

まちの応援マガジン

広報

いなわしろ

# 猪苗代

Apr.2018

4

No.690

特集  
平昌冬季オリンピック・  
パラリンピック

時事

SAJ30 承認第 00680 号





鈴木 猛史

AFP = 時事

特集

ピョンチャン

# 平昌冬季オリンピック・パラリンピック



dpa/ 時事通信フォト

2月から3月にかけて、韓国で開催された平昌冬季オリンピック・パラリンピックに本町ゆかりの選手が出場しました。

## 本町ゆかりの選手が出場

2月に開催された平昌冬季オリンピックには、フリースタイルスキー男子モーグルの遠藤尚選手(忍建設所属、猪苗代高卒)、ノルディックスキー複合の渡部剛弘選手(ガリウム所属、猪苗代高卒)が日本代表に選ばれました。

遠藤尚選手は、2月12日に行われた男子モーグル決勝1回目で高得点をたたき出し、1位で決勝の2回目に進出しました。しかし、決勝の2回目で惜しくも転倒。念願のメダルには手が届きませんでした。

渡部選手は、現地で行われた公式練習で本来の調子が戻らず最終メンバーから外れ、残念ながら本大会での出場はできませんでした。

3月に開かれた平昌冬季パラリンピックには、アルペンスキー男子座位の鈴木猛史選手(KYB所属、猪苗代高卒)が4大会連続での出場を果たしました。

前回のソチ大会では金と銅、前々回のバンクーバー大会では銅メダルを獲得した鈴木選手。連続でのメダル獲得への重圧と戦いながら臨んだ本大会では、スーパードルブル複合と大回転の2種目で4位入賞に輝きました。

## メダル獲得に向け闘志を燃やす

序盤戦の滑降は9位、スーパードルブルは13位と高速系の種目では低調だった鈴木選手。3種目目のスーパードルブル複合では、後半の回転で全体2位のタイムをマークし、総合で4位となります。

3月14日に行われた大回転では、気温が上がって雪面が荒れ、転倒者が相次ぐ中、巧みなターンを見せ4位に入ります。鈴木選手は、試合を重ねるごとに次第に調子を取り戻し、得意種目としている回転に向け「負けられない」と闘志を燃やしました。

## このままだでは終われない

鈴木選手は3月17日、5種目目となる回転に臨みます。滑走1回目、鈴木選手はストックの代わりに持つアウトリガーを駆使し、最速のラインを果敢に攻めますが、中盤でアウトリガーが旗門に引っ掛かり転倒。惜しくも途中棄権となりました。

鈴木選手は帰国後のインタビューで「町民の皆さん、ご声援ありがとうございました。残念ながらメダルを獲ることができませんでしたが、このまま終わることはできません。次の4年後を目指して頑張りますので、応援をお願いします」と話し、次に開催される北京冬季パラリンピックを見据えていました。





SAJ30 承認第 00682 号

## Interview

オリンピックでのレースを終えた遠藤選手に  
オリンピックの感想や今後の予定について  
伺いました

## Sho Endo

―平昌オリンピックを振り返ると

今季を現役最後と心に決め、集大成として臨んだシーズンでした。オリンピックを終え、「本当にやりきった」という感覚が一番です。これまでに何度もけがをしてきましたし、苦しい時期を過ごしてきました。今、思い返してみると「あの時こうすれば良かったな」という気持ちがある。けがは全くなかったですが、限りなくゼロに近いです。決勝で転んでしまったことは残念ですが、これまでやってきたことには自信があります。

日本チームとしてメダルを一つ獲得できたこと（※原大智選手が銅メダル）は、日本モーグル界の歴史の中でも大きな一歩だったと思います。

―決勝2回目でも攻めの姿勢を貫きましたね

チーム関係者から「決勝2回目であんなに攻めなくても良かったんじゃないか」という声がありました。もしかしたら、メダルを獲るだけならそれで良かったかもしれませんが、私は金メダルを獲ることだけが目標でした。決勝2回目でも1位通過できれば、金メダルを獲ることは難しいと考えていました。だから後悔はしていません。

―これまでに何度もけがを乗り越えてきましたが、けがの影響は？  
実は、公式トレーニングの2日目



© T-world/Taro Tampo  
SAJ30 承認第 00678 号

## 遠藤 尚

に転倒して、右肩の靭帯を痛めていました。恐らく、靭帯が切れてしまったと思います。本番のエアでグラブの動作（※スキー板をつかむ動作）をしなかったのは、握力がなくなっていたからなんです。でも、グラブがなくてもメダルが獲れるという確信がありましたし、試合への影響はありませんでした。

―猪苗代はどんな場所ですか？

スキーを始めたのはもちろん猪苗代ですし、モーグルを始めたきっかけも猪苗代です。リステル相談役の鈴木長治さんが立ち上げた「チームリステルジュニア」の第1期生として、11歳の時からモーグルを本格的に始めました。それからの16年間の競技人生で、猪苗代は私の支えとなる場所です。

先日、平昌に行く前に鈴木長治さんに会う機会がありました。その時に「今までフリースタイルを続けてくれて良かった」と話していただき、私としては、福島、猪苗代を離れて仙台を拠点として活動することになったので、嫌な思いをさせてしまったのだと思っていました。が、そう話していただいたことがうれしかったです。

スポンサーの中村忍社長との出会いも福島でしたし、全日本の高野弥寸志コーチ、美鳥さん夫婦にもとてもお世話になりました。猪苗代の人たちをはじめ、たくさ

## 競技人生を懸けて臨んだ最後のオリンピック

バンクーバー、ソチ冬季オリンピックに続き、3大会連続でのオリンピック出場を果たした遠藤尚選手。長年にわたり日本男子モーグル界をリードしてきた遠藤選手は、今季をもって引退することを表明。競技人生の集大成として平昌五輪に臨みました。

2月9日に行われた予選1回目。第1エアの着地でスキー板がコブの深い穴に取られ、バランスを崩します。これが後半のターンにも影響を及ぼし30人中13位となり、12日に行われる予選2回目で決勝を目指すこととなりました。遠藤選手は「次のレースではしっかり滑って決勝に進みたい」と前を向きました。

迎えた予選2回目。遠藤選手は冷静な滑りを見せ、決勝1回目に進出します。予選を通過した20人で争う決勝1回目では82・72点の高得点をマークして1位で決勝2回目に進みます。12人による決勝2回目では、遠藤選手らしい攻めの姿勢で果敢にコブに挑みましたが、惜しくも転倒。6人でメダルを競う最終の決勝3回目には進めませんでした。

パブリックビューイングの会場となったカメリーナには、大勢の町民らが駆け付け、遠藤選手に惜しみな拍手を送りました。

人の人たちに関わっていただき、支えていただきました。皆さんに心から感謝しています。

競技人生の終わりが見えてきて感じるのは、これまで私に関わってくれた人たちの誰かが一人でも足りなければ、今の自分はありませんでした。全員がパズルのようにうまくかみ合っていたと思います。

―引退後の予定は？

まずは長年支えていただいた忍建設に恩返しをしたいので、これから一社員として仙台でしっかり働きたいと思っています。

スキーのおかげでここまで来ることができました。私にやれることは限られているとは思いますが、猪苗代でスキーを始める子どもたちが増えるような活動をしていきたいです。



© T-world/Taro Tampo  
SAJ30 承認第 00679 号

レース後、互いに声を掛け合う忍建設の中村忍社長（左）と遠藤選手





高野 美鳥さん(新北町)

Profile たかの・みどり

東京都出身。フリースタイルスキー国際A級審判員。高校生からフリースタイルスキーを始め。日本女子フリースタイルスキーの草分け的存在。北塩原村のスキー場に勤務する傍ら、審判員としての活動を繰り広げる。夫の弥寸志さんは全日本スキー連盟フリースタイルスキー・モーグルヘッドコーチやフリースタイル部長などを歴任。夫婦二人三脚で日本スキー界の発展に携わる。趣味はスキー、ゴルフ。

## 国際A級審判員の高野美鳥さん フリースタイルスキー競技の 審判員として オリンピックの舞台に

### 審判員としてオリンピックの舞台に

高野美鳥さん。彼女は、フリースタイルスキーの審判員としてオリンピックの舞台に立ちました。

高野さんは東京都出身。スキーは3歳の頃から始めました。フリースタイルスキーとの出会いは高校生の時。友人から「面白いスキーがあるからやってみないか」と誘われ、モーグルの世界に飛び込みます。

「当時の日本では、全く『モーグル』という競技が知られていませんでしたし、私自身もモーグルのことはよく分かっていませんでした。初めて国内で開催されたモーグル大会に友だちと参加したんですが、どういうふうになるかわかりませんでした。

した。今で言う不整地の大回転のように滑ったのですが、後になってどうやらモーグルはコブを細かくターンするらしい、と分かったくらいです」と高野さんは懐かしそうに当時を振り返ります。

フリースタイルスキーを本格的に始めた高野さんは、モーグルだけでなく、エアリアルやアクロにも挑戦しました。その後、国内トップクラスの選手に上り詰めた高野さん。世界中のスキー場を転戦している中で、高野さんはスキー場の運営に興味を持ち始めます。そして約30年前に猪苗代町への移住を決意。スキー場運営に関わる傍ら、審判員の道に進みました。

オリンピックの舞台に立つまでは、長い道のりが待っていました。国内審判の資格取得から始まり、海外で開催される研修会や試験に参加しながら、国際審判資格の取得を目指しました。さまざまなカテゴリーの資格を取得するためには、審判としての試合経験が必要になります。しかし、日本に比べると国際レベルの試合を経験することがほとんどできません。そこで、選手時代のように北米やヨーロッパで開催されるワールドカップに参加して経験を積んできました。

地道な努力が報われ、高野さんはついに平昌オリンピックでの審判員の座をつかみます。

「オリンピックが決まってからは、ずっと緊張感がありました」と話す高野さん。審判はヘッドジャッジを含めて8人で編成されています。このチームで1年前の平昌ワールドカップの審判を行ったり、世界各地で開催される研修やテストを受けたりし、万全の態勢でオリンピックに臨みました。

「初めて経験するオリンピックでしたが、マニュアルに沿って普段通りの審査ができたと思います」と高野さんはオリンピックを振り返ります。

「今、審判員として活動できるのは、職場の人たちはもちろん、たくさんの人たちの支えのおかげです。先日、海外に遠征した時に猪苗代で大雪が降ったんですが、近所の人から『ちゃんと除雪してあるから心配いらないよ』と連絡をいただきました」と高野さんは笑顔で話します。

高野さんは「これからも審判員として活動しながら、この福島から遠藤選手のようなオリンピック選手を輩出できるよう、スキーに関わっていききたいです」と話しました。

今季を限りに現役引退を表明した遠藤尚選手。彼の人生の第2章は今始まったばかりです。

鈴木猛史選手も4年後に向けて闘志を燃やします。

今大会での出場がかなわなかった渡部剛弘選手もテストジャンパーとして参加した弟の渡部大輝選手とともにさらなる高みを目指します。

町ゆかりの選手たちが今後も世界を舞台に活躍し、そして後に続く新たな選手が誕生することを祈り、私たちはこれからも選手たちを応援していきたいと思っています。

感動をありがとう。

特集 平昌オリンピック・パラリンピック 終わり

SPUTNIK/ 時事通信フォト  
SAJ30 承認第 00681 号





ひまわりこども園 (3月16日)



翁島小学校 (3月23日)

## 写真特集 卒業・卒園

猪苗代高校 (3月1日)



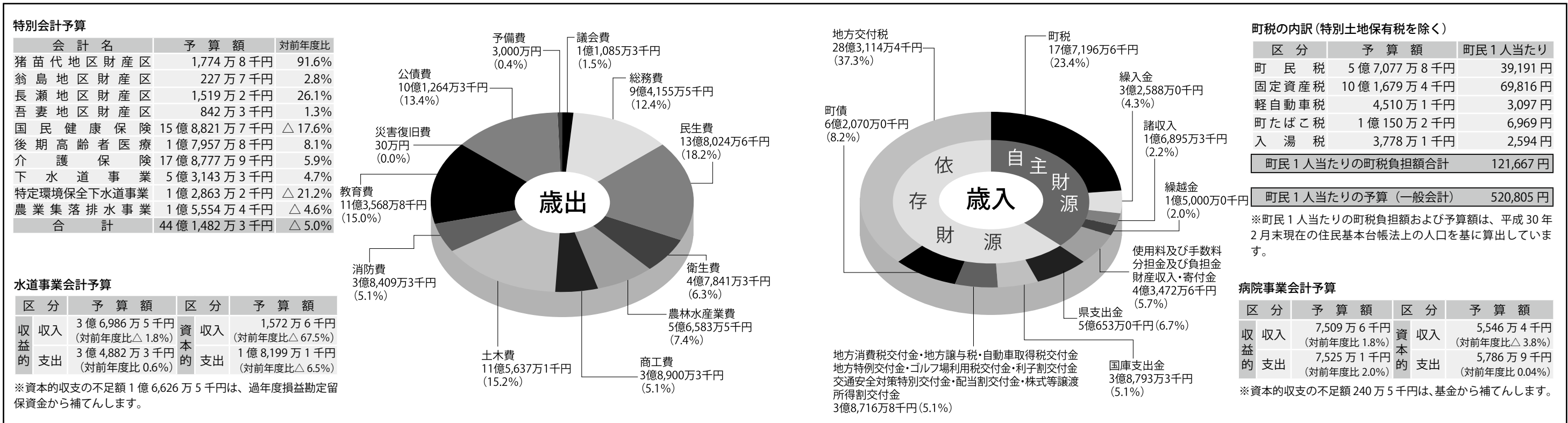
3月、町内の小・中学校、高校やこども園で卒業式や卒園式が行われました。  
当日の様子を写真で紹介します

東中学校 (3月13日)





# 一般会計予算は 75 億 8,500 万円



平成 30 年度一般会計当初予算の総額は、75 億 8 500 万円です。前年度に比べ 2 億 1 500 万円 (2.8%) の減少となりました。予算編成にあたり、限られた財源を第七次猪苗代町振興計画のさまざまな施策に効率的に配分した予算としました。平成 30 年度予算のあらましについてお知らせします。

## 一般会計

## 歳入

歳入は大きく「自主財源」と「依存財源」の二つに分けられます。

「自主財源」とは、町が自主的に確保することができる財源のことです。町の主要な財源の一つである町税をはじめとして、使用料、手数料、分担金、負担金や財産収入などが挙げられます。

一般会計の自主財源の合計は 28 億 5 1 5 2 万 5 千円で、歳入全体の 37.6% となりました。自主財源のうち、主要な財源の一つである町税は、17 億 7 1 9 6 万 6 千円 (前年度比 2 4 5 7 万 2 千円の減) で、歳入全体の 23.4% を占めています (内訳は上の表のとおり)。このほか、

財政調整基金などからの繰入金 が 3 億 2 5 8 8 万 円 (前年度比 1 億 8 3 8 万 5 千円の減)、雑収入などの諸収入が 1 億 6 8 9 5 万 3 千円 (前年度比 3 7 8 5 万 5 千円の減) などです。

「依存財源」とは、国や県から交付される財源のことです。地方交付税、国庫支出金、県支出金、町債などが挙げられます。

依存財源の合計は、47 億 3 4 7 万 5 千円で、歳入全体の 62.4% となりました。依存財源の 37.3% を占める地方交付税が 28 億 3 1 1 4 万 4 千円 (前年度比 8 1 2 万円の減)。次いで 8.2% を占めるのが町債で、6 億 2 0 7 0 万 円 (前年度比 8 5 9 0 万円の減) となりました。

町債の借り入れに当たっては、交付税措置のある有利なものを選ぶなど、負担の軽減に努めました。

## 一般会計

## 歳出

歳出では、一つ一つの事務事業について効果や成果を検証し、経費の節減・事務の合理化を進める一方、緊急性などの優先順位をつけて重点施策を選別して編成しました。

歳出の 18.2% を占める民生費は、13 億 8 0 2 4 万 6 千円 (前年度比 1 0 5 3 万 8 千円の増) で社会福祉や児童福祉などに使われる費用です。さらに、国民健康保険特別会計、介護保険特別会計や後期高齢者医療特別会計への繰出金も含まれます。これに続くのが、町道や町営住宅の整備・管理、除雪などに使われる土木費です。全体の 15.2% で 11 億 5 6 3 7 万 1 千円 (前年度比 4 億 5 0 2 3 万 6 千円の減) です。

その次に続くのが、こども園、小・中学校、生涯学習やスポーツ振興などに使われる教育費で全体の 15.0%、11 億 3 5 6 8 万 8 千円 (前年度比 6 7 4 6 万 3 千円の増)。

- 平成 30 年度の主な事業**
- 本年度中に実施する主な事業を紹介します。
  - ▽公営住宅長寿命化事業 3 2 0 0 万円
  - ▽統合中学校整備事業 5 4 0 0 万円
  - ▽子ども子育て支援給付事業 4 0 0 0 万円
  - ▽緑の村合併処理浄化槽整備事業 8 3 0 0 万円



# 「ゲレンデ逆走マラソン」が ふるさとイベント大賞の最優秀賞に輝く



4\_ 大会の応援ソング「登り切るまで振り向くな」を熱唱する「福島之歌うたい」ave(エイヴ)さん 5\_ 高地レースとなる箕輪スキー場でのレース。スタート地点の標高は約1,050m。過酷なコースにもかかわらず、参加者には笑顔が浮かぶ 6\_ イベントを盛り上げるタレントのなすびさん(右) 7\_ フリースタイルスキー世界選手権大会モーグル競技の舞台ともなった急坂を登るリステルスキーファンタジアのレース 8\_ 沼尻スキー場で開催された「ゲレンデ逆走駅伝」。夏休みに開催されたため、家族連れや小中学生も多数参加した



1\_ ゲレンデの頂上を目指して勢いよくスタートする選手たち(猪苗代リゾートスキー場) 2\_ 東京都内で開かれたふるさとイベント大賞表彰式 3\_ 前後町長に受賞を報告した佐藤事務局長(左)と樋口委員(右)

## 猪苗代の魅力を発信したい



GAMBARUZO! 福島実行委員会  
事務局長 佐藤 勇一さん  
ホテルリステル猪苗代 総支配人

震災後、何とか元の福島に戻したい、この地域に全国からお客さんをお呼びしたいという思いからGAMBARUZO! 福島実行委員会を立ち上げました。原発事故の風評被害の影響が大きく、地域全体が困っていたので、町内にある六つのスキー場が手を組んで開催したほうがより発信力の強いものになると思い、観光協会のスキー場部会にこの企画を提案しました。するとスキー場部会長の樋口弘明さんから「やりましょう」と承諾をいただきました。開催1年目は、1レース当たり30人程度だった参加者数が、3年目頃から100人以上に増え、参加者の口コミなどもあり昨シーズンは6レースで延べ1750人がエントリーしました。ゲレンデ逆走マラソンは、どの

レースもとてもしつこいコースになりますが、レース中は選手同士が励まし合いながらゴールを目指しています。参加者からは「友達ができるマラソン」と言われるようになりました。私たちがより良い大会にしようと、毎回アンケート調査を行い、選手の声聞いています。選手の見取り入れながらイベント運営に反映させてきました。ゲレンデ逆走マラソンは、参加者とともに成長してきたイベントだと思います。参加してくれる人たちへの感謝の気持ちを忘れずに継続していきたいです。ゲレンデ逆走マラソンが町の名物の一つとなり、さらに猪苗代の魅力を発信していきたい。そのためには、町民の皆さんにも選手やボランティアで参加いただき、皆さんと一緒になって町を盛り上げていきたいです。

第22回ふるさとイベント大賞の表彰式は3月1日、東京都内で行われ、GAMBARUZO! 福島実行委員会が「ゲレンデ逆走マラソン」が大賞に次ぐ最優秀賞(総務大臣表彰)を受賞。全国から応募のあった125点から選ばれました。ふるさとイベント大賞は、一般社団法人地域活性化センター(東京都)が主催し、地域活性化などを目的に全国各地の優れたイベントや祭りを表彰しています。「ゲレンデ逆走マラソン」は、町内の六つのスキー場が連携し、東日本大震災と原発事故の影響に伴う風評被害の払拭を目的として、平成23年から開催しています。オフシーズンのスキー場を活用し、参加者が文字どおりゲレンデを逆走するユニークなマラソンレースです。フリースタイルスキー世界選手権大会の舞台となった急坂を登るレースや駅伝方式のレースなど、それぞれのスキー場の個性を生かしたレースが展開されています。同実行委員会の佐藤勇一事務局長と樋口弘明委員は3月5日、町役場を訪れ、前後公町長に受賞を報告しました。佐藤事務局長は「最初のレースは参加者数が30人程度でしたが、2017シーズンは延べ1750人がエントリーしました。新しいアイデアを取り入れながら、ゲレンデ逆走マラソンの魅力を増やしていきたいです」と話しました。





美しいハーモニーを響かせる出演者

## 復興を祈りコンサートを開催

いなわしろ復興祈念コンサート 2018

「いなわしろ復興祈念コンサート 2018」は3月17日、学びいなどで開かれました。実践学園中学・高校合唱部(東京都)と東中学校合唱部、合唱団みやこによる「IMS ユースクワイア」が見事な合唱を披露。猪苗代吹奏楽団や猪苗代中、猪苗代高校、中野坂上ウインドオーケストラなどの有志による「IMS ウインドオーケストラ」が「また君に恋してる」などを心を込めて演奏しました。

## 身近な思い出を絵手紙に込め

思い出の絵手紙作品展を開催

「思い出の絵手紙作品展」は3月12日から21日まで、和みいなどで開かれました。町青少年健全育成町民会議が主催し、町内の小中学生や一般からの応募作品160点が展示されました。

絵手紙には、2017年の記憶や思い出をテーマに、マラソン大会や修学旅行、学校行事などの身近な出来事が描かれています。会場を訪れた来場者は、出品者の思い出と共に色鮮やかに描かれた絵手紙に興味深く鑑賞していました。



思い出の詰まった絵手紙が展示された作品展



活発な意見交換を行うパネルディスカッション

## 交流人口増加に向けて

第2回いなラボフォーラム

第2回いなラボフォーラム「外(そと)から“みる”猪苗代」は3月17日、道の駅猪苗代で開かれ、約50人が参加しました。NPO法人猪苗代研究所が主催しました。フォーラムでは、則藤孝志福島大学准教授による講演や、福島大学の学生による発表、町外からの移住者をパネリストに招いたパネルディスカッションが行われました。参加者は、町の魅力発信と交流人口増加に向けて活発な意見交換を行いました。

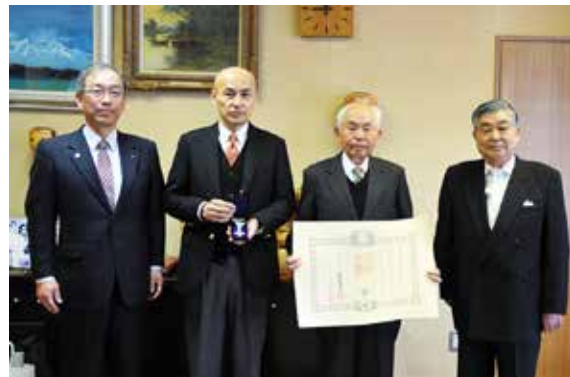
## 勝利目指して力を合わせる

「スノードリーム 2018」猪苗代綱引大会

「スノードリーム 2018」猪苗代綱引大会は3月4日、カメリーナで開かれました。町内外から13チームが参加し、一般やジュニアなど4部門で熱戦を繰り広げました。主な成績は次のとおりです。【一般男子】①さばらっ子お助け隊A②アクアクルー【一般女子】①若宮会女子【一般男女混合】①若宮会②さばらっ子お助け隊B③共同生活事業所いなわしろ【ジュニア】①チビタンスピリッツ②湯川男子ファイターズ③湯川男子イーグルス



競技に臨む「猪苗代スポ少チーム nana」のメンバー



瑞宝双光章の伝達を受けた佐藤さん(右から2人目)

## 佐藤修一さんに栄典伝達

瑞宝双光章叙勲伝達式

佐藤修一さん(金曲)への高齢者叙勲伝達式は3月23日、町役場で行われ、戸田光昭県会津振興局長が佐藤さんに瑞宝双光章の勲記と勲章を手渡しました。佐藤さんは昭和32年から30年にわたり町職員として勤務。退職後は、収入役と助役を歴任し、培ってきた豊富な経験を生かし、町政の発展に尽力されました。

佐藤さんは「受章は町民の皆さんのおかげです。今後も微力ながら地域発展に尽力したいです」と謝辞を述べました。

## 春を告げる伝統の舞

西久保彼岸獅子

春の訪れを告げる町指定重要無形民族文化財「西久保彼岸獅子」は3月21日、西久保公民館で披露されました。太夫獅子、雄獅子、雌獅子の3体が笛や太鼓のお囃子に合わせて勇壮な舞を披露し、会場を訪れた観客を魅了しました。

西久保彼岸獅子は、住民の無病息災などを祈って奉納され、100年以上の歴史を持っています。現在は、西久保彼岸獅子保存会が春彼岸の中日に伝統の舞を披露しています。



勇壮な舞を披露する西久保彼岸獅子



山田署長から感謝状を受ける吉村さん夫妻

## 人命救助に感謝状贈呈

吉村さん夫妻、渡部さんに感謝状

猪苗代消防署長感謝状贈呈式は3月9日、猪苗代消防署で行われ、山田善久署長が吉村景さん睦さん夫妻(天鏡台温泉)、渡部清人さん(長坂)に署長感謝状を贈りました。吉村さん夫妻と渡部さんは2月25日、町内長田地内で落雪により雪に埋もれた男性を発見し、除雪を行うなど救出に協力しました。山田署長は「3人の迅速な行動により要救助者を救助することができました。ご協力に感謝します」と話しました。

## 大震災犠牲者の冥福を祈り

東日本大震災物故者慰霊、復興祈願法要

東日本大震災物故者慰霊、復興祈願法要は3月11日、亀ヶ城跡の鐘楼堂で執り行われ、東日本大震災の犠牲者を弔うとともに震災からの復興と原発事故の収束を祈願しました。

法要には長照寺住職で町仏教会会長の楠俊道住職をはじめ、町内の各寺の住職や檀家代表ら約50人が参列しました。僧侶らによる読経の後、参列者は御詠歌を歌い、東日本大震災の犠牲者の冥福と震災からの復興を祈りながら鐘を打ち鳴らしました。



犠牲者の冥福を祈り鐘を突く参列者



## スクールトピックス



石川 ひかりさん  
新潟県出身

経験を生かしたい  
1学年当たりの人数は少ないですが、子どもたちが学年を超えて関わり合っていることが印象に残っています。今回のボランティア活動を通じて経験したさまざまなことを今後の学生生活に生かしていきたいです。



### 東京学芸大の学生が 学習支援ボランティア活動

東京学芸大学1年の石川ひかりさんと星野舞結花さんは2月19日から3月2日まで、翁島小で学習支援ボランティア活動に取り組みました。町と同大学が平成28年度に締結した「地域連携に関する協定」に基づくもので、翁島小と緑小の2校で合わせて4人の大学生がボランティア活動を行いました。学生たちは、担任の先生から指導を受けながら熱心に学習の補助などを行いました。



星野 舞結花さん  
神奈川県出身

環境が素晴らしい  
翁島小の廊下から雄大な磐梯山が見え、とても感動しました。素晴らしい学習環境だと思います。地域の人たちと子どもたちが、学校生活や学校以外の場面でもいろいろな形でつながっていると感じました。

## 地域おこし協力隊通信



吉井 和磨さん

### 「開運なんでも鑑定団」が 猪苗代町にやってきました

地域おこし協力隊の吉井和磨です。観光誘客とインバウンド事業を担当しており、主に猪苗代観光協会での観光案内業務や道の駅猪苗代の観光コンシェルジュとして活動しています。  
8月12日(日)に学びいなおいて、テレビ番組の「開運なんでも鑑定団」の出張鑑定を開催します。野口英世博士や保科正之公にまつわるもののほか、個人的に鑑定を希望されるものなど、なんでも構いませんので、ぜひご参加ください。お宝に関する面白いエピソードや思い入れを「鑑定出場申込書」にご記入の上、ご応募ください。「鑑定出場申込書」は、猪苗代観光協会、道の駅猪苗代、町内のコンビニなどに備え付けてあります。詳しくは、猪苗代観光協会・吉井までお問い合わせください。  
▼猪苗代観光協会  
☎(62)2048

## 笑顔でこんにちは



大好きなパパ、ママ、拓真くんと一緒に「ハイ、チーズ！」

優真くんの名前には、「思いやりのある優しい人に育ってほしい」というパパとママの願いが込められています。

### 山本 優真<sup>ゆうま</sup>くん

平成26年5月生まれ  
～スキー場  
尚志<sup>もうちし</sup>さん・沙知<sup>さち</sup>さんご夫妻の長男

好き嫌いなくほとんどなんでも食べる優真くん。取材に何うと人見知りすることもなく、玄關で笑顔で出迎えてくれました。普段はママの沙知さんと生後6ヶ月の弟の拓真くん<sup>たくま</sup>と3人で過ごすことが多いようですが、しっかり者の優真くんは弟の面倒も見れる頼れるお兄さんです。  
優真くんは乗り物が大好き。「自動車も好きですが、重機や軽トラックが大好きなんですよ」とパパの尚志さんは話します。沙知さんは「最近では児童館で同年代の友達と遊ぶことを楽しみにしています。お弁当とおやつを持って行き、いつも元気な遊んでいます」と笑顔で話します。  
パパとママは「子どもたちと一緒に絶対マシーンに乗れる日が楽しみです」と話しました。  
※「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

## ホットニュース



商談などを行う関係者ら



本町関係の出展ブース

### 町内産米の輸出拡大に向けて 「ガルフード2018」に参加

町とJA会津よつば猪苗代稲作部会は2月18日から22日まで、アラブ首長国連邦のドバイで開かれた国際食品見本市「ガルフード2018」内のジャパン・パビリオンに参加しました。  
「ガルフード2018」は、中東最大級の国際総合食品見本市で、全世界から約五千社が出展し、世界各国のバイヤーやレストラン関係者など約九万五千人が来場しました。  
本町関係のブースでは、「いなわしろ天のつぶ」を使用したおにぎりやにぎりずしの試食、サンプル米の配布などを行い、町内産米の販路拡大に向けてバイヤーへのPRを行いました。  
「いなわしろ天のつぶ」は、開催地である中東をはじめとしたバイヤーからの認知度が高まりつつあります。現在、中東の8店舗が本町産米を取り扱っており、さらなる輸出拡大が期待されます。



人事

町職員人事異動

町職員が4月1日付で異動しました。( )内は旧職名。

退職【3月31日付】

▼長谷川聖司(総務課主事)▼松浦美緒(こども課主任保育教諭)▼渡部紗穂(こども課保育教諭)▼吉野徹(教育総務課主幹兼指導主事)

異動【4月1日付】

【参事職】▼参事兼総務課長(総務課長)石川洋一

【課長職】

▼保健福祉課長(こども課長)関和清智▼農林課長(商工観光課長)野矢実▼商工観光課長(農林課長)渡部彰啓▼こども課長(保健福祉課長)浅井正博

【課長補佐職】

▼企画財務課副課長兼企画調整係長(上下水道課主任主査兼下水道係長)柴田敏和▼生涯学習課副課長兼社会体育係長(企画

財務課主任主査兼企画調整係長)古川一昭

【課長補佐相当職】

▼町民生活課主任主査兼環境係長(生涯学習課主任主査兼社会体育係長)長谷川勲▼保健福祉課主任主査兼高齢者福祉係長(生涯学習課主任主査兼生涯学習係長)古川いち子▼上下水道課主任主査兼下水道係長(町民生活課主任主査兼環境係長)渡部智行▼生涯学習課主任主査兼生涯学習係長(生涯学習課主任主査兼図書歴史情報館係長)安部智恵▼生涯学習課主任主査兼図書歴史情報館係長(保健福祉課主任主査兼高齢者福祉係長)小林志朗

【係長相当職】

▼税務課主査(生涯学習課主査)五十嵐徹▼町民生活課主査(税務課主査)六角隆▼保健福祉課主査(町民生活課主査)鈴木恵▼商工観光課主査(建設課主査)二瓶貴之▼建設課主査(企画財務課主査)小椋聖▼建設課主査(ふくしま市町村支援機構派遣)鈴木学▼生涯学習課主査(保健福祉課主査)古川透▼こども課主任栄養士(保健福祉課栄養士)穴戸真希▼こども課ひまわりこども園主任保育教諭(こども課さくらこども園主任保育教諭)

遠藤千絵▼こども課ひまわりこども園主任保育教諭(こども課さくらこども園主任保育教諭)

加藤瑞穂▼こども課ひまわりこども園主任保育教諭(こども課中の沢保育所主任保育士)福地彰子▼こども課さくらこども園主任保育教諭(こども課ひまわりこども園主任保育教諭)橋本公子▼こども課中の沢保育所主任保育士(こども課ひまわりこども園主任保育教諭)大坂千佳子▼千里小学校兼教育総務課吾妻共同調理場主任調理師(千里小学校主任調理師)齋藤由美

【担当の職】

▼企画財務課主事(建設課主事)佐藤誠吾▼税務課主事(町民生活課主事)小林哲也▼町民生活課主事(保健福祉課主事)嘉齊佳里奈▼町民生活課主事(税務課主事)狩野宙也▼保健福祉課栄養士(教育総務課栄養士)矢内あゆみ▼教育総務課栄養士(こども課栄養士)鈴木絢▼こども課ひまわりこども園保育教諭(こども課さくらこども園保育教諭)桑原朋子▼こども課ひまわりこども園保育教諭(こども課さくらこども園保育教諭)中川光彩▼こども課さくらこども園保育

教諭(こども課ひまわりこども園保育教諭)渡部祥子

新採用【4月1日付】

▼教育総務課主幹兼指導主事植村信▼教育総務課副課長兼指導主事菅井明人▼総務課主事根津秀章▼総務課主事菊地俊▼企画財務課主事塩谷隆太郎▼保健福祉課主事後藤裕紀▼農林課主事安田昭平

募集

こども園保育教諭業務嘱託員

町こども課では、次のとおり嘱託員を募集します。  
▼募集職種および予定人員  
こども園保育教諭 4人  
▼資格要件  
・幼稚園教諭または保育士の資格を有する人  
・平成31年3月31日現在で満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によります。  
なお、保育業務のため交替勤務となります。  
▼勤務場所

町内こども園

▼提出書類

町指定の履歴書に記入し、写真を貼り付けて、4月27日(金)までにこども課に提出してください。履歴書はこども課に備えてあります。

▼選考方法

書類選考および面接試験により選考します。

▼雇用期間

雇用決定日から平成31年3月31日まで

▼問い合わせ先

こども課 こども園係  
☎(23)4105

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学童保育(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31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

論の資格を有する人

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。

▼勤務条件

①月曜から金曜の平日 午後1時～午後6時15分  
②土曜日・学校長期休業中・学校振替休日(運動会などによる振替休日など) 午前8時～午後6時15分  
③休日 日曜日、祝日

※交代制のローテーションによる勤務。なお、勤務時間は変更することがあります。

▼勤務内容

児童の生活支援、余暇支援、クラブの庶務会計など

▼勤務場所

猪苗代第1児童クラブ  
猪苗代第2児童クラブ  
翁島児童クラブ  
千里児童クラブ  
緑児童クラブ  
長瀬児童クラブ  
吾妻児童クラブ のいずれか  
▼応募手続き  
町指定の履歴書に写真貼付のうえ、5月31日(木)まで保健福祉課へご応募ください。履歴書は保健福祉課に備え付けてあ

子育て

ちびっこランドで楽しく遊びませんか？

町では、親子の遊びの教室「ちびっこランド」を前期と後期の2回に分けて開催しています。今回は、前期の参加者を募集します。

音楽に合わせて踊ったり、思い切り体を動かしたり、季節に合わせた遊びなどを行っています。近所に同世代の子どもがいない、転入したばかり、母親同士の情報交換がしたいという人は、ぜひご参加ください。

▼対象

町内在住の2歳から4歳までの子どもと保護者20組(※以前参加したことがある人は除きます)

▼開催日 全5回

5月29日(火)、6月19日(火)、7月24日(火)、8月31日(金)、9月25日(火)

相談

行政相談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

4月18日(水)、5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



## 保健

### 高齢者肺炎球菌予防接種本年度対象者

高齢者が肺炎にかかる原因ともなる肺炎球菌。その感染や重症化を予防するのが高齢者肺炎球菌ワクチンです。

#### ▼対象者

本年度の対象者は、左の表の年齢に該当する人のうち、今まで一度も肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがない人です。

年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日

#### ▼料金 無料

▼助成期間 平成31年3月31日

ください。

#### ▼貸与資格

- ・町内に保護者とともに引続き1年以上住所を有すること
- ・高等学校に在学し、品行が正しく、学術に優れ、身体が強健であること

※連帯保証人が必要です。

#### ▼奨学資金の額

月額2万円以内

#### ▼貸与の期間

奨学生の在学する学校の正規の修業期間

#### ▼奨学資金の返還期間

卒業の月の6ヶ月後から、貸与総額を月賦で6年以内に返還していただきます。

#### ▼問い合わせ先

教育総務課 教育総務係  
☎(62)5677

## 補助金

### 住宅用太陽光発電システムに補助金を交付

町では、地球温暖化対策の観点から、再生可能エネルギーの導入と促進を図り、自然と共生するまちづくりの推進と循環型社会の構築を目指しています。その一環として、住宅用太陽光発電システムを設置する人に

まで

#### ▼予診票

町内の医療機関においてあります。町外の医療機関で接種を希望する人は、保健福祉課窓口にお越しください。

#### ▼その他

助成を受けられるのは、1人1回です。

#### ▼問い合わせ先

保健福祉課 健康づくり係  
☎(62)2115

## お願い

### 水道メーターの検針にご協力を

水道料金(下水道使用料)算出のため、毎月25日から翌月5日の間に検針員が水道メーターの検針に伺います。ただし、冬期間(1月分～4月分)は一部の地域を除き積雪により検針が困難であるため行っていない。4月下旬以降の検針をスムーズに行うため、次のことにご協力をお願いします。

▼水道メーターが入っているメーターボックスの上には、物を置いたり車を駐車したりしないようにしてください。

▼メーターボックスの中に泥な

対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

#### ▼補助対象要件

町内に住所のある人が居住している、または居住しようとする住宅(店舗併用住宅を含む)にシステムを設置する場合に、その設置に要する経費を補助します。

#### ▼補助金額

1<sub>キロワット</sub>当たり1万5000円。※最大出力値が4<sub>キロワット</sub>を超える場合は、4<sub>キロワット</sub>(6万円)を上限とします。

#### ▼申請受け付け

4月2日(月)

#### ▼補助予定件数

7件

#### ▼申請手続き

補助金の詳細については、町ホームページ「猪苗代町住宅用太陽光発電システム設置事業費補助制度」をご覧ください。

#### ▼問い合わせ先

企画財務課 企画調整係  
☎(62)2112

## お知らせ

### 放置自転車の移送・保管・処分について

JR猪苗代駅前およびJR川

どが入らないよう、いつもきれいにしておいてください。

▼愛犬はメーターボックスや出入口付近から離してつないでください。

▼増改築などでメーターボックスが床下や屋内になってしまいう場合は移設してください。

#### ▼問い合わせ先

上下水道課 水道管理係  
☎(62)5622

## 募集

### 「サギソウ」を絶滅から守りましょう

亀ヶ城公園結の里保存会(本田嗣之会長)では、町の花「サギソウ」に広く親しみを持ってもらうため、町民を対象にサギソウの球根を配布します(ポット付き)。サギソウは、その清らかな花姿ゆえに乱獲され、自生地でもなかなか姿を見ることができないほどになってしまいました。

サギソウを猪苗代町から絶滅させないために希望者を募りますので、無償での栽培の協力をお願いします。

▼申し込みの条件  
月1回程度の栽培講座への出席

桁駅前駐輪場に長期間放置されていた自転車を「猪苗代町放置自転車等対策条例」に基づき、移送・保管しました。

放置自転車について心当たりのある人は、総務課までご連絡いただくようお願いします。

また、平成30年1月29日に放置自転車の保管について告示しました。告示日から6ヶ月経過しても引き取りのない放置自転車については、町で処分しますので、ご了承ください。

#### ▼問い合わせ先

総務課 行政管理係  
☎(62)2111

## 献血

### 献血実施のお知らせ

血液は、いまだに人工的につくることができないうえ、長時間の保存もできません。血液製剤を常に確保しておくためには、年間を通じて継続的な献血へのご協力が不可欠です。献血は、身近にあるボランティアです。

4月の献血を次のとおり実施しますので、多くの皆さんのご協力をお願いします。

#### ▼日時・場所

・4月17日(火) 午前9時30分

ならびに展示会への出品(8月予定)が配布の条件となります。

#### ▼申し込み方法

①住所、②氏名、③電話番号のほか、「サギソウ希望」と明記の上、郵便またはファックスで5月7日(月)までにお申し込みください。

#### 【郵便での申し込み】

〒969-3123

猪苗代町字城南100番地

建設課気付 亀ヶ城公園結の里保存会事務局宛て

【FAXでのお申込み】  
FAX(62)5175

#### ▼募集人数 50人

#### ▼配布時期

5月中を予定

#### ▼問い合わせ先

亀ヶ城公園結の里保存会事務局 建設課 都市整備係  
☎(62)2118

## 奨学資金

### 猪苗代町奨学資金について

町では、経済的理由により高等学校の修学が困難となった場合において、奨学資金の貸与制度を設けています。

奨学資金が必要な人はご相談

〔正午 猪苗代警察署

・午後1時30分～午後2時40分

ホテルリステル猪苗代

・午後3時10分～午後5時 国立警備青少年交流の家

#### ▼問い合わせ先

保健福祉課 健康づくり係

☎(62)2115

## 掲示板

### 告示

・第1号「国民健康保険被保険者証再交付に係る無効告示」(町民生活課国保年金係)

### 公告

・第38号「都市計画道路事業計画の変更認可にかかる公告縦覧について」(建設課都市整備係)  
・第39号「平成29年12月分「農用地利用集積計画」(農業委員会農地係)」  
・第40号「平成29年度における猪苗代町の発注予定情報」(企画財務課財務係)

※告示・公告された内容については、役場前掲示板をご覧ください。また、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30年2月28日現在)

## 1 犯罪発生状況

町村別	年別			
	平成30年	平成29年	増減	増減率%
猪苗代町	10	7	3	42.9
磐梯町	2	0	2	200.0
裏磐梯	3	2	1	50.0
計	15	9	6	66.7

罪種別	町村別		猪苗代町		磐梯町		裏磐梯	
			30年	29年	30年	29年	30年	29年
窃盗犯計			10	7	2		2	2
空き巣								
金庫破り								
事務所荒らし								
出店荒らし			1					
倉庫荒らし			1					
侵入盗その他								
置き引き				3				
車上ねらい								
部品ねらい								
脱衣場ねらい			1		1			
自販機ねらい			3				1	
万引き			1					
職場ねらい				1				1
さい銭盗								
畑荒らし								
スキー・スノーボード盗			2	3	1		1	1
非侵入盗その他			1					
自動車盗								
オートバイ盗								
自転車盗								
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								
その他の刑法犯								
総計			10	7	2	0	3	2
増減			3		2		1	

◎なりすまし詐欺に注意！家族や警察官、銀行職員などを装い、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、すぐに家族や知人か警察(110番)に相談してください。

## 2 交通事故状況

事故別	町村別		猪苗代町		磐梯町		裏磐梯	
			30年	29年	30年	29年	30年	29年
死亡事故			0	0	0	0	0	0
増減			0		0		0	
人身事故			9	10	1	3	1	0
増減			-1		-2		1	

◎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。

## 催し

まきばのさくらロード  
おかめの会さくら祭り

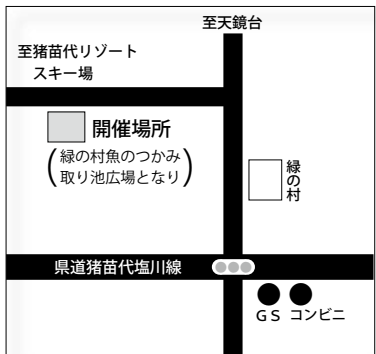
「振り向けば磐梯山、見下ろせば猪苗代湖」。会津一のジュースポットで、お花見をしませんか。ぜひ会場にお越しください。

●日時 4月29日(日)

午前10時～午後3時

※雨天中止の場合あり

●場所 町営牧場内特設会場(緑の村魚つかみ取り池広場となり)



## ●イベント内容

- ・こづゆ振る舞い
- ・お茶の野点
- ・猪苗代の歴史・観光案内
- ・銭太鼓演奏
- ・いなわしろ民話の会民話の語り
- ・会津猪舞連よさこい踊り
- ・キッズコーナー、絵付け体験など

## ●出店

▷野菜・漬け物、お花見団子など

●たなべの湯

☎(65)2533

## 募集

## 「第26回すこやか福島ねんりんピック」参加者募集

県高齢福祉課では、5月24日(木)に福島市、二本松市および須賀川市で開催される「第26回すこやか福島ねんりんピック」の各競技の参加者を募集しています。

●競技種目 卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、バタック、ゴルフ(大玉村:6月6日開催)、弓道、剣道、グラウンド・ゴルフ、なぎなた、太極拳、ソフトバレーボール、バウンドテニス、クロリティー、ディスクゴルフ、マレットゴルフ、パークゴルフ、囲碁、将棋(20種目)

●競技会場 福島市内各会場(弓道、ゴルフ、マレットゴルフを除く)

●競技参加資格 県内在住の60歳以上の人(昭和34年4月1日以前に生まれた人)

●参加料 無料

●申込締切 ゴルフ交流大会を除く全ての競技の参加申込期限は4月16日(月)です。ゴルフ交流大会については5月11日(金)【先着順】です。

参加人数に限りがありますので、お早めにお申込みください(観覧のみの場合は申込み不要)。

●県老人クラブ連合会

☎024(523)2131

●県高齢福祉課

☎024(521)7197

## 事業者

## 被災事業者の皆さんへ

震災前債務と震災後債務との二重債務問題、事業の復旧・復興などで悩まれている被災事業者を「東日本大震災事業者再生支援機構」と「福島産業復興機構」がサポートします。お悩みの方はお気軽に御相談ください。相談は無料で秘密は厳守されます。なお、両機構とも債権買い取りなどの支援決定期間がそれぞれ延長されました。

●東日本大震災事業者再生支援機構郡山出張所

☎024(935)7252

受付時間:午前9時～午後6時(土日、祝日を除く)

●福島県産業復興相談センター

☎024(573)2561

受付時間:午前8時30分～午後5時15分(土日、祝日を除く)

●福島県経営金融課

☎024(521)7288

## 届出

未登録の銃砲刀剣類を  
発見したら、登録を！

未登録の銃砲刀剣類を発見したときは、登録を受けてください。手続きを怠ると、不法所持になり罰則を受けることがあります。

●未登録の銃砲刀剣類を発見した場合の手続き

(1)発見届け出

未登録の銃砲刀剣類を発見したときは、まず最寄りの警察署に発見届を提出してください。

(2)登録手続きの案内

発見届が済むと、県教育委員会から登録審査会の案内があります。

(3)登録審査会

登録審査会の案内が届いたら、審

査を受けてください。審査会の日時や持参する物は、案内に記載してあります。

●その他 所有者変更・登録証紛失についても手続きが必要です。詳しくは下記までお問い合わせください。

●県教育委員会 文化財課

☎024(521)7787

## 相談

聴覚障がい  
乳幼児子育て相談

県立聴覚支援学校会津校では、聴覚障がい乳幼児子育て相談「みみちゃん教室」を開催しています。

お子さんの様子や相談内容に応じて、一緒にじっくりと遊ぶ中で言葉やコミュニケーションづくりのお手伝いをします。

●日時 月～金曜日 午前9時～午後4時30分

●場所 聴覚支援学校会津校内「みみらんど・會津」

●対象 聞こえや言葉に心配がある乳幼児とその保護者

●費用 無料

●県立聴覚支援学校会津校

☎(22)1286

## 催し

## 戊辰150周年記念事業

会津若松法人会猪苗代支部では、下記のとおり「戊辰150周年記念事業」として土津神社の清掃活動などを行います。ぜひ、ご参加ください。

●日時 4月23日(月)

・清掃活動 午後1時30分～

・現地歴史講演 午後3時～

●場所 土津神社

●その他 小雨決行。雨天の場合は翌日へ順延します。

●町商工会 ☎(62)2331

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

30年3月1日現在の現住人口	14,341人
人口世帯数	4,937戸
出生	4人
転入	12人
死亡	20人
転出	57人

●固定資産税	1期分
今月の納期	(納期限5月1日)
●上下水道使用料	4月分

▼新年度が始まり、進学や進級、人事異動などで生活環境が変わった人も多いのではないのでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、心身ともに注意が必要です。ね。▼今年は、平成最後の年です。明治維新150年の節目の年でもあります。猪苗代町も町民の皆さんにとっても飛躍の年にしたいですね。(半澤)

## 編集後記

4月10日～5月末の窓口業務延長日は  
4月10日、24日と5月8日、22日です

町では、町民の皆さんの利便性向上を図るため、毎月第2、第4週の火曜日、午後7時まで住民票・税証明発行などの窓口業務の時間を延長しています。

●総務課 行政管理係 ☎(62)2111



# みんなの美術館

4月は吾妻小学校のお友達の作品です(学年は4月現在)

## Our Museum



※作品は5年生時制作

### 版画「銀河鉄道の夜」

宮沢賢治の小説「銀河鉄道の夜」の挿絵を版画で作りました。列車の窓などの細かい部分を彫るのが難しかったです。夜空の背景の部分は、黒だけでなく青や紫を混ぜて刷りました。



松本レイさん(6年)



### 紙版画 「トンボを見るぼく」

手でちぎった紙などを使った版画で背景の部分を作り、その上にトンボの絵を貼りました。トンボの羽の色を全部違う色にしたところが気に入っています。

阿部龍之介さん(2年)



※作品は1年生時制作

## 食生活改善推進員コーナー

## ～生活習慣病予防メニュー～

No.250

### 減塩みそ汁(豆乳風味)

(高血圧予防メニュー)



#### 【材料】4人分

・ベーコン 40g(2.5枚)・タマネギ 60g(1/3個)・ニンジン 80g(1/2本)・ジャガイモ 60g(1/2個)・キャベツ 60g(葉1枚)・小松菜 40g(1/6束)・しめじ 40g(1/2パック)・調整豆乳 200ml・みそ 20g・水 400ml

#### 【作り方】

- ①ベーコンを細切りにし、小松菜以外の野菜は1.5cm角のさいの目切りにします。
- ②小松菜は下ゆでし、1.5cmの長さに切っておきます。
- ③鍋を熱し、油を使わずにベーコンを弱火で炒めます。
- ④ベーコンから油が出たら①の野菜を加えて炒め、全体がしんなりしてきたら水を加えて煮ます。
- ⑤全体に火が通ったら小松菜と豆乳を加え、みそを溶き入れて仕上げます。

#### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー 113kcal、塩分 0.9g

#### ■一口メモ■

野菜をたくさん入れ、豆乳で風味を出すことにより、みその香りが引き立ちます。