



南条観光協会主催「南条ごはん」掲載作品募集

応募締切

令和5年
2月10日(金)

南条観光協会では、昨年に引き続き、南条地区の特産品である蓮を使った料理を紹介するレシピシート「南条ごはんvol.3」を制作します。そのレシピシートに使用するレシピを募集します。

【応募要項】 入選された料理は、南条観光協会が発行するレシピシート「南条ごはんvol.3」に掲載します。

応募規定 ①「れんこん」「はすの実」「はすの葉（お茶を含む）」を使用する

②各家庭で手軽に作れるメニューとし、あわせて観光協会が各種イベントの出店で用いることができるメニューとする

審査発表 結果に関わらず、令和5年3月24日(金)までに連絡いたします。

賞品 ①応募者には参加賞（観光協会オリジナル商品）をプレゼント（20名を超える場合は抽選）

②レシピ採用者（4名程度）には料理グッズをプレゼント

エントリー方法 南越前町南条観光協会事務局までメールでレシピ及び料理の写真をお送りください。

メールアドレス：nanjo.tourism@gmail.com 件名：「南条ごはん」レシピエントリー

本文：①名前 ②電話番号 ③住所 ④料理写真 ⑤レシピ（分量や手順）

レシピシート配布場所 南条ごはんvol.1とvol.2を道の駅南えちぜん山海里2階 観光案内所などで配布中

■問合せ 南越前町南条観光協会 Tel.0778-47-3414 ✉nanjo.tourism@gmail.com



地域包括支援センターです

■問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内)

☎ 0778-47-8009

社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階)

☎ 0778-45-1170

//

河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 0778-48-2260

高齢者の転倒予防 ～環境整備～

住み慣れた自宅であってもわずかな段差につまずく、濡れた床で足を滑らす、置いてある物につまずくなど転倒するリスクはたくさん潜んでいます。本人の身体状況に合わせた生活環境に整備することで転倒を予防することにつながります。主な自宅内の転倒しやすい場所と対策ポイントをご紹介します。

転倒しやすい場所	転倒原因	対策ポイント
リビング	<ul style="list-style-type: none"> 電気コードに足をひっかける カーペットやこたつ布団につまずく 床に置いた雑誌や新聞紙の上で足をすべらせる 	<ul style="list-style-type: none"> 電気コードを壁にはわせる カーペットにすべり止めを敷く 床に新聞紙等を置かない
玄関	<ul style="list-style-type: none"> 靴の着脱時にバランスを崩す 玄関マットですべる、つまずく 上がり框などの段差を踏み外す 	<ul style="list-style-type: none"> 椅子に座って靴の着脱をする 玄関マットの下にすべり止めを敷く 高さのある上がり框に踏み台を設置
階段・廊下	<ul style="list-style-type: none"> 階段や廊下の素材がすべりやすい スリッパを履いたままで踏ん張りにくい 足元が暗くてよく見えない 	<ul style="list-style-type: none"> すべりにくい床材にする 階段にすべり止めを付ける すべり止めのついた靴下等に変える 足元を明るく照らす

年金のお知らせ

■問合せ 町民税務課 ☎ 0778-47-8015

武生年金事務所 Tel.0778-23-1126

(自動音声案内「2」の後「2」選択)

年金事務所での年金相談・お手続きの際はご予約をお願いします

日本年金機構では、全国の年金事務所や街角の年金相談センターで年金相談の予約を実施しています。年金事務所等の窓口で年金請求の手続きや、受給している年金についての相談を希望する方は、ぜひ、予約相談をご利用ください。

年金相談予約のながれ ①基礎年金番号がわかるもの（基礎年金番号通知書、年金手帳など）をご準備ください。

②電話またはインターネットで相談日を予約してください。

※インターネット予約は老齢年金の相談・請求手続きのみご利用いただけます。

予約受付専用電話番号 0570-05-4890 (ナビダイヤル)

050 から始まる電話でおかけになる場合は (東京) 03-6631-7521 (一般電話)

受付時間 月曜日から金曜日(平日) 午前8時30分から午後5時15分(土日祝日、年末年始を除く)