まちの応援マガジン　いなわしろ

広報 猪苗代

Jun.2010
6
No.596

特集 開け○○

「こばほん」オープン

「猪苗代まちのえき　こばほん」は４月 28 日、町の歴史、文化や観光などの情報発信基地、町民や観光客が交流する憩いの場として、旧小林書店跡にオープンしました。「こばほん」には、皆さんの知らない猪苗代がたくさんあります。まずは一度、立ち寄ってください。

特集

開（ひら）け○○

商店街の空き店舗を 町の情報発信基地に

History Culture Sightseeing

まちのえき「こばほん」オープン

関係者らがテープカットで「こばほん」のオープンを祝いました
（写真左から）岡村毅本町区長、小桧山善継県議、関沢和人町議会議長、津金要雄町長、江花代表取締役、渡部晃商工会長、鈴木宣夫観光協会長

空き店舗利活用事業の一環として、中央商店街の旧小林書店を改装してオープンした「こばほん」町の歴史、文化や観光などの情報発信基地、町民や観光客が交流する憩いの場として、中心市街地活性化の拠点になることを目指してスタートしました。

まちづくり猪苗代（江花祥雄社長）が開設した「猪苗代まちのえき　こばほん」のオープニングセレモニーは4月28日、同施設で開催されました。

こばほんは、空き店舗利活用事業の一環として、町内本町の旧小林書店を改装して整備されました。町の歴史・文化や観光などの情報を発信するほか、町民同士の交流や町民と観光客との交流などで、中心市街地の活性化を目指します。

同施設では、観光パンフレットなどの観光関連情報を提供するほか、ノートパソコンを持参すればインターネットへの接続も可能です。また、町内産農産物の加工品や工芸品などの展示販売をしています。そのほか、町のスキーの歴史など、地域のさまざまな歴史を紹介する展示スペースを設けました。今後は起業したい人を支援するチャレンジショップを開設する予定です。

オープニングセレモニーでは、江花社長が「地域の皆さんが気軽に立ち寄って利用できる場所にしてほしい」とあいさつ。来賓の津金町長らは「中心市街地の再生へ、町民の機運が高まるものと期待している」と祝いの言葉を述べました。

【猪苗代まちのえき　こばほん】
●開館時間
午前9時30分から
午後5時30分まで
●休館日　毎週木曜日
●問い合わせ
☎（85）7412

こばほん内の展示コーナーでは、町のスキーについての資料を展示

施設名の「こばほん」は、小林書店が営業しているころ、町内の子どもたちが呼んだ愛称から命名されました。
「小林本屋」を縮めて「こばほん」、そのほかにも「小林書店」を縮めた「こばしょ」やそのままズバリ「こばやし」などと呼ばれていました。

地道に努力を続け 空き店舗のシャッターを開（あ）け続けていく

（株）まちづくり猪苗代　代表取締役

江花　祥雄（よしお） さん

当社は、中心市街地にかつてのにぎわいを取り戻すため、空き店舗となった店のシャッターを、1枚でも多く開けようと事業を進めてきました。開いたシャッターは、18年2月の「ふくすべるぐ」に続いて5枚目です。地道に努力を続け、シャッターを開（あ）け続けられるようにしたいと思います。

年配の人はバス待ち、車待ちや休憩に。児童、生徒の皆さんにはゆとりの広場として。そして、地域の皆さんが気軽に立ち寄れる場所として、すべての町民の皆さんに活用していただければうれしいです。

こばほんに立ち寄ってくれた皆さんがここで得た情報を手に持ち、中央商店街や亀ヶ城跡などを回遊して中心市街地を活性化してほしいと思います。

こばほんが実施する事業内容を簡単に説明します。

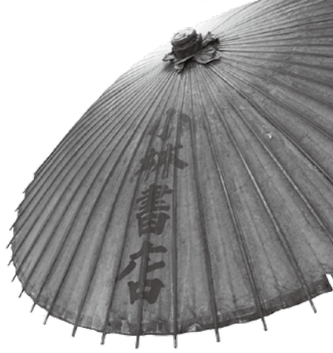
1つ目は、休憩、交流の場の提供と観光関連情報の発信です。町や地域の旬な情報、観光情報などを提供します。

2つ目は、地域のさまざまな歴史、史跡や商店街などの資料展示と解説です。第1回は、「高松宮杯記念ジャンプ競技大会」と「小林書店」の写真や資料を展示しています。

3つ目は、スキーに関連する資料の収集と調査活動です。スキー場ができた経緯など、後世に末永く残せる資料の収集・作成を計画しています。

4つ目は、地場産品や加工品の販売です。町で一生懸命に頑張っている生産者、業者の皆さんを応援したいと思います。

5つ目は、チャレンジショップ募集事業です。猪苗代で起業したい人にニーズ調査の機会などを提供します。以上、5つの事業を中心に活動していきます。



惜しまれながら閉じたシャッターが新たな歴史の扉とともにまた開き出した

商店街の現状

町の中央商店街でもシャッターが閉じたままの店舗が目立つようになってきました。平成2年には100店以上あった商店が、現在6割程度にまで減っています。

1人に1台の車社会の到来、郊外型大型店の進出、コンビニエンスストアやインターネットショッピングの普及など、日本全国の商店街を取り巻く環境は非常に厳しくなっています。大型店の品ぞろえや価格競争力、多様化したニーズや生活形態の変化に応えたコンビニやネット通販は、着実に顧客を増やしました。

一方で、大型店などに顧客を奪われた商店街では、業績不振により閉店する店が増えました。シャッターを閉める店が増えれば、商店街の雰囲気は活気が失われます。店舗が減れば、そこでは買えない商品も増え、商業集積能力が低下して、商店街自体の魅力や集客力が半減してしまいます。その結果、住民はますます大型店に流れてしまうという、悪循環が起こっているのです。

こばほんから活性化を

そのような状況の中で、閉じたシャッターを再び開けたこばほんには、大きな意義があります。1枚でも多くのシャッターを開けることは、商店街の活気を取り戻す第一歩につながります。

こばほんで猪苗代の魅力が詰まった商品や旬の情報を紹介することで、中央商店街そのものの魅力が増し、オリジナリティにあふれる猪苗代らしい商店街を作り上げることにもつながります。中央商店街の魅力が増せば、さらにお客さんが増えるという良い循環が出来上がります。

生産者やお店の人の顔を見ながら、安心して買い物ができること。さらに、その商品が猪苗代でしか買えない魅力にあふれていることは、大型店にはないメリットです。

また、商店街に人が集まることによってできる「人と人とのつながり」は、防犯や子育てなどいろいろな役割を担っていた、古き良き時代の地域コミュニティーを再生させることでもあります。

中央商店街の活性化は、商店と住民が一体となって取り組まなければいけない課題なのです。

生まれ変わった小林書店

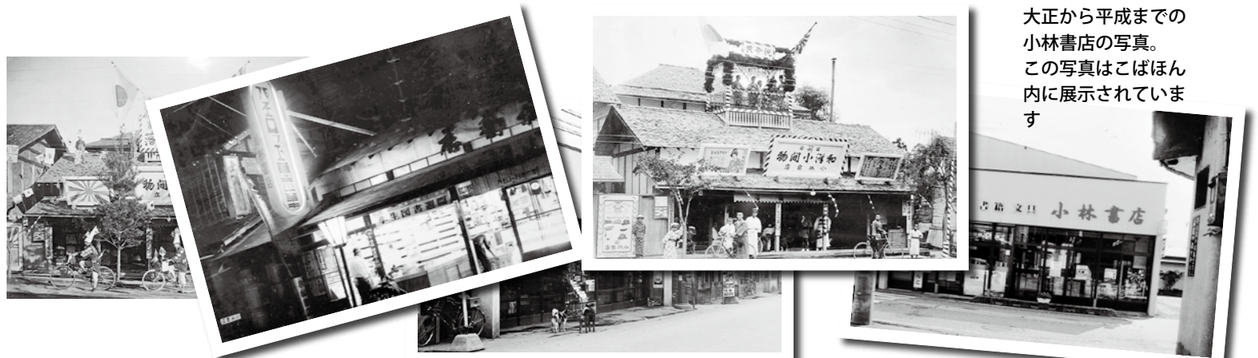
小林書店の前身である小林商店は1873(明治6)年、米屋として創業。明治の終わりごろになると、当時の百貨店にあたる生活雑貨の店となり、町民の生活を支えました。そして終戦後の昭和20年代、書籍、文具を取り扱う小林書店として変貌を遂げ、営業を続けましたが、2006(平成18)年、惜しまれながら閉店しました。

閉店まで社長として店を切り盛りしてきた小林光子さんは、この事業の申し出を受け、「町のために協力する」と1階の店舗部分を提供しました。セレモニー当日、改装された店舗を見た小林さんは「再びシャッターが上がってうれしい。これからも、もっと人が集まる施設になるように提案、協力をしていきたい」と話しました。

100年以上の永きに渡り、中央商店街を見守り続け、一度はその幕を下ろした小林書店。「こばほん」として生まれ変わり、これからもこの町を見守り続けます。

これからも提案や協力をしていくと話す

小林 光子(みつこ)さん



大正から平成までの小林書店の写真。この写真はこばほん内に展示されています

この町から発信する この町にしかないもの 今、こばほんで オンリーワンの花が開く

メード・イン・猪苗代というブランド

「こばほん」に展示、販売されているものは、すべてがメード・イン・猪苗代。こばほんに並べられた農産物加工品、工芸品やパンフレットには猪苗代の魅力がつまっています。

この町に住むわたしたちでさえ、知らないもの、知らないことがたくさんあります。まずは、わたしたち住民が「こばほん」に立ち寄って、猪苗代の魅力を、猪苗代の今を知ってみましょう。きっと新しい発見があるはずです。

【写真上】ステンドグラスランプ(ステンドグラスギャラリーらんぷの里) 日本のみならず海外でも高い評価を受ける松崎徹氏の作品を展示

【写真右下】ブルーベリー飴(きずなファーム) 目にやさしい、こばほんの人気ナンバーワン商品

【写真中下】みちのく一番味噌(麹屋商店) 創業100年を越える猪苗代の老舗の味

【写真左下】中ノ沢伝統こけし「たこ坊主」(会津磯川工房) 愛嬌がある独特の風貌をしています

開け、未来

この中心市街地に、かつての活気を取り戻す。その第一歩が「こばほん」です

町民の皆さんの声が次のシャッターを開ける。「まちづくり」から「まち育て」へ皆さんの「まち育て」を聞かせてください

町企画財務課　企画調整業務
まちづくり担当

柴田　敏和（としかず）　主査

近所にある病院や銀行などの用足し帰り、買い物ついでにちょっと立ち寄れば誰かがいてお茶飲み話ができる場所。各地域にはこんなものもあったのかと、新しい発見ができる場所。こばほんは、そんな場所であればいいと思います。

お年寄り夫婦、一人暮らしや家族連れなど、いろいろな人が集って、まちなかの思い出話や積極的な地域づくりなどで話が盛り上がる。そんな「人と人とのつながり」の空間づくりが社会全体に求められています。

「まち育て」に実際にかかわった人が味わえるのは達成したときの「感動」の二文字です。「こんなことをやってみたい」「あれは残して活用すべき」「こばほんにも、これがあったらいいのに」など、普段皆さんが思っていることも聞かせてください。

皆さんの結束力と「やってみよう」がさらに人々を巻き込んで、次のシャッターが開かれます。

役場主導で実施するのではなく、皆さんの声で楽しい中央商店街を育んでいく本当のまち育てへ。こばほんが、その足掛かりになればいいと思います。

こばほんで、皆さんならではの「まち育て」を聞かせてください。

開く、心

「こばほんには、お茶を飲んで一休みできるスペースがあります。地元の人も、観光に来た人も、気軽にお茶を飲みに来て、お話を聞かせてください」「この町には、皆さんがまだ知らない商品がたくさんあります。何度でも足を運んでください。お待ちしています」とスタッフの２人。

町民の皆さんが観光客に口コミ情報を伝える。そんな交流ができる場所にしたい

（株）まちづくり猪苗代
まちづくり推進事業課

渡部　研二（けんじ）　課長

インターネットを利用して、世界中の情報が瞬時に得られる時代になったとはいえ、それも万能ではありません。入手できる情報には、限りがあるからです。

ネットには載らない小さな情報、町の旬な情報や限定の情報。町を訪れる観光客は、そういう情報を求めています。それを提供できるのは、こばほんに集まった町民の皆さんです。

こばほんが町の情報発信基地であるためには、パンフレットやスタッフが持っている情報だけでは足りません。皆さん一人一人が持っている情報を、笑顔とともに口コミで伝える。それが何にも勝る信頼できる情報なのです。

「こばほんに行けば、近所同士、町民同士だけではなく、観光客の皆さんとも心を開いて交流ができる」そんなふうになっていければと思います。

最後に、町民の皆さんにお願いがあります。

皆さんの家に眠っている骨董品や古い資料など、町民の皆さんに知ってもらい、後世に残していきたいものがありましたら、ぜひ連絡してください。貴重な資料として展示していきたいと考えています。皆さんのご協力をお願いします。

取材を終えて

こばほんが、すべての利用者に親しまれ、愛される施設になるためには、町民の皆さんの力が必要です。町民の皆さんや観光客が、毎日情報交換をすることで、そこにある情報は日々変化していきます。

この町に住んでいるわたしたちでさえ、足を運ぶたびに新しい発見がある。「また来たい」と思う何かがある。こばほんがそんな場所になればいいと思います。わたしたちが楽しい場所ならば、観光客も寄りたいはず。心を開いていろいろな人と交流を深めれば、猪苗代発の情報は、どんどん広がっていきます。

開け、未来

中心市街地だけでなく、町全体が活性化する未来が開けた気がしませんか。

わたしたちの願いをかなえるのは、ほかでもない、わたしたちの行動です。

まずは、わたしたちがこばほんに足を運んで、お茶でも飲んでみましょう。

特集　開け○○　終わり

スクールトピックス & ニュース INAWASHIRO

Elementary school

町内５小学校で歓声が響く

写真上　翁島小学校の低学年リレー。チームワーク良くバトンをつなぎました
写真下　緑小学校の「デカパンリレー」では、お父さん、お母さんと力を合わせて頑張る児童の姿が見られました

猪苗代・翁島・千里・緑・吾妻小学校の運動会は５月 29 日、各校で開かれました。

当日は肌寒い天候となりましたが、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。この日開催された運動会の様子を写真で紹介します。

【猪苗代小】「勝利に向けて　風のようにかけぬけろ 2010」をスローガンに、256 人が 24 種目に挑戦しました。ＰＴＡが仮装をして臨む「ゴールの果てまで　イッテＱ」などが会場を沸かせました。

【翁島小】「青空の下　心をひとつに　最後まで　勝利をめざせ」をスローガンに、78 人が 30 種目に汗を流しました。全児童と来場者が一緒に踊る「猪苗代音頭」では、楽しそうに踊る保護者の笑顔が印象的でした。

【千里小】173 人が 27 種目に取り組み、伝統の「千里競輪」や「大字対抗大ムカデ競走」などに、盛んな声援が送られました。

【緑小】「走り出せ！勝っても負けても心は金賞」をスローガンに 80 人が 22 種目に全力を尽くしました。先生たちが参加する競技には、児童から大きな声援が送られました。

【吾妻小】「元気・勇気・根気　勝利をめざせ　吾妻っ子」をテーマに、120 人が 25 種目に挑み、「吾妻ハリケーン」などで熱戦を繰り広げました。

写真左上　千里小学校の徒競走で全力でゴールを目指す児童たち
写真中上　吾妻小学校の「ジャンケンマン登場」。１，２年生が校長先生とジャンケンで対決しました
写真中下　猪苗代小学校の「紅白玉入れ」には１．２年生が登場。一生懸命に頑張りました
写真右下　頑張るのは競技だけではありません。各校で競技の準備、アナウンスやスタートのピストル係などを頑張る児童の姿が見られました（写真は吾妻小の児童）

Elementary school

写真上　立像のレプリカとレリーフ板を手にする各小学校の先生と児童代表。博士の志を受け継ぎ、勉強やスポーツに励んでください
写真下　児童らを代表して謝辞を述べる小板橋紗耶さん

第２、第３の博士を目指せ

野口英世博士立像建設募金実行委員会（楠俊道（しゅんどう）委員長）による野口英世博士立像贈呈式は５月 21 日、役場正庁で開かれ、町内６小学校の児童代表らに立像のレプリカが贈呈されました。

楠委員長が「皆さんと野口博士の距離がより近くなることと、この町から第２、第３の野口博士が誕生することを祈ってレプリカを贈ります」とあいさつし、６校の児童代表らにそれぞれレプリカとレリーフ板を手渡しました。

児童らを代表して小板橋紗耶（さや）さん（猪苗代小６年）が「博士のように誰かの役に立てる人間になれるよう頑張ります」と謝辞を述べました。

このレプリカは、同実行委員会が昨年 10 月、町立猪苗代病院玄関前に建立した野口博士の立像の約３分の１サイズ。寄せられた浄財の余剰金を利用して製作されたものです。

Junior high school

写真上　女子 100㍍障害　悪コンディションの中、見事なハードリングを見せる選手ら
写真下　男子 100㍍走　自己ベストを目指してスタート
写真右　男子 200㍍走　好記録を目指し力走する選手ら

寒さを吹き飛ばす熱い戦い

北会津管内中学校体育大会陸上競技大会は５月 13 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実施されたこの大会には、猪苗代、磐梯両町の４中学校から、男女合わせて 238 人が出場。肌寒い天候の中、自己ベストを目指して全力を尽くしました。悪コンディションで各選手の記録が伸び悩む中、男子学校総合では磐梯中が初優勝の栄冠を収めました。

住民の命と財産を守り抜く

消防団春季検閲で訓練の成果披露

カメリーナで通常点検を受ける消防団員ら

町消防団の春季検閲は４月29日、カメリーナで開催されました。雨天のため、屋内で実施されたこの日の検閲には、町内６分団から約370人が参加。規律訓練などできびきびとした動きを見せました。

また、検閲後に催された町消防団協力事業所表示証交付式では、新たに協力事業所となった安部建設（株）の安部雄哉専務に表示証が手渡されました。

協力事業所表示証の交付を受けた安部専務

鈴木選手に町特別表彰贈呈

町民に与えた勇気と感動たたえる

出席者一人一人にメダル獲得を報告する鈴木選手

町は５月１日、バンクーバー冬季パラリンピックのアルペン男子大回転座位で銅メダルを獲得した鈴木猛史選手（駿河台大４年、猪苗代高卒）に町特別表彰を贈呈しました。贈呈式は同日、町農村環境改善センターで開かれた鈴木選手の祝勝報告会に先立って開催され、津金要雄町長は「町民に勇気と感動を与え、猪苗代の名を世界に知らしめてくれた」と活躍をたたえました。

その後の報告会では、鈴木選手が「皆さんに約束したメダルを持ち帰れてうれしい」と話し、出席者約70人とメダル獲得を祝い合いました。

自分の体に関心持つ機会に

猪苗代病院で看護の日イベント

看護師らによる血糖測定などを受ける来院者

ナイチンゲールの生誕日にちなんで制定された「看護の日」の５月12日、町立猪苗代病院では、イベントコーナーを設置して、来院者の健康チェックなどを実施しました。

同院では血糖、血圧やＢＭＩ測定、喫煙者への一酸化炭素濃度測定コーナーなどを設置して、来院者の健康をチェック。数値が高い人には、サプリメントの紹介、栄養食品の試食会やリハビリ指導などを実施しました。

町立病院の加納係長は「皆さんに、自分の体に関心を持ってもらい、健康に気をつけてもらう一助となれば」と話しました。

磐梯山に登山シーズン到来

例年より２週間遅れで磐梯山開き

残雪を踏みしめながら山頂を目指す登山者ら

磐梯朝日国立公園指定60周年という記念の年を迎えた磐梯山（1,819㍍）の山開きは５月23日に開催され、約2,500人の登山客らが山頂を目指しました。

今年の山開きは、４月の天候不順と残雪の影響で、予定より２週間延期されての開催。猪苗代登山口では関係者、登山客らが参加して安全祈願祭が執り行われ、今シーズンの登山客の無事故を祈願しました。山頂付近は強風と濃い霧に覆われ、猪苗代湖などを望むことはできませんでしたが、宝の山を踏破した登山者らの充実感あふれる笑顔が見られました。

活動が認められ県知事表彰

町婦人消防連絡評議会に表彰旗

受賞を喜ぶ土屋会長（中央）と小桧山隊長（右）

町婦人消防連絡評議会の土屋紀伊子会長と小桧山ナミ子千里隊長は５月28日、町役場を訪れ、津金町長に表彰旗の受賞を報告しました。この表彰旗は、同日、二本松市で開催された第63回福島県消防大会の席上で県知事から贈呈されたものです。

報告を受けた津金町長は「町としても大変名誉なこと。これからもより一層予防消防に努めてほしい」とねぎらいの言葉をかけました。土屋会長は「今回の受賞は、多くの先輩たちが努力を続けてきた結果。これからも家庭から火災を出さないように、予防消防に努めたい」と抱負を語りました。

プルタブ集め車いすを寄付

西円寺佛教婦人会が車いすを寄付

左から真田住職、土沼会長（３人目）と会員の皆さん

西円寺の真田隆住職と西円寺佛教婦人会（土沼敬子会長）の会員らは５月14日、町役場を訪れ、アルミ缶のプルタブを集めて交換した車いす１台を町に寄贈しました。

土沼会長は「14年から収集を始め、会員や檀家だけでなく、周りの人たちからも協力を得て集めた約300㌔分を車いすと交換しました。今後も収集を続けていきたい」と抱負を述べました。

津金町長は「一つ一つの積み重ねを道具に変えていただいた。皆さんのあたたかい気持ちに感謝します」とお礼を述べました。

この車いすは、いなわしろ聖苑で活用されます。

笑顔でこんにちは

Hello in the smile

ママとお姉ちゃんの優紀（ゆき）ちゃん（左）と一緒にポーズ

「体は丈夫で健康に、心はやさしい子に育ってほしい。
将来は、自分の好きなように生きてほしい」
パパとママはそう願っています。

釣巻　優莉（ゆり）ちゃん

平成21年4月生まれ
〜西真行
久徳（ひさのり）さん・美智（みち）さん夫婦の次女

予防接種のため改善センターを訪れた、釣巻優莉ちゃん。ママの美智さん、お姉ちゃんの優紀ちゃんと、三人で楽しそうにお話しをしています。

人見知りで、恥ずかしがりやの優莉ちゃんと、しっかり者で、妹の面倒を見るのが大好きな優紀ちゃんはとても仲良し。「音楽好きな優紀が歌を歌うと、優莉も一緒に声を出して歌っています」と美智さんは笑います。

家の中では、音の出るおもちゃやボールで遊んだり、おばあちゃんに本を読んでもらうのがお気に入り。女の子らしく育てたいという美智さんは、「もう少し大きくなったら、ピアノを習わせ、英語と中国語を少しずつ教えたい」と二人の娘をやさしく見つめました。

※「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

サークル紹介

Circle introduction

「学びいなやカメリーナ周辺の清掃活動やイベントへの協力など、楽しみながらボランティアをしています」と話すのは、猪苗代地区婦人会の宇月静子（しずこ）会長。

この日は学びいなの出前講座を利用し、つるしびなの製作に挑みました。講師の佐藤定子（さだこ）先生に指導を受けた会員らは、見事な「つばきの花」を完成させました。これらは、8月に開催される学びいなまつりに飾りつける予定です。

同会の会員は現在48人。一緒に社会貢献活動をしたい会員を募集中です。希望する人は、学びいなに連絡してください。

☎（72）0180

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月一団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。☎（62）2111

猪苗代地区婦人会

（宇月静子（しずこ）会長）

「一緒に楽しく活動できる仲間を募集しています」と笑顔

（写真左）この日作ったのは、つるしびなの一種「つばきの花」
（写真右）真剣な表情でつるしびな製作に取り組むメンバーの皆さん。休憩時間には、楽しそうな笑みがこぼれました

保健だより

Health information

虫歯を作らない、作らせない

1年半で虫歯の子どもたちが10倍に増加

町が実施した21年度乳幼児健康診査の虫歯有病率（1本でも虫歯があった人）は、1歳6カ月児では5・3％、3歳児では26％となっています。1人平均虫歯本数（健診を受けた人全員の平均値）は、1歳6カ月児では0・1本に対し、3歳児では1・0本と約10倍に増加しています。

わずか1年半の間に、虫歯有病率が飛躍的に増加しているのが分かります。

大切なのは、量ではなく、何回食べるか

「甘いものを食べている間はおとなしくしているので、夕ご飯前でもあげてしまう」

「おばあちゃんと留守番をしている時に、私に内緒でこっそり食べているみたい」

乳幼児健康診査で、保護者の皆さんと話していると、よく聞かれる意見です。やはり、子どもは甘いものが大好き。

虫歯の話になると、甘いものだけが悪者に思われがちですが、一番注目してもらいたいことは、甘いものを一日に「どれくらい食べるか（量）」ではなく「何回食べるか（回数）」です。

歯が修復する仕組み再石灰化を意識する

口の中にいる虫歯菌は、糖分を分解して酸を作り、歯の表面を溶かします。その後、口の中が酸性から中性に戻ると、唾液の中のフッ素が、溶けた歯を修復してくれます（再石灰化）。口の中では、これらが繰り返されて歯を守っています。

時間を決めずに何度も甘いものを食べると、口の中では酸が作られ、歯が溶けていくばかりです。

歯磨きは、十分に時間をかけて
（写真は猪苗代保育所の園児たち）

それでは歯の修復が追いつかず、虫歯が進行してしまいます。

歯が修復する時間を十分に取れるように、甘いものは時間を空けて食べる、こまめに歯を磨くなど、口の中の環境を整えることが重要です。

虫歯予防のため、取り組んでほしいこと

・毎日歯磨きを

ブラッシングは、やさしく細かく一本ずつ。できないときはうがいだけでも。

・よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液が多く分泌されます。唾液は、食べかすを洗い流し、酸性を中和して再石灰化を促します。

・甘いものを食べる回数は1日2回まで

家族で話し合って決めましょう（歯の修復に最低2時間はかかります）

・甘いものと甘くないものを組み合わせて食べる

6歳臼歯が生えてくる小学校低学年までは、仕上げ磨きが必要です。仕上げ磨きは、嫌がる子どもが多いと思いますが、話をしたり、歌を歌ったりしながら、コミュニケーションの一環として取り組みましょう。

虫歯にならない家庭環境を作りましょう

「虫歯は感染症である」と言った歯科医師がいます。というのも、虫歯菌は、産まれたばかりの赤ちゃんの口には存在しないからです。

食事の時に、はしやスプーンを共用する。かわいくて口づけする。残念ながら、こういう行為で虫歯菌は「家族の口から」うつります。菌がうつると、虫歯になるリスクが高まるので、口でのスキンシップは避けたほうがいいでしょう。

甘いものを控えるだけでは、子どもを虫歯から守ることはできません。家族みんなで、虫歯にならない家庭環境を作りましょう。

▼問い合わせ先
保健福祉課　健康づくり業務　☎（62）2115

教育委員会だより
学びの泉 No.161
■猪苗代町体験交流館■　教育委員会生涯学習課　TEL 0242-72-0180　FAX 0242-62-5350
Mail mana@town.inawashiro.fukushima.jp

町内イベントのご案内

■「五. 七. 五. を詠む」教室を開催

福島県地域づくり総合支援事業補助金の支援を受け実施する「猪苗代兼載の里づくり事業」。その一環として「五. 七. 五. を詠む」教室を開きます。初めての人でも大丈夫ですので、気軽に参加してください。

○日　時：7月31日(土)・8月28日(土)・9月25日(土)・10月23日(土)・11月13日(土)
各回とも13：30～15：30
○会　場：町体験交流館
○講　師：鈴木邦子先生（町内関都出身・郡山市在住元高校古典文学教諭）
○会　費：無　料（教材費は別途必要。初回は資料代500円）
○申し込み方法：電話かハガキで、住所・氏名・電話番号を記入して下記までご連絡ください。
○問い合わせ
〒969－3112　猪苗代町字馬場５５１６
福島地域文化研究所　小桧山六郎
携帯090(7930)0901
〒969－3123　猪苗代町字鶴田１４１－１
町体験交流館　安部智恵
☎(72)0180

猪苗代町体験交流協会からのお知らせ

■山野草展示会および書画の会作品展示会

猪苗代山草会および書画の会作品展示会は5月15、16日の両日、町体験交流館大研修室・展示ホールで開催されました。

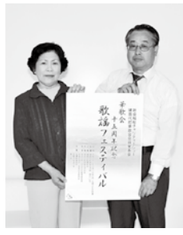
200点を超える山野草の鉢植え展示、チャリティー販売や書画の会作品展示に、２日間で1,000人を超える来場者が訪れました。ボランティアで設けられたお茶席では、抹茶を味わいながら、ゆっくりと楽しい時間を過ごす来場者の姿が見られました。

珍しい山野草をじっくりと観賞し、写真に収めて楽しむ来場者ら

書画の会会員の作品は力作ぞろい。多くの来場者を魅了しました

■華歌会15周年記念　歌謡フェスティバル

発足15周年を迎え、記念事業として歌謡フェスティバルを開催します。歌と踊りの共演をぜひ、みんなで見に来てくなんしょ。


ポスターを手にする安部弘子会主と安部房義副会長

○日　時
6月20日(日)
午前9時30分
○会　場
町体験交流館
○入場料：1,000円
主催　華歌会
共催　町体験交流協会

教育委員会コラム　～第二回～

八年前、千葉ロッテのスカウト松本尚樹氏(39)は、一人の高校生に目をつけた。大阪桐蔭高校の四番打者、西岡剛(25)。彼は連日、生駒の山奥、桐蔭のグラウンドに通い詰めたが、獲得には大きな障害があった。当の本人には、ロッテ入団の意思は全くなかったのだ。毎日見に来る男がロッテのスカウトと知ってからは、さらに入団拒否の態度を硬化させた。しかし、松本には自信があったという。

一見、チャラチャラしているように見える西岡に、信じた道をとことん突き進むような一途さ、情熱があることに気付いた時、これならば説得できると思ったのである。

二〇〇二年ドラフト会議で、ロッテは一巡目に西岡を指名、西岡は松本の見込み通り入団した。「この世界、野球が上手いだけではダメです。粘り強さやあいさつ、マナー、リーダーシップなど社会人としても及第点をやれるかどうかが重要」と彼の言葉。西岡が、現在パリーグを代表するトップ選手であることは言うまでもない。今年のロッテはいつもと違うようである(週刊現代「ザスカウト」の記事を一部参考にした)。

プロのスカウトが高校球児に直接接触するのは禁じられているが、グランド外ですれ違ったとき、「きちんとあいさつをしないまでも、ニコッと微笑んでくれるようなのは将来有望」だそうである。(土屋)

体験交流館ニュース

■町民ハイキングのご案内

○日　時：7月3日(土)　集合　6：00
出発　6：30　　17：30帰館(予定)
○行き先：山形県蔵王温泉～お釜(荒天時、お釜周辺、よねおり観光センター、高畠ワイナリーなど)
○参加料：3,000円(バス・ロープウェイ代ほか)
○定　員：120人(定員になり次第、締め切ります)
○持参品：昼食、雨具、着替え、ごみ袋など
○申し込み方法：6月12日(土)新聞朝刊折り込みの町民ハイキング申込書に記入し、参加料を添えて直接当館に申し込んでください。※電話、FAXでも申し込みできますが、来館者を優先とします(申込書は当館にも用意しています)。
○受け付け開始：6月14日(月)午前9時から
(それ以前の申し込みは受け付けできません。代理の申し込みは、1人5人までとします)
○問い合わせ：町体験交流館
☎(72)0180　FAX(62)5350

■名君、保科正之公について学ぼう ～歴史講座、東京方面視察研修のご案内～

本年度の歴史講座は、昨年に引き続き「保科正之公シリーズ」です。江戸幕府の執政・将軍後見人として活躍した、正之公のゆかりの地を訪ねる東京方面視察研修や碑文から読み解く会津藩松平家の歴史などを学習します。
※6月25日(金)申込締切。

○内　容
①7月14日（水）午前9時30分～11時30分
正之公が入封する前の会津について
②7月29日（木）～30日（金）　東京方面視察研修
バスでゆかりの地を訪ねる（清泰寺、徳川家霊廟、江戸東京博物館ほか）※1泊2日、浅草泊
③9月1日（水）午前9時30分～11時30分
土津神社に祀られている正之公の家臣たちについて
④10月24日（日）午前9時～正午
バスで県立博物館へ移動、会津史学会公開講座受講および会津藩院内御廟拝観
⑤11月17日（水）午前9時30分～11時30分
土津神社の碑文を読み解く　part 1
⑥12月15日（水）午前9時30分～11時30分
土津神社の碑文を読み解く　part 2
○定　員：30人(成人対象となります)
○参加料：無料　ただし②と④は自己負担あり
（食事・宿泊代金、博物館入館料など）
○問い合わせ：町体験交流館
☎(72)0180　FAX(62)5350

■教育相談員を紹介します

町教育委員会では、町内在住の児童生徒や保護者の皆さんのさまざまな悩みに答えるため、教育相談員を配置しています。「友だちのこと」「子育てのこと」など、1人で悩まずに気軽に相談してください。

教育相談員：佐藤久栄(ひさえ)さん
○問い合わせ先
町教育委員会　教育総務課
☎(62)5677　FAX(62)2451

■社会教育委員を紹介します

教育委員会から諮問(しもん)された問題の協議や社会教育に関する計画の立案などをする、社会教育委員の皆さんを紹介します。
(任期は22年4月1日から24年3月31日)
○社会教育委員氏名
山野邊喜勝さん(金曲)　江花　俊和さん(葉山)
増子　玲子さん(樋ノ口)　大堀　明子さん(上ノ上)
小檜山芳子さん(幸野)　鈴木　敦子さん(廻谷地)
長谷川好英さん(西久保)　安部　愼一さん(本町)

町外イベントのご案内

■福島いのちの電話チャリティーコンサート

「名曲アルバムコンサート」～ショパン情熱の生涯～
スクリーンに映し出される美しい映像とともに楽しむ。NHK「名曲アルバム」がコンサートとして実現！
○日　時：7月20日(火)午後7時開演（6時開場）
○会　場：喜多方プラザ文化センター　大ホール
○入場料：3,000円（全席自由）
○出演者：ロシアの世界的なピアノ奏者
フィリップ・コバチェフスキ
○司　会：元NHKアナウンサー　古藤田京子
○問い合わせ　喜多方プラザ　☎0241(24)4611
FAX 0241(24)4612　e-mail　info@kitakataplaza.jp
※チケットは町体験交流館でも販売しています。

相談

人権擁護・行政相談委員合同相談会

6月1日は人権擁護委員法が施行された日です。この日を記念して法務省および人権擁護委員連合会は、6月1日を「人権擁護委員の日」に制定しました。

毎日の生活の中で、人権問題ではないかと感じたことや法律の取り扱いが分からなくて困ったことはありませんか。

町では、次の日程で人権擁護委員・行政相談委員の合同相談会を開催しますので、この機会にぜひご相談ください。

▼開催日時　6月15日(火)午前10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　秘書広報業務
☎(62)2111

いじめや体罰などからこどもを守ろう

法務省人権擁護局と全国人権擁護委員連合会は、6月28日から7月4日までの1週間を、全国一斉「こどもの人権110番」強化週間と定めています。この間、いじめ、嫌がらせ、虐待や体罰など、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。相談には人権擁護委員と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28日(月)から7月4日(日)まで
午前8時30分から午後7時まで
※7月3日(土)・4日(日)は午前10時から午後5時まで
※強化週間以外の日も午前8時30分から午後5時15分(土・日・祝日除く)まで、相談に応じています。
▼電話(フリーダイヤル)
☎0120(007)110
▼その他　相談無料・秘密厳守
▼問い合わせ先
福島地方法務局　人権擁護課
☎024(534)1994

届け出

子ども手当現況届を提出してください

子ども手当を受けている人は、毎年6月中に「子ども手当現況届」を提出しなければなりません。この届は、毎年6月1日現在の養育状況などを確認し、子ども手当を受ける資格があるかを確認するものです。

対象者には、通知と届出用紙を郵送していますので、6月末までに必要書類を添えて提出してください。提出がないと、6月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)
○その他、必要に応じた書類
▼提出期限　6月30日(水)
▼提出・問い合わせ先
保健福祉課　社会福祉業務
☎(62)2115

公表

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上表および次のとおり公表します。

【21年度の個人情報開示の実施状況件数】
○開示請求1件、訂正請求、利用停止請求ともに0件
▼問い合わせ先
総務課　秘書広報業務
☎(62)2111

【21年度の情報公開の実施状況】

種　別	請求件数	決定区分	内　　容
情報公開請求	2件	公開	20年度翁島小学校改修工事および21年度翁島小学校改修工事の切り抜き設計書
		公開	所有権移転についての農用地利用集積計画書(20年11月から21年11月公告分)
任意公開申出	8件	公開	町議会議員選挙略歴調書
		公開	複合機賃貸借に係る見積合わせ結果
		公開	事務用プリンタ賃貸借に係る見積合わせ結果
		部分公開	昭和43年7月31日および8月22日付、用地補償に係る発議書
		公開	猪苗代町役場庁舎のボーリング調査結果のうち「柱状図」および「調査位置図」
		公開	猪苗代小学校および猪苗代町民体育館のボーリング調査結果のうち「柱状図」および「調査位置図」
		公開	複写機賃貸借契約書
		公開	複合機賃貸借に係る見積合わせ結果

お知らせ

危険物の取り扱いには十分な注意を

「危険物　事故は瞬間　無事故は習慣」

6月6日から12日までは「危険物安全週間」です。危険物の適正な取り扱い方法などを確認しましょう。

●ガソリンはポリ容器では保管できません
(ポリ容器は、静電気によって引火する恐れがあるので、適正な金属容器で保管すること)
●危険物の運搬にはご注意を
(こぼれないように栓を確実に閉め、倒れないようにしっかりとロープなどで固定すること)
●保管する量は最小限に
(一定数量以上の保管には、消防署への届け出が必要です)
●給油をする時はエンジン停止。タバコなどの火は厳禁
(直接火が触れなくても引火し、火災になることがあります)
『山火事ストップ』
原野や山林で、たき火・火入れをしない。タバコの投げ捨ては絶対にしない。
▼問い合わせ先
猪苗代消防署　☎(62)4433

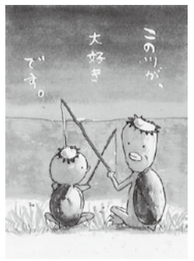
6月は「土砂災害防止月間」です

国土交通省では、土砂災害の防止と被害の軽減を目的に、6月を「土砂災害防止月間」としています。

これから梅雨の季節を迎えます。大雨が降っている時や降った後には、河川や用水路などの増水が予想されます。危険個所に近づいたりしないように気をつけてください。

古里の河川を自分たちの手で守ろう

国土交通省では、昭和49年から毎年7月を「河川愛護月間」と定め、河川愛護運動を実施しています。



「河川愛護月間」
絵手紙コンクール受賞作品

本年度も町内では、地域の皆さん、河川愛護団体や関係行政機関などの協力を得て、流域全体の良好な河川環境の保全・再生を積極的に推進していくため、7月の第一日曜日(7月4日)に河川クリーンアップ作戦を実施します。

町民の皆さんのご協力をお願いします。
▼問い合わせ先
建設課　建設業務
☎(62)2118

掲示板

告示

・第58号「差押書の公示送達について」(税務課収納業務)
・第59号「債権差押書の公示送達について」(税務課収納業務)
・第60号「参加差押書の公示送達について」(税務課収納業務)
・第61号「充当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)
・第64号「充当通知書の公示送達について」(税務課収納業務)
・第65号「充当通知書の公示送達について」(税務課収納業務)
・第66号「国民健康保険被保険者証無効公示」(町民生活課国保年金業務)
・第67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68号「猪苗代町第3回定例議会招集」(総務課行政管理業務)
・第69号「配当計算書の公示送達について」(税務課収納業務)
・第70号「繰上徴収通知書の公示送達について」(税務課収納業務)

公告

・第24号「平成22年度公共工事発注予定情報について」(企画財務課財務業務)
・第25号「平成23年度猪苗代町職員採用候補者試験」(総務課行政管理業務)
・第26号「農用地利用集積計画について」(農業委員会農地業務)
・第27号「不動産等最高価申込者決定の公告について(インターネット公売第1号)」(税務課収納業務)
・第28号「インターネット公売及び見積価格の公告について」(税務課収納業務)
・第29号「農用地利用集積計画について」(農業委員会農地業務)
・第30号「猪苗代都市計画変更・決定に係る公聴会開催について」(建設課都市整備業務)

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

お知らせ

夏休みに国や言葉の壁を越えた交流を深める

財団法人国際青少年研修協会では、夏休みの期間を利用し、小・中学生を対象に「第31回青少年国際交流キャンプ」を開催します。

この事業では、全国から集まる日本人青少年と外国人青少年が、富士山麓のキャンプ場で活動や生活を共にします。

●期間　8月4日(水)～8日(日)
●場所　山梨県本栖湖青少年スポーツセンター
●内容　富士登山、キャンプファイヤー、野外炊飯など
●申込期限　7月7日(水)

※参加費用や事業の詳しい内容などについては、下記まで問い合わせてください。

問(財)国際青少年研修協会
☎03(6459)4661
✉ info@kskk.or.jp
ＨＰ http://www.kskk.or.jp

会社・法人登記事務の取り扱いにはご注意を

県内の会社や法人の登記事務については、2月1日から福島地方法務局法人登記部門だけの取り扱いとなっています。これから決算期を迎え、登記申請の増加が見込まれますので、お間違えのないようにお願いします。

会社や法人の登記に係る登記事項証明書、印鑑証明書の交付事務(動産・債権譲渡登記に係る概要記録事項証明書の交付事務を含む)については、引き続き最寄りの法務局(支局・出張所)でも取り扱います。

不動産登記事務については、取り扱いの変更はありません。

問福島地方法務局法人登記部門
☎024(534)1904(直通)

相　談

あらゆる法律トラブル電話が解決の近道です

法テラスは、法的なトラブルを抱えた人に解決へのきっかけとなる情報やサービスを提供(無料)します。

そのほか、無料法律相談、犯罪被害者支援や裁判費用などの立て替えをする民事法律扶助業務(資力基準あり)なども実施しています。

※法テラスは国が設立した公的な法人ですので、安心して利用してください。

●コールセンター
☎0570－078374(おなやみなし)
●受付時間
平日　9：00～21：00
土曜日　9：00～17：00

問日本司法支援センター福島地方事務所(法テラス福島)
☎0503383-5540

金融庁・消費者庁からの重要なお知らせです

22年6月18日に改正法が施行され、貸金業法が大きく変わります。

●借入総額が「年収の3分の1」を超える場合、新規の借り入れができなくなります。
●借り入れをする際、基本的に、年収を証明する書類が必要になります。年収を証明する書類がないと、お金を借りられなくなることがあります。

法律の詳しい内容については、金融庁のウェブサイトをご覧ください。

●アドレス　http://www.fsa.go.jp/

借り入れや返済のお悩みは、お早めに相談を。相談窓口の連絡先は、下記の番号でご案内します。

問消費者庁ホットライン(消費生活相談窓口)☎0570-064-370
金融庁・金融サービス利用者相談室
☎0570-016-811・03-5251-6811

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。

※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

平成22年5月1日現在の現住人口(前月比)

世帯数		5,086戸(＋26)
人口	男	7,546人(－8)
	女	8,234人(＋3)
	計	15,780人(－5)

出生　8人　転入　71人
死亡　21人　転出　63人

今月の納期

(納期限6月30日)
●町県民税　第1期分
●上下水道使用料　6月分
●下水道受益者負担金　第1期分

募　集

出入国管理の最前線で活躍する警備官を募集

仙台入国管理局では、出入国管理の第一線で活躍する入国警備官を募集しています。

●受験資格
昭和62年4月2日から平成5年4月1日生まれの人
●受験申込受付期間
インターネットの受付期間
7月20日(火)～7月27日(火)
郵送または持参の受付期間
7月20日(火)～8月3日(火)
●1次試験日　9月26日(日)
●1次合格発表　10月13日(水)
●2次試験日　10月19日(火)、20日(水)
●最終合格発表
11月11日(木)

問仙台入国管理局　総務課
☎022(256)6076
人事担当　長田・片桐・冨塚

国立宮古海上技術短期大学校が入学生を募集

国立宮古海上技術短期大学校では、海上関連産業への就職を希望する学生を募集しています。

●受験資格　高等学校卒業者(卒業見込みの者を含む)
●取得できる資格
4級海技士(航海、機関の両方)、その他海上関連資格
●就業年限　2年間(実習を含む)

同校では、オープンキャンパス、学校説明会や学校見学などを実施しています。開催日程や入学試験日など、詳しい内容については、下記に問い合わせてください。

問国立宮古海上技術短期大学校
〒027-0024　岩手県宮古市磯鶏2-5-10
☎0193(62)5316
FAX 0193(62)5440
HP http://www.miyako.mtea.ac.jp

放送大学では10月の入学生を募集しています

放送大学では、22年2学期(10月入学)の学生を募集しています。

放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業をする通信制の大学です。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、さまざま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。一つの分野を体系的に学びたい人には「放送大学エキスパート」を実施しています。詳しくは下記に問い合わせてください。

※出願期間は8月31日まで。資料は無料で差し上げますので、放送大学福島学習センターに請求してください。放送大学ホームページでも受け付けています。

問放送大学福島学習センター
☎　024(921)7471
ＨＰ http://www.ouj.ac.jp

7月の献血日程

7月4日(日)
午後2時30分から
午後4時30分まで

ヨークベニマル猪苗代店で全血献血を実施します。
400ミリリットル献血にご協力ください。

猪苗代警察署管内の犯罪・交通事故発生状況(平成22年4月30日現在)

1　犯罪発生状況

町村別＼年別	平成22年	平成21年	増減	増減率%
猪苗代町	36	46	-10	-21.7
磐梯町	11	15	-4	-26.7
裏磐梯	3	9	-6	-66.7
計	50	70	-20	-28.6

罪種別＼町村別	猪苗代町		磐梯町		裏磐梯	
	22年	21年	22年	21年	22年	21年
窃盗犯計	29	41	9	14	3	8
空き巣						
金庫破り						1
事務所荒らし						
出店荒らし		1		2		
倉庫荒らし						
侵入盗その他	1			1		
置引き			1			
車上ねらい	1	4			1	
部品ねらい		1				
脱衣場ねらい	2	9				
自販機ねらい	1	1				1
万引き	8	3				
職場ねらい	2	1				
さい銭盗				1		
畑荒らし						
スキー・スノーボード盗	4	6	7	10	2	4
非侵入盗その他	10	11	1			2
自動車盗		1				
オートバイ盗		2				
自転車盗		1				
その他の乗り物盗						
暴行・傷害	1	1				
詐欺・横領	2					
遺失物等横領	1					
器物損壊	2	2				1
その他の刑法犯	1	2	1	1		
総計	36	46	11	15	3	9
増減	-10		-4		-6	

◎日差しが暖かくなり、自転車で行動できる時期になりました。これからは自転車の盗難が発生しやすくなりますので、二つ以上のカギをかけるツーロックをして、大事な自転車を盗難の被害から守りましょう。

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	39	33	6	8	3	6
増減	6		-2		-3	

◎暖かくなりこれからの季節は、農耕車による事故が増えています。農耕車を運転する際には、安全運転を心がけましょう。

編集後記

▼昨年発行した広報猪苗代12月号が、県のコンクールに引き続き、22年全国広報コンクール広報紙(町村)の部で入選をいただきました。いつも取材に協力してくれる町民の皆さんのおかげです。本当にありがとうございます。▼広報紙は、手に取って読んでもらえなければ、ただの税金の無駄遣い。皆さんに楽しんで読んでもらうこと、読んだら何かためになるものであることを心掛け、努力していきます。今月の特集タイトルに例えるなら、わたしの祈りは「開け広報」でしょうか。(大坂)

まちの応援マガジン 広報 猪苗代 No.596 Jun.2010

みんなの美術館

6月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum

書道「歩み」

「歩」は字の太さや書き出しなどに気をつけて、バランスよく書けるように、「み」は曲がるところに注意して書きました。
名前も大きく書けたので、よかったです。

加藤　咲希（さき）さん（5年）

安部璃奈乃（りなの）さん（6年）

野菜と果物

外からの光が入って、野菜や果物を照らしているところを描（か）きました。コンテで描いた色や線を、手でこすってぼかしたのが工夫したところです。イメージどおりに描けました。

食生活改善推進員コーナー　～旬の野菜でカンタン料理～　No.157

夏野菜と豚肉のチーズ蒸し
（夏の献立）

【材料】4人分
豚肉320㌘・青しそ4枚・酒 大さじ1・ナス2本・トマト・玉ネギ 各1個・ニンニク 1片・塩こしょう 適量・スライスチーズ3枚・A（カレー粉 小さじ1・しょうゆ 大さじ1・オリーブ油 大さじ1）

【作り方】
① 豚肉は一口大に、青しそは千切りにし、酒と合わせておく。
② 湯むきしたトマト、玉ネギとナスを1㌢幅の輪切りにし、ナスは水にさらす。ニンニクは薄切りにする。
③ トマト、玉ネギ、水気をきったナスと①をフライパンに並べる。その上にニンニクを散らし、塩こしょうをふる。
④ Aを合わせた③にかけふたをして、火にかける。肉に火が通ったらチーズを入れ、余熱で溶かす（耐熱皿を使い電子レンジで5分加熱しても作ることができます）。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 186㌔㌍、タンパク質 4.6㌘、脂質 1.3㌘、カルシウム 66㍉㌘、鉄 0.4㍉㌘、食物繊維 0.7㌘、塩分 0.6㌘

■一口メモ■
調理時間が短く、簡単にでき、旬の野菜がたっぷりとれる一品です。豚肉を鶏のささみにしてもおいしいです。

2010年6月10日発行 ■発行 福島県猪苗代町 ■編集 総務課
〒969-3123 福島県耶麻郡猪苗代町字城南100 ☎0242(62)2111
■ホームページ http://www.town.inawashiro.fukushima.jp/
■電子メール inawashiro@town.inawashiro.fukushima.jp