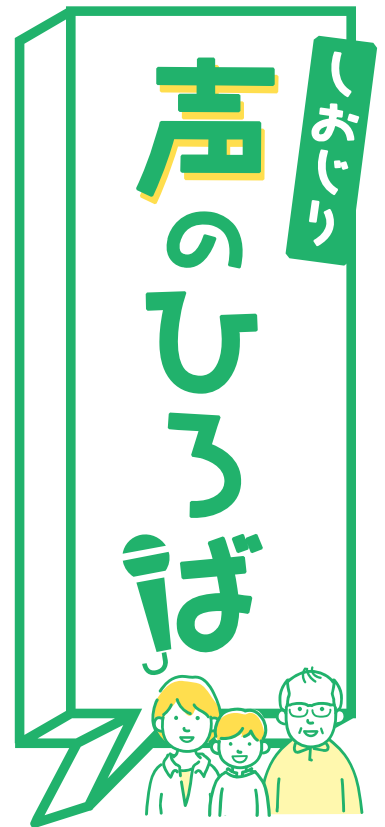


「しおじり声のひろば」は、皆さんの声をお届けする広場です。
「市長への手紙」や市ホームページ「しおじり声のひろば」などから頂いたご意見などをご紹介します。※紙面の都合により、内容を一部変更する場合があります。



今月のテーマ

エアコン設置補助金について

Q エアコンがない家に住んでいます。ここ数年あまりにも暑いので設置を考えています。補助金がありますか。

A お答えします

市では、近年の猛暑による熱中症リスクの増加を踏まえ、命と健康を守るためにエアコン設置費用を補助しています。

■対象世帯 申請日に次のいずれにも該当する世帯

○世帯員全員の住民税が非課税であるまたは生活保護を受けている

○住宅に稼働可能なエアコンが1台もない

■補助額

○住民税非課税世帯 上限4万8千円（補助率3分の2）

○生活保護世帯 上限7万3千円（補助率10分の10）

※1世帯につき1台までです。

■申請手続き 次の書類を市保健福祉センター1階福祉支援課へ提出してください。

○補助金交付申請書（福祉支援課または市ホームページにある様式）

○エアコンの購入・設置費用が分かる書類（見積書など）

○エアコン本体・室外機の設置予定場所の写真（住宅の全景・正面・側面）

※必ず購入する前に申請してください。

■申請期限 9月30日(水)まで
※詳細は市ホームページ（ページID：0061705）をご覧ください。

問 福祉支援課（エアコン設置促進事業補助金コールセンター）
☎0263-523873

市政へのご意見は しおじり声のひろば 市長への手紙から

しおじり声のひろば(市ホームページ)



(🌐<https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/>)

お寄せいただいたご意見、各課への問い合わせなどには、おおむね1週間程度を目安に回答します。

市長への手紙

お寄せいただいたご意見は、市長が読ませていただいた上で、ご意見の内容に応じて担当部署と調整し、おおむね1週間を目安に回答します。

■受付先 市役所1階総合案内、各支所

■投函箱の設置場所

市役所1階市民ホール

※郵送の場合は、110円切手を貼って郵送してください。

熱中症の予防について聞きました

インタビュー



塩尻消防署
室山 夏生さん

9月以降も続く残暑にご注意を

今年の4月から「酷暑日」という新たな予報用語が定義されるなど、暑さは年々厳しくなっています。皆さんの熱中症の予防意識は高まっていると感じますが、今年も、炎天下での屋外作業や、エアコンのない屋内などで救急搬送が発生しています。

9月以降も残暑が続く見込みで、夏の疲れや油断による熱中症のリスクは高まります。小まめな水分補給やエアコンの使用を心掛け、引き続き熱中症対策をお願いします。

▶▶▶熱中症予防のポイント◀◀◀

熱中症は、気温だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。正しい予防ができているかチェックしましょう。

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ エアコンや扇風機の小まめな使用 | ☐ 室温の計測 |
| ☐ 部屋の風通しを良くする | ☐ 小まめな水分・塩分補給 |
| ☐ 暑い日は不要不急の外出を控える | ☐ 涼しい服装を心掛ける |



Let's Enjoy Cooking!!



防災の日スペシャル

グレートス キッチン

グレートスが
健康レシピをお届け！



塩尻市食育推進
キャラクター
グレートス

ワンポイント

今回は、防災食に適したパッキングを紹介し
ます。缶詰があれば簡単に作れます。
備蓄品はローリングストックで日常でも使い、
無くなった分を買い足しましょう。



洗い物いらずで簡単！ パッキング

さば缶のトマト煮込み

材料(1人分)

さばの味噌煮缶 1/4個
トマト水煮缶 40グラム
玉ネギ 25グラム
大豆の水煮缶 20グラム

作り方

- ① 玉ネギを角切りにする。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、手で袋の上からよく混ぜ全体をなじませる。
- ③ 袋の空気を抜きながら、袋の上部できつく結ぶ。
- ④ 沸騰したお湯に③の袋を入れ、約20分間加熱する。
- ⑤ ④の袋をお湯から取り出して器に置き、袋の上部をはさみで切り取り、中身をスプーンでよくかき混ぜて出来上がり。

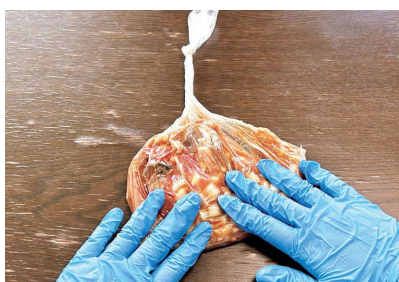
*1人分栄養量

エネルギー…115kcal、たんぱく質…8.9g、脂質…6.3g、塩分…0.5g

おいしく、安全に作るための三つのポイント！



加熱すると空気が膨らむため、中の空気をしっかり抜いて、袋の上の方でしっかり結びましょう。



熱が均等に通るように、中の食材を広げて平らにします。1袋で1～2人分が最大量です。



袋が破れないように、鍋底に金ざるや耐熱皿、布巾を敷きましょう。沸騰したら中～弱火で加熱します。

他の種類のパッキ料理と一緒にしてもOKです！



塩尻市ラジオ体操推進キャラクター
ラジッコ

パッキングとは、食材を耐熱性のポリ袋に入れ、鍋などで加熱する調理方法です。一つの鍋でいろんな種類の料理ができ、ポリ袋を切って食器に乗せれば洗い物も減らせます。災害時の調理方法として最適です。

ポリ袋は、耐熱温度130℃以上で湯せん対応可能な高密度ポリエチレン製をご利用ください。レシピや白米の炊き方は右のコード（市ホームページ）をご覧ください。



デザートはこちら

パッキングのデザート編は、市公式YouTubeで公開中！
▼下のコードでご覧ください。

