



下妻市食生活改善推進員おすすめ

おいしいヘルシーレシピ



手軽に防災食

ポリ袋調理でオムレツ～アーモンド風味～



■ 作り方

- 1 キッチンバサミで赤ピーマンは5mm程度、ほうれん草は1cm程度に切る。
- 2 耐熱性食品用ポリ袋に卵を割り入れ、よく混ぜる。(左右に素早く振り動かすと混ざりやすい)
- 3 ②に赤ピーマン、ほうれん草、アーモンド、ツナ、コーンを入れて混ぜる。
- 4 ③のポリ袋の空気を抜いて、ポリ袋の口を輪ゴムで止める。
- 5 ④を熱湯に入れ、湯せんで15分間加熱する。
- 6 ケチャップをかけて、出来上がり。

■ 材料(2人分)

卵 2個
赤ピーマン 1/3個
ツナ缶(水煮)..... 1/2缶
ほうれん草 1茎
コーン缶(ホール)..... 大さじ2
アーモンドダイス(無塩)..... 大さじ2
トマトケチャップ 小さじ2弱

■ 1人分栄養量

エネルギー 164kcal
たんぱく質 11.3g
脂質 10.8g
カルシウム 57mg
鉄 1.6mg
食物繊維 2.2g
食塩相当量 0.5g

Point!

たんぱく質やミネラルが一度に取れる、具たくさんで栄養バランスも良い1品

ツナと切干大根のマヨ和え

手軽に防災食

■ 作り方

- 1 食品用ポリ袋にツナ(汁ごと)、切干大根、マヨネーズ、白ごま、おろししょうがを入れて混ぜる。

■ 材料(作りやすい分量)

ツナ缶 1缶
切干大根 30g
マヨネーズ 大さじ1
おろししょうが(チューブ)..... 小さじ1強
白すりごま 大さじ1

■ 栄養量(1/4量)

エネルギー 63kcal
たんぱく質 3.9g
脂質 3.2g
カルシウム 58mg
鉄 0.5mg
食物繊維 1.8g
食塩相当量 0.2g

Point!

調理器具は必要なし! ポリ袋に入れて混ぜるだけの簡単調理。切干大根のポリポリ食感がおいしい1品





浄化槽の保守点検は
アクアテックにおまかせ!

価格に
自信あり!!

詳しくは
ホームページへ

0120-055-524 本社 筑西市榎生1-2-10

令和7年度 上半期の予算執行状況

☎ 財政課 ☎ 43-2158 FAX 43-4214 上下水道課 ☎ 44-5311 FAX 44-5312

市では、法律に基づき予算の執行状況や業務状況および地方債、財産の現在高について、年に2回公表しています。今回は、令和7年4月1日から9月30日までの状況をお知らせします。

一般会計

教育や福祉、土木など基本的な行政サービスを行う会計

歳入	予算現額	212億6,633万円	収入済額	97億9,226万円 (収入率46.0%)
歳出	予算現額	212億6,633万円	支出済額	84億2,004万円 (執行率39.6%)
収入済額	40億8,242万円	市 税	民生費	31億4,001万円
	18億370万円	地方交付税	総務費	13億2,168万円
	10億5,967万円	国庫支出金	公債費	8億7,035万円
	1億6,112万円	県支出金	教育費	8億2,806万円
	26億8,535万円	そ の 他	土木費	6億4,180万円
			衛生費	6億2,346万円
			そ の 他	9億9,468万円

特別会計

保険料等の特定収入をもとに特定の事業を行う会計

国民健康保険	②18億5,252万円 (39.1%)	介護保険	②18億9,019万円 (43.6%)
①47億3,306万円	③16億5,346万円 (34.9%)	①43億3,867万円	③15億9,395万円 (36.7%)
後期高齢者医療	②2億9,907万円 (44.1%)	介護サービス事業	②1,156万円 (71.4%)
①6億7,770万円	③2億8,437万円 (42.0%)	①1,620万円	③ 527万円 (32.5%)
①予算現額	②収入済額 (収入率)	③支出済額 (執行率)	

公営企業会計

民間企業のように物やサービスの提供に対する料金収入等によって運営する会計

区 分			予算現額	執行額	対予算比率
水道事業	収益的収支	収入	10億8,779万円	5億5,058万円	50.6%
		支出	10億6,836万円	4億3,884万円	41.1%
	資本的収支	収入	1億1,814万円	157万円	1.3%
		支出	4億9,843万円	1億2,881万円	25.8%
下水道事業	収益的収支	収入	8億3,026万円	3億8,844万円	46.8%
		支出	8億3,026万円	3億6,143万円	43.5%
	資本的収支	収入	5億3,490万円	1億1,535万円	21.6%
		支出	7億 476万円	2億2,885万円	32.5%

水道の給水状況

給水世帯	16,688世帯
給水人口	38,382人
上期給水量	1,943,984㎡
1日平均給水量	10,623㎡

下水道の使用状況

下水道使用世帯	4,493世帯
使用人口	10,289人
上期汚水量	533,812㎡
1日平均汚水量	2,917㎡

地方債の現在高

(一般会計)

臨時財政対策債	60億4,762万円
教育債	53億2,145万円
総務債	48億7,462万円
(うち庁舎建設債)	41億6,550万円)
土木債	39億8,971万円
その他	15億5,106万円
合計	217億8,446万円

市有財産の現在高

(公営企業会計を除く)

土地	建物	車両	基金
1,161,300㎡	150,317㎡	126台	68億8,956万円
			