

まちの応援マガジン いなわしろ

広報猪苗代

Jul.2017

7

No.681



さあ、ゴールはもうすぐ
ラストスパートだ



過去最多となる約 350 人が参加



猪苗代ハーブ園のポピーを眺めながら歩く参加者

ポールを使い健康ウォーク

第7回猪苗代ノルディック・ウォーキング大会

猪苗代の豊かな自然を歩き、健康づくりを行うイベント「第7回猪苗代ノルディック・ウォーキング大会」は6月18日、天神浜や道の駅猪苗代を歩くコースで開かれました。このイベントは、東日本大震災と東京電力福島第一原発事故の影響による風評被害を払しょくしようと、猪苗代青年会議所が毎年開催しています。今年は7、12、17^{キロ}の3コースが設けられ、県内外から過去最多となる約350人が参加しました。

開会式はホテルリステル猪苗代で行われ、猪苗代青年会議所の楠恭信理事長が「猪苗代の自然を満喫し、笑顔で歩いてリフレッシュしてください」とあいさつ。前後公町長が「大勢の方に参加いただき、心より歓迎します。楽しい思い出ができる大会となるよう願います」と歓迎の言葉を述べました。

参加者はノルディックポールの使い方を学んだ後、地元ボランティアから注意事項や案内を聞いてスタート。見頃を迎えた猪苗代ハーブ園のポピーやラベンダーを眺めながら、思い思いのペースで歩き、ノルディック・ウォーキングを楽しみました。

湖畔のキャンプを楽しむ

「GO OUT CAMP 猪苗代 vol.4」開催

キャンプイベント「GO OUT CAMP 猪苗代 vol.4」は6月2～4日の3日間、天神浜オートキャンプ場で開かれました。「アウトドア料理教室」では、出張料理人の小暮剛さんがいなわしろ天のつぶなど地元産の食材を使った料理を紹介。参加者は、小暮さんの華麗な包丁さばきと軽快なトークを楽しみました。郡山市から毎年参加している星峯香さんは「野菜が苦手な子どもでもおいしく食べられます」と感想を話しました。



アウトドア料理を紹介する小暮さん(右)

大学生らが農業体験

Let's いなクティブ体験

町の青年団体などで構成する猪苗代研究所は6月4日、「Let's いなクティブ体験～会津伝統野菜の苗を植えてみよう～」を開催し、福島大学の学生らが農業体験を行いました。参加者は、土屋勇輝さん(壺下)の指導を受けながら余蒔ききゅうりや会津丸なすの苗を土屋さんの畑に丁寧に植えました。福島大学3年の大浦綾太さんは「農作業はとても楽しく、都会に住む人には新鮮に感じます」と感想を話しました。



会津伝統野菜の苗を植える参加者



Pick Up

今月のイベント

道の駅猪苗代 来場者 50 万人達成

前後町長から花束を受け取る吉川友子さん(中央)と雅也さん(右)

道の駅猪苗代では6月16日、昨年11月のオープンから約7ヶ月で来場者が50万人に達し、同所で記念セレモニーが行われました。

記念セレモニーでは、道の駅猪苗代社長の前後公町長ら関係者がくす玉を割り、50万人到達の節目を祝いました。

50万人目となった郡山市の吉川雅也さんと妻の友子さんに前後町長がブランド米「いなわしろ天のつぶ」1俵(約60^{キロ})やアスパラガス1箱、道の駅猪苗代の食事券1万円分などの記念品を贈りました。

吉川さんは「思いがけない歓迎に驚きました。道の駅猪苗代は、会津観光の拠点としてとても便利な施設です。館内が明るく、食事やお土産も充実しているので、これからも利用したいです」と話しました。

セレモニーでは、50万人の前後2組に記念品を贈ったほか、来場者につきたての餅を振る舞いました。また、曲淵大根クラブの皆さんが餅つきの実演を行いました。

前後町長は「50万人は当初の年間目標数でした。今後も地域から愛される施設を目指し、地元農産物の取り扱いや6次化商品の充実に努めていきます」と抱負を話しました。

まちの応援マガジン いなわしろ

広報 猪苗代

Jul.2017
7
No.681

今月の表紙



【撮影日】 6月4日
【撮影場所】 運動公園

猪苗代町民健康マラソン大会親子競争キッズの部(年少～年長)。トップでトラックに戻ってきた一ノ瀬正人さん愛希ちゃん親子。手をつないで最後のラストスパート。(関連8ページ)

Contents — 【目次】

- 02 Pick Up
- 03 猪苗代ノルディック・ウォーキング大会ほか
- 04 町営磐梯山牧場6年ぶりの放牧
- 06 国保のおはなし
- 08 まちのわだい
- 10 キラッ人いなわしろ／ホットニュースほか
- 12 笑顔でこんにちは／和みいな企画展
- 13 スクールトピックス
- 14 いなわしろタウンページ
- 18 暮らしの情報広場
- 20 みんなの美術館／食生活改善推進員コーナー



1_ 放牧の再開を祝い、搾りたての牛乳で乾杯する関係者ら 2_「町営磐梯山牧場で放牧を再開することができて良かったです」と笑顔を見せる小鮎広義さん 3_「草地更新」を行うための作業の一つである、「プラウ耕」の様子。トラクターを使用して表層と下層の土壌を入れ替えている（平成 28 年 7 月撮影）



6 年ぶりに牛が放牧された町営磐梯山牧場

町営磐梯山牧場 6 年ぶりの放牧

東京電力福島第一原発事故の影響で放牧を自粛していた町営磐梯山牧場。
6 年ぶりに牛の放牧が再開され、牛 16 頭を受け入れしました。

牧場に牛が戻ってきた

町営磐梯山牧場の開牧式は 6 月 23 日に同所で行われ、関係者ら約 50 人が出席し、放牧の再開を祝いました。この日は、町内外の畜産農家が飼育する肉牛 8 頭と乳牛 8 頭の計 16 頭が約 15 畝の放牧地に放されました。

開牧式では、前後公町長が「原発事故により、平成 24 年度から放牧を中止せざるを得なくなりましたが、ようやく再開することができました。関係者の皆さんのご協力に感謝します」とあいさつ。出席者は、町牧乾草生産組合長の浅川通さんが飼育する乳牛から搾乳した牛乳で乾杯しました。

放牧の自粛から再開までの道のり

町営磐梯山牧場は、畜産農家の経営構造の改善を図るため、昭和 43 年に開設され、町の畜産振興の拠点として活用されてきました。また、本牧場は、磐梯山の麓に位置し、猪苗代湖を一望できる風光明媚な場所として、町民はもとより県内外から多くの観光客が訪れ、本町の観光資源としても大きな役割を果たしてきました。

しかし、牧場は大きな試練に見舞われることになります。平成 23 年 3 月に発生した東日本大震災に伴う東京電力福島第一原子力発電所事故の影響により、平成 23 年に生産された本町の牧草から、当時の暫定許容値を上回る放射性物質が検出されます。このことから、本町全ての牧草の利用が制限され、平成 24 年度から放牧の自粛を余儀なくされました。

町では、県営農再開支援事業の採択を受け、平成 25 年度から「草地更新」に着手します。「草地更新」では、表土を深く耕す天地返しを行ったほか、牧草の吸収抑制対策のため塩化カリなどの肥料を散布しました。町営磐梯山牧場には大小多数の石が埋まっていたため、作業は困難を極めました。関係者の努力により一連の作業を平成 28 年度で完了。牧場全ての草地約 72 畝の更新を行いました。

町では、草地更新後の放射性物質のモニタリング検査を行った結果、暫定許容値を大幅に下回り、牧草の安全性を確認することができたため、放牧再開に向けて準備を進めてきました。牧場を管理する町振興公社の小野秀男課長は、「今後徐々に受入数を増やし、40 頭程度を放牧したいです」と話しました。



【VOICE】
町振興公社牧場主任
鈴木喜徳 さん

福島の復興につながる

原発事故という絶対にあってはならないことが起き、悲しい思いが続いていました。6 年ぶりに牛が放牧された風景を見ると「ああ、これが本来の町営磐梯山牧場の姿なんだなあ」と感慨深いものがあります。この牧場には、春の桜のシーズンや夏休みになると、県内外から大勢の観光客が訪れます。今年の夏には、また子どもたちの歓声が戻ってくると、着実に福島の復興につながっていると感じます。



【VOICE】
町牧乾草生産組合
成田昌夫 さん

安心して飼育できる

町営磐梯山牧場での放牧ができなくなってしまったため、これまでは北海道の牧場に放牧に出していました。畜産農家の数が年々減少していることもあり、町営磐梯山牧場はもう再開できないのではないかと半ば諦めていました。関係者の皆さんの努力に頭が下がります。地元で放牧に出すことができれば、牛の状態をすぐに確認することができ、安心して飼育することができます。今後は、徐々に放牧する頭数を増やしていきたいです。

国保のおはなし

町民生活課
国保年金係
☎(02)2114

ある日突然私たちを襲う病気やけが。そんな時、皆さんを支えるのが「国民皆保険制度」です。今月号では、自治体ごとに運営する国民健康保険（以下、「国保」）の仕組みや今年度の税率などについて紹介します。

国保とはこんな制度

日本では、いざというときに安心して病院にかかれるよう、全ての人がいずれかの健康保険に加入することになっています（国民皆保険制度）。

国保加入者の皆さんが病気やけがをしたとき、窓口負担が1割から3割で済むのは、その残額の負担を国保加入者が納付している国民健康保険税（以下、「国保税」）などで町が支払っているからです。

このように日本の健康保険制度は、健康保険に加入する皆さんで支えあっています。



国保税の納税義務者は世帯主です

国保は、扶養の概念がなく、世帯単位で加入します。世帯主が国保に加入していない場合でも、納税義務者は世帯主（※擬制世帯主）となります。国保に関連する通知なども世帯主宛てに送付されます。

※国保加入者が属する世帯で、世帯主が国保未加入の場合があります。このような世帯を「擬制世帯」といい、世帯主を「擬制世帯主」といいます。

健康保険に空白の期間はありません

国保の加入日は、届出日ではありません。他の健康保険を脱退した日、または猪苗代町に転入した日などです。手続きが遅れたときでも、その日までさかのぼって加入することとなり、

加入月からの国保税を納めなければなりません。

異動の届け出はお早めに

異動（加入・脱退など）があった場合は、異動があった日から14日以内に役場に届け出てください。世帯に異動があった場合は、届け出のあった翌月に新たな保険税額を計算し、税額の通知（変更通知）を送付します。

また、他の健康保険に加入した場合なども、国保脱退の届け出が必要です。

所得の申告を忘れずに

国保税の決定や軽減、入院時の食事代、高額療養費の算出にあたっては、国保加入者（擬制世帯主を含む）全員の所得申告が必要です。高額療養費は世帯単位で計算されますので、国保加入者の中に未申告の人がいると上位所得者とみなされて計算されます。申告をしていない人がいる世帯は、必ず申告をしてください。なお、世帯の所得合計額が一定基準以下の場合には、国保税が軽減されます。

※医療機関や薬局の窓口で支払った額が、暦月（月の初めから終わりまで）で一定額（自

己負担限度額）を超えた場合に、その超えた金額が後日支給される制度です。

保険証の再交付には1週間かかります

保険証を紛失してしまったときは、町民生活課窓口で再交付手続きをすることができます。なお、保険証が再交付されるまでには、1週間ほどかかります。再交付申請の際に、引換書をお渡しし、1週間後に保険証と引換書を交換します。申請から再交付までの間に医療機関にかかりたい場合は、申請者が国保の加入者である証明書をお渡しすることができ、窓口で申し出てください。

また、保険証の再交付申請には、印鑑が必要になりますので、必ずお持ちください。



保険証は身分証明書としても使える貴重なカードです。紛失しないよう、取り扱いには十分注意しましょう。

猪苗代町の国保税算定方法

その年に予測される医療費から、加入者が医療機関で支払う一部負担金（1～3割）や国などからの補助金を差し引いた分が国保税になります。さらに【表1】のように、年齢に応じて負担する区分も変わります。



【表1】年齢別負担区分

40歳未満	医療保険分＋後期高齢者支援金分
40歳以上 65歳未満	医療保険分＋後期高齢者支援金分＋介護保険分
65歳以上 75歳未満	医療保険分＋後期高齢者支援金分＋介護保険料（※）

※ 65歳以上の人の介護保険料は、原則として年金から天引き

【表2】世帯の国保税額の決定方法

所得割	国保加入者の所得に応じて計算
資産割	国保加入者の資産税に応じて計算
均等割	世帯の加入者数に応じて計算（加入者1人当たりいくら）
平等割	1世帯にいくらかと計算

世帯の
年間国保税額

【表3】平成29年度の国保税率

		平成29年度		
		医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分
所得割	%	5.85	2.19	2.12
資産割	%	14.00	3.00	3.00
均等割額	円	20,700	8,200	10,700
平等割額	円	17,400	6,700	6,000

就職・退職される皆さんへ ～健康保険の脱退・加入の手続きをお忘れなく～

●国保に加入していた人が就職するとき

職場の健康
保険に加入

これまで加入していた国保の脱退手続きが必要になります。手続きには、国保の保険証、職場から支給された新しい保険証、印鑑、マイナンバーが記載されたもの（マイナンバー通知カードなど）を持参してください。

●職場の健康保険に加入していた人が退職するとき

パターン1

国民健康保険に加入する場合
→退職した職場から渡される社会保険資格喪失証明書と印鑑を持って、町民生活課窓口にお越しください。

パターン2

職場の健康保険を継続（任意継続）する場合
→退職する職場に問い合わせてください。20日以内の手続きが必要です。

パターン3

家族の健康保険に加入する場合（被扶養者）
→加入条件などがありますので、家族の勤務先に問い合わせてください。

健康保険は、空白期間を作らないことが原則です。退職したときは、新たに加入する健康保険への手続きを早めに行ってください。



全会津大会への出場切符を懸けて熱戦を繰り広げる選手

全会津大会出場を懸け

北会津管内中学校体育大会総合大会

平成 29 年度北会津管内中学校体育大会総合大会は 6 月 6 日、猪苗代、磐梯の 2 町で開かれ、7 競技で争われました。出場した選手たちは、全会津大会の出場権を懸けて熱戦を繰り広げました。このうち、軟式野球競技は楽天イーグルス猪苗代球場で行われ、東中、吾妻中、猪苗代中の 3 チームによる総当たり戦で争われました。第 3 試合は互いに初戦で 1 勝を挙げた東中と猪苗代中が対戦。熱戦の末、猪苗代中が勝利し、全会津大会へ駒を進めました。

森林保全のため善意を寄せる

ボーイ・ガールスカウト育成会緑の募金贈呈式

猪苗代ボーイスカウト・ガールスカウト育成会の楠俊道会長は 6 月 19 日、町役場を訪れ、町緑化推進協議会会長の前後公町長に緑の募金 10,400 円を寄付しました。同会の会員などから寄せられた善意を届けました。

贈呈式には、増子恵二ボーイスカウト福島連盟猪苗代第 1 団委員長、ボーイスカウト代表の増山薫さん(猪苗代小 4 年)とガールスカウト代表の森はなさん(翁島小 1 年)が同行しました。



前後町長に善意を手渡す楠会長(右から 2 人目)ら

交通安全の知識・技能を高める

交通安全子供自転車会津方部大会

交通安全子供自転車会津方部大会は 6 月 15 日、会津若松市の鶴ヶ城体育館と子供自転車安全運転コースで開かれ、喜多方、猪苗代、磐梯の 1 市 2 町から 5 小学校、7 チームが参加しました。競技は学科テストと実技テストの総得点で争われ、実技テストでは、選手たちが S 字走行やジグザグ走行などで日ごろの練習の成果を披露しました。採点の結果、団体の部は磐梯一小が優勝。成績上位の磐梯一、長瀬、猪苗代の各チームが県大会に出場します。



真剣な表情で実技テストに臨む児童

子どもたちの健やかな成長を願い

ひまわりこども園卒園児らが桜を植樹

ひまわりこども園の平成 28 年度に卒園した園児 76 人と保護者は 6 月 11 日、同園に卒園記念の桜を植樹しました。

前 P T A 会長の星洋二さんが中心となり、ひまわりこども園開所以来初めての卒園児となった子どもたちの思いを託し、園児たちの健やかな成長を願って企画されました。

卒園児らは、園庭の東側に高さ約 3 ㍎のソメイヨシノの若木 3 本を丁寧に植えました。



ソメイヨシノの若木を植える卒園児たち



「玉入れ」で 100 個の玉を籠に投げ入れる参加者

スポーツを通じて健康増進

町高齢者スポーツ大会

町高齢者スポーツ大会は 6 月 16 日、カメリーナで開かれ、町内 6 地区から 166 人が参加しました。紅組(川西地区)、白組(川東地区)に分かれて競う「玉入れ」や、ラグビーボールを棒で転がして進む「ブタ追い競走」、男女ペアで手をつなぎながらアイスに見立てた風船を落とさないようにゴールを目指す「アイスクリームデート」など 8 種目で争われました。参加者は、心地よい汗を流しながら、スポーツを通じて健康増進を図りました。

長年の功績をたたえ

県選挙管理委員会連合会永年勤続者表彰

県市町村選挙管理委員会連合会永年勤続者表彰を受けた渡部喜則さん(曲淵)への表彰状伝達式は 6 月 1 日、町役場で行われ、町選挙管理委員会の渡部榮一委員長が渡部さんに表彰状を手渡しました。渡部さんは平成 18 年 4 月から平成 28 年 4 月までの 10 年間、町選挙管理委員を務め、選挙の管理執行に尽力しました。式では、前後公町長が「長年にわたり明るく正しい選挙の推進にご尽力いただきありがとうございます」と祝辞を述べました。



表彰状を受ける渡部さん(右)

新緑の中を駆け抜ける

町民健康マラソン大会

町民健康マラソン大会は 6 月 4 日、町運動公園で開かれ、367 人の参加者が健脚を競いました。レースは男女別、年齢別などの 23 部門で争われ、参加した選手たちが爽やかな汗を流しました。新緑の中を力走する選手の姿に、応援に駆けつけた家族や友人などからは、大きな声援が飛んでいました。

また、会場では町食生活改善推進員の皆さんによる豚汁の振る舞いが行われました。



親子マラソンキッズの部で元気よくスタートする参加者

消防団功績者に表彰伝達

第 69 回県消防協会猪苗代支部幹部大会

第 69 回県消防協会猪苗代支部幹部大会は 6 月 11 日、磐梯町中央公民館で行われ、猪苗代、磐梯両町の消防団幹部ら約 150 人が参加しました。表彰伝達では、前猪苗代町消防団団長の五十嵐正義さんらに表彰状が手渡されました。建議案では、第 1 分団自動車部長の山口剛さんが「消防団の人材不足について」建議。五十嵐幸夫支部長が「消防団活動に対し、さまざまな手法で家庭や地域、職場の理解促進を図りたい」と回答しました。



表彰状を受ける五十嵐さん(中央)

オハラ☆ブレイク'17夏

2017年8月4日(金)・8月5日(土)・8月6日(日) @猪苗代湖畔 天神浜

猪苗代町民チケット割引販売のご案内

来る2017年8月4日(金)・8月5日(土)・8月6日(日)に、猪苗代湖畔 天神浜にて、「オハラ☆ブレイク'17夏」と題したイベントを開催いたします。
このイベントは、音楽、舞台、美術、写真、映画、小説、ファッション、食など、様々なジャンルで活躍する表現者とともに、磐梯山と猪苗代湖に包まれた壮大なロケーションの中、スローライフを大切に「大人の文化祭」を目指したお祭りの開催をコンセプトにしております。ご来場の皆様に思い思いの楽しみ方で、ゆったりとした時間を過ごしていただき、イベントを通して、たくさんの方に福島の魅力を感じていただければと思っております。

今年、3年目の開催となり、町民の皆様にはご迷惑をお掛けすることもあるかと存じますが、皆様のご理解ご協力を賜りますよう、何卒お願い申し上げます。

町民の皆様にもご来場いただきたく、イベントチケット割引販売を行いますので、下記のとおりご案内いたします。ぜひ足をお運びいただけますと幸いです。

▼猪苗代町民チケット割引販売 取扱券種

券種	町民料金 (税込)	有効期間
3DAYSパスポート	13,800円 → 12,000円	8月4日(金) 16:00～8月6日(日) 21:00
8/4券	3,900円 → 3,400円	8月4日(金) 16:00～21:00
8/5券	6,900円 → 6,400円	8月5日(土) 10:00～21:00
8/6券	6,900円 → 6,400円	8月6日(日) 10:00～21:00
猪苗代町内シャトルバス・1日フリー乗車券	-(大人)1,000円-(小人)500円 → 無料	チケットに記載の当日限り ※14:00～16:00運休。

- 【販売開始日】 2017年 7月 1日(土) 8:30～17:30
- 【販売場所】 (一社)猪苗代観光協会 ※土日祝も販売いたします。

※公式ホームページ (<http://oharabreak.com/>) で、イベント詳細をご確認の上お求めください。

※小学生以下(要保護者同伴)・65歳以上の方は入場無料です。

※猪苗代町内シャトルバス・1日フリー乗車券は、各300枚の数量限定のため、無くなり次第終了となります。予めご了承ください。

※ 8月4日(金)・8月5日(土)・8月6日(日)のイベント開催時のご来場には、猪苗代町内シャトルバスをご利用ください。(要シャトルバス券)

《猪苗代町内シャトルバス》

〈ルート〉猪苗代町役場→猪苗代駅前→会場→(はじまりの美術館)→猪苗代町役場
8/4(金)15:30～終演後1時間、8/5(土)・8/6(日)9:00～終演後1時間 随時運行(14:00～16:00運休)
※12:00～14:00、16:00～18:00は、「はじまりの美術館」経由で運行

<開催概要>

【イベント名】オハラ☆ブレイク'17夏

【開催日時】2017年8月4日(金)・8月5日(土)・8月6日(日) ※雨天決行
※8月4日(金) 開場16:00/終演予定21:00、8月5日(土)・8月6日(日)開場10:00/終演予定21:00

【会場】猪苗代湖畔 天神浜

【主催】オハラ☆ブレイク実行委員会(朝日新聞社/GIP/ふくしまFM/福島中央テレビ/福島テレビ/福島民報社/Date fm/猪苗代町/(一社)猪苗代観光協会/猪苗代町商工会)

イベントに関するお問合せ：オハラ☆ブレイク実行委員会 e-mail oharabreak@gip-web.co.jp
オフィシャルホームページ <http://oharabreak.com/>

キラッ人いなわしろ

昨年4月から週に一度、長瀬スポ少のトランポリンのコーチとして子どもたちを指導する渡部邦江さん。渡部さんが本格的にトランポリンを始めたのは高校1年生の時。「中学校3年間は器械体操部に所属していました。でも、どうしても一番になれず、悩んでいたんです。そんな時、当時の顧問の先生から『高校でトランポリンをやってみないか』と勧められ、尚志高校のトランポリン部に入部することを決めました。」

トランポリンに出会ってからは、猛練習を送る日々。「練習は本当につらかった」と当時を振り返ります。しかし、その努力が報われ、高校2年生で出場した全国高校総体で見事優勝を果たします。高校

卒業後は、仲間と立ち上げた「郡山トランポリンクラブ」の代表も務めています。

「私の子どもが長瀬スポ少でお世話になっていました。子どもは小学校を卒業しましたが、恩返し of 気持ちからトランポリンのコーチをさせてもらっています」とコーチに就任した経緯を話します。

「スポ少の子どもたちはとても素直で、いつも練習を頑張っています。子どもたちには、トランポリンを通じて、もっと上手くなろうとするチャレンジ精神を養ってほしいです。」

そう話した渡部さんの模範演技は、今にも天井に届きそうなほど高く躍動感に溢れ、子どもたちの目をくぎ付けにしました。



渡部 邦江 さん (幸野)

Profile わたなべ・くにえ
1975年12月31日生まれ。郡山市出身。尚志高校トランポリン部に入部し、トランポリンを始める。1年生で高校総体・東北大会に出場。翌年の全国高校総体で2年生ながら女子個人で優勝。全国の頂点に立つ。平成5年、アメリカで開催された国際大会のパンパシフィックトランポリン競技選手権大会・シンクロナイズド競技で5位入賞。趣味は手芸。

ホットニュース

「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」 皆さんの携帯電話が五輪メダルに生まれ変わります



役場内に設置された回収ボックス

2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会の入賞メダルに、不要になった携帯電話などに含まれるリサイクル材が活用されることになりました。

東京2020組織委員会が主催するこの取り組みに、全国の自治体が協力することになり、猪苗代町も本プロジェクトへ参加いたします。なお、この取り組みにより2020年以降も小型家電などの持続可能なリサイクル促進につながることが期待されます。

本町では、町役場1階町民生活課前に携帯電話専用の回収ボックスを設置しています。個人情報などのデータは、あらかじめ削除してからお出してください。また、回収品および機器内のデータは返却できませんので、ご了承ください。回収ボックスは平成31年3月末まで設置する予定です。詳しくは、本プロジェクトのホームページ (<http://www.toshi-kouzan.jp>) をご覧ください。

主催：東京2020組織委員会
関町民生活課 環境係 ☎(62)2114



花の苗を受けた翁島小の児童ら

花と共に思いやりの心育む 翁島小と猪苗代小で人権の花運動

子どもたちが協力して花を育てることで命の大切さや思いやりの心を育み、人権尊重への理解を深めることを目的とした「人権の花運動」花の苗贈呈式は6月14日に翁島小学校で、6月15日に猪苗代小学校で行われました。

「人権の花運動」は、昭和57年度から主に小学生を対象として全国で実施されています。

贈呈式では、人権擁護委員の増子恵二さんと長尾幸子さんが「花の苗を育てることで命の尊さを実感し、豊かな心や思いやりの心を養ってほしいです」とあいさつ。両校の児童代表者にマリーゴールドやベゴニアなどの苗約100本を手渡しました。

翁島小学校5年生の高橋知己さんは「花を大切にすることを友達に対しても持ちます」と翁島小児童を代表してあいさつ。猪苗代小学校6年生の長谷川楓さんは「私たち環境委員会が中心となって水やりなどの世話をし、花の苗を大切に育てます」とお礼の言葉を述べました。



人権擁護委員から花の苗を受ける猪苗代小の五十嵐鈴さん(右から2人目)と東條さくらさん(同4人目)

猪苗代湖の3浜を清掃 緑小学校

緑小学校の全校児童61人は6月14日、猪苗代湖畔の清掃ボランティア活動を行いました。児童らは3班に分かれ、上戸浜、志田浜、天神浜の3浜でゴミ拾いを行いました。清掃活動には、国立磐梯青少年交流の家の職員らが協力。児童と一緒にゴミ拾いや分別作業を行いました。6年生の小檜山詩音さんは「最初はゴミがたくさん落ちていましたが、みんなで協力して浜をきれいにすることができました」と感想を話しました。



上戸浜のゴミを拾い集める児童ら



カボチャの苗を植える園児

園児が農業体験に挑戦 さくらこども園

さくらこども園のさくら組(5歳児)とうめ組(4歳児)の園児は6月7日、同園の畑で野菜の苗植えなどを体験しました。園児は、JAあいづ青年連盟猪苗代地区のメンバーたちに植え方を教わりながら、スイカやカボチャ、ミニトマトなどの苗を丁寧に植えました。

さくら組の瀧口聖大くんは「スイカは大好きです。大きく育ったスイカをみんなで食べるのが楽しみです」と話しました。



大好きなパパとママと一緒にハイ、チーズ

外遊びが大好きな瑛喜くん。「今年の夏は、一緒に水遊びを楽しみたいです」とパパとママは笑顔で話します。

山本 瑛喜 くん

平成28年1月生まれ
～五十軒
見史さん・えりかさんご夫妻の長男

納豆ご飯が大好きな瑛喜くん。近頃はシャイベット状のアイスもお気に入りです。少しずつ言葉覚え始め、「パパ、ママ」と話せるようになってきました。

天気の良い日は外で遊ぶのが大好きな瑛喜くん。「花や虫にとっても興味があるようです。散歩をしているときに昆虫などを見つけると、指をさして教えてくれるんです」とママのえりかさんは笑顔で話します。

地元野球チームに所属する見史さんは「大きくなったからキャッチボールをしたり、一緒にいろいろなスポーツをしたりしたいですね」と話します。

「思いやりの気持ちを大切にできる、優しい人になってほしいです」とえりかさんは優しい笑顔で瑛喜くんを見つめながら話しました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62)2111

学びいな 企画展



来館者に作品を紹介する藤澤さん(右)



20点の作品が展示された切り絵展

町図書歴史情報館 開館3周年記念

「藤澤忠切り絵展」

「モノトーンの世界」

町図書歴史情報館開館3周年記念「藤澤忠切り絵展」モノトーンの世界」は6月6日から18日まで、和みいなで開かれました。

藤澤忠さんは会津若松市在住。和みいなホールには、藤澤さんの切り絵作品20点が展示されました。

冬、会津の人々が目にするのは野も山も雪一色に染められたモノトーンの世界。藤澤さんは、雪深い会津の風景や人々の暮らしなどを切り絵により感性豊かに表現しています。また、藤澤さんはドイツやフランスなどの海外の美術展にも多数出品しているほか、切り絵教室を開催するなど精力的に活動しています。

藤澤さんは「長年切り絵教室を開催してきた猪苗代で展示会を開くことができ、うれしいです。会津の風景や古民家、海外の名所が、普段とは違って見えるところも楽しんでいます」と話しました。

●平成 29 年度の自衛官採用試験日程は下記のとおりです。

採用種目	資格	受付期間	試験	試験期日	試験会場	備考
自衛官候補生 (男子)	18 歳以上 27 歳未満	常時受付	筆記試験	9 月 16 日 (土) 午後	会津大学	筆記試験、 口述試験・身体検査
			口述試験・身体検査	9 月 24 日 (日) ～ 29 日 (金) 10 月 1 日 (日) ※指定する 1 日	福島駐屯地 郡山駐屯地	
自衛官候補生 (女子)	18 歳以上 27 歳未満	常時受付	筆記試験、口述試験・身体検査	9 月 23 日 (土)	郡山駐屯地	
一般曹候補生	18 歳以上 27 歳未満	7 月 1 日 (土) ～ 9 月 8 日 (金)	1 次試験 (筆記)	9 月 16 日 (土) 午前	会津大学	1 次試験合格者の 2 次試験 (口述試験・身体検査) については、後日通知
			2 次試験 (口述試験・身体検査)	10 月 5 日 (木) ～ 8 日 (日) ※指定する 1 日	福島駐屯地 郡山駐屯地	
航空学生	海：18 ～ 23 歳未満 空：18 ～ 21 歳未満	7 月 1 日 (土) ～ 9 月 8 日 (金)	1 次試験 (筆記)	9 月 18 日 (月)	郡山市 労働福祉会館	

詳しくは、担当の広報官にお問い合わせください (受験料は全て無料です)

【問い合わせ先】自衛隊 福島地方協力本部 会津若松出張所 (会津若松市門田町大字黒岩字大坪 57-1) ☎ (27) 6724

補助金

手続きをお忘れなく 浄化槽維持管理事業 費補助金

町では、猪苗代湖をはじめとする公共用水域の水質保全のため、浄化槽を適正に維持管理している人に対し、その費用の一部を補助しています。

▼補助対象となる要件

- ① 法律で義務付けられている「保守点検 (県登録業者に委託)」、「清掃 (町許可業者に委託)」、「11 条法定検査 (県指定検査機関実施)」の 3 つを全て完了していること
- ② 10 人槽以下の浄化槽であること
- ③ 下水道、農業集落排水に接続できる建物でないこと
- ④ 町税を滞納していないこと
- ⑤ 単独処理浄化槽の場合は、初回申請から 5 年度を経過していないこと

▼ご注意ください

昨年度まで行っていた補助申請をお知らせする個別通知は行いません。

毎年申請していた人は、今年度も忘れずに申請してください。申請は 1 年度に 1 回限りです。

	種類 人槽	合併処理 浄化槽	合併処理浄化槽 (窒素リン除去型)	単独処理 浄化槽
5 人槽		10,000 円	17,000 円	6,000 円
6 ～ 7 人槽		13,000 円	20,000 円	8,000 円
8 ～ 10 人槽		16,000 円	25,000 円	10,000 円

▼補助金額

▼問い合わせ先
上下水道課 下水道係
☎ (62) 5633

催し

猪苗代湖ハーフマラソン2017開催のお知らせ

「猪苗代湖ハーフマラソン 2017」が 10 月 22 日 (日) に開催されます。

第 7 回となる今大会は、5 歳以上男女高校生以上の部を新設しました。また、10 歳以上の高校生の参加料を 3500 円から

弔慰金

戦没者等のご遺族の皆さん お早めにご請求ください 「特別弔慰金」

平成 27 年から請求を受け付けています「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金 (第 10 回)」の請求期限は平成 30 年 4 月 2 日までとなっています。

この期限を過ぎますと、特別弔慰金を受ける権利が消滅してしまいますので、忘れずにご請求ください。

▼支給内容

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成 27 年 4 月 1 日において「恩給法による公務扶助料等」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける人がいない場合に、特別弔慰金 (額面 25 万円・5 年償還の記名

1500 円に変更しました。

ハーフマラソンを走るのが難しくても 10 歳以上、5 歳以上の部がありますので、みなさん奮ってご参加ください。

なお、参加費など詳しくは、大会公式ホームページ (<http://inawashikohalf.com>) をご覧ください。

▼日時 10 月 22 日 (日) ※雨天決行 午前 8 時 40 分～午前 9 時 40 分の間に種目別にスタート

▼会場 カメリーナ
▼コース カメリーナスタート
フィニッシュコース

▼競技種目

- ハーフ (21・0975 キロメートル)
- 10 キロ (男女高校生以上)
- 5 キロ (男女高校生以上)
- 5 キロ (中学生男子)
- 3 キロ (中学生女子)
- 2 キロ (小学生男女 4 ～ 6 年生)

○2 キロ (親子 小学生男女 1 ～ 3 年生と父母)

▼申込方法

- ① インターネット
スポーツエントリー (<http://www.sportseasy.net>) またはランネット (<http://runnet.jp/>)
- ② 電話または FAX
スポーツエントリー
☎ 0570 (550) 846
※平日 午前 10 時～午後 5 時 30 分 (土日・祝日は除く)

募集

放課後児童クラブ 支援員を募集します

放課後の生活支援や学校長期休業中の余暇支援を集団で行う児童保育 (児童クラブ) の支援員を募集します。

▼募集人員

支援員 若干名

※猪苗代町嘱託職員となります。

▼資格要件

心身ともに健康で、平成 30 年 4 月 1 日現在で 65 歳以下の次のいずれかに該当する成人

- ① 児童健全育成事業に熱意のある人
- ② 保育士・社会福祉士または幼稚園・小学校・中学校・高校教諭の資格を有する人
- ③ 高校卒業者で 2 年以上放課後児童健全育成事業に類似する事業または児童福祉事業に従事した人 ほか

※なお、資格要件の詳細につきましては、保健福祉課までお問い合わせください。

有料広告募集中

町は、「広報猪苗代」に掲載する有料広告を募集しています。事業所の宣伝、広告などにぜひ活用ください。手続きや料金など、詳しくは下記にお問い合わせください。

☎ 総務課 秘書広報係 ☎ (62) 2111

猪苗代町民の方限定プラン!!

大皿コース+飲み放題

通常価格 6,156 円 (税込) が **なんと 5,200 円 (税込)** 入湯税 150 円別途

日帰り宴会 夕帰りパーティー 祝賀会 ご近所なやかし会

この他にもお膳料理プランもございます。詳しくはお問い合わせください。

猪苗代志田浜温泉 湖畔の宿 **レイクサイド磐光** TEL.66-2711 耶麻郡猪苗代町大字壹楊字浜 130-3

送迎あり

平成 29 年 8 月 31 日まで有効

相談

行政相談委員に
相談してみませんか

行政相談委員は、総務大臣が委嘱するもので、国や県の仕事や年金事務所などの特殊法人などの仕事についての苦情や意見、要望を受け付け、住民の皆さんと行政機関などの間に立ち、その解決のお手伝いをします。町の行政相談員は、宮澤重正さんです。

▼行政相談委員



宮澤 重正さん
(下館)
☎(66) 3995

定例相談会は毎月1回、第3水曜日に開催しています。お気軽にご相談ください。

▼開催日時

7月19日(水)、8月16日(水)
午後1時から午後3時まで

▼場所 町役場3階 日本間

▼その他 相談無料・秘密厳守

▼問い合わせ先

総務課 秘書広報係
☎(62) 2111

意見箱

町民意見箱に
寄せられた
ご意見と回答●猪苗代高校の存続について
【ご意見】

猪苗代高校の生徒数が定員割れの状況が続いています。県教育委員会の基準では、入学者が定員の半数以下の状態が続くと分校化や生徒募集停止となるようです。町から高校が無くなってしまうよう、町としての教育振興対策を早急に構築していただきたいと思っています。

【回答】

猪苗代高校の普通科、観光ビジネス科の各定員40名に対し、今年度の入学者は普通科24名、観光ビジネス科11名と生徒数が減少しており、定員割れの状況が続いていることは認識しています。

町でも、地元には高校があるということのを重要視し、猪苗代高校に対して、毎年教育振興事業補助金を交付しています。

お知らせ

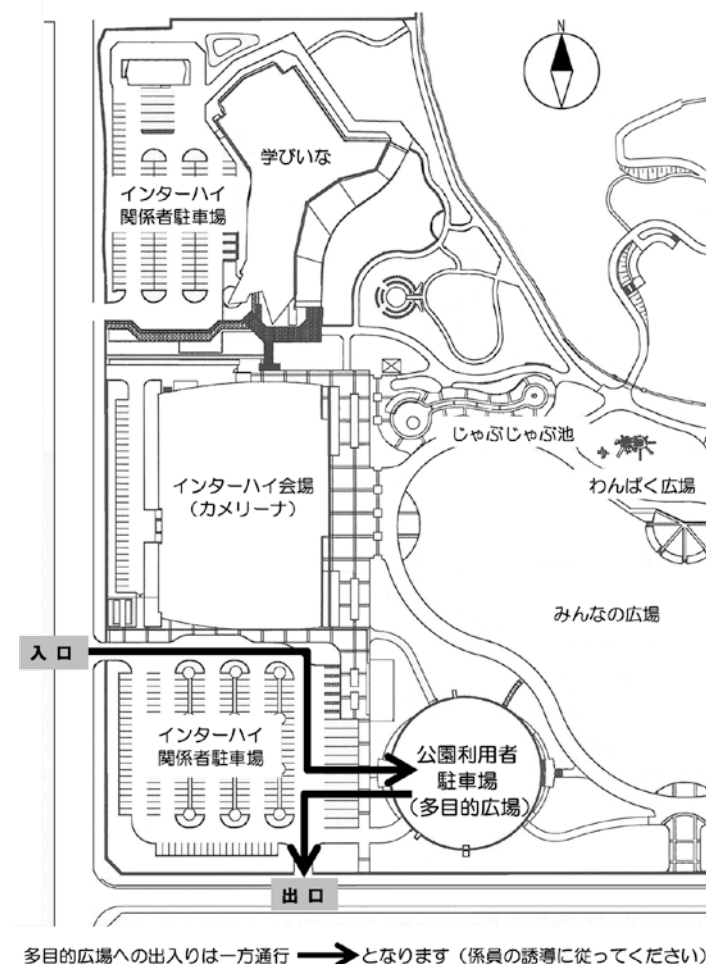
亀ヶ城公園の利用について

7月28日から全国高等学校総合体育大会空手道競技大会(以下「インターハイ」)がカメリーナで開催されます。

大会期間中は、じゃぶじゃぶ池、複合遊具、みんなの広場などの公園内施設を通常どおり利用できますが、利用できる駐車場

亀ヶ城公園
多目的広場案内図

7月26日(水)～8月1日(火)



多目的広場への出入りは一方通行 → となります(係員の誘導に従ってください)

場が限られます。

公園利用者の皆さんには、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

▼駐車場の利用が限られる期間
7月26日(水)から8月1日(火)まで

▼利用できる駐車場

和みいな駐車場、お城山駐車場、多目的広場(別図)

▼利用できない駐車場

カメリーナ駐車場、学びいな駐車場(インターハイ関係者専用駐車場となります。インターハイ事務局発行の駐車証がない

車両は駐車できません。)

インターハイ会場周辺は、多くの人や車両の往来による混雑が予想されます。公園利用者並びにインターハイ関係者の安全と利便性を確保するための措置となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

▼問い合わせ先

○インターハイ事務局
生涯学習課 社会体育係

☎(72) 0180

○公園管理者

建設課 都市整備係

☎(62) 2118

募集

町公用車運転業務
嘱託職員等

町総務課では、次のとおり嘱託職員または臨時職員を募集します。

▼募集職種および予定人員

町公用車運転業務 1名

▼資格要件

・二種運転免許または普通運転免許所有者で通勤できる人
・平成30年3月31日現在で65歳以下の人

▼勤務条件

猪苗代町嘱託員の任用等に関する規則、または猪苗代町臨時職員の雇用に関する規則による。また、運転業務のため変則勤務となります。

▼応募手続き

町指定の履歴書に記入し、写真貼付の上、7月31日(月)まで総務課に提出してください。履歴書は総務課に備え付けてあり

福祉

地域の支え合いを
考えるつどい

ます。

▼選考

書類審査および面接試験により選考します。

▼雇用期間

平成29年10月1日から平成30年3月31日まで

▼応募・問い合わせ先

総務課 秘書広報係

☎(62) 2111

福祉

地域の支え合いを
考えるつどい

介護が必要になっても、住み慣れた地域で暮らし続けるために、地域の支え合いを考えるつどいを開催します。各地で展開されている支え合い活動を知り、これからの猪苗代町の支え合いづくりについて、一緒に考えてみませんか。

▼日時 7月19日(水) 午後7時～午後8時45分

▼会場 町農村環境改善センター 3階 農事研修室・営農相談室

▼講師 特定非営利活動法人全国ユニティライフサポートセンター理事長 池田昌弘氏
▼参加方法 参加費無料・事前

掲示板

告示

・第27号「町道の区域の変更に関する告示『西真行大在家線、下称次青年の家線』(建設課建設係)」
・第28号「町道の供用の開始に関する告示『西真行大在家線、下称次青年の家線』(建設課建設係)」

公告

・第12号「介護予防・生活支援サービス事業所の指定(『デイサービスゆうき』(保健福祉課高齢者福祉係))」
・第13号「介護予防・生活支援サービス事業所の指定(『JA会津よつばデイサービス猪苗代』(保健福祉課高齢者福祉係))」

※告示・公告された内容については、役場前掲示板をご覧になるか、それぞれの担当課に問い合わせください

猪苗代警察署管内の犯罪・交通事故
発生状況平成 29 年 5 月 31 日現在

1 犯罪発生状況				
町村別	年別	平成 29 年	平成 28 年	増 減
猪 苗 代 町		19	22	-3
磐 梯 町		4	13	-9
裏 磐 梯		8	8	0
計		31	43	-12
				-27.9

町村別	猪苗代町	磐梯町	裏磐梯
罪種別	29 年	28 年	29 年
窃盗犯計	16	20	3
空き巣			2
金庫破り	1		
事務所荒らし	1		
出店荒らし			1
倉庫荒らし		1	
侵入盗その他	4		2
置き引き	4		
車上ねらい	3	2	1
部品ねらい	1		
脱衣場ねらい	3		1
自販機ねらい			
万引き	2	1	1
職場ねらい	2		1
さい銭盗			
畑荒らし			
スキー・スノーボード盗	3	2	5
非侵入盗その他	3	1	2
自動車盗	1		
オートバイ盗			
自転車盗	2	2	
その他の乗り物盗			
暴行・傷害	1		
詐欺・横領			
遺失物等横領			
器物損壊	1	1	1
その他の刑法犯	1	1	1
総 計	19	22	4
増 減	-3	-9	0

◎なりすまし詐欺に注意！息子を装い、お金をだまし取る詐欺が増えています。話の中で、お金の手渡し・振り込みの指示があったときは、すぐに家族や知人が警察（110 番）に相談してください。

2 交通事故状況						
死亡事故	0	1	0	0	0	0
増 減	-1		0		0	
人身事故	25	21	5	6	0	4
増 減	4		-1		-4	

◎シートベルトには事故被害軽減に大きな効果があります。助手席、後部座席も着用しましょう。
◎夜間、歩いて外出する際は、必ず夜光反射材を身に着けましょう。

募 集

消防職員と事務局職員
を募集

会津若松地方広域市町村圏整備組合では、平成 30 年度採用予定の消防職員および事務局職員（行政職）を募集します。

●採用職種・採用予定人数

▷消防職員 4 名程度

▷事務局職員（行政職）1 名程度

●受験資格

【消防職員】高校卒業程度の学力を有し、平成 2 年 4 月 2 日から平成 12 年 4 月 1 日までに生まれた者。身体の基本は、身体強健な者。

【行政職】高校卒業程度の学力を有し、平成 2 年 4 月 2 日から平成 12 年 4 月 1 日までに生まれた者。

●職務内容

【消防職員】消防署などにおいて、警防、予防、救急などの業務に従事します。男女とも原則として深夜業を含む交代制勤務です。

●受付期間

7 月 12 日（水）～8 月 10 日（木）
※郵送の場合は、8 月 8 日（火）の消印まで有効

●一次試験日 9 月 17 日（日）

●試験会場 会津大学

●試験内容

【消防職員】教養試験と体力試験

【行政職】教養試験

●試験申込書の請求

受験申込書は消防本部、消防署、分署などで交付します。ホームページ

ジからのダウンロードや郵便請求も可能です。詳しくは下記まで問い合わせてください。

☎【消防職員】会津若松地方広域市町村圏整備組合消防本部 総務課総務グループ ☎(59) 1400

http://www.119-aizu.jp

☎【行政職】会津若松地方広域市町村圏整備組合事務局 総務課総務係 ☎(24) 6311

http://www.aizu-kouiki.jp

税 金

個人事業税の納税を
お忘れなく！

個人事業税は、県内に事務所・事業所を設けて、物品販売業や不動産貸付業など、一定の事業を営んでいる人に納めていただく県の税金です。

会津地方振興局県税部から送付される納税通知書により、年税額を 8 月（第 1 期分）と 11 月（第 2 期分）の 2 回に分けて納めることになっています。

ただし、年税額が 1 万円以下の場合には、8 月（第 1 期分）に一括して納めることになります。

お勧めします！
個人事業税の口座振替納税

個人事業税については、便利な口座振替の制度があります。

手続きは、納税通知書に同封の預金口座振替依頼書を金融機関に提出

し、金融機関で確認を受けた納付書送付依頼書を県税部に提出して行います。

なお、詳しいことは、下記までお問い合わせください。

☎県会津地方振興局県税部 課税第一課 事業税チーム

☎(29) 5251

講 座

猪苗代支援学校ボランティア講座受講生募集

猪苗代支援学校では、教員や保護者の話を聞いたり、行事のお手伝いをしていただいたりして、障がいのある子どもたちの活動を支援するボランティア養成講座の受講生を募集します。

ボランティアに興味のある人であれば、学生や社会人などなたでも参加できます。ボランティアが初めての人でも、本校の教員がサポートいたしますので、経験がない人でも安心してご参加いただけます。

皆さんのご参加をお待ちしております。

①開催日 7 月 22 日（土）午前 9 時 45 分～午後 2 時 30 分（受付：午前 9 時 30 分）

②開催日 10 月 14 日（土）午前 9 時 15 分～午後 2 時 15 分（受付：午前 8 時 50 分）

☎県立猪苗代支援学校

☎(62) 5083

福 祉

視覚に障がいのある方を
対象にした教育相談

県立視覚支援学校では、疾病などによる視機能低下（著しい視力低下や視野狭窄、視野欠損など）で、就学や進学、就労にお困りの方への教

育相談を行っています。お気軽にお問い合わせください。

●対象 乳幼児から成人の方

●開催日 月曜日、水曜日、金曜日 午前 9 時～午後 4 時

☎県立視覚支援学校（福島市）

☎024 (534) 2574

ひとり親家庭の就職活動を
サポートします

ひとりで子育て中のお父さん、お母さん、仕事探しに困っていませんか？

会津保健福祉事務所では、ひとり親家庭の人の就職活動を無料でサポートしています。ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

☎会津保健福祉事務所 児童家庭支援チーム

☎(29) 5278（平日午前 8 時 30 分から午後 5 時まで）

お知らせ

出産や手術で大量出血等を
された方へ

特定フィブリノゲン製剤及び特定血液凝固第 IX 因子製剤による C 型肝炎感染被害者を救済するための給付金の支給に関する特別措置法（略称：C 型肝炎特別措置法）に基づき、1994 年頃までに出産や手術による大量出血などの際に、特定の血液製剤を投与されたことにより、C 型肝炎ウイルスに感染した方は、国と和解をしたうえで給付金を受けることができます。この給付金の支給を受けるためには、平成 30 年 1 月 15 日までに国を相手とする裁判を提起する必要があります。詳しくは、下記の相談窓口にお問い合わせください。

☎厚生労働省フィブリノゲン製剤等に関する相談窓口

☎0120 (509) 002

プライバシー保護のため、
メッセージ掲載分の
メッセージは削除しました。
ご了承ください。

町の人口

29 年 6 月 1 日現在の現住人口

人 口	14,536 人
世帯数	4,965 戸
出生	7 人
転入	47 人
死亡	19 人
転出	40 人

●固定資産税 第 2 期分	
●国民健康保険料	
●介護保険料 第 1 期分	
●下水道使用料	
●	
7 月分	

編集後記

町では「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」に参加することになりました。このプロジェクトでは、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会のメダル約 5 千個を全国各地から集めたり、サイクル材で作るそうです。私も以前使っていた携帯電話を探してみました。ハテナテ、どこにしまったかなあ。（半澤）

みんなの美術館

7月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



「観音寺川の桜を見たよ！」

家族で見に行った観音寺川の桜並木を描きました。工夫したのは、川の流れや桜の木の周りの草をいろいろな色を使ったところ です。



齋藤 ^{すず} 紗さん (5年)



中神 ^{ようた} 陽太さん (3年)

「楽しい昆虫のせかい」

アリやアリジゴクの巣の様子を描きました。アリの巣の中にいる女王アリや、アリに育てられるクロシジミなど、細かいところまで上手く描けました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.241

夏野菜のそぼろサラダ (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

・新玉ネギ 1/2 個・インゲン 4本・キュウリ 1/2 本・パプリカ 1/2 個・トマト 1 個・レタス 80g・ニンニク 1 片・豚ひき肉 80g・サラダ油 小さじ 1・A {酢 小さじ 2・しょうゆ 小さじ 2・コショウ 少々}

【作り方】

- ①玉ネギ、パプリカは薄切りにする。キュウリは輪切り、レタスは一口大にちぎる。トマトはくし型に切る。
- ②ニンニクをみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②と豚ひき肉をカリカリに炒め、Aの調味料を加えひと煮立ちさせる。
- ④①を器に盛り、粗熱をとった③をかけて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 88kcal、塩分 0.5g

■一口メモ■

香味野菜を使用することで、少ない塩分でおいしく食べることができます。