△会員資格

60歳以上の方、神流町内に居住する方、働く意欲がある方

△申込締切

11月9日(月)まで

△働く時間

平日の午前8時から午後5時までですが、働く時間や休日も自由に決められます。

△参加費

親子一组100円

△仕事の内容

除草、草刈り、トイレ清掃などの軽作業

△申込先

社会福祉協議会
(保健福祉センター内)
58-2781

△問合せ・申込先

社会福祉協議会
(保健福祉センター内)
58-2781

△子育てサロン「遊ぼう会」

2020神流マウンテンラン&ウォークの 中止について



町民の皆様におかれましては、神流マウンテンラン&ウォークの開催にあたり、絶大なるご理解、ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

一昨年は盛大に第10回大会を開催しましたが、昨年は台風19号により、大会の開催には欠かせない各種道路網に甚大な被害があり、選手・スタッフの安全面を考慮し中止を決定しました。本年度においても、新型コロナウイルス感染症が蔓延しており、専門家会議では感染症が終焉を迎えるまで一定の期間を要するという見解であります。また、道路の災害復旧工事につきましても11月までの開通は難しい状況でありますので、本年度の大会につきましても、大会実行委員会でやむなく中止を決定しました。

日本一温かい大会として、皆様に愛される大会になったのも、鎌木プロデューサーをはじめ、町内外からの大勢のボランティアスタッフ、全国から参加いただく選手の方々、そして協賛くださる企業・商店様、土地所有者様など、ひとえに関係各位の絶大なるご理解・ご協力の賜と、心より感謝申し上げます。

一日も早く新型コロナウイルス感染症が終息し、来年こそは盛大に開催できますよう準備を進めてまいりますので、変わらぬご支援・ご協力をお願いいたします。

大会実行委員長 神流町長 田 村 利 男

» 大会プロデューサーよりメッセージが届いていますので、掲載いたします。

残念ながら2020年神流マウンテンラン&ウォークは中止と致しました。

昨年10月に襲來した台風19号の災害により神流町は甚大な被害に見舞われやむなく昨年大会は中止となりました。

それゆえ、今年こそはという思いで、新型コロナウイルスの感染が広がるなか、感染リスクを減らすため、開催方式を大きく変えるなどの検討をしつつ準備を進めてまいりました。

しかしながら、昨年の台風により寸断された大会開催には欠かせない道路網の復旧が未だ目途がたたない状況となっております。

このように開催への不安があるなかで、新型コロナウイルス対応のための様々な新たな取り組みを施し開催を実施することは、大会として最も憂慮すべき選手やボランティアの皆さん的安全が担保できない状況となってしまうことが予想されます。

このようなことを鑑み、断腸の思いではありますが、本年大会の中止との判断に至りました。

個人的なこととなり恐縮ですが、神流は私が初めてプロデュースさせて頂いた大会なだけに特別な思い入れがあります。これまで多くのファンに支えられ10年以上の長きにわたり、開催することができたと思っています。

それ故昨年に続き今年も中止となり、この大会を心待ちにしてきた皆さんには、本当に申し訳ない気持ちでいっぱいです。ご存じのとおり神流町は、過疎高齢化の課題のあるなかこれまで関係者の必死な努力で大会を継続して参りました。今回、2年間にわたり大会が開催出来ないことになりましたが、是非ともこの大会のことを忘れずにいて欲しいという気持ちで一杯です。

皆様におかれましては引き続き「神流ファン」でいて頂ければ嬉しいです。

来年こそはみなさんに再びお会いし、ゴールで「神流最高！」と一緒に叫べればと思います。

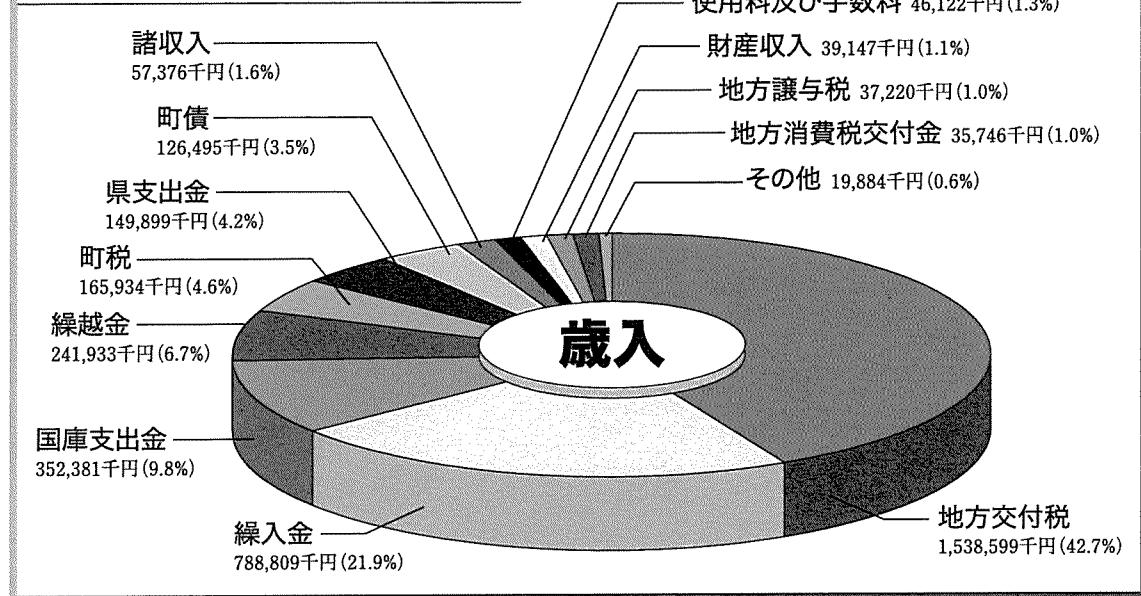
どうかそれまで神流マウンテンラン&ウォークを忘れずに待っていてください。



大会プロデューサー 鎌 木 毅

一般会計

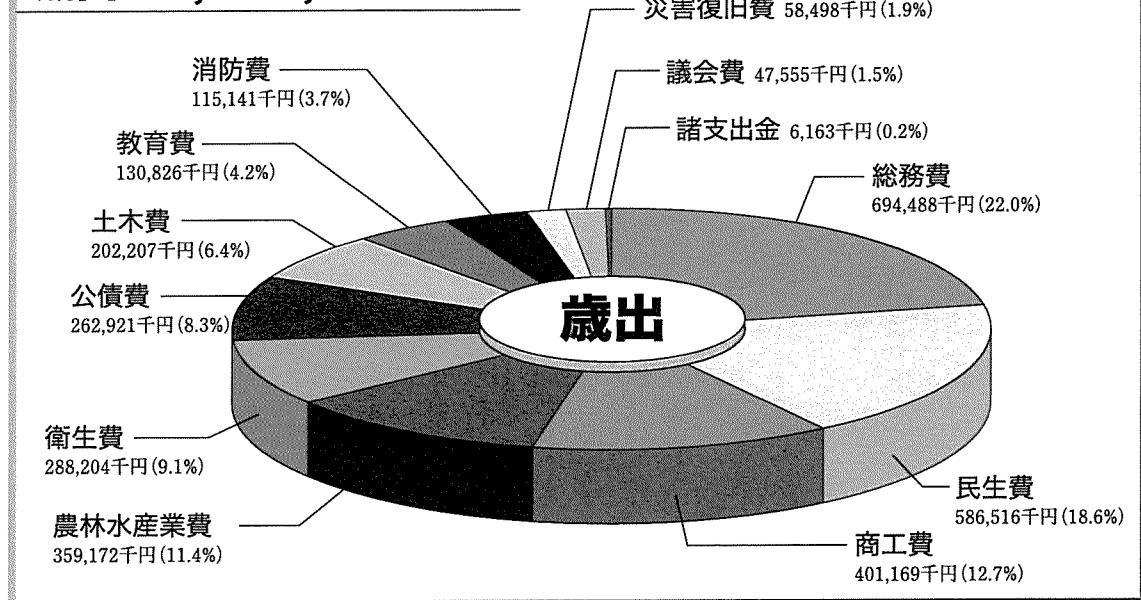
歳入 3,599,545千円



令和
元年度

歳入歳出決算

歳出 3,152,860千円



令和元年度の町の決算を報告します。令和元年度一般会計の決算額は、ケーブルテレビ光ケーブル化事業440万9千円、道の駅万葉の里事業1億8,059万5千円、高齢者改修事業3億住宅整備事業1億5,850万7千円

特別会計

会計名	歳入(千円)	歳出(千円)
国民健康保険事業	344,881	341,965
後期高齢者医療	47,559	47,193
生活排水処理事業	53,810	53,242
万場診療所	88,318	81,863
国民健康保険直営中里診療所	74,044	68,929
介護保険	496,350	483,401
地域活性化施設	98,324	97,951
簡易水道事業	156,726	155,182

万円となりました。また、歳入・歳出の差引きが4億4,366万5千円となりましたが、この内、3億2,815万7千円を令和2年度に繰り越して事業を実施いたします。

役場情報報

神流町役場 ☎57-2111

中里合同庁舎 ☎58-2111

総務課・住民生活課・会計室・産業建設課・教育委員会事務局・議会事務局

保健福祉課・中里支所

●どちらに電話をかけても、内線転送できます。●

こんなときこんな届け出が必要です

国民年金

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入する公的年金制度です。加入者（被保険者）は、就職したときや退職したときをはじめ、次のように機会ごとに届け出が必要になります。

▽第1号被保険者（自営業者や学生など）が、

就職して厚生年金や共済組合に加入したとき

↓本人の勤務する事業所が年金事務所へ届け出をします。

▽第2号被保険者（会社員や公務員など）が、

↓本人が役場国民年金担当へ届け出をします。

期限までに「扶養親族等申告書」を提出しましょう

老齢年金は所得税法により「雑所得」として課税の

退職して、第2号被保険者である配偶者の扶養となつたとき、配偶者の勤務する事業所へ提出します。事業所が年金事務所へ届け出をします。

▽第3号被保険者（第2号被保険者に扶養されている配偶者）が、

就職して厚生年金や共済組合に加入したとき

↓本人の勤務する事業所が年金事務所へ届け出をします。

↓本人の収入増、配偶者の退職、離婚などにより、配偶者の扶養でなくなりたとき

↓本人が役場国民年金担当へ届け出をします。

必要な届け出を忘れてそのままにしておくと、将来年金が受けられなくなつたり減額されたりする場合があります。ご注意ください。

・65歳未満の方…108万円以上（退職共済年金の受給者であつて、老齢基礎年金が支給されている方の場合は、退職共済年金の支給額が80万円以上）

この申告書を提出しないと、該当の控除が受けられず所得税が多く源泉徴収される場合がありますのでご注意ください。また、扶養している親族がいない方も提出が必要です。

▽問合せ先

住民生活課 国民年金担当（内線148）
高崎年金事務所

対象となります。支払われる年金から各種の控除を行なつたとき、残りの額から所得税が差し引かれるしくみとなっています。

「不正軽油の情報を寄せください。」

☎ 027-322-4299
(音声案内)

群馬県では不正軽油の情

報窓口として不正軽油11

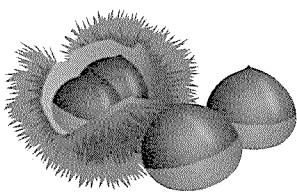
0番を設けています。
軽油に灯油や重油を混ぜたり、灯油や重油をそのまま自動車の燃料として使用すると地方税法違反となることがあります。このよう

な、不正軽油を製造・販売・使用していると思われる情報がありましたらお知らせください。

▽問合せ・連絡先

不正軽油110番

前橋行政県税事務所 税課 軽油広域調査係
☎ 027-231-2801



年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

■ 対象となる方

● 老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります。

- 65歳以上である
- 世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

● 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります。

- 前年の所得額が約462万円以下である

■ 請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から10月中旬頃から、**請求可能な旨のお知らせを送付**します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求額)に記入し提出してください。**令和3年2月1日までに請求手続が完了しますと、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができます。**

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

請求手続きは
お早めに！

■ 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

- 日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることもともありません。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

ねんきんダイヤル 0570-05-1165 (ナビダイヤル)

年金給付金

検索



問合せ ● 住民生活課 国民年金担当 (内線148)

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金について

■支給対象者

令和2年4月1日（基準日）において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族1人に支給します。

戦没者等の死亡当時のご遺族で、

1 基準日以前において「戦傷病者戦没者遺族等援護法」による弔慰金の受給権を取得した人

2 戦没者等の子

3 戦没者等の ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹

※満たしている要件により、優先順位が替わります。

4 1から3以外の戦没者等の三親等以内の親族（甥、姪など）

※死亡時まで1年以上の生計を有していた方となります。

■請求期限

令和5年3月31日（金）までの3年間

※請求時は、事前の電話連絡をしてから来庁してください。

■問合せ先 ■ 保健福祉課 福祉係 ☎ 58-2111（内線332）

特設行政相談所を開設

毎日の暮らしの中で、道路や河川の整備、国、県、市町村の業務や特殊法人の業務に苦情や意見・要望はありませんか？

行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間の有識者です。行政機関や公団などの特殊法人が行っている仕事に対する苦情や意見・要望を住民から受け、問題解決の促進を図ります。相談は無料で、秘密は厳守されます。

なお、特設日以外でも、口頭、電話、手紙などで、日々相談を受けていますのでご利用下さい。

特設行政相談所

10月14日（水）

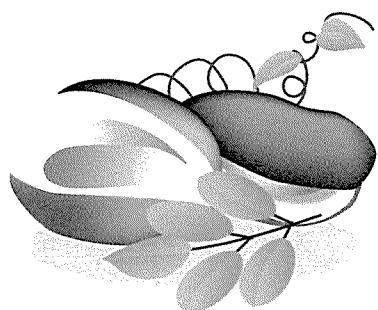
午前10時から正午まで

中里合同庁舎

行政相談委員

近藤 昌弘さん（万場一区）

問合せ 役場総務課 ☎ 57-2111（内115）



保育所開放日のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大
防止のため、当面の間保育所開
放をお休みさせていただきます。

神流町保育所 ☎ 57-2002

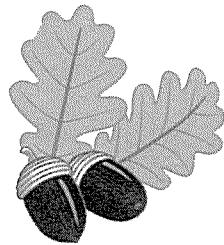
▽対象者 県内事業所に勤務する労働者・県内事業

▽個人と事業主の、労働条件などに関するトラブル（個別の労使紛争）解決のサポートをしていきます。

▽両者の間に立って、話し合いによる解決を目指します。

▽費用は無料で、秘密は厳守します。労使間のトラブルでお困りの方は、御相談ください。電話での相談も受け付けています。

▽県労働委員会では、労働委員会が雇用のトラブル解決をサポートします。



所の事業主
△対象事業
△費用
△問合せ先・相談先
△解雇・雇止
め・配置転換・懲戒処
分・パワハラなどの労働
に関する紛争

□ 027-226-2783
(県庁26階)
群馬県労働委員会事務局



10月は「年次有給休暇取得促進期間」です。

～新しい働き方・休み方を実践する第一歩として「年次有給休暇の計画的付与制度」の導入を！～



事業主の皆様へ

10月は「年次有給休暇取得期間」です。年次有給休暇を取得しやすい環境づくりに取り組みましょう。

また、新型コロナウイルス感染症対策として、新しい生活様式が求められる中、新しい働き方・休み方を実践するためには、計画的な業務運営や休暇の分散化に資する年次有給休暇の計画的付与制度や、労働者の様々な事情に応じた柔軟な働き方・休み方に資する時間単位の年次有給休暇制度の導入が効果的です。

詳しくは、「群馬労働局雇用環境・均等室 働き方・休み方改善コンサルタント（社会保険労務士）」にお問い合わせください。

厚生労働省・群馬労働局・労働基準監督署

使用者も、労働者も、必ず確認。最低賃金。

群馬県最低賃金は 時間額837円に
令和2年10月3日より改正

群馬県最低賃金は、群馬県内の事業所で働くすべての労働者とその使用者に適用されます。

また、特定の製造業については、群馬県最低賃金より時間額が高い特定（産業別）最低賃金が定められています。

詳しくは、群馬労働局労働基準部賃金室 ☎027-896-4737又は群馬県内の労働基準監督署へお問い合わせください。

群馬労働局URL <https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-rooudoukyoku/>

※中小企業・小規模事業者の方の賃金引き上げを支援する「業務改善助成金」もご活用ください。

問い合わせ先：雇用環境・均等室 ☎027-896-4739



駐在だより

No.113



神流町駐在所 57-2004
今月号 中里 駐在所 58-2031
緊急な事件・事故は「110番」

全国地域安全運動



皆さんの自主防犯意識を高め、安全で安心な暮らしを実現させるため、「全国地域安全運動」を実施します。

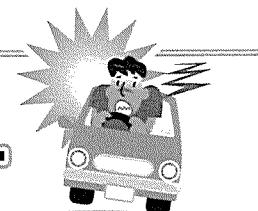
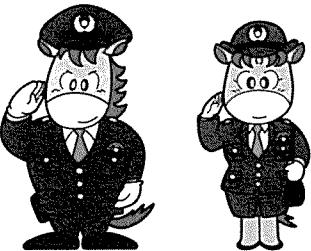
期間

10月11日(日)から10月20日(火)までの10日間

運動重点

1 子供と女性の犯罪被害防止

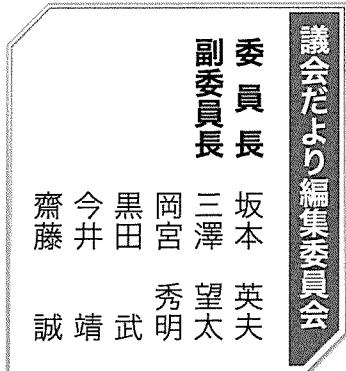
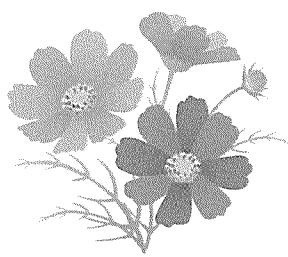
- 夜間の女性の一人歩きは危険です。周囲への注意を怠らないようしましょう。
- 子どもの安全対策は、普段から子どもと犯罪標語「いかのおすし」を確認し、緊急時にかけ込める「子ども安全協力の家」、「かけこみ110番の店」の場所を確認しておくことが大切です。



★駐在所からのお知らせ★

— 交通事故に注意しましょう —

例年、気候が穏やかになると、奥多野地区をはじめ、日本各地で行楽客により交通量が増加します。今年は新型コロナウイルスの影響もありますが、それでも週末や連休には交通量が増加することが予想されます。車を運転している方の中には、高齢者の方や、初めて神流町に訪れる方もいると思います。みなさんも車を運転する際は、相手の事を思いやり、「車間距離を保つ」、「センターラインをはみ出さない」等の安全運転を心がけ、事故を起こさないようにしましょう。出歩く際は、歩道がある場合は歩道を歩き、無い場合は右側を歩き、事故に遭わないよう注意しましょう。また、日没が早くなるので、反射材の着用をお願いします。



4日 県議長会臨時総会（議長）
 11日 100歳慶祝訪問（議長）
 25日 産業建設常任委員会（委員長）
 28日 総務常任委員会（委員長）

入札結果を公表します。

●問合せ先●
産業建設課
(内線213)

▼▼▼ 令和2年8月27日（木）入札結果 ▼▼▼

工事名	工事場所	落札業者名	落札価格(消費税抜き)	工期
1 万場第1浄水場改修工事	塩沢	塙本建設株式会社	125,000,000円	R2. 9.10 R3. 3.26

万場高等学校情報

万場高校マラソン大会

～生徒へご声援をおねがいします～

群馬県立万場高等学校 第43回 校内マラソン大会

日時 11月6日（金）〈雨天時は、11月10日（火）の同時刻に順延〉

9時50分～11時30分

※今年度は、新型コロナ感染症対策として、スタート時間をずらしての実施となります。

（9時50分～ 男子1年→2年→3年 → 女子1・2年→3年の順番に5分間隔でスタートする予定です）

参加者 全校生徒（92名）

コース 生利大橋～万場～黒田（往復）

※折り返し地点は、奥多野消防分署付近です。

※ゴールは、万場高校の校庭になります。

その他 マラソン大会では、毎年のように温かい声援をありがとうございます。皆様の声援のお陰で生徒も最後まで力を振り絞ることができます。

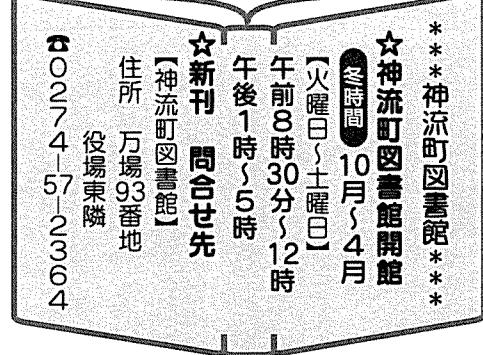
コロナに負けないよう生徒も全力で取り組みますので、今年についても、是非とも生徒の後押しをしていただけたら幸いです。

問合せ先

群馬県立万場高等学校体育科 ☎ 0274-57-3119



新刊の紹介



*** 神流町図書館 ***

★ 神流町図書館開館

10月～4月

午前8時～午後1時

30分～12時

☆ 新刊 問合せ先

【神流町図書館】

住所 万場93番地

役場東隣

☎ 0274-57-2364

- 少年と犬 馳 星周
歴史バカの壁 日本人とアメリカ人の歴史の誤解とい
う分厚い壁を打ち碎く
鴻上尚史のもつとほがらか
人生相談 息苦しい「世間」を楽に生きる処方箋
心靈探偵八雲12 魂の深淵
君に読ませたいミステリがあるんだ
破局 鴻上 尚史
遠野 神永 学
遙 篠哉



事件待ち 伊兼 輪渡 源太郎
88歳の自由 水野 曾野 綾子 敬也
オフマイク 今野 緑敏 恵
いちねんかん（「しゃばけシリーズ19」）畠中 恵
悪靈じいちゃん風雲録 チック うみべのおそじ
パーティ イジー・パートン

子ども向け

図書館にはたくさんのおもちゃがあります。
ぜひ、お越し下さい。



市況		樹種	長級	径級	高 値		平均 値		前回比	出品量	販売量	落札率
m ³	石@				m ³	石@	m ³	石@				
杉	3.00	10~13	7,450	2,100	7,420	2,100	470	10,965	10,965	100.0%		
		16~18	9,620	2,700	9,390	2,600	340	10,713	6,184	57.7%		
		20~28	10,160	2,800	9,510	2,600	480	13,580	13,580	100.0%		
	3.65	20~上	9,000	2,500	—	—	—	—	—	—		
	4.00	10~13	9,040	2,500	8,800	2,400	-100	41,286	41,286	100.0%		
		16~20	10,390	2,900	10,090	2,800	980	37,520	20,474	54.6%		
桧	4.00	22~28	10,110	2,800	10,110	2,800	930	50,962	47,280	92.8%		
		30~上	10,100	2,800	8,340	2,300	300	63,862	63,862	100.0%		
	6.00	16~28	10,690	3,000	—	—	—	—	—	—		
		その他の杉					74,865	69,653	93.0%			
		杉 合計					303,753	273,284	90.0%			
		その他の桧					64,210	64,210	100.0%			
赤松	4.00	16~20	16,000	4,400	—	—	—	—	—	—		
		桧 合計					122,005	121,312	99.4%			
	4.00	18~28	6,500	1,800	—	—	—	—	—	—		
		30~上	6,500	1,800	—	—	—	1,184	0.774	65.4%		
		その他の赤松					1,537	0.683	44.4%			
		赤松 合計					2,721	1,457	53.5%			
唐松	4.00	7~13	6,520	1,800	6,520	1,800	—	0.068	0.068	100.0%		
		14~16	6,520	1,800	6,520	1,800	—	1,362	1,362	100.0%		
		18~28	10,100	2,800	10,100	2,800	—	7,882	7,882	100.0%		
		30~上	10,100	2,800	10,100	2,800	—	4,042	4,042	100.0%		
		その他の唐松					0.421	0.421	100.0%			
		唐松 合計					13,775	13,775	100.0%			
その他の樹種							0.000	0.000	—			
総 合計							442,254	409,828	92.7%			

24時間 健康テレホンサービス
ヨクナレ 027-234-4970をダイヤルすると約3分間の健康講話が聞けます。

10月

月曜日	歯にものがつまる
火曜日	乳がんの現状とマンモグラフィ乳がん検診の勧め
水曜日	歯垢・歯石と歯周病
木曜日	性感染症・クラミジア
金曜日	歯の神経を取ったまま放置したらどうなるの?
土・日曜日	皮膚病変と内臓疾患

直接相談タイム(歯科)
新型コロナウイルス感染症による影響で、当面の間休止とさせていただきます。

今月の行事予定

【10月10日～11月9日】



月日	内 容	月日	内 容
10月 10日(土)		10月 25日(日)	
11日(日)		26日(月)	
12日(火)		27日(水)	可燃
13日(木)	夜間外来 万場診療所 午後6:30～8:00受付	28日(木)	段ボール
14日(金)		29日(金)	危険物
15日(土)	夜間外来 中里診療所 午後5:00～7:00受付	30日(土)	おたっしゃ運動教室（こいこいアイランド2F） 午前10時～11時半まで
16日(日)	おたっしゃ運動教室（こいこいアイランド2F） 午前10時～11時半まで	31日(日)	可燃
17日(月)	土曜診療 万場診療所（午前のみ）	11月 1日(月)	
18日(火)		2日(火)	
19日(水)		3日(水)	文化の日 可燃
20日(木)		4日(木)	段ボール
21日(金)		5日(金)	危険物
22日(土)		6日(土)	可燃
23日(日)		7日(日)	
24日(月)	土曜診療 中里診療所（午前のみ）	8日(月)	
		9日(火)	

※ はごみ収集日と分別

まちの人口と世帯

令和2年8月末 現在

人 口	1762人(7)	0～14歳	60人(4)
男	850人(5)	15～64歳	624人(-1)
女	912人(2)	65歳～	1078人(4)
世帯数	944世帯(4)	高齢者比率	61.18%

()内の数字は、前月との比較数

資料：住民基本台帳

今月の納付

科 目	納 期
町 県 民 税 3 期	
国民健康保険税4期	
後期高齢者医療保険料4期	
介護保険料4期	11月2日(月)
水 道 料 4 期	
合併処理浄化槽使用料	
町 営 住 宅 使用 料	10月26日(月)
高齢者住宅使用料	

納付は、口座振替が便利です

戸籍の窓

令和2年8月 届出分

出生	児童	性別	保護者	地区
あおき 青木	よした 陽太	男	優介	塩沢
たかべ 高部	さくら 朔記	男	直人	平原
あい 新井	ともえ 友絆	男	啓泰	魚尾

死亡者	年齢	届出人	地区
齋藤 和夫	90歳	光明	魚尾

— 敬称略 —

※この欄に掲載を希望しない方は窓口にお申し出ください。



「セキヤノアキチヨウジ（関屋の秋丁字）」

(シソ科ヤマハッカ属の多年草)

撮影場所 赤久縄山界隈

花の時期 9月～10月

山野の木陰に生える多年草で、その名は秋に「丁字」に似た花を付け、箱根の関所近くによく見られたことによる。神流町では西御荷鉢山から赤久縄山界隈のスーパー林道沿いに咲き、紫と赤紫の2色が見られる。

万場三区

栄養士による かんたんレシピ

栄養士
たより

No. 20 ヨーグルトサラダ

材料（4人分）

ブロッコリー	1株
ミニトマト	8個
りんご	1/2個
【材料A】 マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々



作り方

- ① ブロッコリーは子房に分け、茹である。ミニトマトはヘタをとり、縦半分に切る。
- ② 【材料A】を合わせておく。
- ③ りんごは、くし形切りにして芯を取り、1cmの厚さに切る。(りんごは、変色してしまうため、最後に切るようにする)
- ④ 材料を全て合わせ、全体をよくからめる。

栄養士のつぶやき

こんにちは。管理栄養士の です。このレシピのカロリーは95kcal、塩分は0.4gです。プレーンヨーグルトやこしょうを入れることで、脂質・塩分を含むマヨネーズの量を控えたレシピです。また、ブロッコリーとりんごに含まれるカリウムには、塩分（ナトリウム）を排泄する働きがあります。ぜひ作ってみてください。