

まちの応援マガジン いなわしろ

# 広報 猪苗代

Aug.2017

8

No.682



鑑識の仕事に挑戦！  
猪苗代中学校職場体験より





「磐梯山ジオカレー」をお披露目する関係者ら



磐梯山ジオパークを紹介するランチョンマット

## ライスでかたどる磐梯山

### 新メニュー「磐梯山ジオカレー」提供開始

猪苗代、磐梯、北塩原の3町村などをつくる磐梯山ジオパーク協議会では、新ご当地メニュー「磐梯山ジオカレー」を発表しました。1888(明治21)年の磐梯山噴火にちなみ、7月15日から磐梯山周辺の21店舗で提供しています。

「磐梯山ジオカレー」は、磐梯山をかたどったライスが特徴。同協議会の専門員とジオガイドが開発した専用のライスの型を使用して、大磐梯と櫛ヶ峰、赤埴山の形を正確に再現しています。カレーのルーやトッピングは店舗ごとに異なっており、地元食材を1品以上使用しています。同協議会専門員の蓮岡真さんは「店舗や季節により使用する地元食材が変わります。今後も磐梯山ジオパークのグルメを通じた楽しさを広げていきたいです」と話しました。

猪苗代町内の提供店は次のとおりです。

【提供店】猪苗代地ビール館、西ノ沢温泉たなべの湯(要予約)、HERO'S DINER、猪苗代リゾートホテル、レイクサイド磐光、猪苗代ハーブ園、ペンションすまいる(要予約)、吾妻食品 Café 小春日和、磐梯高原南ヶ丘牧場

## 和みいなの来館者が10万人に

### 到達を祝い記念セレモニー

町図書歴史情報館「和みいな」では6月28日、平成26年4月の開館以来の来館者が10万人に達し、同所で記念セレモニーが行われました。節目の10万人目となった渡部沙織さん、瑠菜さん、朔くん親子がくす玉を割り、兼田芳宏館長が記念品として鉢植えの花と図書カード500円分を手渡しました。兼田館長は「ご来館いただきありがとうございます。これからも和みいなの利用してください」とあいさつを述べました。



兼田館長から記念品を受ける瑠菜さん(中央)と朔くん(左)



口笛奏者の柴田晶子さんのステージで共演する子どもたち

## 学びの祭り盛大に

### 学びいな夏祭り 2017

学びいな夏祭り2017は7月16日、学びいなが開かれました。学びいな館内の体験・展示コーナーでは、町体験交流協会に加入する団体の作品が展示されたほか、茶道体験や絵画体験、そば打ち体験などが行われました。屋外では、バンド演奏や口笛コンサートなどのステージイベントが繰り広げられたほか、ミニS Lの運行や起震車による地震体験などが行われ、会場を訪れた来場者はさまざまな展示や体験を楽しみました。



案内看板を設置した江花俊和会長(左から3人目)、岡部軍美熱海史談会長(右から3人目)ら

## Pick Up

### 今月のイベント

## 戊辰戦争激戦地 母成峠に案内板 を設置

猪苗代地方史研究会と熱海史談会でつくる「戊辰戦争150年会津藩母成峠陣跡保存協議会」は7月5日、母成峠の戊辰戦争記念碑近くに会津藩陣跡を説明する案内板を設置し、除幕式を行いました。

除幕式では、江花俊和猪苗代地方史研究会会長が「来年、戊辰戦争後150年を迎えます。歴史を学び、後世に伝えていきたい」とあいさつ。前後公町長らが祝辞を述べました。

1868(慶応4)年1月(旧暦)の鳥羽伏見の戦いで始まった戊辰戦争は、江戸城が開城し徳川幕府が倒れても戦いは終わらず、戦火は東北に及びます。同年7月29日に二本松城が落城。8月21日、現在の郡山市と猪苗代町の境に当たる母成峠で、峠を守備する旧幕府軍と新政府軍が衝突し、激しい攻防戦が繰り広げられました。兵力に勝る新政府軍は母成峠を突破し、2日後には会津若松城下に突入。籠城戦を強いられた会津藩は9月21日、降伏しました。

同協議会では、会津藩が母成峠に構築した防塁や塹壕、砲台跡などの陣跡を後世に伝えようと「公益信託うつくしま基金」の支援を受けて案内板を設置し、陣跡を解説するリーフレット5千部を作成しました。

まちの応援マガジン いなわしろ  
**広報猪苗代**  
 Aug.2017  
**8**  
 No.682

### 今月の表紙



【撮影日】 7月13日

【撮影場所】 猪苗代警察署

猪苗代中学校2年生の職場体験。真剣な表情で作業するのは、猪苗代警察署で鑑識の仕事を経験する佃智希さんです。はけを使ってペットボトルや缶に付着した指紋を採取しました。(関連11ページ)

## Contents — 【目次】

- 02 Pick up
- 04 写真特集 第69回磐梯まつり
- 06 まちのわだい
- 10 笑顔でこんにちは／夏休み企画展
- 11 スクールトピックス
- 12 国保のおはなしその2
- 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



写真集 第69回 磐梯まつり



1\_ 色鮮やかな衣装を身に着け、たいまつ行列に花を添える稚児たち  
2\_ 磐梯神社からいただいた御神火をおまつり広場まで運ぶ御神火行列  
3\_ 沿道からの水を浴びながら、威勢良く中央通商店街を練り歩く新北町御三壇神輿会  
4\_ 幻想的な炎の光で磐梯まつりを盛り上げるたいまつ行列  
5\_ 天狗と巫女を務める猪苗代中の生徒ら

6\_ 創作みこしを担ぐ猪苗代中学校の生徒  
7\_ 熱い(冷たい?) 戦いが繰り広げられた「ガリガリ君早食い競争」  
8\_ 勇壮な演奏を披露する川桁謡真鼓楽会  
9\_ 町消防団も入団促進活動で参加  
10\_ 町商工会青年部と協力して出店を運営する猪苗代高校の生徒ら  
11\_ カメリーナで行われた音楽パレードで、練習の成果を披露する千里小の児童







ポンプ車操法の部で優勝した第6分団の操法



小型ポンプ操法の部優勝の第3分団の操法

## 第6分団、第3分団が優勝

県消防協会猪苗代支部消防操法大会

平成29年度県消防協会猪苗代支部消防操法大会は7月2日、町水防センター西側駐車場で開かれ、選手たちが日頃の練習の成果を披露しました。猪苗代、磐梯両町の消防団が分団ごとにチームを編成して出場。規律、消防ポンプ操作の正確性、動作のスピードなどを競い合いました。主な成績は下記のとおりです(敬称略)。

【ポンプ車操法の部】

①第6分団②第3分団③磐梯町第3分団

**最優秀選手** 指揮者＝古川裕介、櫻井大輔、阿部正史(3、5、6分団)、1番員＝佐藤翔太(6分団)、2番員＝中野晃士郎、理島弘光(5分団、磐梯町3分団)、3番員＝小坂橋幸宏、阿部友輝、小椋岳大(1、3、6分団)、4番員＝穴澤雅志(磐梯町3分団)

【小型ポンプ操法の部】

①第3分団②第6分団③第1分団

**最優秀選手** 指揮者＝長谷川裕史(2分団)、1番員＝鈴木宏典、池田忠孝(磐梯町1、4分団)、2番員＝石田大作(磐梯町4分団)、3番員＝青山翔太、上野翔平(6分団、磐梯町1分団)

## 教育振興に役立てて

渡部百合子さんが町に寄付

渡部百合子さん(四ツ谷)は7月20日、町役場を訪れ、町に10万円と手作りのしおり100枚を寄付しました。

渡部さんは「これまで地域の皆さんにお世話になった感謝の気持ちを込めて寄付させていただきました。町の教育振興に役立ててほしいです」と話しました。

前後公町長は「善意をありがとうございます。有効に活用させていただきます」と感謝を述べました。



前後町長に善意を届ける渡部さん(中央)



玉串を捧げる大川原久夫副町長

## 湖水浴シーズンの無事故を祈る

猪苗代湖五浜合同浜開き

猪苗代湖水難事故防止祈願祭並びに五浜合同浜開きは7月7日、松橋浜で行われました。主催者を代表して渡部博行松橋浜観光組合長が「猪苗代湖が1年で最も賑わう時期を迎えます。訪れる人たちが安心して湖水浴を楽しんでもらえるよう、関係機関のご協力をお願いします」とあいさつしました。引き続き執り行われた神事では、関係者らが玉串を捧げて湖水浴シーズン中の無事故を祈願しました。



前後町長から感謝状を受ける長谷川さん

## 農業振興への尽力に感謝

退任農業委員に感謝状贈呈

任期満了に伴い退任した町農業委員への感謝状贈呈式は7月20日、町役場で行われ、前後公町長が感謝状を手渡しました。感謝状を受けた皆さんは次のとおりです(敬称略)。

長谷川正(渋谷)、細貝保男(東南真行)、鬼多見賢(三城湯)、阿部正義(牛沼)、小檜山久栄(島田)、土屋清美(上戸)、武田利和(伯父ヶ倉)、佐藤章(新屋敷)、渡部長昭(小田)、安達壽人(打越)、丸山之子(百目貫)

## 町の交通安全確保のため

猪苗代電友会がカーブミラーを清掃

町内の電気事業者などで作る猪苗代電友会は7月14日、町内のカーブミラーの清掃ボランティア活動を行いました。清掃ボランティア活動には会員ら12人が参加。町内の交差点などに設置されている約100カ所のカーブミラーを清掃しました。

森口和弘猪苗代電友会長は「電友会は平成23年に設立しましたが、ボランティア活動は今回が初めてになります。町の交通安全の一助になれば」と話しました。



カーブミラーを清掃する会員ら

## 野本寛人さんが全国大会に出場

地元開催インターハイ空手道競技・団体組手に出場

7月28～31日にカメリーナで開催される全国高等学校総合体育大会(インターハイ)空手道競技・男子団体組手に出場する尚志高校2年生の野本寛人さん(川桁)は7月20日、町役場を訪れ、前後公町長と宇南山忠明教育長に全国大会での活躍を誓いました。前後町長は「けがに気を付けて頑張ってください」と激励。野本さんは「チームみんなで力を合わせ、悔いが残らぬよう全力を出し切ります」と力強く抱負を話しました。



前後町長から激励金を受ける野本さん(左から2人目)

## 藤澤忠さんが切り絵を寄贈

会津の雪景色を切り絵に

切り絵工房中藤代表の藤澤忠さん(会津若松市)は7月21日、町に切り絵作品を寄贈しました。贈呈式は同日、町役場で行われ、藤澤さんが宇南山忠明教育長に切り絵作品を手渡しました。寄贈した作品「雪景色」は縦48㍍、横93㍍の大きさで、南会津町西部地区の雪景色を題材にして藤澤さんが約25年前に制作しました。藤澤さんは「多くの人に切り絵の魅力を伝えたいです。町の文化向上に役立ててほしい」と話しました。



宇南山教育長に作品を手渡す藤澤さん(右)





磐梯山噴火による犠牲者の冥福を祈る関係者ら

## 470余名の犠牲者を追悼

### 磐梯山噴火殉難者供養祭

明治21年の磐梯山噴火犠牲者を追悼する磐梯山噴火殉難者供養祭は7月15日、西円寺で執り行われました。犠牲者の冥福を祈り、豊かな自然をもたらす磐梯山へ感謝するため、毎年、磐梯まつりの一環として行われています。磐梯まつり実行委員長の一ノ瀬正一町商工会長が「災害の教訓を後世に伝えます」と式辞を述べました。読経、焼香の後、前後公町長、長沼一夫町議会議長が供養の辞を、遺族代表の後藤新一さんが謝辞を述べました。

## 無火災 200 日を達成

### 会津若松地方広域市町村圏整備組合消防表彰

猪苗代消防署は7月16日、町内における無火災200日を達成し、会津若松地方広域市町村圏整備組合消防表彰を受けました。山田善久署長は7月19日、町役場を訪れ、前後公町長に受賞を報告しました。報告には、五十嵐幸夫町消防団長が同席しました。山田署長は「受賞は消防団や婦人消防隊などの協力のおかげ。無火災365日を目指し、今後も関係機関の協力を得ながら啓蒙活動や予防消防に取り組んでいきます」と話しました。



受賞を報告する山田署長(中央)、五十嵐団長(右)

## 熊倉フイさんが100歳に

### 長寿を祝い、賀寿などを贈呈

7月13日に100歳の誕生日を迎えた熊倉フイさん(五十軒)への賀寿贈呈式は同日、特別養護老人ホーム咲楽の里で行われ、家族らが長寿を祝いました。小谷尚克会津保健福祉事務所長、前後公町長が賀寿や記念品などを贈りました。フイさんは読書や手芸が趣味で、自分で育てた薬草を長年飲んできたのが長生きの秘訣だそうです。長男の一男さんは「長生きは周囲の皆さんの支えのおかげです」と謝辞を述べました。



前後町長から賀寿を受ける熊倉さん(左から2人目)

## 犯罪のない明るい社会を

### 「社会を明るくする運動」強化月間

「社会を明るくする運動」強化月間の7月、町内では猪苗代地区の保護司会や更生保護女性会などの関係団体により、犯罪のない明るい社会を築くための活動が繰り広げられました。7月3日早朝にはJR猪苗代駅前で行き啓発活動を行い、参加した約40人がチラシなどの啓発グッズを配り、非行防止などを呼びかけました。18日には町内広報活動として広報車で呼びかけを行ったほか、事業所などへ訪問し、明るい社会づくりへの協力を求めました。



7月18日の広報活動出発式に参加した皆さん



1\_「福島・水俣交流事業」に参加して得た経験から、福島  
の現状と未来について発表する  
瀧口愛己さん。塩川正十郎  
賞を受賞 2\_小学生の部で  
最優秀賞を受賞した二瓶莉奈  
さん。命の大切さと将来の夢  
について発表 3\_祖母を亡  
くしてから気づいた「命の大  
切さ」を発表する井上香耶さ  
ん 4\_発表者と審査員の皆  
さん



## 未来を担う青少年の主張

### 青少年メッセージ2017

青少年メッセージ2017第30回青少年の主張猪苗代町大会は7月15日、学びいなかで開かれました。大会には町内の小中高校から12人が参加。「夢や希望、まちづくりに関すること」などをテーマに自由な発想で発表しました。審査の結果、翁島小6年の二瓶莉奈さん、東中3年の瀧口愛己さん(=塩川正十郎賞)、猪苗代高校2年の井上香耶さんが最優秀賞を受賞しました。



ビジネスマナーを学ぶ新社会人

## 新社会人の活躍を祈り激励

### 新社会人激励会・ビジネスマナー研修会

町商工会主催による新社会人激励会は6月28日、町商工会館で開かれ、町内の事業所など新入社員ら11人が参加しました。町商工会の國井宗雄副会長、前後公町長、後藤公男町議会議長があいさつし、新入社員らを激励しました。代表して町振興公社の増子風鈴さんが「新鮮な気持ちを忘れず、皆さんの期待に応えられるよう日々精進します」と謝辞を述べました。引き続きビジネスマナー研修会を開き、言葉遣いなどについて学びました。

## 子どもたちの教育に役立てて

### 「こども手帳」贈呈式

「こども手帳」贈呈式は7月10日、町役場で行われ、日本公衆電話会福島支部の渡部善喜理事が森口勉教育総務課長に子ども手帳180部と電子版こども手帳(CD)30枚を手渡しました。渡部理事は「社会の一員として生活するためのルールや安全に関することが分かりやすく掲載されています。道徳教育の副教材などで活用してください」と話しました。「こども手帳」は、町内の小学校5～6年生に配布されます。



森口課長にこども手帳を手渡す渡部理事(左)



# スクールトピックス



自動車整備工場の仕事を体験する関矢さん

中学生が働くことを体験  
猪苗代中学校2年生が職場体験

猪苗代中学校2年生の生徒85人は7月12、13の両日、町内の事業所などで職場体験を行いました。生徒たちは48カ所の事業所に分かれて、各職場の仕事を体験しました。

このうち、猪苗代警察署では4人の生徒が鑑識の仕事を体験しました。ペットボトルや缶に付着した指紋を採取する模擬作業に挑戦した生徒たちは、職員の説明に耳を傾けながら真剣な表情で作業に取り組みました。

堅田自動車では、関矢友祐さんが自動車整備士の仕事を体験。整備士の指導を受けながら、洗車やブレーキディスクのさび取りなどを行いました。関矢さんは「自動車に興味があり、自動車整備工場を選びました。自動車のいろいろなことを知ることができました」と話しました。

また、和みいならではの2人が本の貸し出し業務などを体験。東條なな子さんは「図書館では本に関するさまざまな仕事があることが分かり、とても勉強になりました」と感想を話しました。



和みいなの仕事を体験する東條さん(左)と宇南山舞桜さん

## 乗車マナー向上を呼びかけ 猪苗代高校

猪苗代高校の生徒会とＪＲＣ委員会の生徒ら１０人は  
 ７月１１日、ＪＲ猪苗代駅などで「思いやりキャンペーン」を実施しました。生徒たちは学校から猪苗代駅まで、  
 ごみを拾いながら移動。駅に到着すると、ホームで横断  
 幕やのぼりを掲げ、乗客に啓発ティッシュを配り乗車マ  
 ナー向上を呼びかけました。生徒会長の遠藤涼斗さんは  
 「利用者の皆さんに、公共マナーをきちんと守っていた  
 だければ」と話しました。



乗車マナー向上を呼びかける生徒たち



服が持つチカラについて説明する阿部さん(左)

「服のチカラ」を考える 吾妻小学校

吾妻小学校は6月30日、ユニクロ社員による出張授業「届けよう服のチカラプロジェクト」を開きました。出張授業では、ユニクロ社員の阿部久志さんと山中佐和子さんが世界の難民を救うために着なくなった服をリサイクルするプロジェクトを紹介。児童からは「難民の人たちが大変な生活を送っていることが分かった」などの感想が寄せられました。同校では、JRC委員会が中心となり、このリサイクルプロジェクトを進めています。

笑顔でこんにちは



大好きなママ、お兄ちゃんと一緒に「ハイ、チーズ」

家族からたっぷりの愛情を受けて、歩夢さんと眞斗くんはすくすくと成長しています。

三輪 眞斗 <sup>まなと</sup>くん

平成 27 年 6 月生まれ

～川桁

亮平さん・美奈子さんご夫妻の次男

車の乗り物が大好きな眞斗くん。取材に伺うと、お兄ちゃんの歩夢あゆむくんと一緒に足けり自動車に乗って元気に出迎えてくれました。

好き嫌いなくなんでも食べるという眞斗くん。ついついお兄ちゃんが食べている分にまで手を出してしまい、兄弟げんかになることもしばしば。

パパとママの仕事が休みの日には、一緒に買い物や公園に出かけて家族の時間を過ごしています。

「室内用の砂遊びやプールが大好きなんです。好奇心が旺盛で、いたずら好き。でも逃げ足が速くて追いかけるのも大変なんです」とママの美奈子さんは笑顔で話します。

美奈子さんは「これからも元気に、のびのびと育ってほしいです」と優しい笑顔で眞斗くんを見つめました。

※「笑顔でこんにちば」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。

（62） 2111

## 夏休み企画展



「くるま」を題材とした木地玩具



中ノ沢系木地玩具など約150点が展示された

和みいな夏休み企画展  
「みちのくの木地玩具展」

夏休み企画展「みちのくの  
木地玩具展」は7月25日から  
8月6日まで、和みいにて開  
かれました。

町生涯学習課では、夏休みの長期休暇を活用し、子どもたちや町民の皆さんに「木地師」に関する企画展を開催しており、今回が3回目の開催となりました。

企画展では、郡山市の遠藤忠さんらが収集した木地玩具約150点が展示されたほか、こけしの歴史や系図、木地玩具を解説するパネルが設置されました。

木地玩具とは、木製の玩具のうち、木地師がろくろにかけて作る玩具で、こけしや捻りごま、輪投げなど数多くの種類があります。木地玩具は東北の子どもたちのおもちやとして親しまれてきましたが、時代の流れとともに廃れてきました。しかし、近年は木地玩具の良さが再認識され、伝統工芸品として注目を集めています。



# 国保のおはなし

## その2

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」）の限度額適用認定証や国保税などについて紹介します。

### 「限度額適用認定証」について

入院の予定がある人、外来での医療費が高額になりそうなど、事前に「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関へ提示することにより、医療費の窓口負担が限度額【表1・2】までになります。

「限度額適用認定証」は国保年金係の窓口で申請することで、申請した月の初日から適用されるものが交付されます。

なお、申請には保険証と印鑑、マイナンバーが必要で国保税に滞納がないことが条件となります。

### 8月は限度額適用認定証の更新月です

有効期限が平成29年7月31日までの認定証を持っていて、引き続き認定証が必要な人は、新たに申請が必要です（前年の所

### 高齢受給者証も8月に更新されます

70歳から74歳までの人に交付されている高齢受給者証も、前年の所得によって負担割合（2割または3割）を判定し、毎年8月1日に更新されます。

対象者には、更新した高齢者受給者証を7月下旬に世帯主宛てに郵送しました。新しい高齢受給者証がお手元に届いているかご確認ください。この受給者証を保険証と一緒に医療機関などに提示することで、入院・外来とも、窓口での支払いが限度額までとなります。

### 交通事故など第三者から傷病を受けたときは

交通事故をはじめ、第三者の行為によって傷病を受けた場合、医療費は本来加害者が支払うものですが、届け出により、国保で治療を受ける事ができます。一時的に国保が立て替えて、あとから国保が加害者に費用の請求を行います。

国保で治療を受けるときには必ず国保年金係へ届け出てください。なお、仕事中的けがは、労働災害保険（労災）の対象になるので、国保で治療を受ける

得に応じて負担区分を再判定します。

また、非課税世帯【世帯の国保加入者（擬制世帯主含む）全員の住民税が非課税】には「限度額適用・標準負担額減額認定証」が適用されます。医療機関に提示することで、保険診療の一部負担金が限度額までとなり、入院時の食事代も減額されます。【表1・2】

### 70歳以上の自己負担限度額が変更されます

国では、医療費における世代間の公平性を明確にするため、70歳から74歳（高齢受給者）の自己負担限度額の見直しを行いました。その結果、平成29年8月と平成30年8月の2回に分けて限度額が変更されます。

今年8月から変更となるのは【現役並み所得者】と【一般】の世帯です。

詳細は下記の【表2】を参照してください。

ことはできません。

### 国保税には負担軽減措置があります

倒産・解雇などによる離職や雇い止めなどによる離職をされた人に対して、離職した本人の前年の給与所得を100分の30の額とみなして、国保税を計算する軽減措置があります。軽減を受けるには申請が必要です。

○軽減対象期間  
離職日の翌日から翌年度末まで（国保の資格を喪失した場合はその時点まで）

○対象者

雇用保険法の特定受給資格者および特定理由離職者  
※雇用保険受給資格者証の離職理由コードが「11・12・21・22・23・31・32・33・34」の人です（離職時点で65歳以上の人および雇用保険の受給資格のない人は対象になりません）。

- 申請に必要なもの
- ①雇用保険受給資格者証
- ②印鑑
- ③マイナンバー

私は定年退職で国保に加入したから、負担軽減措置は受けられないんだね



【表1】

●70歳未満の人

所得区分	1カ月の自己負担限度額	入院時の1食の食事負担
ア：年間所得 901 万円超	252,600 円 + (医療費 - 842,000 円) × 1 % 『140,100 円』	360 円
イ：年間所得 600 万円～ 901 万円	167,400 円 + (医療費 - 558,000 円) × 1 % 『93,000 円』	360 円
ウ：年間所得 210 万円～ 600 万円	80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1 % 『44,400 円』	360 円
エ：年間所得 210 万円以下	57,600 円 『44,400 円』	360 円
オ：住民税非課税者	35,400 円 『24,600 円』	210 円 (※)

【表2】

●70歳以上（高齢受給者）の人

所得区分	1カ月の自己負担限度額		入院時の1食の食事負担
	外来（個人ごと）	外来＋入院（世帯単位）	
現役並み所得者	44,400 円 → 57,600 円	80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1 % 『44,400 円』	360 円
一般	12,000 円 → 14,000 円 (年間限度額 144,000 円)	44,400 円 → 57,600 円 『44,400 円』	360 円
	低Ⅱ 低Ⅰ	24,600 円 15,000 円	210 円 (※) 100 円
低所得者 (住民税非課税)			

(※) 過去 12 カ月間で入院日数が 90 日を超えると 160 円になります。詳しくは国保年金係にお問い合わせください。  
・『 』内は、過去 12 カ月間に 1 つの世帯で高額療養費の支給が 4 回以上あった場合の 4 回目以降の限度額です。  
・入院時の食事負担や差額ベッド代などは、自己負担限度額に含まれません。

### 国保税は納期限内に

国保税は、7 月から翌年 2 月までの 8 回で納めることになっています。国保税の未納が続くと、有効期間の短い保険証や、窓口の支払いで医療費の全額を負担する必要がある資格証明書などが交付されることとなります。期限までの納付が困難なときは、早めに税務課にご相談ください。

### 国保税の納付は口座振替が便利です

国保税の納付には、ぜひ口座振替をご利用ください。口座振替なら、国保税を納めに行く手間が省けるだけでなく、納め忘れの心配もないので安心・便利・確実です。一度手続きをするだけで、翌年度以降も自動的に継続されます。

手続きは通帳と届出印を持って、町指定金融機関に直接お申込みください

### Q & A よくある質問

Q：限度額適用認定証の申請をしなかった場合は、窓口での負担はどうなる？  
A：未申請の場合、医療費の窓口での支払いに限度は無くなります。所得に応じて設定されている上限額を超えた分は、後日、高額療養費の申請が必要となります。領収書は大切に保管してください。

Q：70 歳以上の「低所得者Ⅰ」の区分に該当するのは、どのような場合なの？  
A：例えば、公的年金だけで生活している家族で、それぞれの年金収入が 80 万円に満たない場合には、この区分の対象となります。

国保にはさまざまな制度があるわね。分からないことがあれば国保年金係に問い合わせてみるわ



▼問い合わせ先  
町民生活課 国保年金係  
☎(62) 2 1 1 4



## 相談

### 行政相談委員に相談してみませんか

行政相談委員が役所(国、県、市町村)や特殊法人(NTT、JRなど)の仕事についての相談に応じ、その解決のお手伝いをします。

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

8月16日(水)、9月20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

### 人権擁護・行政相談委員会合同相談会

町では、次の日程で人権擁護委員と行政相談委員の合同相談会を開催します。人権問題や法律についてこの機会にぜひご相談ください。

#### ▼開催日時

9月1日(金) 午前10時から午後3時

#### ▼場所

町役場3階 第4委員

#### ▼所得制限

受給資格者の前年の所得が一定の額以上ある場合は、その年度(8月から翌年の7月まで)は、手当の全部または一部が支給停止されます。

また、扶養義務者(同居の直系血族および兄弟姉妹)などの所得による所得制限もあります。

#### ▼手当額(月額)

○児童1人の場合

全部支給…4万2290円

一部支給…9980円

4万2280円(所得に応じて)

○児童2人以上の加算額

2人目…最大で9990円、3人目以降1人につき…最大で5990円(※加算額については物価スライド制が導入され、物価の上下に合わせて支給額が変わります。)

#### ▼問い合わせ先

保健福祉課 社会福祉係

☎(62) 2115

#### 福島県児童家庭課

☎024(521)7176

## お知らせ

### 市町村対抗軟式野球大会

第11回市町村対抗福島県軟式

会室

▼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

## 農業委員会

### 新しい農業委員と農地利用最適化推進委員が決まりました

7月20日、前後公町長より新しい農業委員に辞令が交付されました。

同日、改選後初の農業委員会総会が開かれ、会長に佐賀昭男委員、会長職務代理者に二瓶芳雄委員が選出されました。

また、7月27日、農業委員会より農地利用最適化推進委員に委嘱状が交付されました。任期は平成32年7月19日までの3年間で。

新しい委員の皆さんは次のとおりです。(敬称略。かつこ内は地区名)

#### ▼農業委員

小檜山榮喜(称次)、渡部陽一(行津桜川)、渡部庄栄(島田)、鈴木道夫(千代田)、佐藤タカ子(島田)、土屋勇雄(壺下)、戸田義巳(入江)、佐藤幸成(内野)、

## 議会

### 9月議会が始まります 傍聴においでください

町議会の本会議は一般に公開されており、どなたでも傍聴することができます。議場は町役場3階です。傍聴する人は、傍聴席入口にある受付簿に住所・氏名・年齢を記入し、入場してください。

なお、議事を妨害する恐れのある人は入場できないなど、傍聴の際には注意事項がありますので、職員の指示に従ってください。

#### ▼開会予定日

9月5日(火)

※一般質問は11日(月)、12日(火)の予定です。

#### ▼問い合わせ先

議会事務局 議事係

☎(62) 5666



頑張れ！猪苗代町チーム

### 市町村対抗ソフトボール大会

第4回市町村対抗福島県ソフトボール大会が次のとおり開催されます。皆さんで猪苗代町チームを応援しましょう。

#### ▼日時

10月15日(日)第3試合 午後1時試合開始予定

#### ▼会場

相馬光陽ソフトボール場B球場(相馬市)

#### ▼対戦相手

矢吹町

#### ▼問い合わせ先

生涯学習課 社会体育係

☎(72) 0180

## 福祉

### 児童扶養手当について

児童扶養手当は、ひとり親家庭の生活の安定と自立を助けるために支給される手当です。

#### ▼受給資格者

次のいずれかに該当する児童(18歳に到達する日以後の最初の3月31日までの間にある者(中度以上の障害を有する場合(20歳未満)を監護している父または母、もしくは父母に代わって児童を養育している人。)

○「父母が離婚」「父母が死亡」、「父母が政令で定める程度の障害を持つ」、「父母が生死不明」、その他(父母が1年以上遺棄している児童、父母が1年以上拘禁されている児童、母が婚姻によらないで懐胎した児童、児童の父母が保護命令を受けた場合など)

※次のような場合、手当は支給されません。

○児童福祉施設などに入所や、里親に預けられたとき  
【児童が】  
○児童福祉施設などに入所や、里親に預けられたとき  
【父母または養育者が】  
○婚姻の届け出はしなくても、事実上の婚姻関係(内縁関係など)があるとき

ここから下は広告欄です。お問い合わせは直接広告主をお願いします

### 猪苗代高校創立 70 周年記念大会

<記念講演に町民皆様のご参加お待ちしております！>

日時 9月29日(金) 会場 猪苗代高校体育館

記念大会 9:30～ 記念講演 11:00～

野口勝宏氏(S 53年卒)写真家・全日空機体「東北フラワージェット」デザイン作者と鈴木猛史氏(H 18年卒)パラリンピックチエアスキーゴールドメダリストとの対談

<同窓生の皆様のご参加お待ちしております>

同窓会総会 12:00～ 猪苗代高校会議室

記念祝賀会・恩師を囲む会 17:30～ ホテルリステル猪苗代

出席のご連絡は、大会事務局 猪苗代高校 ☎(62) 3125

#### 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)  
入場税150円別途

日帰り宴会 夕帰りパーティー

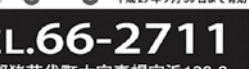
祝賀会 ご近所なかよし会

この他にもお料理プランもご用意。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

TEL.66-2711

耶麻郡猪苗代町大字壺棚字浜130-3





●平成 29 年度自衛官採用試験日程

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 (金) ～ 9 月 8 日 (木)	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	

自衛官募集

平成 29 年度自衛官採用試験の  
日程は次のとおりです。

「陽だまりカフェ」で  
ほっとひと息つきませ  
んか

「陽だまりカフェ」は、お茶  
を飲みながら、日ごろの介護を  
通して抱えている思いを語り合  
い、息抜きできる場です。

今年度 2 回目となる今回は、  
他地域で行われている認知症カ  
フェの取り組みについての講話  
もあります。ぜひ気軽にご参加  
ください。

▼日時 8 月 28 日 (月) 午後 1  
時 30 分 ～ 午後 3 時 30 分

▼会場 町役場 3 階 正庁 A

▼対象者 家族の介護をしてい  
る人、介護に興味のある人など  
町民の人ならどなたでも参加で  
きます。

▼内容 講話「認知症カフェの  
取り組みについて」(公益社団  
法人認知症の人と家族の会会津  
地区会事務局)、参加者同士の  
交流、情報交換、専門職への相  
談など

▼参加方法 参加費無料・申し  
込み不要

▼問い合わせ先

保健福祉課 高齢者福祉係  
☎(62) 2 1 1 5

子育て

募集

猪苗代病院事業運営委  
員会委員を募集します

町は、猪苗代町病院事業経営  
新改革プランの取組状況の点  
検・見直しなどを行うため、猪  
苗代病院事業運営委員会を設置  
しています。

委員会では、町民の皆さんか  
らの意見を幅広くお聞きし、町  
立病院の運営に反映させるため、  
次のとおり委員を公募します。

▼主な審議内容

・猪苗代町病院事業経営新改革  
プランの実施状況の点検、評価  
・町立病院の運営における課題  
の検討

▼応募資格

次のすべての要件に該当する  
人となります。

・本町に在住する 20 歳以上の人  
・本町の職員および議員でない  
人

・医療従事者以外

▼募集人数 1 人程度

▼任期 委嘱の日から平成 32 年  
3 月 28 日まで

▼開催回数 年 1 ～ 2 回程度

▼報酬・旅費  
会議出席 1 回につき報償と旅費  
(町規定による)を支給

掲示板

告示

・第 29 号「町道の区域の変更に

詳しくは担当の広報官にお問  
い合わせください。

▼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 番地 1)  
☎(27) 6 7 2 4

「創業塾」開催決定

頑張るあなたの創業を応援します

猪苗代町は、地域における創業の促進として、市町村が  
創業支援事業者と連携して策定する「創業支援事業計画」  
の認定自治体となりました。これを受けて町商工会が事業  
主体となり、下記のとおり「創業塾」を町商工会館におい  
て開催します。

この「創業塾」を受講することにより、国の創業補助金  
申請など各種優遇措置を受けられるメリットがあります。

詳しくは、町商工会までお問い合わせください。

園町商工会 ☎(62) 2331

【カリキュラム】 開催時間：午後 6 時 30 分～午後 8 時 30 分

日程	テーマ・内容
第 1 回目 10/18(水)	【何故、今はじめたいのか?】(経営) ・創業目的の確認・経営とは・開業手続き ・法人と個人の違い
第 2 回目 10/25(水)	【何を、誰に、どこで提供していくのか?】(計画) ・事業計画とは、事業内容の骨子立案 ・販売計画と仕入計画
第 3 回目 11/1(水)	【事業を永く経営していくために大切なこと】(販路開拓) ・市場・マーケティング・販売開拓・差別化のポイント ・人材育成
第 4 回目 11/8(水)	【お金に嫌われないために】(財務) ・資金計画・収支計画・会計・財務管理
第 5 回目 11/15(水)	【運営に必要な販促活動と管理業務】(人材育成) ・広告宣伝・営業管理・労務管理・IT ツールの紹介
第 6 回目 11/22(水)	・プレゼンテーション・個別相談会

▼応募方法

保健福祉課に備え付けの応募  
申込書に必要事項を記入の上、  
保健福祉課に持参または郵送で  
提出してください。申込書は町  
ホームページからもダウンロード  
できます。

▼応募期間

8 月 14 日 (月) から 8 月 30 日 (水)  
まで

▼選考方法

書類選考および面接により選  
考します。

▼選考結果の通知

郵送により応募者本人に通知  
します。

▼応募・問い合わせ先

保健福祉課 健康づくり係  
☎(62) 2 1 1 5

除雪オペレーター  
募集

町では、冬期間における道路  
交通の安全を確保するため、除  
雪運転手を募集します。

詳しくは、町ホームページを  
ご覧ください。

▼募集職種および予定人員

除雪運転手 25 名程度

▼雇用予定期間

平成 29 年 12 月 1 日 (金) ～ 平成  
30 年 3 月 31 日 (土) まで

▼賃金

町の規定による。早朝、深夜、

休祝日出勤は超過勤務手当であ  
り。

※経験年数により基本賃金が変  
わります。

▼採用条件

猪苗代町臨時職員の雇用等に  
関する規則によります。また、  
平成 30 年 3 月 31 日現在満 70 歳以  
下の健康な人で、大型特殊免許  
(ホイールトラクター限定免許  
除く)および車輛系建設機械運  
転技能講習修了資格の保持者に  
限ります。

※平成 29 年 12 月 1 日現在で 65 歳  
以上の人は、除雪車の運転経験  
があり即時運転および作業が可  
能な人。

▼提出書類

・履歴書(用紙は建設課で受け  
取るか、町ホームページでダウ  
ンロードできます。)

・運転免許証の写し

・車輛系建設機械運転技能講習  
修了証の写し

・健康診断書

▼選考

書類選考。ただし、場合により  
面接試験により選考します。

▼申込期限

平成 29 年 10 月 20 日 (金) まで  
※募集人数に達した場合は、期  
限前に募集を締め切ります。

▼応募・問い合わせ先  
建設課 建設係

☎(62) 2 1 1 8

サービス事業所の指定へ J A 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)

・第 14 号「介護予防・生活支援  
サービス事業所の指定へ J A 会  
津よつばふれ愛センターあい  
づ」(保健福祉課高齢者福祉係)

・第 15 号「平成 30 年度猪苗代町  
職員(大卒程度、短大卒程度)  
採用候補者試験(総務課行政管  
理係)

※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 6 月 30 日現在)

1 犯罪発生状況						
町村別	年別		平成 29 年		平成 28 年	
	平成 29 年	平成 28 年	増 減	増減率%		
猪 苗 代 町	23	35	-12	-34.3		
磐 梯 町	5	13	-8	-61.5		
裏 磐 梯	9	8	1	12.5		
計	37	56	-19	-33.9		

町村別	猪苗代町		磐梯町		裏磐梯	
罪種別	29 年	28 年	29 年	28 年	29 年	28 年
窃盗犯計	17	27	4	12	9	7
空き巣				2		
金庫破り	1					
事務所荒らし	1					
出店荒らし		2		1		
倉庫荒らし			1			
侵入盗その他		4		2		
置き	4					1
車上ねらい	3	2		1	3	1
部品ねらい		1	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	2	4
非侵入盗その他		3	1	1	2	
自動車盗		3				
オートバイ盗						
自転車盗	3	5				
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	4	5	1			1
その他の刑法犯	1	3		1		
総 計	23	35	5	13	9	8
増 減		-12		-8		1

◎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	26	30	6	9	0	4
増 減	-4		-3		-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、必ず反射材を身に着けましょう。

催 し

町民親善ゴルフ大会

今年も町民の皆さんの交流・親睦を目的として「第 23 回猪苗代町民ゴルフ大会」を開催します。初心者の方も大歓迎です。ふるってご参加ください。

- 日時 8 月 27 日(日)、28 日(月)
  - 場所 猫魔ホテル猪苗代ゴルフコース
  - 参加費 個人 1 人：1,000 円、団体戦 1 チーム：3,000 円
  - プレー費 8 月 27 日(日) 6,710 円、28 日(月) 4,658 円(食事付、メンバーは別料金)
  - 表彰式 9 月 1 日(金) 午後 6 時から い〜な郷の蔵・ふれあい館
  - 申込締め切り日 8 月 18 日(金) 申し込み方法など詳しくは下記までお問い合わせください。
- 猪苗代町民親善ゴルフ大会実行委員会(猪苗代ゴルフガーデン)  
☎(63) 2440

天鏡閣・福島県迎賓館 県民の日記念イベント

- 天鏡閣および福島県迎賓館では、8 月 19～21 の 3 日間、県民の日記念イベントを開催します。
- 【19 日(土)】
    - ・福島県迎賓館特別公開(要予約)
  - 【20 日(日)】
    - ・福島県迎賓館特別公開(要予約)
    - ・和楽の調べと夏のお抹茶席

- ・いなわしろ民話の会による昔語り
  - ・コケ玉づくり体験
  - ・葉っぱスタンプ体験
- 【21 日(月) 県民の日】
- ・天鏡閣終日無料開放
  - ・福島県迎賓館特別公開(要予約)
- 詳しくは天鏡閣までお問い合わせください。ホームページ(<http://www.tif.ne.jp/soumu/tenkyokaku>)にもイベント情報を掲載しています。
- 天鏡閣 ☎(65) 2811

お魚さんが待ってるよ 内水面水産試験場 参観デー

淡水魚の試験研究をしている県の内水面水産試験場では、施設や研究内容を地域の皆さんに知っていただくため、今年も施設を開放して楽しいイベントを開催します。

ご家族おそろいでおいでください。

- 日時 8 月 26 日(土) 午前 10 時～午後 3 時
  - 場所 福島県内水面水産試験場(「アクアマリンいなわしろカワセミ水族館」隣)
  - 主な内容
    - 試験研究の成果発表
    - ちびっ子魚つかみ大会(無料)
    - 試食コーナー(無料)
    - 水産物などの販売(有料)
- ※雨天の場合、屋外イベントは中止になる場合があります。また、自動車は相乗りでお願いします。
- 県内水面水産試験場 ☎(65) 2011

労 働

有期雇用で雇われている皆さんへ

有期労働契約が繰り返し更新され、通算 5 年を超えたときは、労働者の申し込みにより使用者は期間の定めが無い労働契約へ転換しなければなりません。

通算 5 年のカウントは平成 25 年 4 月 1 日以降に締結した有期労働契約から開始します。

詳しくは「無期転換サイト」をご覧ください。下記へお問い合わせください。

■福島労働局 ☎024 (536) 4609

育児・介護休業法が改正されます

平成 29 年 10 月 1 日より法律が改正され、最長 2 歳まで育児休業の再延長が可能となります。これに伴い、各事業所において、10 月 1 日までに改正内容に沿った就業規則の変更が必要となります。

事業主・労働担当者向け説明会を県内 4 会場で実施します。

詳しくは福島労働局ホームページ(<http://fukushima-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>)をご覧ください。

■福島労働局雇用環境・均等室 ☎024 (536) 4609

お知らせ

高齢者・障害者の人権 あんしん相談強化週間

身体的・心理的虐待や差別、いやがらせなど高齢者・障害者の抱える人権問題について、電話相談を実施します。相談は、人権擁護委員及び法務局職員が応じます。お気軽にご相談ください。

- 日時 9 月 4 日(月) から 10 日(日) 午前 8 時 30 分から午後 7 時まで
  - ※ 9 日(土)、10 日(日)は午前 10 時から午後 5 時まで
  - 電話 0570 (003) 110
  - その他 秘密厳守・相談無料
- ※上記期間以外は平日のみ、午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで相談に応じています。
- 福島県地方務局 人権擁護課 ☎024 (534) 1994

相 談

多重債務・貸金業に関する相談窓口

財務省福島財務事務所では、返済しきれないほどの借金を抱え、お悩みの方々からの相談に応じています。借金の状況をお聞きし、必要に応じて弁護士・司法書士などの専門家に引継ぎを行います。秘密厳守、相談無料です。お気軽にご相談下さい。

また、国や県の登録を受けずに貸金業を営む、いわゆる「ヤミ金融」業者には十分ご注意下さい。ご利用されている貸金業者の登録状況に関する問い合わせや不正に利用されている預貯金口座に関する相談も受け付けています。

■財務省福島財務事務所 理財課 ☎024 (533) 0064

【おわびと訂正】

広報 6 月号(No.680)の記事中に誤りがありました。

2 ページ「観音寺川の桜並木」の記事中、「県内外から延べ約 1 万 2 千人が訪れました。」とあるのは「県内外から延べ約 11 万 2 千人が訪れました。」の誤りです。深くお詫びして訂正いたします。

プライバシー保護のため、ホームページ掲載分の  
 消息欄は削除しました。ご了承ください。

町の人口

29 年 7 月 1 日現在の現住人口			
人 口	14,521 人		
世帯数	4,953 戸		
出生 8 人	転入 43 人		
死亡 21 人	転出 45 人		

●町県民税	第 2 期分
●国民健康保険税	第 2 期分
●介護保険料	第 2 期分
●後期高齢者医療保険料	第 1 期分
●上下水道使用料	8 月分
●下水道負担金	第 2 期分

編集後記

▼今年の磐梯まつり 2 日目。あいにくの雨となりましたが、ステージを飛び出して雨に打たれながらも演奏し、磐梯まつりを盛り上げたアマチュアバンドメンバーの姿が深く印象に残っています。ナイスステージでした！

▼9 月 1 日(金)午前 9 時から午後 5 時まで、町役場で全血献血を実施します。400 ミリ献血にご協力ください。(平澤)



# みんなの美術館

8月は緑小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 工作「南極ペンギンの魚釣り」

のこぎりで切った板を組み合わせてみたら、偶然ペンギンの形になりました。色を塗ってペンギンらしくしました。頬の毛がフサフサしている部分を上手く描くことができました。



薄 <sup>な お</sup> 那桜さん(4年)



三高 <sup>み き</sup> 実姫さん(2年)

### 工作「うさぎのミーちゃん」

紙の袋をくしゃくしゃにしてから、袋の中に裁断機にかけた紙くずを入れて作りました。飾りをきれいに作れたところが気に入っています。



## 食生活改善推進員コーナー

## ～生活習慣病予防メニュー～

No. 242

### 蒸しナスの夏野菜あん (高血圧予防メニュー)



#### 【材料】4人分

鶏ひき肉 160g・ナス 4本・長ネギ 20g・トマト 200g・ズッキーニ 80g・片栗粉 大さじ 1/2・ニンニク 1/2片・しょうが 1/3かけ・サラダ油 大さじ 1/2・A(鶏がらスープの素 小さじ 1/2・水 1/3カップ・砂糖 小さじ 1・しょうゆ 小さじ 1・酒 大さじ 1/2)

#### 【作り方】

- ①ナスは縦六等分、長ネギ、ニンニク、しょうがはみじん切りにする。ズッキーニは粗みじん、トマトはざく切りにする。ナスは水につけてあく抜きをする。
- ②①のナスをザルにあげて水を切り、ラップでぴったりと包んでからレンジに4～5分かけ、冷ましておく。
- ③フライパンにサラダ油、ニンニク、しょうがを入れて弱火で炒め、香りが出てきたらひき肉を入れ、強火で炒める。火が通ったら、長ネギ、トマト、ズッキーニとAの調味料を加える。一度沸騰させ、火を止めて水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④皿にナスを盛り、③をかけて出来上がり。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 153kcal、塩分 1.1g

#### ■一口メモ■

しょうがとニンニクを利用することで、塩分を控えめにすることができます。