

しょっかい
食改さん養成講座を開催します

～「食」で地域の健康づくりをサポートしませんか～

- 日時／12月9日(水) 午前10時から
- 会場／市民健康管理センター「すこやか」
- 内容／食生活改善推進員として必要な「食」に関する基礎知識を学ぶほか、調理実習を行います。
- 参加費／無料
- 定員／先着10人(12月4日(金)までに申込)
- 持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具
- 申し込み・問い合わせ先／市健康増進課 ☎21-1212



ジオ探検! 八瀬編

～上八瀬で自然を体感し、そば打ち体験をしよう～

- 日時／11月14日(土) 午前8時30分から午後1時30分まで
- 集合・解散場所／市役所本庁舎前
- 対象／小学生から大人まで(参加費無料)
- 内容／上八瀬を探検し、地層について勉強しながら気仙沼市で一番古い化石探しを行います。また、八瀬・森の学校にてそば打ち体験を通じて、食の文化も学びます。
- 服装／動きやすい服装、運動靴、エプロン、三角巾
- 定員／先着20人(要申込)
- 申し込み・問い合わせ先／三陸ジオパーク気仙沼推進協議会事務局(市観光課) ☎22-3438 fax24-5519 ☒kanko@kesenuma.miyagi.jp



【ジオ探検今後の予定】

日程	場所	テーマ
12月	大川	野鳥観察



市の人口と世帯数 令和2年9月末現在

人口 61,630人(▲48人)
 [男] 29,913人(▲21人)
 [女] 31,717人(▲27人)
地域別人口
 気仙沼地域: 46,315人
 唐桑地域: 5,833人
 本吉地域: 9,482人
世帯数 26,349世帯(▲1世帯)
 ()内は前月比、外国人住民を含む

今月のおすすめ
レシピ

**秋の味覚で
バランスメニュー**



さんまのすり身汁

【1人あたり】193 kcal 塩分1.1g

材料 (4人分)

A	さんまのすり身	200g	しめじ	1袋
	溶き卵	適量	豆腐	40g
	片栗粉	適量	長ねぎ	40g
	しょうが汁、味噌	少々	しょうゆ	大さじ1
	大根	200g	酒	大さじ1/2
	にんじん	40g	塩	少々
	ごぼう	40g	だし汁	3カップ

作り方

- ①Aの材料を混ぜておく。
- ②大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにする。しめじは石づきを取り除き、子房に分けておく。長ねぎは斜め切りにする。豆腐は大きめのさいの目切りにする。
- ③鍋にだし汁、大根、にんじん、ごぼうを入れて煮る。柔らかくなったらしめじを加え、さんまのすり身をスプーンで落とし加える。
- ④酒、しょうゆ、塩で調味し、豆腐と長ねぎを加えて火を止める。



一口メモ

11月24日は「和食の日」。毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて制定されています。だしの「うま味」を活かした料理で和食を味わいましょう。

**各種
市税など**

11月の主な納期

～11月30日(月)が納期限です～

- 固定資産税・都市計画税 (4期)
- 国民健康保険税 (8期)
- 介護保険料 (8期)
- 後期高齢者医療保険料 (5期)

※納期限までに納付しましょう。
口座振替の方は残高の確認をお願いします。



市政情報番組 K-information

ぎょっとエフエム (77.5MHz) で、市の情報が音声でお聴きいただけます。
 【月～金曜日】6:30、16:30 から30分・9:20、13:20、18:45 から生放送6分/7分
 【日曜日】8:30、14:30、20:30 から20分/30分