

公民館のイベント情報

甲は、3月18日10時から、原則、講座名、氏名、住所、電話番号を中央公民館へ☎77-8181、FAX 79-0141かMAIL kouza@ayase-manavi.net

●いきいきセミナーミニ「シニアのための鉄道講座(国内)」～お得な旅の楽しみ方～

時刻表の数字から見えてくる駅の情景の紹介や旅行プランの立て方など、得する鉄道旅行術を学習。講師は、旅行写真作家の結解喜幸さん。時4月14日(水)10時～12時中央公民館市内在住・在勤で60歳以上の方定15人(申込順)



●学びスクール「オンライン受講のイロハ」～設定からZoom体験まで～オンライン受講に必要なスマートフォンの設定や受講中に必要な操作

の学習とZoom体験。時4月22日(木)10時～12時30分中央公民館市内在住・在勤で16歳以上のスマートフォンの基本的な操作ができる方定10人(申込順)持スマートフォン同館へメール



泉正園いろは教室

健康体操、骨健康度測定など。時5月～来年2月の毎月第1水曜日13時30分～15時30分(全10回)場地域包括支援センター泉正園(上土棚南)市内在住の60歳以上で、全日程参加できる方定15人(申込順)費年間1000円(保険代、材料費など)甲3月16日9時から同センター☎70-1888

壁画アートでまちづくり～みんなで作る えのぐのもり～

壁画アートの参加者募集。制作の様子は二次元コード(YouTube)から視聴可。時5月2日(日)9時～14時から(2回)荒天時は5月3日に順延場綾北電業社(寺尾釜田)定各20人(申込順)対

市内在住の小学1～5年生費500円持壁画アート実行委員会甲3月16日から同実行委員会☎080-3003-8821、FAX 78-4291かMAIL art.ayase.0467@gmail.com



リサイクルプラザ運営委員会委員

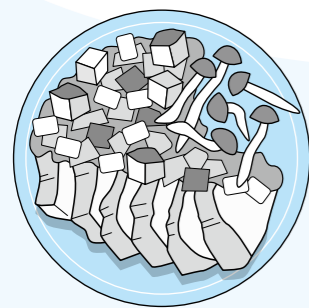
▶内容 リサイクル情報の提供など、同プラザが行う事業計画や運営方法などを検討▶任期 6月1日～5年5月31日▶対 市内在住の方▶定 若干名▶甲 同プラザにある申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に800字程度の応募動機・事業内容に対する思いなどを書いて、3月16日～4月15日に同プラザ(☎70-5667)へ直接

お知らせ

看護師等修学資金貸付金制度

月額3万円を上限に貸し付けます。申請前に健康づくり推進課へ相談してください。対市内在住で、看護師

あなたの心に残っている「思い出の味」は？



料理の一皿には、取り巻く環境や人々とのつながりの記憶が凝縮されています。綾瀬市食生活改善推進協議会が作成した「エピソード付きのレシピ集」から、会員の「思い出の味」を紹介します。

《チキンのラビゴットソース風》

エネルギー169kcal、塩分相当量0.8g

《材料 4人分》鶏もも肉(皮なし)300g・ニンニク10g・薄力粉小さじ1・白ワイン小さじ1・オリーブ油小さじ1/2・タマネギ80g・ピーマン20g・シメジ100g・ミニトマト40g・サツマ芋80g
①オリーブ油小さじ1・ワインビネガー大さじ2・塩小さじ1/2・だし大さじ2・こしょう少々

- 《作り方》
①鶏もも肉は厚みを平均にし白ワインを振る
②ニンニクはみじん切りにする
③タマネギはみじん切り、ピーマンは小さめの角切り、ミニトマトは半分切っておく④シメジは石づきを取り、ほぐしておく。
⑤サツマ芋は皮をむき1cmの角切りにしやわらかくゆでておく
⑥①と③を合わせてしばらく置く
⑦①の鶏もも肉に薄力粉を薄くまぶす
⑧フライパンにオリーブ油と②を入れ火にかける
⑨香りが立ってきたら⑦を入れふたをして焼く(しっかり中心まで火を通す)。焼き途中でシメジを加え入れ一緒に焼く
⑩器に⑥を盛り、周りにサツマ芋を飾り⑥のソースをかける

《同会員のエピソード》

ラビゴットソースは、さっぱりした酸味のソースです。研修会で実習をした思い出のあるレシピです。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、家庭で調理を楽しむ時間が増えました。今だからこそ自宅で楽しく、さまざまな記憶に思いをはせながら食を通じた健康づくりに取り組みましょう。
健康づくり推進課☎77-1133

などの養成施設に在学か今年入学し、卒業後は市内で保健師か看護師、准看護師の業務に従事する意思のある方同課☎77-1133

指定金融機関派出所の営業時間変更

4月1日から、市役所内にあるさがみ農業協同組合綾瀬支店派出所の営業時間が9時～17時に変更になります。同課☎70-5638

IIMURO GLASS 市民スポーツセンター情報

●同センター、野球場などの利用申し込み

▶6月分利用申し込み 4月1日(木)8時30分から市ホームページ公共施設予約システムか同センター

▶7月分の利用抽選▶対 登録区分が「市民」「市民1/2超」の団体▶甲 4月1日～15日に同システムか同センター

●トレーニング講習会

トレーニング室の器具の使用方法などの講習会。時同センターで要確認対高校生以上の方(同室を初めて利用する方は必ず受講)持運動着、体育館履き

●その他

新型コロナウイルス感染症対策のルールがあります。詳しくは同センターホームページURL https://nicspark.com/ayase/ をご覧ください

土地・家屋価格などの縦覧

3年度固定資産税・都市計画税の課税の根拠となる土地・家屋価格などの縦覧を、課税課で受け付けます。縦覧できる方は、固定資産税の納税者や納税管理人など(代理人は委任状が必要)です。個人番号カード(マイナンバーカード)、運転免許証、納税通知書など本人確認ができるものを持参してください。時4月1日(木)～5月31日(月)8時30分～17時(土・日曜日、祝日、振り替え休日を除く)同課資産税担当(土地)☎70-5610、同担当(家屋)☎70-5626

国民健康保険(国保)各種手続き

●資格喪失手続き

国保に加入している方が、就職や扶養などで会社の健康保険などに加入

したときは、国保の資格喪失手続きが必要です。会社から国保資格喪失の届け出はされないため、自動的に切り替わらないので注意してください。▶届け出期限 会社の健康保険などに加入してから14日以内。届け出が遅れると保険税が重複してかかるほか、医療給付手続きにも影響が出る場合があります▶届け出書類

新たに発行された会社の保険証、国民健康保険証(どちらも国保資格を喪失する全員分)、個人番号(マイナンバー)が分かるものなど

●住所地以外への保険証の郵送手続き

国保に加入している方が、介護施設への長期入所などのため保険証の送付先を住所以外に変更する場合は、「送付先変更届」の提出が必要です。郵便局に転送届を提出している場合も、同様の手続きが必要となるので注意してください。同課保険年金課☎70-5617

コミュニティバスの広告

コミュニティバスの車内と車体(側面・後面)の有料広告を募集しています。同課都市計画課☎70-5629



3年度の国民年金保険料

4月～来年3月の定額保険料は、月額1万6610円です。4月中に日本年金機構から送られる納付書で金融機関やコンビニエンスストアで納付期限までに納めてください。クレジットカード納付や口座振替も可能です(要事前申込)。同課保険年金課☎70-5618か厚木年金事務所☎046-223-7171

日赤活動資金募集のお礼

5月～12月の赤十字活動資金募集期間に、自治会を通じて日本赤十字社へ寄せられた募金額は、592万9439円でした。募金は同社の自然災害など

「広報あやせ」を外国語で配信 音声読み上げにも対応

「広報あやせ」はインターネットで多言語で配信しています。



同課秘書広報課☎70-5606

における災害救護活動や国際活動、医療活動などに活用されます。ご協力ありがとうございました。同課神奈川県支部綾瀬市地区(福祉総務課内)☎70-5613

学生納付特例制度の申請

国民年金保険料の納付が困難な学生は納付特例の申請ができます。同特例が承認されると、10年以内は追納でき、障害基礎年金などを受ける条件になります。期間は4月～来年3月。対20歳以上で大学・大学院・短期大学・高等学校・高等専門学校などに在学し、前年の本人所得が118万円以下の方。日本年金機構から同特例申請書が届いた場合、引き続き適用を希望する方は同機構へ要返送有効期限内の学生証(表裏コピー可)か、在学証明書と年金手帳を持参し、保険年金課へ直接同課☎70-5618か厚木年金事務所☎046-223-7171

寄付 ありがとうございました

▶新型コロナウイルス感染症対策のため50万円 かながわ信用金庫▶同課財政課☎70-5601



訂正 3月1日号4ページに掲載した「広報まちかど特派員写真展 街角アルバム四季折々～2021年出張版～」について、綾瀬一周の歌の作詞者名「櫻井諄(みのる)さん」は「櫻井諄(いさむ)さん」の誤りでした。同課秘書広報課☎70-5606

市民からのお知らせ

5/15号原稿は4/1締め切り