

まちの応援マガジン いなわしろ

広報 猪苗代

Jun.2012

6

No.620



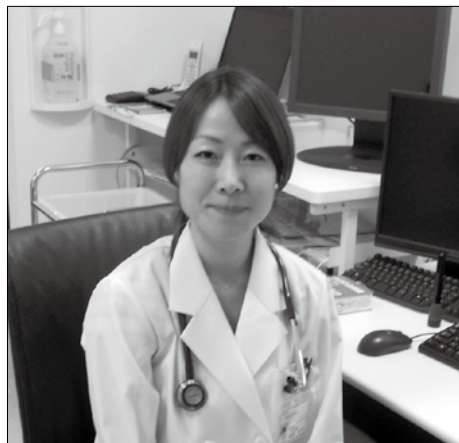
Proud!

東日本大震災の復興を支援しよう

Japan

新しい先生を紹介します

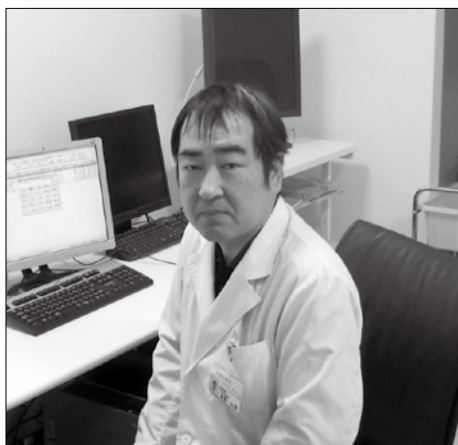
4月から町立猪苗代病院に新任の医師が赴任しましたのでご紹介します。



くわはら ちかこ
桑原 史子先生

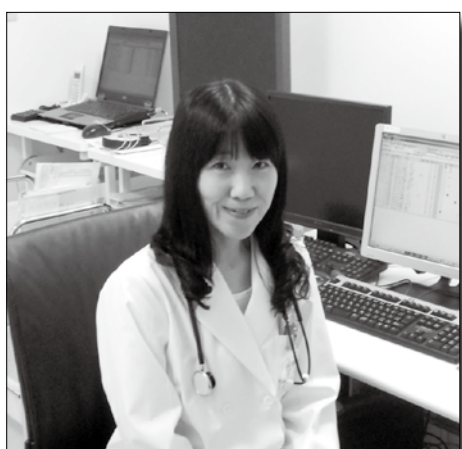
4月に赴任してきた桑原です。
毎週火曜日、内科外来を担当させていただきます。
出身は宮城県で、3月までは埼玉県で勤めていました。
高血圧・糖尿病・脂質異常症は、それ自体はあまり症状を起こしませんが脳卒中や心筋梗塞など重大な病気につながる事が多く、それらを起こさないために治療が必要です。生活習慣を整えつつ、治療のお手伝いできればと思っています。
今後ともよろしくお願いいたします。

本年4月から猪苗代病院で内科を診療している星野です。
出身は会津若松です。盆地で生まれ育った私から見ると、湖と平地が広がる猪苗代はうらやましい限りです。
さて、猪苗代の皆様に拝診させていただいて思うのですが、自分の健康に気を使っている一方、知らない間に持病を悪化させてしまっている方が散見されます。高血圧症・糖尿病・高脂血症・喘息・老人性認知症などありふれた病気であっても、治療法は日々進歩しております。従来の治療法に疑問を持つことがあれば、お気軽に相談していただければ幸いです。
その他、産科・婦人科領域の疾患のご相談なども承ります。
私も日々研鑽し、少しでも猪苗代の皆様の健康増進にお役に立てればと思っています。



ほしの きみひこ
星野 公彦先生

4月から猪苗代病院で内科外来を担当しております。
専門は神経内科で、物忘れ・頭痛・めまい・しびれなど日常良く見られる症状の疾患治療をはじめ、パーキンソン病等の神経難病の診断治療を行っております。
最近では物忘れを気にして受診される患者様が多く、認知症の早期発見、早期治療の重要性を痛感しております。もし「少し物忘れが気になる」あるいは、ご家族からみて「少し物忘れが多い」等ありましたら一度外来を受診してみてください。
昨年、新しい認知症の薬が3種類発見され治療法も進化しています。早く治療を開始すればより良い効果が期待できますので、脳の健康診断を受けるような気軽な気持ちで外来にお越し下さい。
その他、頭痛やめまい、手足のしびれ、歩行困難など気になることがございましたら、ご相談ください。（6月から毎月第1, 3, 5金曜日診察です。）
※午前は内科を中心に、午後は内科と物忘れ外来になります。



くぎお ゆみこ
釘尾 由美子先生



Pick Up

今月のイベント

晴れ渡った空の下
大パノラマを楽しむ

福島県を代表する名峰磐梯山（1816m）の山開きは5月27日に開催され、約3000人の登山者が山頂からの大パノラマを楽しみました。
猪苗代登山口では、関係者や登山者らが参加して安全祈願式典が執り行われ、シーズン中の無事故を祈願した後、一斉に登山を開始。記念ペナントなどを受け取り、思い思いに山頂を目指しました。
残雪のため、2週間延期されたことしの山開き。登山道のミズバショウやムラサキヤシオツツジなどの花も開花し、登山者の目を楽しませていました。
好天に恵まれ、山頂からは、猪苗代湖や裏磐梯の湖沼群、安達太良山などの絶景を一望でき、登山者らは記念撮影をしたり、景色を眺めながら食事を楽しんだりしていました。
新潟県村上市から登山に訪れた沢渡豊さんは「磐梯山には何回か登ったが、天気が良く、山頂からの眺めも今までで最高」と登頂の感想を述べました。
山頂手前の弘法清水では、青空郵便局が開局。登山者は、絶景を見た感動などをはがきにしたため、臨時のポストに投函していました。

まちの応援マガジン いなわしろ

広報猪苗代

Jun.2012
6
No.620

今月の表紙



【撮影日】 5月27日
【撮影場所】 磐梯山頂

Pick Up でも紹介した磐梯山山開きでの1枚。とても楽しそうに山頂に登ってきた一行。皆さんいい笑顔でポーズをとってくれました。パーティー最年少の山田晃生くん（前列左端）はなんと5歳。「天気が良くてとても楽しい」と感想を聞かせてくれました。

Contents — 【目次】

- 02 Pick up
- 03 新しい先生を紹介します
- 04 町内5小学校運動会
- 06 スクールトピックス & ニュース INAWASHIRO
- 08 まちの話題
- 10 笑顔でこんにちは／猪苗代そば紀行／保健だより
- 12 学びの泉
- 14 いなわしろタウンページ
- 16 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



5



6



7



8



4



3



2

町内5小学校で運動会開催

1_大きな盛り上がりを見せた全校リレー（緑小） 2_親子競技のかパンリレーもギャラリーをわかせました（緑小） 3_はなを持って笑顔でゴール（猪小） 4_堂々としたマーチングパレードを披露（吾妻小） 5_150m走スタート前の真剣な表情（猪小） 6_スターターを務める児童（猪小）。各学校で裏方で頑張る児童の姿が見られました 7_全校児童による綱引き。応援にも力が入ります（翁島小） 8_アナウンス担当する児童ら（翁島小） 9_満面の笑みを浮かべて踊ります（千里小） 10_今日の天気はなかに（千里小） 11_老人クラブなど地域の人も参加して踊った猪苗代音頭（緑小） 12_1～3年生の綱引き（吾妻小）

【緑小】「燃え上がれ紅い炎！鳴り響け白い稲妻！君の勝利はすぐそこに！」をスローガンに、81人が23種目に全力を尽くしました。【吾妻小】「友情を つなげ羽ばたけ 吾妻っ子」をスローガンに、97人が24種目に挑みました。

【千里小】「燃え上がれ紅い炎！鳴り響け白い稲妻！君の勝利はすぐそこに！」をスローガンに、81人が23種目に全力を尽くしました。【吾妻小】「友情を つなげ羽ばたけ 吾妻っ子」をスローガンに、97人が24種目に挑みました。

【猪苗代小】「かけぬけろ2012 つなごう猪小の絆」をスローガンに、255人が17種目に挑戦しました。

【翁島小】「一致団結 築きあげよう 最高の運動会」をスローガンに、255人が17種目に挑戦しました。

猪苗代・翁島・千里・緑・吾妻小学校の運動会は5月26日、各校で開かれ、子どもたちの歓声と保護者らの声援が校庭に響き渡りました。運動会の様子を写真で紹介します。



10



11



12

Elementary school



写真上 生尾さん(右から2人目)と緑川さん(右端)に補助教材を手渡す五十嵐組合長(左から2人目)
写真下 贈呈された補助教材「農業とわたしたちの暮らし」

6 小学校に農業教材を寄贈

町内6小学校の5年生への補助教材贈呈式は5月2日、町役場で執り行われ、補助教材「農業とわたしたちの暮らし」125冊が寄贈されました。

寄贈は、農業啓発活動の一環として20年度から補助教材を提供しているJ Aあいつの取り組みによるもので、式には五十嵐孝夫代表理事組合長、渡部賢一営農企画課長、営農企画課の岩淵典子さんら3人が出席しました。

五十嵐組合長は「猪苗代は農業のまち。この教材を利用して、食べ物がどのようにして作られているのかを学んでほしい」と児童代表に補助教材を手渡しました。

教材を受け取った児童代表の生尾有さんと緑川美優さん(ともに猪苗代小5年)は「頂いた本を活用して食について学習したい。いっぱい勉強します」とお礼の言葉を述べました。

Junior high school



写真上 ギターを手にし笑顔を見せる生徒ら。初めてギターを持ったという生徒がほとんどでした
写真下 贈呈されたギター。このほかギターケースも届きました

ギターに親しむきっかけに

猪苗代中学校(宇南山忠明校長)に5月30日、シンガー・ソングライターの齊藤和義さんからアコースティックギター30本が贈られました。

このギターは、東日本大震災の復興支援に取り組む齊藤さんが被災地に贈ろうと、自身の所持するギターをオークションにかけ、販売した収益で購入したもの。猪苗代中への寄贈は、齊藤さんのライブなどを手がける仙台市のイベント企画会社(株)G I Pの菅真良コンサート部長が、同校出身だったことから実現したものです。

1年生の佐藤有佑真さんは「ギターを持ってみて、興味がわいてきた。練習して弾けるようになりたい」と話しました。

宇南山校長は「善意に感謝しています。休み時間などに弾いて、音楽に親しんでもらいたい」と感謝の言葉を述べました。

INAWASHIRO



写真上 3年男子100m走で自己ベストを目指す選手ら
写真左 男子走り幅跳び。高い跳躍で距離を伸ばします
写真右 女子共通100mハードルで見事なハードリングを見せる選手ら

自己記録目指し全力尽くす

北会津管内中学校体育大会陸上競技大会は5月16日、町運動公園陸上競技場で開催されました。

北会津管内中学校体育連盟、町教育委員会、磐梯町教育委員会の主催で開かれたこの大会には、猪苗代、磐梯両町の4中学校から、男女合わせて204人が出場。晴天の中、自己ベストを目指して全力を尽くす姿に、生徒や保護者から大きな声援が送られました。



写真上 口や鼻をしっかりと押さえて避難
写真左 0歳児、1歳児は先生におんぶされたり、カートに乗ったりして避難しました
写真右 整列もきちんと出ています

万一に備えきびきびと訓練

さくらこども園では5月31日、開園してから2回目の避難訓練を実施しました。

この日の訓練は、遊戯室から火が出たことを想定して実施。園内に火災報知機のベルが響くと、職員らは児童108人を急いで避難させました。

こども園のほか、町内の保育所や幼稚園などでも定期的に避難訓練を実施し、万一の火災などに備えています。



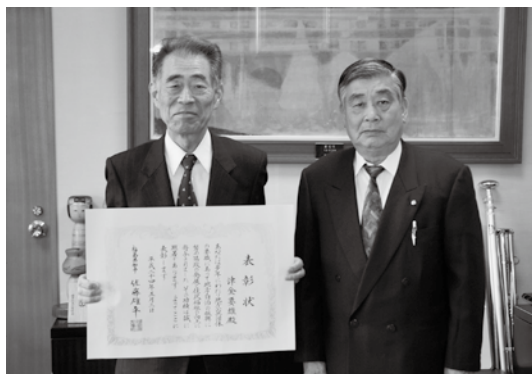
Junior high school

Nursery school



町勢伸展の功績をたたえる

前町長が地方自治功労者表彰受賞



受賞の報告に訪れた津金さん(左)

前町長の津金要雄^{もとお}さんは5月10日、町役場を訪れ、前後町長に県知事表彰の受賞を報告しました。

この表彰は、町議会議員や町長として25年以上にわたり本町の発展に尽くした功績が認められたもの。津金さんは「私一人の力ではなく、町民一人一人の力添えがあったからこそ受賞することができた。改めて町民の皆さんに感謝したい」と話しました。

前後町長は「長い間お疲れさまでした。これからも町勢伸展のためにご協力をお願いします」とねぎらいの言葉をかけました。

地域の皆さんと交流深める

猪苗代病院ふれあいの日イベント



薬剤指導や栄養指導を受ける来院者ら

町立猪苗代病院の「ふれあいの日」イベントは5月24日、同院で開かれました。

このイベントは、年に2回、町民との交流を目的に実施しているもので、同院では骨密度や血圧測定などのコーナーを設置し、来院者の健康状態をチェックしたほか、看護師、薬剤師や栄養士などが来院者の相談に応じました。当日はお茶やコーヒー、減塩味噌汁などが無料で振る舞われ、好評を博しました。

健康チェックを受けた篠原ミツさんは「スタッフが親身に相談に乗ってくれた。とてもためになった」と感想を述べました。

農業への理解深める機会に

アグリいな24年度事業がスタート



野菜作りの講習を受ける受講者ら

町地域農業活性化センター(アグリいな)の町民農園は5月13日、開園を迎えました。この農園は、農作物の栽培を通して、農業に対する理解を深めてもらおうと、町農林課が開設するもので、24年度は8組の利用者が野菜作りなどを楽しみます。

同日、24年度最初の野菜作り講習会も開催され、14人の受講者が講習を受けました。受講者の野矢仁幸^{しのぶ}さんは「昨年から受講しているが、わかりやすく指導してくれるのでありがたい。とてもいい企画だと思うので、今後もぜひ続けてほしい」と感想を述べました。

一層深まる伊那市との交流

保科正之公ゆかりの高遠町を訪問



玉串をささげて拝礼する土屋教育長(右)

長野県の伊那市観光協会が主催する「名君保科正之公生誕401年祭」は4月29日、伊那市立高遠町歴史博物館および同市高遠町総合福祉センターで開催され、本町から19人が参加しました。

本町と伊那市の交流をさらに深めようと、猪苗代の偉人を考える会の江花俊和^{としかず}会長らが生誕祭の参加ツアーを企画、町民などから広く参加者を募集したものです。

ツアー初日の28日、参加者らは国宝の松本城や高遠城址、藩校進徳館などを見学した後、生誕祭に先立って開かれた交流会に参加。正之公の縁で集まった人たちとの交流を深めました。

約60人が出席した交流会では、本町と伊那市の友好の証として、白鳥孝伊那市長から江花会長と土屋重憲^{しげのり}教育長に桜の苗木が贈呈されました。この桜は、伊那市で門外不出とされてきたタカトオコヒガンザクラで、正之公との縁が深い猪苗代町ならばと、特別に譲渡されたもの。昨年本町で開催された保科正之公生誕400年祭の記念に、正之公ゆかりの地の桜を植樹しようと、実行委員会が伊那市に譲渡を申し入れて実現したものです。

翌29日、参加者らは建福寺(保科家の菩提寺)を訪問した後、生誕401年祭に参加。神事では本町を代表して土屋教育長、関澤^{せりひと}和人町議、佐藤正町観光協会会長らが玉串をささげて正之公の冥福を祈りました。その後の高遠町桜大学講座では福島県立博物館の阿部綾子^{あべ}学芸員が「保科正之と保科家」と題して講演。引き続き会津松平家第14代当主の松平保久さんと高遠藩内藤家第17代当主の内藤頼誼^{よりよし}さんを交えての鼎談があり、参加者らは熱心に耳を傾けていました。

ツアーを終え、江花会長は「伊那市の皆さんにはとてもよくしていただき感激しました。そして、伊那市との交流をさらに深めることができました。正之公の大河ドラマ化に向け、今後も交流を密にしていきたいと思います」と抱負を述べました。



29日に開催された高遠町桜大学講座の様子



高遠城址公園のタカトオコヒガンザクラの前で記念写真

生誕祭前日の交流会で伊那市長から譲り受けた桜の苗木は5月3日、土津神社春季大祭に続いて執り行われた保科正之公生誕400年記念植樹祭において植樹されました。

会津松平家第14代当主の松平保久さんと前後公町長が同神社の鳥居近くに植樹。松平さんは「この桜がきっかけとなり、猪苗代町と伊那市との交流がより深まることを願う。立派な桜になってほしい」とあいさつ。前後町長は「正之公の縁で大変貴重な桜を譲り受けることができた。大きく成長してもらいたい」と話しました。



記念植樹する前後町長(左)と松平さん(右)

6月はむし歯予防月間です

猪苗代町の子どものむし歯の現状

町では、1歳6カ月児健康診査と3歳児健康診査で歯科医師による歯科健診と歯科衛生士による歯科指導を行っています。

平成23年度の健康診査でむし歯があると診断された子どもは、1歳6カ月児で2人、3歳児で26人でした。むし歯有病率（受診者の中で1本でもむし歯がある子どもの割合）で表すと、1歳6カ月児で1・4%、3歳児で21・6%でした。この結果から、1歳6カ月から3歳までの間にむし歯になる子どもが非常に多いことがわかります。

どうしてむし歯になるといけないの？

乳歯は永久歯に比べて表面のエナメル質が薄くてやわらかいため、むし歯になりやすく、あっという間に神経まで進んでしまいます。乳歯がむし歯になると、歯の根の部分に膿がたまり、下で育っている永久歯の質や形に悪影響を与えます。乳歯には永

正しいむし歯予防を

久歯を正しい場所に誘導する役目があり、生えかわる時期より前に乳歯が抜けてしまうと、隣の歯が寄ってしまい、永久歯が正しい場所に出てくることができず、歯並びに影響が出てきます。

むし歯は予防が第一です。時期別のむし歯予防のポイントについてご紹介します。

・赤ちゃんが生まれたら

むし歯の原因菌は、歯が生えていない赤ちゃんの口の中にはいません。なぜなら、むし歯菌が定着するためには、歯のうに硬い組織が必要だからです。むし歯菌は、身近にいる人の口から、唾液などを介して赤ちゃんに感染します。子どもが周囲にいる人は、自分のむし歯を治し、口腔内を清潔にしておきましょう。

・歯の生え始めごろ

この時期は歯を磨くことよりも、口を開けたり歯ブラシの感触に慣れたりすることを目標に

始めましょう。食後に湯冷ましなどを飲ませたり、保護者の指にガーゼを巻き、ぬるま湯や水に浸した後、汚れを拭きとったりしましょう。

・1歳6カ月～2歳

この時期が特にむし歯になりやすい時期です。この時期のむし歯発生の原因の大部分は飲み物です。2歳を過ぎても、だらだらと不規則な授乳をしたり、寝る時に哺乳瓶でミルク・乳酸菌飲料・スポーツドリンクなどを飲ませたりしている子どもは、主に上の前歯がとけてむし歯になります。寝ている時は唾液の分泌が減少するため、むし歯になりやすいのです。哺乳瓶の中身を水やお茶に変えるなど、甘い物を飲ませながら寝かせる習慣はやめましょう。

また、1日最低2回の歯磨きを心がけ、特に寝る前は念入りに磨きましよう。フッ素塗布も有効なので、歯科医院などで相談してみましよう。

・3歳以降

乳歯が生えそろう時期です。子どもが自分でみがけるようにしていくことが目標です。しか



写真は千里幼稚園

保健福祉課 健康づくり業務
☎(62) 2115

むし歯予防には、かかりつけの歯医者を持ち、定期的な歯の健診を行うことも大切です。家族みんなでむし歯予防に取り組んでいきましょう。

し、1人ではしっかりと磨けないため、保護者の仕上げ磨きが必要不可欠です。また、6歳くらいまでは味覚の形成期です。この時期に甘いものや濃い味に慣れてしまうと、大人になつてからの食習慣にいい影響を与えません。おやつは時間を決めて、だからと食べさせず、食事は薄味を心がけましよう。



お母さんに抱っこされごきげんな脩汰くん。お兄ちゃんの凌我くん（中央）、詠斗くん（左から2人目）と一緒にポーズ

「2人のお兄ちゃんたちに負けないように、元気に育ってほしい」お父さんとお母さんは、そう願っています

楠 脩汰 くん

平成23年10月生まれ
～三城潟
恭信さん・早紀さん夫婦の三男

お出迎えから終始ニコニコの脩汰くん。「家がお寺で、お客さんがよく来るからか、人見知りもしません」とお母さんの早紀さんは話します。

「私や父がお経を唱えるそばでよく眠っています」と笑顔で話すのは、長照寺の副住職でお父さんの恭信さん。おばあちゃんがつたう御詠歌も、脩汰くんの子守歌代わりです。

脩汰くんをお風呂に入れるのは、お父さんの担当。大好きなお風呂には、2人のお兄ちゃんたちも一緒に入ります。

「2人とも脩汰のことが大好きで、よく遊んでくれます」と早紀さん。

最近、寝返りも上手になり、ハイハイまであと少し。大好きなお兄ちゃんたちと遊びまわるのも、もうすぐです。

※「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

猪苗代そば紀行

中央商店街に店を構える「しおやぐら」は、猪苗代で一番古いそば屋で、県内外から多くのお客さんが訪れる有名店です。

伝統工芸品も販売している同店には、つる細工などの工芸品も展示され、趣のある店内に、味への期待も膨らみます。

北海道幌加内産のそば粉を使用し、ひきたて、打ちたて、ゆでたてにこだわったそばは、つるつとした喉越しと、上品で豊かな香りが特徴。そばつゆは、毎日店で削っているかつお節がきた、キレのある味。材料を厳選し、手間暇かけて作られたそばは、食通もうならせます。

おすすめは、「皿そば（787円）」。とろろと生卵が付いていて、いろいろな味を楽しめます。にしの天ぷらや山椒漬など、手作りの郷土料理も人気です。

営業時間

午前11時～午後6時30分

定休日 火曜日

☎(62) 2330

しおやぐら

（代表 塩谷 慶一さん）



「おいしいものを提供するため、食材には特にこだわっています」と女将の恵子さん（右）

おすすめの皿そば



野口英世博士関連行事のお知らせ

公開 20 年記念『遠き落日』映画上映会を開催します

今年は、映画『遠き落日』が 1992 年に公開されてから 20 年の記念すべき年にあたります。

野口英世と母シカの絆をテーマにしたこの映画は、公開当時大きな反響を呼び、今もなお、多くの人の記憶に残っています。

当時生まれた子どもたちは 20 歳となり、この映画を見たことがない子どもたちも多くなってきました。

公開から 20 年がたった今、当時を懐かしみながら、母シカと野口英世との絆を再び多くの皆さんにご覧いただきたいと思います。

●日 時：7 月 7 日(土) 昼・夜の部の 2 回上映

昼の部 午後 2 時開演(開場は午後 1 時 30 分)

夜の部 午後 6 時 30 分開演(開場は午後 6 時)

●場 所：学びいなホール

●入場料：無料ですが、下記の場所で配布されている整理券が必要となります。

・学びいな ・カメリーナ
・猪苗代町商工会 ・猪苗代観光協会
・まちのえきまるしめ ・猪苗代町老人福祉センター
・野口英世記念館

●主 催：猪苗代町体験交流協会、猪苗代の偉人を考える会

●問い合わせ先：野口英世記念館 ☎(65)2319

猪苗代の偉人を考える会 伊藤 ☎090(8014)2172



遠き落日

母から子への手紙コンテストを開催します

日頃、なかなか言い出せない子どもへの想いを 1 通の手紙に託し、親子の絆を見つめ直してみませんか。「母から子への手紙コンテスト」では、皆さんのご応募をお待ちしています。

●募集期間：7 月 1 日(日) ～ 9 月 30 日(日)

●対 象：「お母さん」ならどなたでも応募できます。

●応募方法：400 字以内の作品を書き、氏名、住所、年齢、職業、電話番号を明記の上、封書で郵送してください。学びいな、役場、郵便局などに郵送に便利な専用応募用紙があります。1 人何作品でも応募できますが、封書 1 通につき 1 作品に限ります。また、入賞はその中の最上位 1 編のみとします。応募作品はお返ししませんので、あらかじめご了承ください。

●表 彰：大賞(賞金 10 万円 / 1 編)、準大賞(賞金 5 万円 / 1 編)、優秀賞(賞金 1 万円 / 7 編)、佳作(賞金 5 千円 / 数編)、特別賞 / 郵便事業株式会社賞(賞金 1 万円と記念品 / 1 編)

そのほか、入賞者全員にふるさと産品などを進呈

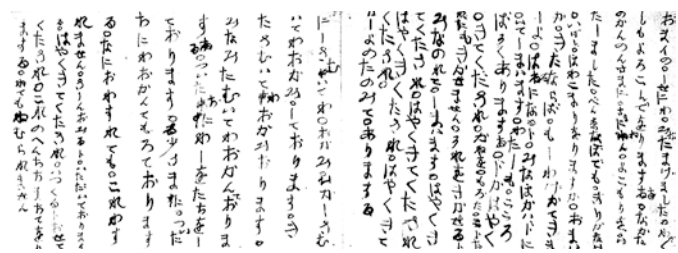
●発 表：11 月中旬に入賞者だけに連絡します。

※報道機関などが直接連絡する場合もあります。

入賞作品は、内容、氏名、住所(市区町村まで)、年齢や職業などが本やメディアなどで発表される場合があります。

●応募・問い合わせ、過去の作品集(500 円)の購入は、学びいな内、猪苗代町絆づくり実行委員会へ

☎(72)0180



母シカが英世に送った手紙

母からの手紙 100 年特別展を開催しています

野口英世は遠く離れた恩師、友人や家族と多くの手紙でつながっていました。本年は野口英世の母シカが遠くアメリカにいる英世に「はやくきてくたされ」とひと目会いたい気持ちをつづった手紙を送ってから、ちょうど 100 年目の年にあたります。

母シカがどのような気持ちでこの手紙をしたためのか、その背景とともに、野口英世が家族、恩師や友人に送った多くの手紙の中から、当時の英世の心情や手紙に込められた絆を紹介する「母からの手紙 100 年特別展」が野口英世記念館で開催されています。

●日 時：11 月 30 日までの午前 8 時 30 分～午後 5 時(入場は午後 4 時 45 分まで)

●場 所：野口英世記念館

●観覧料金：

大人(15 歳以上) 500 円

子ども(小中学生) 200 円

●見学所要時間：約 40 分

●問い合わせ先：

野口英世記念館 ☎(65)2319



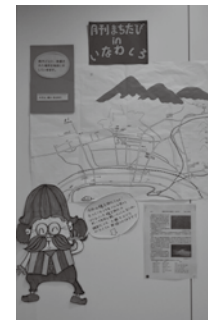
母シカと小林栄先生

図書室からのお知らせ

学びいな内にある図書室では、ただ今地域の資料を集めています。磐梯山や猪苗代湖など自然に関するものや、保科正之公や野口英世博士など郷土の歴史や偉人に関わるもの、お祭りや風習などの民俗や文化に関わるものなど、本や文献はもちろん、地図や冊子なども幅広く収集しています。「こんなモノがあったよ」という人は、図書室までご連絡ください。

6 月はたくさんの新着図書に加えて、県立図書館から 500 冊の図書が入りました。今までの図書室にはなかったような興味深い本がめじろ押しです。

また、図書室で所蔵している本や貸出しランキング、新着図書情報など、ご自宅のパソコンからも検索が可能です。ぜひアクセスしてみてください。URL は、http://www.town.inawashiro.fukushima.jp/taiken/tosyo.html
問い合わせは、学びいな ☎(72)0180 まで



町図書室では、町内から出土した土器も展示しています。出土した場所も詳しく地図で紹介

◆学びいな・図書室の休館日◆

学びいなと館内に設置している図書室の 6 月・7 月の休館日は、次のとおりです。

6 月 3 日(日)、6 月 25 日(月)、7 月 1 日(日)

現在、NHK には約 30 件のドラマ化申し込みがあるという。主なのを挙げると、上杉鷹山(米沢市)、加藤清正(熊本市)、横井小楠(幕末の天才的思想家。熊本市)、黒田官兵衛(姫路市)などである。女性路線では戦国に鮮烈な印象を放つ細川ガラシャ(京都府下 7 市町村)、江戸期に日本全国の測量を実施した伊能忠敬(千葉県香取市)などは特に強いように思われる。

(土屋)

新聞紙で植木鉢を作ろう

新聞紙でオリジナルな植木鉢を作ってみませんか?新聞紙で作った鉢は、「魔法の鉢」と呼ばれ、吸水性に優れ、中の温度も低いため、高山植物の栽培に適しています。ぜひ、あなたも魔法の鉢を作ってお気に入りの植物を植えてみませんか。

●期 日：7 月 5 日(木) 午前 9 時～午前 11 時
7 月 6 日(金) 午後 2 時～午後 4 時

●場 所：学びいな 研修室 C

●講 師：本田嗣之先生、中村正先生

●参加費：1,000 円(材料費代)

●持ち物：新聞紙 5 日分、薄手のゴム手袋、エプロン(汚れてもいい服装でご参加ください。)

●申し込み：学びいな ☎(72)0180

●問い合わせ先：猪苗代山草会 中村正 ☎(62)3586

ホタル観賞会を開催します

学びいな東側のピオトープでは、この町にホタルを呼び戻すための活動が実施されています。活動は着実に実を結んでおり、年々多くのホタルが飛び交う姿を目にするようになってきました。ことしもホタル観賞会を開催しますので、ぜひご参加ください。

学びいなの展示ホールでは、ホタルの育成水槽やホタルの一生を学べるパネルを展示していますので、併せてご覧ください。

●日 時：6 月 23 日(土)、6 月 24 日(日) 午後 7 時 30 分～午後 9 時

●集合場所：学びいな ●料 金：無料

●主 催：いなわしろに蛍(ホタル)を呼び戻そう会、猪苗代町

●問い合わせ先：☎(64)2509(事務局・小橋)

教育委員会コラム

〈第二十五回〉

過日、伊那市観光課ならびに保科公のドラマを作る会主催の保科正之公生誕 401 年祭に参加してきた。この事業の目的は、保科公の縁につながる猪苗代町と高遠町(現在伊那市)が、平成 16 年に友好親善の絆を結び、保科公の顕彰事業に協力して取り組もうとするもので、メインは NHK 大河ドラマ化運動である。来年は山本八重子に決定で、会津としては喜ばしいが、保科公のドラマ化はなかなか難しいようでもある。

長野県でのドラマ化運動は、保科正之の他に、真田幸村が上田市を中心に県全域に浸透する勢いで、木曾義仲は、富山県や埼玉県などの縁の深い地域を巻き込んでいる。ただ、入京後の乱暴狼藉のイメージが強く、長野県内に反対の動きもある。

現在、NHK には約 30 件のドラマ化申し込みがあるという。主なのを挙げると、上杉鷹山(米沢市)、加藤清正(熊本市)、横井小楠(幕末の天才的思想家。熊本市)、黒田官兵衛(姫路市)などである。女性路線では戦国に鮮烈な印象を放つ細川ガラシャ(京都府下 7 市町村)、江戸期に日本全国の測量を実施した伊能忠敬(千葉県香取市)などは特に強いように思われる。

混乱・混沌の中で、保科公ならばどうされるのかとの思いは強くなるばかりだ。強敵揃いだが、何とか頑張って取り組んでいきたい。

子育て

児童手当現況届を提出してください

24年4月から新しい児童手当制度が始まりました。6月分以降の児童手当等を受けるには「現況届」の提出が必要です。（※24年3月まで子ども手当を受給していた人は改めて認定請求をする必要はありません。引き続き児童手当が受けられます）

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当等を引き続き受ける要件を満たしているかを確認するためのものです。

対象者には通知および届出用紙を郵送していますので、必要書類を添えて必ず提出してください。提出がない場合には、6月分以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

▼現況届に必要な添付書類
●厚生年金等加入者は、受給者の健康保険被保険者証の写し（国民健康保険の人は必要ありません）

●24年1月1日に猪苗代町に住所がなかった人は、前住所

地からの「児童手当所得証明書（23年分）」

※24年1月1日に住所のあった市区町村で交付を受けてください。受給者と配偶者の証明書が必要です。ただし、配偶者が税法上の控除対象配偶者となっている場合には、受給者の児童手当所得証明書のみにて結構です。配偶者が健康保険の被扶養者となっている場合も同様です（その場合、配偶者の健康保険証の写しを添付してください）。

●その他、必要に応じて提出する書類がありますので、ご了承ください。

▼提出期限 6月29日（金）

▼提出・問い合わせ先

保健福祉課 社会福祉業務
(62) 2115

地域子育て支援拠点事業出張ひろば

児童館で開催している「あそびのひろば」を各地区に出張して開催しています。子育て中のお母さん・お父さん、お孫さんを子守中のおばあちゃん・おじいちゃん、お近くのひろばで家族一緒に楽しく遊んでみませんか。開催時間は各会場とも午前10時～午後4時です。

▼会場および開催日

蒔島コミュニティセンター

▼問い合わせ先

総務課 行政管理業務

(62) 2111

相談

行政相談委員に相談してみませんか

国、県、市町村などの役所やNTTなどの特殊法人の仕事について、苦情、意見や要望を受けるのが行政相談です。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。

▼行政相談委員

宮澤 重正さん（下館）

(66) 3995

▼開催日時

6月20日（水）、7月18日（水）

午後1時から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 秘書広報業務

(62) 2111

人権擁護委員・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

6月14日（木） 7月12日（木）
8月9日（木） 9月13日（木）
10月11日（木）
月輪コミュニティセンター
7月5日（木） 8月2日（木）
9月6日（木） 10月4日（木）
川桁防災センター
6月21日（木） 7月19日（木）
8月23日（木） 9月20日（木）
10月18日（木）
樋ノ口多目的集会所
6月28日（木） 7月26日（木）
8月30日（木） 9月27日（木）
10月25日（木）

▼問い合わせ先

猪苗代町児童館

(62) 5167

※広報5月号に掲載の記事に誤りがありました。

20ページ「地域子育て支援拠点事業出張ひろば」の記事の中で、対象を「町内の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）」としています。年齢や参加経験の有無にかかわらず参加できます。深くお詫びして訂正します。

個人線量計測定結果を公表します

町内の妊婦と中学生以下の子どもに配付した個人線量計の3

回目測定結果の概要を公表します。

測定対象期間は、24年2月2日～24年3月8日までの36日間です。この期間の猪苗代町における自然放射線相当量0.06^μSvを除いた数値が測定結果になっています。

測定総数は1704人で、最高値は0.17^μSv、平均値0.03^μSvでした。

23年10月3日～24年3月8日までの3回、158日間の累計では、最高値は0.67^μSv、平均値0.09^μSvでした。この結果から年間被ばく量を推計すると、1^μSvを超えていると思われる人は4人という結果でした。

お知らせ

情報公開・個人情報開示の実施状況

町では、「猪苗代町情報公開条例」および「猪苗代町個人情報保護条例」の規定に基づき、昨年度の実施状況を次のとおり公表します。

【23年度情報公開実施状況】

○情報公開請求 1件

内容 平成23年度猪苗代町全体区長会議の復命書（決定区分 公開）

・第64号「差押書の公示送達について」（税務課収納業務）

・第65号「国民健康保険被保険者証無効告示」（町民生活課国保年金業務）

公告

・第16号「農用地利用集積計画の公告について（4月）」（農業委員会農地業務）

・第18号「平成25年度猪苗代町職員採用候補者試験について」（総務課行政管理業務）

・第19号「インターネット公告による不動産等の最高価申込者決定について（第1号）」（税務課収納業務）

・第20号「農用地利用集積計画の公告について（5月）」（農業委員会農地業務）

・第21号「インターネット公告の公告について（第1号）」（税務課収納業務）

・第22号「水道事業現金取扱員領収印の新調告示」（上下水道課水道管理業務）

※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。それぞれを担当課に問い合わせください。

掲示板

告示

・第56号「差押書の公示送達について」（税務課収納業務）
・第57号「国民健康保険被保険者証無効告示」（町民生活課国保年金業務）
・第58号「猪苗代町議会6月定例会の招集について」（総務課行政管理業務）
・第59号「不動産等の最高価申込者決定通知書の公示送達について」（税務課収納業務）
・第60号「猪苗代町指定給水装置工事事業者の指定について」（上下水道課水道施設業務）
・第61号「配当計算書の公示送達について」（税務課収納業務）
・第62号「公売通知書の公示送達について」（税務課収納業務）
・第63号「交付要求書の公示送達について」（税務課収納業務）

「いなわしろ聖苑」火葬炉の修繕工事を6月23日から7月8日まで実施します。この間使用できる火葬炉が2基から1基となり、火葬受付も1日4回から2回になります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、期間中の受付は、町内の人（町内への避難者を含む）のみとさせていただきます。

▼問い合わせ先

町民生活課 生活環境業務

(62) 2114

節電対策による職員の軽装にご理解を

町役場では、6月1日から10月31日まで、省エネルギーと地球温暖化対策のため、職員の軽装励行（ノー上着、ノーネクタイ）を実施しますのでご理解をお願いします。

福島県警察官採用試験 地域の安全安心を守る

福島県では25年度採用の警察官B採用試験を実施します。地域の「安全」「安心」を守る熱意あふれる若者を募集しています。

●受験資格

昭和54年4月2日から
平成7年4月1日生まれの人
※大学を卒業した人または平成25年3月末日までに大学を卒業見込の人は除く

●受付期間

7月13日(金)～8月10日(金)
※インターネット申込
7月13日(金)～8月7日(火)

●第1次試験

[試験日] 9月16日(日)
[試験会場] 福島大学、会津大学、いわき合同庁舎
[合格発表] 10月5日(金)

●第2次試験

日程、会場等については第1次試験の合格通知の際、お知らせします。

●最終合格発表

12月7日(金)

受験案内・申込書は警察署、振興局等で配布します。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。

県人事委員会事務局採用給与課
☎ 024 (521) 7590



あなたの力をお待ちしています

入国警備官採用試験 安全な国民生活を守る

人事院・法務省では25年度採用の入国警備官採用試験を実施します。入国警備官は出入国管理の第一線で日本の安全と国民生活を守るため日夜活躍しています。

●受験資格

1. 24年4月1日において高校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して5年を経過していない人および25年3月までに高校または中等教育学校を卒業見込の人
2. (社会人) 昭和47年4月2日以降に生まれた人※1に規定する期間を経過した人

●受付期間

7月30日(月)～8月7日(火)
※インターネット申込
7月24日(火)～8月2日(木)

●1次試験

[試験日] 9月30日(日)
[合格発表] 10月17日(水)

●2次試験

10月30日(火)～11月1日(木)

●最終合格発表

11月27日(火)

受験案内・申込書の請求など、詳しくは下記まで問い合わせてください。

仙台入国管理局 総務課
☎ 022 (256) 6076

国立宮古海上技術短期大学 で目指せ航海士！

国立宮古海上技術短期大学では25年度新入生を募集しています。海運界やその関連産業で活躍するための海技資格を取得することができます。

●受験資格

1. 25年4月1日現在満18歳以

上の人

2. 高等学校卒業生(見込)または同等以上の学力があると認められる人。

3. 既定の身体検査基準を満たす人。

●募集人員

海技士教育科 40名

●修業年限

2年

●試験日程

▼社会人入試

受付期間
10月22日(月)～11月9日(金)
試験日
11月18日(日)
合格発表
11月26日(月)

▼一般入試

受付期間
12月17日(月)～1月18日(金)
試験日
1月26日(土)
合格発表
2月4日(月)

●受験料

無料

●オープンキャンパス

7月14日(土)、7月28日(土)
9月8日(土)

受験案内・申込書の請求など、詳しくは下記まで問い合わせてください。

国立宮古海上技術短期大学校
教務課 ☎ 0193 (62) 5316

放送大学では10月入 学生を募集しています

放送大学では、24年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビやインターネットを通して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の人が学

んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学
自然科学など、幅広い分野を学べます。

●15歳以上の人なら、1科目から選択履修生・科目履修生として入学できます。

●18歳以上の大学入学資格のある人なら、学力試験はなく全科履修生として入学できます。

●出願期間

8月31日まで

●資料は無料で請求できます

詳しくは下記まで問い合わせてください。

放送大学福島学習センター
☎ 024 (921) 7471

廃棄物処理料金審議会 委員を募集しています

会津若松地方広域市町村圏整備組合廃棄物処理料金審議会委員を募集します。委員は、組合の廃棄物処理に係る料金について、調査・審議を行います。

●任期

管理者から諮問を受け答申するまでの期間

●応募資格

・満20歳以上
・構成団体内に住所を有する等

●定員

3人
※応募者多数の場合抽選

●報酬

会議の都度所定の報酬を支給

●申込締切

7月27日(火)

●応募方法

所定の申込書に必要事項を記入し、環境センターへ持参、郵送、ファックス、メールにより提出する※申込書は環境センターに備え付けてあります。環境センターホームページや希望者は郵送でも入手でき

ます。

詳しくは下記まで問い合わせてください。

会津若松地方広域市町村圏整備組合環境センター業務係

☎ 0242 (27) 9004

http://www.aizu-kouiki.jp/



お知らせ

一級ボイラー技士など 各種免許試験のご案内

労働安全衛生法に基づく、各種免許試験のうち、福島地区における学科試験を次のとおり実施します。

●試験日・種類・会場

[試験日] 11月4日(日)

[種類] 一級ボイラー技士

二級ボイラー技士

クレーン・デリック運転士

移動式クレーン運転士

第一種衛生管理者

第二種衛生管理者

[会場] 日本大学工学部

●受付期間

9月3日(月)～9月7日(金)
※郵送は9月14日(金)まで

●手数料

6,800円※払込用紙による

●合格発表

11月21日(水)

受験資格は受験申請書に記載されています。受験申請書の請求など、詳しくは下記まで問い合わせてください。

●各種免許により異なります

衛生管理者：福島県労働基準協会

☎ 024 (522) 6717

ボイラー技士：日本ボイラ協会福島

支部 ☎ 024 (522) 6718

ボイラー技士・クレーン運転士：ボ

イラ・クレーン安全協会福島事務所

☎ 024 (963) 1855

森を木づかうふくしま 住まいる事業のご案内

福島県では低酸素型社会の実現と地域住宅事業の活性化のために、県内に木造住宅を建設する建て主に、補助金を交付します。被災後の住宅再建をはじめ、家づくりをお考えの人はぜひ本事業を活用してください。

●要件

・県内に自ら居住する
・施工主の主営業所が県内にある
・延床面積70㎡以上
・使用木材の2分の1以上が県産
・24年度内に着工及び竣工
・県産木材のPRに協力する

●補助額

一戸あたり30万円

●募集期間

6月1日(金)～6月29日(金)

●募集戸数

150戸
※応募者多数の場合抽選

●応募先

〒960-8670 福島市杉妻町2-16
福島県土木部建築指導課建築担当

●応募書類

県ホームページ・各建設事務所から入手※ホームページは「福島県建築総室」で検索

詳しくは下記まで問い合わせてください。

県土木部建築指導課

☎ 024 (521) 7528

猪苗代警察署管内の犯罪・交通事故
発生状況（平成 24 年 4 月 30 日現在）

1 犯罪発生状況

町村別	年別	平成 24 年	平成 23 年	増 減	増減率%
猪 苗 代 町		17	23	-6	-26.1
磐 梯 町		7	7	0	0.0
裏 磐 梯		8	5	3	60.0
計		32	35	-3	-8.6

町村別	猪苗代町		磐梯町		裏磐梯	
罪種別	24 年	23 年	24 年	23 年	24 年	23 年
窃盗犯計	14	17	5	7	6	5
空き巣						
金庫破り						
事務所荒らし						
出店荒らし						
倉庫荒らし						
侵入盗その他	2	2		1		1
置き引き	2					
車上ねらい				1	2	1
部品ねらい						
脱衣場ねらい		1			1	
自販機ねらい						
万引き	2	5				
職場ねらい			1			
さい銭盗	4					
畑荒らし						
スキー・スノーボード盗	2	7	2	2	2	1
非侵入盗その他	2	1	2	3	1	2
自動車盗						
オートバイ盗						
自転車盗		1				
その他の乗り物盗						
暴行・傷害					1	
詐欺・横領		3			1	
遺失物等横領			1			
器物損壊	1	1	1			
その他の刑法犯	2	2				

◎県内では高齢者による万引きが多発しています。万引きをしない、させない環境づくりに務めましょう。

2 交通事故状況

死亡事故	0	0	0	0	0	0
増 減	0		0		0	
人身事故	40	29	5	2	1	1
増 減	11		3		0	

◎自転車の交通事故の 7 割が交差点で起きています。一時停止の標識などの交通ルールを守り被害防止に努めましょう。

福島県迎賓館特別公開
貴重な文化遺産の見学

福島県迎賓館は、国指定重要文化財で、「旧高松宮翁島別邸」を正式名称とします。国の文化財としての価値を紹介するため期間限定で特別公開を実施します。

●開催日時

7 月 14 日（土）～ 22 日（日）
8 月 21 日（火）
9 月 8 日（土）～ 23 日（日）
10 月 6 日（土）～ 11 月 4 日（日）
10 時 30 分～ 12 時 30 分

※ 8 月 21 日、11 月 3 日はイベント開催につき、観覧時間等が異なります。

●集合場所

天鏡閣受付

●内容

迎賓館・天鏡閣案内付見学＋ロイヤルティータイム

※会場間の移動は送迎します。

※オプションで天鏡閣の明治期ドレス試着が体験できます。（女性のみ：通常 ¥ 500 → ¥ 450）

●参加料

800 円（ティーセット含む）

＊高校生 600 円・小中学生 600 円

●定員 各日 30 名

事前予約が必要です。申し込みは下記まで問い合わせてください。

☎天鏡閣 ☎（65）2811

こどもの人権 110 番
いじめ等無料電話相談

法務省人権擁護局と全国人権擁護委員連合会は、6 月 25 日から 7 月 1 日までの 1 週間を、全国一斉「こどもの人権 110 番」強化週間として、いじめや嫌がらせ、虐待、体罰などこども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。気軽に相談してください。

●開催日時

6 月 25 日（月）～ 7 月 1 日（日）
午前 8 時 30 分から午後 7 時まで
※ 6 月 30 日（土）・7 月 1 日（日）は午前 10 時～午後 5 時まで

●電話番号（フリーダイヤル）

☎ 0120（007）110

※強化週間以外の日も相談に応じています（午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで）

●その他

相談無料・秘密厳守

☎福島県地方務局 人権擁護課

☎ 024（534）1994



ひとりで悩まず、相談してください

高速バス夢街道会津号
乗り場変更のお知らせ

高速バス夢街道会津号（新宿行き）の乗降場所が 7 月 1 日（日）から J R 猪苗代駅前ロータリーに変わります。チケットは猪苗代観光協会で購入できます。詳しくは下記まで問い合わせてください。

☎会津バス ☎（22）5560

労働保険の年度更新の
期限は 7 月 10 日です

労働保険の年度更新の申告期限は 7 月 10 日です。事業主の皆さんは期限までに、最寄りの銀行、郵便局、労働基準監督署、福島労働局において必ず手続きをしてください。

詳しくは下記まで問い合わせてください。

☎福島労働局総務部労働保険徴収室 ☎ 024（536）4607

町民救急講座に参加して
救命テクニックを学ぼう

家族が急に倒れたとき救急車が到着するまでに、命を救うのは「あなた」の応急手当です。猪苗代消防署では、A E D（自動体外式除細動器）の使用方法も含めた町民救急講座を開催しています。1 人でも実施しますので、気軽に参加してください。

●開催日時

毎月第 2 土曜日 午前 9 時から

詳しくは下記まで問い合わせてください。

☎猪苗代消防署 ☎（62）4433



「しあわせ金婚夫婦」に
表彰状と記念品を贈呈

県老人クラブ連合会と福島民報社では、県内で結婚 50 年の金婚式を迎えた夫婦に表彰状と記念品を贈呈しています。

●対象者

昭和 37 年 1 月 1 日から 12 月 31 日までに結婚した夫婦（昨年届出漏れのあった人も対象とします。老人クラブ会員でなくても申し込みできます。）

●申込方法

新聞折込しました申込書に必要事項を記入し、町社会福祉協議会に申し込んでください（申込書は社会福祉協議会にもあります）。

●受付締切

6 月 29 日（金）

●表彰伝達

10 月の町高齢者福祉大会または社会福祉協議会窓口で交付します。※福島民報新聞に名前と年齢が掲載されることをご了承ください。

詳しくは下記まで問い合わせください。

☎町社会福祉協議会 ☎（62）5168



●広報 5 月号（No.619）の記事中に誤りがありました。深くお詫びして訂正いたします。

○ 13 ページ

納税貯蓄組合長感謝状贈呈者

（誤）渡部孝俊（幸野）

（正）渡部孝敏（幸野）

（誤）古川定俊（相名目）

（正）古川貞俊（相名目）

（誤）安部政一（山潟）

（正）安部政一（山潟）

お悔やみ申し上げます

（4 月 15 日～ 5 月 14 日受付分※敬称略）

氏 名	年齢	世帯主	行政区
鈴木カヨ子	95	元久	小田
神 博司	85	博司	白津
高橋 房男	78	房男	新北町
佐藤シツカ	87	シツカ	下館
小檜山久之	90	進	中目
長島 正喜	66	正喜	新北町
藤原 幸夫	64	幸夫	金曲
菅野スミ子	86	スミ子	半坂
五十嵐悦次	82	悦次	西館
鈴木 敬二	84	敬二	沼尻駅前
穴澤 幸子	72	進	土田
佐藤 文子	87	和雄	堤崎
渡部千代喜	88	公道	小水沢
本田ハルヨ	94	良	中の沢
小林 イワ	89	イワ	旭町
穴澤 澄子	80	澄子	川桁

※広報に氏名の掲載を希望されない場合は、窓口に申し出ください。



町の人口

24 年 5 月 1 日現在の現住人口

人 口	15,520 人
世帯数	5043 戸
出生 6 人	転入 85 人
死亡 12 人	転出 62 人

●町県民税 第 1 期分
●下水道使用料 6 月分
●下水道受益者負担金 第 1 期分

今月の納期

（納期限 7 月 2 日）

▼6 月号から、いなかのタウンページと暮らしの情報広場を担当しています。町の情報を発信できる大切なページなので、心をこめて記事を作成します。▼4 月号からはじまった「猪苗代そば紀行」には、主担当の矢森さんと二人で取材に出かけます。お店によって違うそばの風味や味わいに感動。町内のお店を食べ歩きして、猪苗代全部の味を知りたいと思う食いしん坊なわたしです。（新明）▼山開きの取材のため、十数年ぶりに磐梯山に登りました。次の日ひどい筋肉痛になりましたが、山頂からの眺めは素晴らしく、登ったかいがありました。しばらく登っていないと言う人は、ぜひ登ってみてください。後悔したのは、重い望遠レンズを持っていたこと。結局その日は使わずじまい。悔しいので、下山のときパラグライダーに乗っている人を撮影させてもらいました。（矢森）

みんなの美術館

6月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



「おひさまにここに」

自分で考えた太陽を、いろいろな色を使って描いてみました。顔の周りの色の組み合わせを工夫しました。太陽のまわりの線が上手に描けたと思います。



戸野部美咲さん(1年)



書道「うぐいす」

「す」の結びのところで筆を一度持ち上げるのが難しかったです。一番良くできたところは「う」のはらいの部分です。習字の先生が教えてくれたとおりに書いたら、上手に書けました。



笠間 留奈さん(6年)

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.181

丸焼きイカのピリ辛甘酢たれ (メタボ予防献立)



【材料】4人分

スルメイカ 2杯・さやいんげん 8本・しょうが 10g・サラダ油 大さじ1/2・ごま油 小さじ1・A(豆板醤 小さじ1・しょう油 大さじ1と1/2・酢 大さじ1・砂糖 大さじ1/2・水 大さじ1～2)

【作り方】

- ①足を抜いたイカからわた、目、くちばしを除いて洗い、水気を切る。両面に1㎝幅の切り込みを入れ、足は1本ずつ切り離し5～6㎝の長さに切る。
- ②さやいんげんは4㎝程の長さに、しょうがはみじん切りにする。
- ③サラダ油を熱したフライパンでさやいんげんをさっと炒め、取り出したあと、イカを入れふたをして中火で5～6分焼く。
- ④火が通ったら取り出し、1㎝幅の輪切りにし、さやいんげんと一緒に器に盛る。
- ⑤④のフライパンにごま油を入れ、しょうがを炒める。Aを加えてひと煮立ちさせ、器に盛ったイカとさやいんげんに回しかけたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 150kcal、塩分 2.3g

■一口メモ■

イカは、高たんぱく低カロリーの食材で、疲労回復や滋養強壮に効果があるタウリンが多く含まれています。また、歯ごたえがあるので、よく噛むことで満腹感が得られ、食べすぎの予防につながります。