

まちの応援マガジン いなわしろ

広報 猪苗代

Jun.2015

6

No.656

桜七変化

観音寺川桜まつり

写真撮影：(有) 和光写真





お客さんにこづゆを振る舞う星会長(左から2人目)



猪苗代湖を眺めながらいただくお茶は格別です

女将たちがおもてなし

町営牧場で「おかめの会さくら祭り」

町内の旅館やホテルの女将でつくる「おかめの会」と町商工会翁島支部は5月6日、町営牧場で「まきばのさくらロードおかめの会さくら祭り」を開きました。

今年で3回目の開催で、会場では、女将らがこづゆなどを振る舞ったほか、お茶の野だてや民話の語り、よさこいの演舞などを繰り広げ、訪れた皆さんを楽しませました。

同会の星久子会長は「ことしは桜が散るのが早く、葉桜の中での開催でしたが、多くの皆さんにおいでいただきました。アンケートでは『桜がなくても素晴らしい景色』『手作り感がとてもいい』など大変好評でした。今後も手作り感や絆を大切に祭りを継続し、町おこしにつなげていきたい」と話しました。



フラ、よさこい、オールディーズバンドなど、多彩な催しを繰り広げた会場。桜はすでに散っていましたが、多くの人でにぎわいました

ゲレンデ逆走マラソンが開幕

お花見&猪苗代湖一望レースを開催

スキー場のゲレンデを駆け上がる「ゲレンデ逆走マラソン」の今季開幕戦「山頂がゴール！お花見&猪苗代湖一望レース」は5月6日、グランドサンピア猪苗代リゾートスキー場で開かれました。

レースは10キロと5キロの2部門で競われ、県内外から集まった約240人の選手たちが猪苗代湖を眼下に望むコースを力強く駆け抜けました。

ゲレンデ逆走マラソンは、「GAMBARUZO! ふくしま実行委員会」が東京電力福島第一原発事故の風評被害払拭などを目的に2011年から開催していて、今季は町内の6スキー場を舞台に全6戦が繰り広げられます。



天鏡台を駆け抜ける10キロの部の参加者。レースはまだ序盤。笑顔を見せる余裕もあります。



蛇行しながらコース終盤の急なゲレンデを登る選手たち。中には手をつきながら登る人も



【VOICE】兄弟で参加

吉田廉さん(右=猪苗代高2年)4回目

睦さん(左=猪苗代中1年)初参加

(廉さん)きついで、スキーのトレーニングにいいと思います。今後もゲレンデ逆走にチャレンジしたいです。
(睦さん)最後の登りがとてもきつかったけど、レース後に見下ろした景色がとてもきれいで、達成感がとてもありました。



Pick Up

今月のイベント

観音寺川の桜を 七色の光が照らす



ふくしまDC

観音寺川に機材を設置する
有志の皆さん

4月25日から5月6日まで開催された、観音寺川桜まつりに合わせて、「7色変色ライトアップ」が行われました。

このイベントは、町商工会青年部とOBの有志により、ことし初めて実施。発光する色を自在に変えることができるLEDライトを10基使用し、桜まつり駐車場付近の桜並木を七色の光で照らし出しました。

ライトアップは期間中の毎日、午後6時から午後10時まで行われ、有志の皆さんが開始時刻にライトのスイッチを入れると、「うわー、きれい」「こんなの初めて見た」などと、訪れた花見客からは感嘆の声が上がりました。

今回の事業は、この機材を使用し桜のライトアップを実施している、埼玉県の吉見町商工会青年部の協力により実施。使用した機材も同部から借り受けたものです。有志の一人が埼玉県の出身で、吉見町商工会青年部の部員と親交があることから実現しました。

有志の一人として参加した前部長の吉野貴之さんは「評判はとても良く、大きな可能性を感じました。四季を通じて町内の他の場所でも実施し、観光誘客につなげていきたい」と話しました。

まちの応援マガジン いなわしろ

広報猪苗代

May.2015
6
No.656

今月の表紙



ライトアップで日中とは全く別の顔を見せる観音寺川の桜並木。自在に色を変えられるライトが桜や川面を七色に照らし出し、訪れた人たちを幻想の世界へといざないました。

【撮影日】 4月27日

【撮影場所】 観音寺川

Contents — 【目次】

- 02 Pick up
- 03 おかめの会さくらまつり／ゲレンデ逆走マラソン
- 04 写真特集 町内小学校運動会
- 06 まちのわだい
- 08 笑顔でこんにちは／サークル紹介
- 09 ぜひお試しを「猪苗代健康体操」／猪苗代勢が会津総体スポ少ソフトで優勝・準優勝
- 10 磐梯山山開き 【特別企画】磐梯山登山密着レポート
- 12 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



吾妻小学校 (5月23日)



緑小学校 (5月23日)

写真特集

町内小学校 運動会

翁島小学校 (5月30日)



猪苗代小学校 (5月30日)

長瀬小学校 (5月10日)



千里小学校 (5月23日)

5月、町内の6小学校で運動会が開かれました。各校の校庭には歓声が響き渡り、子どもたちや応援に訪れた家族らの笑顔で溢れました。ことしは、緑小が開校10年目、吾妻小が開校20年目を迎え、両校では記念撮影や節目にちなんだ競技などが繰り広げられました。



植樹する坂直孝町民会長(左)、本田嗣之保存会長(中央)ら

東京町民会が亀ヶ城公園に桜植樹

「亀ヶ城公園結の里保存会」に苗木を寄贈

首都圏などに住む猪苗代町出身者でつくる東京猪苗代町民会は4月24日、「亀ヶ城公園結の里保存会」に桜の苗木2本を寄贈し、記念植樹しました。町民会や保存会の会員ら約20人が参加し、オオヤマザクラの苗木を公園エントランス広場の東と西に1本ずつ植えました。5月10日には、都内のホテルで総会を開催。町からは前後公町長、長沼一夫町議会議長ら約30人が出席し、盛会を祝うとともに、会員の皆さんと交流を深めました。

図書充実のために役立てて

町一般廃棄物協同組合が町に図書券寄贈

町一般廃棄物協同組合は4月24日、図書購入費として町に10万円分の図書券を贈りました。贈呈式は同日、学びいなで行われ、大友健市組合長が前後公町長に手渡しました。贈呈式には、同組合の佐藤八郎さん、新田真義さん、遠藤光幸さんの3人も同席しました。

同組合では図書の充実に役立ててほしいと、毎年町に図書券を寄贈しています。



前後町長に図書券を手渡す大友組合長(左から2人目)ら

元日本代表選手が熱心に指導

楽天イーグルスソフトボールクリニック

楽天イーグルスのソフトボールクリニックは5月10日、町運動公園の楽天イーグルス猪苗代球場で開かれました。当日は町内4スポーツ少年団から約50人が参加。同スクールのコーチで世界選手権銀メダリストの溝江香澄さんと元大学日本代表の村中梢さんからピッチング、ゴロの捕球やバッティングなどの基本について指導を受けました。クリニックの最後には、低学年と高学年に分かれて、毎回恒例の「勝ち残りノック」に挑戦しました。



ボールを使ってバッティングの基本を学ぶ団員ら

被災者支援をきっかけに町を応援

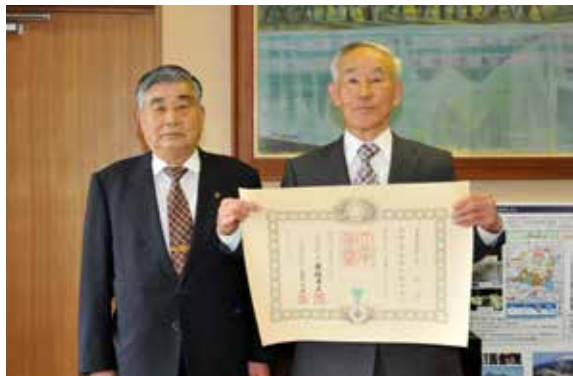
神奈川県ボランティア団体などが町に寄付

神奈川県小田原市の松下民雄さんは5月18日、町に寄付金を贈呈しました。松下さんは、東日本大震災の被災者支援で町ライオンズクラブと協力したのがきっかけで、2011年から町に義援金や寄付金を寄せています。今回は教育振興支援協力金として松下さんが会長を務めるボランティア団体「奉友会」から5万8000円、松下さんが社長の松下運送から10万円が寄せられたほか、松下さんの友人からのふるさと納税が届けられました。



前後町長に善意を手渡す松下さん(左)

※ふるさと納税「野口英世博士のふるさと猪苗代応援寄付金」の寄付者名と寄付金額は、18ページ「善意をありがとうございます」の欄に掲載しました。



受章の報告に訪れた星さん(右)

星利夫さんに瑞宝単光章

危険業務従事者叙勲、消防功労

第24回危険業務従事叙勲で瑞宝単光章を受けた星利夫さん(中町)は5月21日、町役場を訪れ、前後公町長に受章を報告しました。星さんは昭和43年に町消防団常備部に入団し、会津若松地方広域市町村圏整備組合消防司令長、猪苗代消防署副署長などを歴任。約42年にわたり消防活動の推進に尽力しました。星さんは「先輩や同僚に恵まれ、地域の方のご協力もあって受章することができた。長年支えてくれた家族にも感謝しています」と話しました。

常盤嘉一さんに知事表彰

納税功労、納税意識の高揚などに尽力

町納税貯蓄組合連合会長の常盤嘉一さん(樋ノ口)は5月14日、納税功労者として県知事表彰を受けました。常盤さんは平成11年から16年余りにわたり同職などを務め、町民の納税意識の高揚と納税貯蓄組合の発展に尽力。今回の表彰は、その功績が認められたものです。常盤さんは同日、報告のため町役場を訪問。前後公町長は「長年にわたるご尽力に心から感謝します。今後も一層のご協力をお願いします」と感謝を述べました。



前後町長に報告した常盤さん(右)



1年男子1500㍓で力走する選手。左は大会新記録をマークした安部さん

長距離の2種目で大会新

北会津管内中学校陸上競技大会

北会津管内中学校体育大会陸上競技大会は5月14日、町運動公園陸上競技場で開かれ、男子1年1500㍓で安部諒嘉さん(東)、女子2・3年1500㍓で阿部凜さん(同)がそれぞれ大会新記録で優勝しました。

猪苗代、磐梯両町の4中学校から243人が出場し、男女合わせて31種目で競いました。

各種目の優勝者と記録は下記のとおりです。

【男子】●1年100㍓ 渡部湧太(猪苗代)13秒7●2年100㍓ 小泉貴弘(猪苗代)13秒2●3年100㍓ 竹本和司(磐梯)12秒4●共通200㍓ 竹本和司(同)24秒5●共通400㍓ 菅沼一路(猪苗代)58秒0●共通110㍓障害 小椋滯(吾妻)20秒6●共通800㍓ 菅沼一路(猪苗代)2分13秒9●1年1500㍓ 安部諒嘉(東)4分44秒7＝大会新＝●2・3年1500㍓ 青木剛(猪苗代)4分51秒8●共通3000㍓ 高久佳佑(猪苗代)10分1秒6●共通走り高跳び 佐藤竜希(東)1㍓50●共通棒高跳び 宮森翔吾(吾妻)1㍓70●共通走り幅跳び 小田部稔也(磐梯)5㍓08●共通砲丸投げ 五十嵐翔音(吾妻)8㍓24●共通4種競技 一ノ瀬巽(猪苗代)1150点●低学年400㍓リレー 猪苗代(小泉貴弘、渡部湧太、兼子将、菅野健太)51秒0●共通400㍓リレー 東(渡

邊涼太郎、渡部雄大、渡部溪、柳沼駿介)48秒2
【女子】●1年100㍓ 佐藤未来(猪苗代)15秒2●2年100㍓ 小檜山紗永(東)13秒9●3年100㍓ 渡邊美森(同)14秒7●共通200㍓ 小檜山紗永(同)28秒7●共通100㍓障害 佐藤柚衣(猪苗代)19秒7●共通800㍓ 鈴木真奈(猪苗代)2分30秒4●1年1500㍓ 廣上瑠依(同)5分35秒3●2・3年1500㍓ 阿部凜(東)5分12秒2＝大会新＝●共通走り高跳び 土屋友紀(同)1㍓20●共通走り幅跳び 柳沼あさひ(同)3㍓90●共通砲丸投げ 小坂橋美佳(吾妻)8㍓01●共通4種競技 高橋優花(磐梯)1252点●低学年400㍓リレー 猪苗代(長峰里奈、小林楓羽、佐藤未来、佐藤柚衣)57秒8●共通400㍓リレー 猪苗代(佐藤なな、北條優衣、鈴木真奈、稲澤茜音)58秒4

町立猪苗代病院では、外来診察を行う日の午前と午後の診療開始10分前に「猪苗代健康体操」を実施しています。

この体操は、町立病院の理学療法士、伊藤知徳さんが平成24年に考案。現在第4弾まであります。

「患者さんたちから『運動したいが何をすればいいかわからない』『体力を維持するため、痛いのを我慢して運動を続けている』などという声を聞き、短時間で無理せずに行われて、全身の筋肉を使う運動を考えてみようと思ったんです」と伊藤さんは考案したきっかけを語ります。

実際にやった人たちの感想は「体が目覚めたみたい」「ぼかばかしてきた」など、いい運動になると好評で、中には「便通が良くなった」という人もいるのだとか。

「人によって加減できるのも、この体操のいいところ。真剣にやると、若い健康な人でも汗ばみます」と伊藤さん

町立病院の受診は、「猪苗代健康体操」が始まる午前8時50分と午後1時50分がおすすめです。

ぜひお試しを

猪苗代健康体操



4月に赴任しました。足腰の痛みやリハビリなど、何でもお気軽にご相談ください。

「猪苗代健康体操」は科学的な観点から考案しています。転倒防止にも効果的です。

「地域の皆さんの健康づくりに少しでも役に立ちたい」と話す伊藤さん(右)と後任の理学療法士、伏見祐希さん(左)。伊藤さんは現在、会津中央病院に在籍。この日は2人で「猪苗代健康体操」第4弾の実演DVDを収録しました。



患者さんたちの前で体操を実演する伏見さん。誰でも気軽にできるのがこの体操の魅力。もちろん座ったままでもOK

笑顔でこんにちは



パパに肩車されて、ご機嫌な優杏ちゃん

人懐こく、みんなに愛嬌^{あいぎょう}を振りまく優杏ちゃん。パパとママは「このまま元気にすくすくと育ってほしい」と話します。

小檜山 優杏 ちゃん

平成 26 年 5 月生まれ

～磐根

ゆう た まさ み
雄汰さん・匡美さん夫婦の長女

人見知りせず、行く先々で笑顔を振りまく優杏ちゃん。「小さい子たちが集まる遊び場などに行くと、すずんで知らない子のところへ行つて、一緒に遊んでいます」とママの匡美さんは笑顔で話します。

パパが仕事でいない日中は、ママと一緒に過ごします。「家族のみんなもよく面倒を見てくださいね」と匡美さん。

大好きなお風呂はパパの担当。「歯ブラシが好きで、お風呂に置いてある人の歯ブラシをよくくわえています」とパパの雄汰さんは笑います。

食べて、すすく成長中。最近は、一人で上手に立てるようになりました。自然にっぱいのおうちの周りで元気に遊び回るのも、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。

サークル紹介

サツカーとフットサルを中心に活動している「猪苗代スポーツ＆カルチャークラブ」です。町内、町外、そして幼児から年長者まで約50名が参加しています。

少人数制スクールリ

「ハルスジュニア」には、幼児・低学年・高学年以上のコースがあり約20名(うち女子6名)が在籍。週2回程度、海外チームでの経験がある元プロ選手のコーチやフットサルトップチームメンバーらの指導により楽しく練習しています。

一方、大人が対象の「リ
バース」には約30名が在籍
し、フットサルの各種大会
に年間を通して参加してい
ます。2年前の全国青年大
会では5位入賞を果たしま
した。

現在、「リバースジュニア」「リバース」共にメンバーを大募集していますので、活動に興味を持たれましたらお気軽にお問い合わせください。女子メンバーやマネージャーも募集中です。ご連絡お待ちしております！



◀初優勝を果たした猪苗代 スポーツ少年団



▶力投する猪苗代スポ少の 渡邊智久選手

猪苗代勢が会津総体V & 準V

第65回全会津総合体育大会ソフトボール競技(スポート少年団男子の部)は5月4、5日の両日、会津若松市の湊小・中学校で開かれ、猪苗代スポーツ少年団が優勝、猪苗代Met'sスポーツ少年団が準優勝という快挙を成し遂げました。

同大会は23チームのトーナメントで争われ、猪苗代勢の優勝は初めて。県大会への切符を手にした両チームのメンバーらは5月14日町役場を訪れ、前後各町長に出場を報告しました。

◀前後町長に会津大会での活躍と県大会出場を報告した
猪苗代 Met's スポーツ少年団(前列)と猪苗代スポーツ
少年団(後列)のメンバー



猪苗代スポーツ&カルチャークラブ

お問い合わせ先
リバースジュニア：荒川 ☎ 090 (5596) 3412
リバース：野村 rebirth1819@yahoo.co.jp



写真左__リバースのメンバー 写真中__幼児コースは、まず運動を楽しむことから
始まります 写真右__リバースジュニアのメンバー、コーチや保護者の皆さん

磐梯山山開き

福島県を代表する名峰磐梯山(1816m)の第58回山開きは5月24日に行われ、約3500人の登山者が豊かな自然や山頂からの雄大なパノラマを満喫しました。

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行われ、シーズン中の無事故を祈願。式典の終わりにには万歳三唱を行い、登山シーズンの開幕を祝いました。

登山者らは猪苗代、磐梯、北塩原の3町村、6カ所の登山口から登り、思い思いのペースで山頂を目指しました。登山道ではミズバショウやミネザクラなどの花も開花し、登山者の目を楽しませました。

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。

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。



山頂の様子(奥は猪苗代湖)



登山道に残る雪がみんなの体力を奪います



ミズバショウなどの花がお出迎え



ゲレンデの後は新緑のトンネル



弘法清水

左「優萌ちゃん!」。弘法清水で友達とったり。みんなで記念撮影
上 青空郵便局の様子。先着 1000 名限定の記念はがきはもらえず。ママに出せなくて残念



山頂に向かって再び出発。急な坂が続きます



下山開始。眼下には桧原湖など、裏磐梯の湖沼群が広がります



やったー!

山頂に到着

食べるのを我慢した
かいがあったね
うまい!



山頂で食べるお弁当の味は格別

ママが作った
お弁当おいしー!



山頂に到着。達成感に満ちた爽やかな笑顔



慎重に岩場を下ります



最後の難関、ゲレンデ突入を前に一休み



弘法清水でクールダウン



すごく疲れたけど山頂でお弁当を食われてよかったです



ゴール!

お疲れさまでした



ゴールまであと少し。頑張って!



久しぶりの登山に、早くもバテ気味の博人さん



登山開始。しばらくスキー場のゲレンデを登ります



ゲレンデ最上部に到達



7:45 スタート!

頑張るぞー!

猪苗代登山口から挑戦!

小林さん親子(六角)

博人(41歳)
磐梯山登山は10回以上と経験豊富

優萌(小5)
登山初挑戦。期待半分、不安も半分

優里(高2)
磐梯山に登るのは約10年ぶり(2回目)

意見箱

ご意見箱に
寄せられた
ご意見と回答



●一人暮らし、高齢者の認知症
予防に向けて

【ご意見】

町にはカメリーナや学びい
な、和みいなという立派な施設
があり、これらの施設を利用し
て、認知症予防のため、外出の
機会が少ない一人暮らしや高齢
者の方も参加できる催し物（映
画、演劇、音楽、寄席、講演会
など）の開催と周知、送迎サー
ビスや送迎協力者（ボランティア）
の協力を得るなどして参加
しやすい方法を検討していただ
きたい。例えば、会津地方で撮
影され、今話題の映画「ジヌよ
さらば」を見ていただくことを
提案したい。

次に、高齢化社会に向けて、
認知症予防のために高齢者の交
流の機会を増やす方策をお願い
したい。例えば、町体験交流協
会や生涯、体験学習団体の様々
な活動の情報提供と紹介をする
こと。行事参加の移動手段が無
い方のための対応や介護認定に
かかわらないお元氣クラブ的な

事業実施をお願いしたい。

【回答】

認知症予防については、講演
会にあわせて、漫才や落語など
の時間も設け、希望者にはバス
による送迎を行ってきたところ
です。今年度も、認知症予防講
演会を計画しているところです。
また、生涯学習関係の各種講座
のご案内については、年度当初
のお知らせや毎月の「学びの泉」
で各年齢層に応じた講座や事業
の情報提供を行っているところ
です。

新たな介護保険制度では、生
活支援や介護予防サービスの充
実と高齢者の社会参加が可能と
なるような地域づくりが求めら
れ、趣味などの活動も含まれて
いるため、映画などの娯楽もよ
いアイデアだと思います。

今後、生活支援・介護予防に
ついては、町体験交流協会など、
多様な関係機関のご協力を得な
がら、生活支援などの体制整備
を進めていきたいと考えており
ます。

介護予防事業として、高齢者
の集いの場であるサロン活動が
始まっている地区もあり、今後
はより多くの地区で実施できる
よう介護予防ボランティアなど
の養成などを行っているところ
です。送迎などの移動支援につ
いては、地域の助け合いを含め

fukushima.jp/taiken/tosyokan.
html)に掲示いたしましたので
ご覧ください。

③リクエストされた資料に限ら
ず、選書につきましては、司書
資格を持つ職員を中心に図書歴
史情報館係で行っています。新
しい情報を提供できるよう、毎
月、読み聞かせボランティアや
町内学校司書補の方々からのご
意見をいただきながら、国内の
動向などを参考に各ジャンルの
バランスを考えた選書を行って
います。

6月からは、「図書選書会議」
を公開することとし、開催する
際に、学びの泉の中で、会議日
時をお知らせし、自由に参加で
きるようにいたします。

全日本スキー連盟から町に感謝状



感謝状を持つ前後公町長（左）と記念のバッジ
を持つ土屋重憲教育長

全日本スキー連盟の創立 90 周年記念式典・
祝賀会が 4 月 26 日、東京都の東京プリンス
ホテルで行われ、その席上で町が感謝状を受
けました。

この感謝状は、本町がフリースタイルス
キーワールドカップなどの開催地としてス
ノースポーツの普及振興や競技力向上に寄与
したとして贈られたものです。

て、前述の生活支援などの体制
整備の中で協議していくことにな
ります。

図保健福祉課 高齢者福祉係
☎(62)21115

図生涯学習課 生涯学習係
☎(72)0180

●購入図書の町民リクエストに
ついて

【ご意見】

図書の購入の一環として町民
のリクエストを受けているのは
良い制度だと思います。リクエ
スト本が必ずしも購入されず却
下されることもあるのは当然だ
と理解していますが、その上で
①リクエストを受けた以上、却
下の場合はその旨の理由をリク
エスト者に伝えるべきではない
か。リクエストしてからかなり
時間が経過しても返事がなく、
どうなっているのかわからない
ものがある。

②リクエストに対する取捨選択
選考基準が不明瞭である。職員
の恣意による選考でなくその具
体的な基準を公開すべきだ。

③選考は役場職員だけによる密
室で行うのではなく、町民代表も
入れて、かつ公開の場で行うべ
きだ。

【回答】

①利用者からリクエストを受け
た資料で購入しないと決定した

図生涯学習課 図書歴史情報館
係 ☎(72)0180

道路などに関する要望 についてのお願

町では、町道、排水路、消火
栓などの補修や整備が必要な場
合には、地元の区長を通じて要
望していただくようお願いして
おります。

これまで、「ご意見箱」には
町道の補修に関するご要望が数
件寄せられております。

ご要望をいただいた箇所につ
きましては、担当課において状
況を確認し、地元の区長にご相
談させていただいた上で今後の
対応を検討してまいりますので、
ご理解をお願いいたします。

皆さんの建設的なご意 見をお寄せください

町は、町民の皆さんとの協働
によるまちづくりを進めるため、
ご意見やご提案をお寄せいただ
く町民意見箱「ご意見箱」を設
置しています。

より良いまちづくりのため、
皆さんの建設的なご意見をお寄
せください。

▼設置場所

役場庁舎、カメリーナ、学び
いな（郵送やFAXでも受け付

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。

福島県立若松商業高等学校同窓会猪苗代支部

【設立総会】

日時 7月10日(金) 設立総会 午後6時 > 祝賀会 午後7時

場所 猪苗代観光ホテル(送迎あり) 会費 5,000 円

【入会申込先】

6月25日
締め切り

遠藤富士子 (S35 卒) ☎(62)2161 FAX(63)0557
鈴木 清孝 (S40 卒) ☎(66)3773 【携帯】080(3146)7130 FAX(66)3773
笠間ヤス子 (S44 卒) ☎(62)2403 FAX(62)4371
西村 保成 (S61 卒) ☎(64)3311 FAX(64)3312



お知らせ

節電対策による職員の 軽装にご理解願います

町役場では、5月18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（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。

▼問い合わせ先

総務課 行政管理係
☎(62)2111

けます）

▼回答方法

広報猪苗代で回答します。

▼記入にあたってのお願い
・ご意見は内容の趣旨がわかる
ように、具体的に記入いただ
くようお願いします。

・他人を誹謗、中傷するものや
営業、宗教、政治活動などに
関するものはご遠慮ください。

・町道、排水路、消火栓などの
補修や整備などにつきましては、
地元の区長を通じて要望して
いただくようお願いします。

▼送付・問い合わせ先

総務課 秘書広報係
☎(62)2111
FAX(62)5175



平成 27 年国勢調査にご協力ください

平成 27 年 10 月 1 日現在で、全国一斉に「平成 27 年国勢調査」が実施されます。

この調査は、国の最も基本的で重要な統計調査として 5 年ごとに実施されています。今回からパソコンやスマートフォンによるインターネット回答が可能となります。

9 月上旬から全世帯に調査員が訪問して、「インターネット回答の利用案内」を配布した後、インターネットによる回答がなかった世帯のみ調査票を配布する方法で行われます。ご協力をお願いします。

●問い合わせ先

企画財務課 企画調整係 ☎ (62) 2112

手続き

戦没者等の遺族に特別弔慰金を支給

わが国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国としてあらためて弔慰の意を表するため、戦没者等の遺族に特別弔慰金を支給します。

▼支給対象者

戦没者等の死亡当時の遺族で、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、左記のうち先順位の遺族 1 人に支給されます。

○平成 27 年 4 月 1 日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人

○戦没者等の配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹

○戦没者等の三親等以内の親族で戦没者等の死亡時まで引き続き 1 年以上の生計関係を有していた人 など

▼支給内容
額面 25 万円（5 年償還の記名国債）

▼請求期間
平成 27 年 4 月 1 日～平成 30 年 4 月 2 日

子育て

子育て世帯臨時特例給付金の受付を開始

消費税率引上げの影響等を踏まえ、子育て世帯に対して、臨時特例的な給付措置として実施する「子育て世帯臨時特例給付金」の申請を受け付けます。この給付金を受け取るには、平成 27 年 5 月 31 日時点で住民票のある市区町村への申請が必要になります。猪苗代町からの給付対象者となる可能性のある人には児童手当現況届と一緒に案内と申請書を郵送しましたので、案内をご確認の上、申請受付期間内に申請してください。

▼支給対象者
平成 27 年 6 月分の児童手当を受給する人



※ただし、特例給付受給者（児童手当の所得制限額以上で、児童 1 人につき月額 5 千円を受給している人）は、対象となりません。

▼対象児童
支給対象者の平成 27 年 6 月分の児童手当の対象となる児童

▼支給額
対象児童 1 人につき 3 千円

▼申請方法
・申請先 保健福祉課
・申請受付期間 6 月 10 日（水）～9 月 10 日（木）
・提出書類 申請書ほか

▼問い合わせ先
保健福祉課 社会福祉係 ☎ (62) 2115

※平成 27 年度分の住民税が課税されていない人に支給される「臨時福祉給付金」の詳細については、広報猪苗代 8 月号でお知らせします（子育て世帯臨時特例給付金と申請時期は異なります）。

児童手当の現況届をお忘れなく

6 月分以降の児童手当などを受けるには「現況届」の提出が必要です。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などを引き続き受ける要件（児童の監護や保護

募集

平成 28 年度採用職員候補者（高卒程度）

平成 28 年度採用の町職員候補者を募集します。

▼職種と採用予定人数

一般事務（高校卒程度） 若干名
土木職（高校卒程度） 若干名

▼受験資格

昭和 61 年 4 月 2 日から平成 10 年 4 月 1 日までに生まれた者（学歴は問いません）

▼試験の方法

【一次試験】

○期日 9 月 20 日（日）
○場所 磐梯町中央公民館（磐梯町大字磐梯字仁渡 1018 番地）

○内容
・一般事務 高校卒程度の教養試験
・土木職 高校卒程度の教養試験および専門試験

※両職種で事務適性検査・一般

生計同一関係など）を満たしているかどう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ましたので、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ますので、ご注意ください。

▼添付書類
○受給者の健康保険被保険者証の写し（猪苗代町国民健康保険に加入の人は必要ありません）
○平成 27 年 1 月 1 日現在、猪苗代町に住所がない場合は児童手当所得証明書（平成 26 年分）
※平成 27 年 1 月 1 日に住所があった市区町村で交付を受けてください。その際、受給者と配偶者の児童手当所得証明書が必要で、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分のみで結構です。また、配偶者が健康保険の被扶養者となっている場合も受給者分のみで結構です（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 30 日（火）
▼提出・問い合わせ先 保健福祉課 社会福祉係 ☎ (62) 2115

性格診断検査・職場適応性検査があります。

【二次試験】

一次試験の合格者に個別面接・小論文などによる試験を行います。

▼受験申込用紙と試験実施要領の交付

町ホームページからダウンロードし、申込用紙をプリントアウト（B4 サイズ）していただくか、総務課でお受け取りください。

郵送を希望する人は、封筒の表に「職員採用候補者試験（高校卒程度）申込用紙請求」と朱書きし、120 円切手を貼った返信先明記の封筒（角型 2 号）を同封してください。

○郵送宛先

〒969-3123
猪苗代町字城南 100
猪苗代町総務課

▼受験申し込み受付期間

7 月 15 日（水）から 8 月 14 日（金）までに総務課に提出してください。郵送の場合は、8 月 12 日（水）の消印までを有効とします。

※受験申し込みなどの詳細については、試験実施要領をご覧ください。

▼申し込み・問い合わせ先

総務課 行政管理係 ☎ (62) 2111

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

～猪苗代町土地改良区 職員募集～

●募集人員：1 名
●業務内容：土地改良区業務（農業用水路の維持管理および用水の調整等）
●資格要件：①年齢 30 歳以上 40 歳未満
②土木関係の知識のある方（資格があればなお可）
③パソコンはワード、エクセルができる方
④猪苗代町在住の方
●勤務条件：①勤務場所 猪苗代町土地改良区
②勤務時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時
③休日 土、日、祝日他 ※年次有給休暇制度あり

【お問い合わせ先】猪苗代町土地改良区 ☎ (62) 4539

●給とおよび待遇：給与支給規程による
社会保険・退職金支給制度あり
●採用日：8 月 1 日（試用期間 6 カ月以内）
●提出書類：履歴書
●応募受付期限：7 月 10 日（金）
●提出方法：下記まで持参もしくは郵送（当日消印有効）
[提出先] 〒969-3141 猪苗代町大字磐里字角田 72-2 猪苗代町土地改良区
●選考方法：（一次）書類審査
（二次）小論文および面接

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（N・T・J・R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。

▼行政相談委員



宮澤 重正さん
(下館)
☎(66) 3995

▼開催日時

6月17日(水)、7月15日(水)

午後1時～午後3時

▼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
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 7月3日(金)

午前10時～午後3時

▼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

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

法務省人権擁護局と全国人権擁護委員連合会は、6月22

日(月)から6月28日(日)までの1週間を全国一斉「子どもの人権110番」強化週間として、

いじめや嫌がらせ、虐待、体罰など子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および法務局職員が応じます。秘密は守ります。気軽に相談してください。

▼開催日時

6月22日(月)～26日(金)

午前8時30分～午後7時

6月27日(土)・28日(日)

午前10時～午後5時

※強化週間以外の日(土・日・祝日を除く)も相談に応じています(午前8時30分～午後5時15分)。

▼子どもの人権110番

救急車適正利用講習会
～正しく使って命を守る～

猪苗代消防署では、「正しく使って命を守る」をテーマに救急車適正利用講習会を始めました。

内容は、どのような場合に救急車を要請すればよいのか？家庭内で起きる事故を未然に防ぐにはどうすればよいのか？高齢者や子供を様々な事故から守るにはどうしたらよいのか？など、身近な事故を防ぐ方法などについて学習します。

講習時間は1時間程度で、年齢に関係なくわかりやすい内容です。興味のある方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。

●対象者 町民、町内に所在する事業所
※5名以上でお願いします。

●場 所 猪苗代消防署
※日程調整により職員派遣も可能です。

●開催日 ご希望に応じて随時開催します。
※事前予約が必要です。

※他行事などで希望日に対応できない場合があります。

☎猪苗代消防署 ☎(62) 4433

情報公開

情報公開及び個人情報
開示の実施状況を公表

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。

▼26年度情報公開実施状況

○決定区分 公開 1件

・平成21年5月29日申請の小規模林地開発申請書

○決定区分 部分公開 2件

・平成22年3月15日認可の猪苗代南部土地画整理事業の廃止

事業計画書及び関係書類、猪苗代南部土地画整理事業廃止に係る補助金精算関係図書

・都市計画道路猪苗代中央線に係る駐車場補償立案業務委託

○決定区分 非公開 3件

・都市計画道路猪苗代中央線に係る駐車場実施設計委託

・猪苗代南部土地画整理事業の廃止(取り消し)に伴う、廃

止実績報告書

・猪苗代南部土地画整理事業の事業計画の変更(取り消し)に伴う実施計画書

▼問い合わせ先

総務課 秘書広報係

☎(62) 2111

掲示板

告示

・第33号「地縁による団体の告示事項変更(代表者変更)」(総務課行政管理係)

・第34号「平成27年第3回猪苗代町議会臨時会の招集」(総務課行政管理係)

・第35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)

・第36号「延滞金督促状の公示送達について」(税務課収納係)

・第37号「平成27年第4回猪苗代町議会定例会の招集」(総務課行政管理係)

・第38号「猪苗代町指定給水装置工事事業者証の交付について」(上下水道課水道施設係)

・第39号「平成27年度猪苗代町子育て世帯臨時特例給付金支給事業実施要綱」(保健福祉課社会福祉係)

・第40号「平成27年度固定資産税納税通知書の公示送達及び納期限の変更について」(税務課賦課係)

・第41号「猪苗代町定住促進事

公告

・第15号「平成27年度公共工事発注予定情報の公表について」(企画財務課財務係)

・第16号「農用地利用集積計画の公告」(農業委員会事務局農地係)

・第17号「平成28年度猪苗代町職員(大学卒程度、短大卒程度)採用候補者試験」(総務課行政管理係)

・第18号「インターネット公売の公告について(第2号)」(税

務課収納係)

・第19号「農用地利用集積計画の公告」(農業委員会事務局農地係)

※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。

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、広告などにぜひご活用ください。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

就職支援情報

若者の就労を支援します
気軽にご相談ください

会津地域若者サポートステーションは、15～39歳の若者で、就職を目指す方のお手伝いや職場定着に向けたフォロー、キャリアアップのサポートを行う就労支援施設です。

就職に役立つさまざまな講座も実施しています。7月は、下記のプログラムを実施します(参加費無料)。

【ホンキの就職】

●対象者 就職を目指す意欲のある方

●申込締切日 6月26日(金)

※定員になり次第、締め切ります。

●日時 7月1、7、9、14の4日間

午前10時30分～午後4時

●場所 会津地域若者サポートステーション

(ヨークベニマル一箕町店隣接テナント)

●内容 就職に必要な知識の習得や面接練習

☎会津地域若者サポートステーション

☎(32) 0011 Email: info@job-sapo.com

テクノセミナー
第二種電気工事士(実技)

テクノアカデミー会津では、下記のとおりセミナーを開催します。

詳しくは本校ホームページ(<http://www.tc-aizu.ac.jp/>)をご覧ください。

●コース名 第二種電気工事士(実技)

●日時 7月13、14、16、21、23、24日(計6日間) 午後4時30分～午後7時30分(計18時間)

●費用 受講料 4,300円

教材費 15,000円

●場所 テクノアカデミー会津

●定員 10名

●申込締め切り 6月29日(月)

●申し込み方法 受講申込書に記入し、本校に郵送、メール、持参もしくはファクスで送信してください。受講申込書は本校ホームページからダウンロードできます。

☎テクノアカデミー会津

〒969-3527 喜多方市塩川町御殿場4-16

☎0241(27)3221 FAX0241(27)3312

Email: aizu-ta@pref.fukushima.lg.jp

猪苗代警察署管内の犯罪・交通事故
発生状況(平成 27 年 4 月 30 日現在)

1 犯罪発生状況

町村別	年別	平成 27 年	平成 26 年	増 減	増減率%
猪 苗 代 町		23	23	0	0.0
磐 梯 町		6	1	5	500.0
裏 磐 梯		7	1	6	600.0
計		36	25	11	44.0

町村別	猪苗代町		磐梯町		裏磐梯	
罪種別	27 年	26 年	27 年	26 年	27 年	26 年
窃盗犯計	19	16	5	1	7	1
空き巣		1				
金庫破り		1				
事務所荒らし						
出店荒らし	2	1			1	
倉庫荒らし		3	1			
侵入盗その他	10	2			2	
置引き	2	2				
車上ねらい		1			3	1
部品ねらい		1				
脱衣場ねらい						
自販機ねらい						
万引き	2	1				
職場ねらい						
さい銭盗						
畑荒らし						
スキー・スノーボード盗			3		1	
非侵入盗その他	3	3	1	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		2	1			
詐欺・横領	1	2				
遺失物等横領						
器物損壊	2	3				
その他の刑法犯	1					
総 計	23	23	6	1	7	1
増 減	0		5		6	

◎なりすまし詐欺に注意！家族や警察官、銀行協会職員などを装い、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	0	0	0	0	0
増 減	0		0		0	
人身事故	17	34	6	5	2	1
増 減	-17		1		1	

◎暖かくなり、居眠り運転の起こしやすい季節になりました。適度に休憩をとり、安全運転を心掛けましょう。

税 金

不動産取得税の軽減
には申請が必要です

不動産取得税は、土地や家屋を取得したときに一度だけ納めていただく県の税金です。

住宅用の土地を取得してから 3 年以内に住宅を新築（中古住宅の場合は、1 年以内に取得）した場合や住宅を取得してから 1 年以内にその住宅用の土地を取得した場合で一定の要件を満たすときは、これらの土地にかかる不動産取得税を減額する制度があります。また、災害や公共収用時などにも減免制度があります。

これらの制度は、ご本人の申請により減額・減免するものです。該当すると思われる方は、詳しい要件および必要書類について、下記にお問い合わせください。

■福島県会津地方振興局県税部

不動産取得税チーム

☎ (29) 5254

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賃貸業など、一定の事業を営む方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。

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。

お勧めします！

個人事業税の口座振替納税

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。

詳しいことは、下記までお問い合わせください。

■福島県会津地方振興局県税部

課税第一課 事業税チーム

☎ (29) 5251

事 業 者

事業主の人は労働保険
の更新期限を忘れずに

労働保険の年度更新の申告期限は 7 月 10 日（金）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手続きを済ませていただくようお願いします。

労働保険の年度更新は電子申請を、労働保険料の納付は口座振替をご利用ください。

■福島労働局 総務部 労働保険徴収室 ☎ 024 (536) 4607

※
6 月・7 月の役場窓口業務延長日は
6 月 9 日、23 日、7 月 7 日、21 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。

【実施日】6 月 9 日、23 日、7 月 7 日、21 日

■総務課 行政管理係 ☎ (62) 2111

※ 5 月から窓口業務延長の実施日が変更となりましたので、ご注意ください。

募 集

「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（老人クラブの会員でなくても申し込みできます）。

福島民報新聞紙上に名前と年齢が掲載されることをご了承ください。

●表彰該当者

昭和 40 年中に結婚し、金婚 50 年を迎えた夫婦。また、昨年申し込みをしなかった方（昭和 39 年中に結婚した人）もその対象となります。

●受付期間 7 月 10 日（金）まで

●申し込み先 町社会福祉協議会

詳しくは、下記まで問い合わせてください。

■町社会福祉協議会 ☎ (62) 5168

講 座

子育て支援講座
「里親を知っていますか？」

地域の子育て支援の一つ「里親制度」について、一緒に学んでみませんか？

●日時 6 月 23 日（火）

午前 10 時～午前 11 時 30 分

（受付 午前 9 時 30 分～）

●場所 会津若松市文化センター

（会津若松市城東町 14 － 52）

※駐車場に限りがありますので、相乗りや公共交通機関の利用にご協力ください。

●内容

・講義「里親制度について」

・里親体験談「里親になってみて」

●対象

地域の子育て支援に関心のある人（託児可能）

●参加費 無料

●申し込み方法

電話、FAX または E-mail で 6 月 16 日（火）までにお申し込みください。FAX、E-mail でお申し込みの場合は、氏名、連絡先を明記してください。

※託児を希望する人は、申し込み時にお子さんの年齢や性別などをお知らせください。

●申し込み・問い合わせ先

福島県会津児童相談所

☎ (23) 1400（月～金 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）

FAX (23) 1404

E-mail:aidu.jisou@pref.fukushima.lg.jp

催 し

見えない世界を体験
「移動点字図書館」

皆さんは「盲導犬」や「白杖」「点字」をご存知ですか？どれも目の不自由な方が生活する上でとても大切なものです。なかなか触れる機会のない方に体験してもらうため、盲導犬の紹介、文字を音声で読み上げるパソコンや福祉機器の展示などを行います。

どなたでも参加できますので、ご家族おそろいでお越しください（参加申し込みは不要です）。

●日時 7 月 5 日（日）

午前 10 時～午後 3 時

●場所 学びいな

●内容

・点字、録音機器の展示、利用登録の相談

・福祉機器・用具の展示・紹介

・盲導犬や白杖を使った歩行体験

・音声読み上げパソコン、身近な便利グッズの紹介

・デ이지ー図書再生機の体験

・点字体験

■福島県点字図書館

☎ 024 (531) 4950

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。

善意をありがとうございます

○野口英世博士のふるさと猪苗代応援寄付金として

蛸山 敬之さん（東京都）

50,000 円

田嶋 享さん（神奈川県）

10,000 円

町の人口

27 年 5 月 1 日現在の現住人口

人 口	14,838 人
世帯数	5,057 戸
出生 8 人	転入 60 人
死亡 13 人	転出 73 人

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

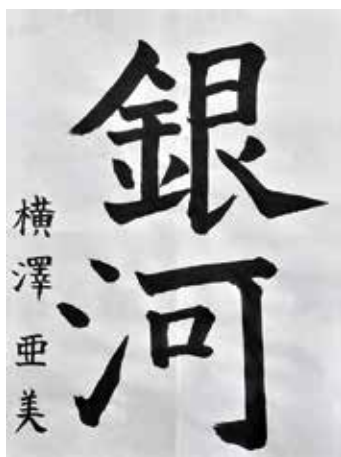
今さら感はありませんが、フェイスブックを開設しました。「広報は紙面に限りがあるので、町のいろんな人・もの・ことを紹介して応援できるようにな」。そう思うて始めました▼開設してすでに数週間、アップした写真はたったの 1 件…▼今月号の締め切り後から頑張りますので、たまにのぞいてもらえるとうれしいです。（矢森）

編集後記

みんなの美術館

6月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「銀河」

特に気を付けたのは、それぞれの画の書き出すところと「河」のはねる向きです。「銀」を左右バランスよく書くのが難しかったけど、何度か書くうち、全体的にうまくまとめることができました。



横澤 ^{あみ} 亜美さん(6年)



星 ^{かいと} 凱斗さん(3年)

お魚城^{さかなじょう}

お城の門には、こま犬の代わりに魚をのせたり、横にカジキの頭を付けたりと、名前のとおり、魚づくしの城です。通路には、石のタイルを敷き詰めました。特に屋根の上のシャチホコがお気に入りです。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.216

ひじきの和風ソーセージ (骨粗しょう症予防メニュー)



■一口メモ■

ひじきや小松菜にはカルシウムが多く含まれています。肉類や卵などのたんぱく質食品と一緒に食べることでカルシウムの吸収が良くなります。

【材料】4人分

芽ひじき(乾燥) 10g^㉒・長ねぎ 1/2本・小松菜 1/3束・ニンジン 2/3本・鶏むねひき肉 200g^㉒・卵 1個・サラダ油 小さじ1/2・A {みそ 大さじ1・パン粉 1/2カップ・みりん 小さじ1}・大葉 4枚・ミニトマト 4個

【作り方】

- ① 水洗いし 15分ほど水につけて戻した芽ひじきを熱湯でさっとゆでる。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 熱湯でゆでた小松菜はよく水気を切り、8cm^㉒角ほどに切ったニンジンも軟らかくゆでる。サラダ油を熱したフライパンでいり卵を作っておく。
- ③ ボウルに①と鶏むねひき肉、Aを入れてよく混ぜ合わせ、ラップを敷いた巻きすの上に平らに広げる。中央に②を並べて巻き、ラップの両端をひねる。
- ④ 蒸し器で10分ほど蒸して火が通ったら切り分ける。大葉を敷いた皿に盛り付け、半分に切ったミニトマトを飾って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 155kcal^㉒、塩分 0.9g^㉒、カルシウム 124mg^㉒