

まちの応援マガジン いなわしろ

# 広報 猪苗代

Mar.2009

3

No.581



## せんせーあそぼー

2月16日から27日までの2週間、川桁保育所で保育実習生として活動した渡部志保さん（郡山女子短期大学1年）

「子どもたちと遊ぶのは楽しいです。保育士は大変なこともありますかやりがいのある仕事だと思います。将来は保育士になりたいです」と話してくれました。



# 渡部 咲

Saki Watanabe

**Profile** わたなべ・さき (田村高校卒)  
小学校6年生からレースに出場し始め、数々のマラソン大会で優勝。中学時代から全国都道府県女子駅伝や東日本女子駅伝の福島県代表として活躍。  
155㌢、38㌔。

の代表五八校(第二十回の記念大会のため十一校多く参加)が参加した。  
風もなく、寒くもない、絶好のコンディションで大会は始まったが、田村高校は一区の中島が他の選手と交錯し、転倒するというアクシデントが発生。中島は右ひざを負傷しながらも走りぬぎ、二五位で渡部にタスキをつないだ。  
タスキを受けた渡部は順位を五つ上げるも、「本調子ではなかった」と本人が話すとおり、本来の走りができないまま次のランナーにタスキを手渡した。

を振り返った。

渡部はこの春から実業団の名門、ワコールへ入社する。実業団に行くのなら、より高いレベルで練習がしたい。強いチームがいいと思っていたところにワコールから連絡があった。

トラックの三千㌢、五千㌢走の日本記録を持つ富士加代子選手を中心とする名門「ワコール スパーク エンジェル」の魅力と、担当者の熱意が渡部の気持ちを決めた。

「ワコールでも駅伝に出て走ってみたい」と話す渡部は、今日も夢へと挑戦し続けている。

**全** 国大会に臨む前、部員だけのミーティングを開いた渡部咲主将(当時田村高校三年 以下敬称略)は「走る人も走らない人も、全員で気持ちを一つにして頑張ろう」と話し合った。みんなの心が一つにまとまって大会に臨むムードができた。  
女子第二十回全国高校駅伝競争大会は十二月二日、京都府京都市で開催され、全国

の結果は十五位。下重庄三監督が目標として掲げた八位には届かなかった。チームのみんなと合流したときには悔し涙が流れた。  
大会の結果について聞くと、「自分としては全然納得がいかないです。チームのみんなもそうだと思います。ただ、相手がいることです。高校の最後に大舞台に立ててよかったとは思いますが」と大会

# このまから

# 頂点へ

夢は終わらない

全国高校スキー大会で2位  
冬季国体で3位 全国でも輝きを放ち続ける猪高生

二月二日から六日までの五日間、長野県白馬村で開催された第五八回全国高校スキー大会。  
四月に開催された男子大回転出場した井上賢之介さん

に攻め、55秒04のタイムをたたき出して目標どおりの三位につける。二本目も攻める気持ちと集中力を切らすことなく自分の滑りに徹し、56秒82のタイムでゴール。見事準優勝の栄冠を手にした。  
二月十七日から二十日にかけて開催された第六四回国民体育大会冬季大会スキー競技会でも井上は実力を発揮。  
二十日の少年男子大回転は雨と風が吹き荒れる悪条件の中での開催となったが、井上の集中力は途切れない。柔らかくなった雪面を切るような鋭いターンで攻め、37秒24という好タイムをマーク。初の国体で堂々の三位入賞を果たした。

精神力を身につけることが必要」と、昨年から身体トレーニングだけでなく、メンタルトレーニングにも力を入れ、徐々に自分の気持ちコントロールする方法を身につけていった。  
全国高校スキー大会の結果について訪ねると、「春から優勝を目標にトレーニングをしてきたので、結果を見た瞬間には少しがっかりしたんですが、時間がたつてみると良かったなと思います。こういう大きな舞台でも成績をまとめることができるようになったということですからね」と話す。

**Profile** いのうえ・けんのすけ (2年)  
2歳のころからスキーを始め、インラインスケート、サッカー、野球などいろいろなスポーツを経験しながらスキーの道へ  
全国中学校スキー大会では大回転5位入賞  
173㌢、65㌔。

今シーズンの好調の影には昨年の悔しさがあった。県大会で回転、大回転の二冠に輝き、優勝を目標に臨んだ全国高校スキー大会。まさかの転倒で二種目とも途中棄権に終わり屈辱を味わった。「本番の緊張感に打ち勝つ

# 井上賢之介

Kennosuke Inoue

陸

上競技を始めるきっかけとなったのは、小学六年生のときに出場した野口杯陸上大会。八百屋で優勝したときに「うれしくて走るのが楽しいと思った」と語る。ちょうどその年に発足した「猪苗代TF（トラック&フィールド 以下TF）」の練習に、母由美さんの勧めで参加し、いろいろな小学校の先生やコーチの指導を受けた。

「最初は行きたくなかった」という渡部だが、野口杯の優勝がきっかけとなり、練習にも前向きに参加するようになる。その当時のことを母由美さんは楽しそうに話す。「六年生のときに出場した新鶴のマラソン大会があった



アルバムの写真は中学1年生のころ

んですが、いきなり大会新記録で優勝したんです。本人もびっくりしていました」

中

学校ではスキー部に所属しアルペンスキーを始めるが、スキーは一年生までやめてしまう。陸上の才能に注目した先生から、冬場も走ることを勧められ、スキー部所属の陸上選手という中学生生活をスタートさせた。一年生で中学駅伝の全会津大会区間賞、福島駅伝では区間四位という成績を残し、陸上関係者の間では猪苗代に身体は小さいけれど速い子がいると注目を浴び始める。

二年生のころには県陸上大会女子千五百メートルで五位入賞を果たした。三年生になると女子千五百

メートルで東北大会出場。全国都道府県女子駅伝、東日本女子駅伝のメンバーに選ばれた。「合宿や大会でいろいろな人と友達になれたりする交流が楽しかった」といっそう陸上が好きになっていった。

「中学校の先生たちや駅伝で指導に当たってくれたコーチの人など、みんなが優しく接してくれたおかげで続けられた。自由に走らせてもらえたのがよかった」と母由美さん

しれない。

当時は振り返って井上は、「そのときは別に何でも良かったというか、特にスキーが好きというわけではなかったですね。親が僕を連れてスキー場で仕事をするので、その時間がずっと暇というか、スキーしてるしかなかったんですよ」と笑う。

自

分でレースをやりたいと思うようになったのは中学生のころ。「小学生のころは親に出てみるといわれても緊張するから嫌だとか言っていました。一週間くらい前から緊張してたりしましたから（笑）」そんな井上だが、中学三年生の時には全国中学校スキー大会で五位に入賞するなど、徐々に頭角を現す。

猪

苗代高校に進学することとは迷わなかったが、父裕明さんと話し合いをした。福島県の子どもたちには、選手として芽が出てくると県外の学校から誘いの声がかかったりする。実際、井上にも声がかかったそうだが、「大事なのは学校よりも環境。環境を選ばず自分自身が一番リラックスして練習で



小学校5年生 野口杯小学校スキー大会

初めてスキーを履いたのは2歳のころ。自らもスキースクールを経営し、いずれはスキーをやってほしいと思っていた父裕明さんと母由美さんは、楽しくスキーを覚えさせることが大事と自由に滑らせていた。小さいときはできるだけのいろいろなスポーツをすることが重要だと考える裕明さんは、井上がいろいろなスポーツができるように環境を整えた。夏場にはサッカーや野球をやったり、インラインスケートをしたりする遊びの中で少しトレーニングになるようなことを取り入れたりした。複数の種目で身体を動かしてきたことが現在の井上の身体能力の基礎になっているのかも

History

2人はどのように育ってきたのか

アスリートたちの過去に迫る



全国高校駅伝 ファンの人が撮影した写真



昨年のふくしま駅伝 1区

んは語る。「中学校では県大会などの大きな駅伝大会まではいけなかったのですが、大きな舞台で駅伝がしたい」と名門田村高校に進むことを決めた。

田

村高校に入学し、念願の陸上生活をスタートさせたが、練習は厳しかった。さらに渡部をけがが襲う。左足脛骨疲労骨折。このときの苦い経験から身体ケアを大切にしようになった。食事や栄養面にも気をつけるため、母由美さんはいろいろと調べてくれた。足のマッサージやアイシング、ストレッチなどを人念にするようになった。けがからの復帰後はさらに実力をつけていった。

降

りしきる豪雨の瞬間はやってきた。全国高校駅伝の予選を兼ねた第二六回県高校女子駅伝競走大会。三年生となり、女子陸上部の主将として試合に臨んだ渡部は、一区で出場。昨年の覇者、い



貴重なアルバムを見せてくれた母由美さん



笑いながら思い出を話す父裕明さん（左）

きる場所を選ぼうと話しました。本人の気持ちも全くぶれなかったです。中学生のころから猪苗代高校に行こうと言っていました。地元で頑張った成果を出そう。目標をしっかりと定めて、支えてくれた人に感謝しながら練習をしようと話しました。そのあたりが結果に結びついたのかなという感じがします」と父は自信を持って答えた。

現在の顧問の豊澤先生は生徒に対すごく情熱的で、どんな話でも身近な感じで聞いてくれる。練習のメニューもいろいろなどころから情報を得て、できるだけいい環境を作ろうとしてくれるいい先生なんだとか。

先輩には、すでに世界を相手に戦っているフリースタイルスキーモーグルの遠藤尚さん（猪苗代高三年 チームリステル）がいる。東京のナショナルトレーニングセンターで代表チームが練習した内容を教えてく

わき総合に次ぐ区間二位の走り後続のランナーにタスキをつなぐ。いわき総合がリードのまま迎えた最終五区、アソカの中島いづみ選手（同二年）がいわき総合を逆転しゴールすると、喜びを爆発させた。「どんなものとも比べられないくらいうれしかった。三年間で一番うれしかったです」と話す。悪条件にもかかわらず、1時間10分57秒の記録は、昨年のいわき総合の優勝タイムを25秒も上回った。田村高校女子としては三年ぶり十四回目の全国高校駅伝出場が決まった瞬間だった。

れる先輩の存在は、いい刺激になっていると井上は語る。

普

段の井上賢之介について尋ねてみた。「くそまじめですね（笑）もう少し今どきの子みたいにくだけてもいいのかなっていう感じはします。妙に親父臭いところがあつたりね、昭和のにおいがする男なんですよ」と笑うのは父の裕明さん。家族は今回の成績をどう受け止めているかと尋ねると、「入賞は本当にうれしかったし、ここまでやってきた過程が間違っていなかったなと思います」と話してくれた。

先

日の全国高校駅伝大会の前に、渡部の携帯電話に知らない人からメールが届いた。「内容を見たら猪苗代中学校の後輩で、頑張ってください。応援しています。いきなりでびっくりしましたけど、応援してくれるのはうれしいですね」と渡部。中学生も何とかしてメールを届けたと、人づてにアドレスを聞いたのだろう。渡部本人は意識しなくて



日本を代表するような選手になりたい 夢への挑戦です

も、彼女に憧れあんなふうになりたいと目標にしている後輩や、陰ながら応援している町民はたくさんいる。そういう応援してくれている町民に何かメッセージはと話す、

「いつも応援ありがとうございます。これからワコールに入社しても頑張りますので、今までどおりの応援をよろしくお願いします」

後輩に目標にされることについては、

「こちらもしっかり頑張ろうと思う」



目標は金メダル その目ははらかな高みを見据えている

応

援してくれている町民の皆さんに何かメッセージを話すと、井上は姿勢を正して、

「顧問の豊澤先生から後援会から出ているお金のことについて詳しく説明され、とにかく皆さんに感謝しなさいと言われてシーズインしてきました。いろいろと支えていただいているので感謝しています。」

ご期待にこたえられるように自分たちも練習していますのでこれからも応援よろしく

「お願いします」と答えた。

三

年生になる今年、所属している猪苗代高校スキー部で下級生を引っ張る立場になる井上は、

「とにかくチームなので、助け合って声をかけて、チームとしてできることをしっかりとやっていきたい。」

感謝の気持ちを忘れないということはアスリートとして当然のことです。どんなコーチにめぐり合ってもそのことはずっと言われてきたので、

● Interview



猪苗代TF 部長  
みずかみ りょういち  
水上 亮一 さん

猪苗代TFはもともと福島県小学生クロスカントリーリレーという大会に参加するために、猪苗代町の小学生でひとつのチームを作ろうというところから活動し始めました。大会では初出場初優勝を勝ち取ったわけですが、そのときのメンバー（第1期生）の1人が渡部咲さんでした。

各校スポーツ少年団の下で、団長さんや父兄の方々のご理解をいただきながら活動しています。

陸上競技の練習を通じて、スポーツ少年団の垣根を越えた友情の育成とソフトボールやサッカー、バスケットボール、スキーなど、各種スポーツの競技力向上の一助になればと思います。

渡部さんの活躍は、地元の子どもの元氣になり、勇気になるものです。ケガに気をつけて頑張っていたいただきたいと思います。

て刺激になります。何事にも挑戦しなきゃ始まらないので何にでも挑戦してみてください」と答えた。

最後に将来の夢を聞いてみた。

「フルマラソンを走るか、トラックを走るかわからないですが、日本を代表するランナーになって、オリンピックに出場したいです」とにっこり笑って答えた。

後輩には絶対に忘れないでほしいと思います」と静かに話した。

最後に将来の夢を聞いてみると、

「この成績におごることなく、努力し続けたいと思います。まずは日本一になってオリンピック代表、そして金メダルをとって世界で活躍できる選手になりたいと思っています」と力強く語った。

# Future

今後の目標や夢について聞いた

實力はすでにトップクラスの2人

取材を終えて

全国レベルで活躍できるアスリートの誕生は、本町では珍しい。二人のようなトップレベルの選手はその競技人口の頂点にいる。彼らのような選手の何百倍もの競技選手がいて、その下にさらに多くの愛好者がいるピラミッド構造になっている。

例えば、そんな建物も土壌や地盤がしっかりしていないと崩れてしまう。スポーツもそれと同じで、競技人口のピラミッドを支える土壌や地盤が磐石なものでなければ、彼らのような選手は育たないのだ。渡部や井上の出現はこのまちに選手が育つ土壌があったからだ。

猪苗代TFが始めた陸上の指導は、埋もれるかもしれないなかった小さな女の子の才能を見つけ出し、町内の充実したスキー場と県スキー連盟の改革は、ブロックの代表として井上賢之介を育てた。二人を育てた土壌は、

猪苗代の財産。次の世代のためにその土壌を耕していかなければならない。

陸上で走るのが無理ならウオーキングでも、体操だけでもいい、スキーが無理ならスタッフとして手伝ってみよう。

ピラミッドの土台にみんなが加わることで頂点はより強固なものになる。町のスポーツ行事などにかかわることは、自分たちの健康を守りながら、自分たちの町の代表として新しく伸びてくる芽を応援することにもなる。かねてから先人たちが培ってきたこの土壌は、世界からも認められ、先日行われた世界選手権猪苗代大会を誘致した際にも有利に働いたのはいまもでもない。

これからも若い力が伸びてゆく時に町を挙げて応援し続けることができると願うし、そうでなくてはならない。

特集このまちから頂点へ  
おわり

● Interview



福島県スキー連盟 競技本部長  
あいはら まさひろ  
相原 正裕 さん

福島県スキー連盟では、ふくしま国体以降、少年層のレベルアップが急務であると判断し、組織の改革を行いました。まず県内を6つのブロックにわけ、選手だけでなく、各ブロックに優秀な指導者を育成することに着手しました。

ブロック強化の成果は徐々に始まっています。県内の各ブロックから優秀な選手が出てくるようになりました。中学から高校に進むと、競技人口は減りますが、少数精鋭になる形が整ってきました。

井上君の場合は、ポイントレースでも全国の上位に入賞するなど実力をつけていますし、一発勝負のインターハイや国体での入賞は、重要なステップアップになると思います。今までの国体で活躍してきたのは、木村邦裕や三星佳代などの年代。ずっと欲しかった少年層の入賞が出てきたのは非常にうれしいし、連盟の取り組みが実ってきた証拠なのではないかと思っています。



## 温暖化 猪苗代への影響は

ふくしま県民活動支援センターが主催する「雪ワークショップ スキーは続けられるか? 地球温暖化をいなしろで考える」は2月13日、猪苗代高校で開催され、生徒たちは地球温暖化がもたらす影響などの環境問題について学びました。

ワークショップは世界選手権猪苗代大会の期間中に開催される「未来の環境共生スキーヤー育成事業」のボランティアとして参加する同校JRC委員会の生徒8人の事前学習も兼ねての開催で、講義の後には公式雪合戦の国際ルールなどについても学習しました。

「子どもが好きなので頑張って一緒に楽しみたいです」と話してくれたのは2年生の長谷川未季さん。

ボランティア期間中は、参加した子どもたちに環境問題への関心や雪で遊ぶ楽しさを伝えるため、一生懸命に頑張ってくれました。



写真上 雪が降るメカニズムなどについて説明する「NPO法人環境保全会議あいづ」の後藤忠俊副理事長  
写真下 「頑張って一緒に楽しみたいです」と話してくれた長谷川さん



## 猪中生コンビ国体でも活躍

第64回国民体育大会冬季スキー競技会「トキめき新潟国体」に出場した吉田元さん(猪苗代中3年)と五十嵐訓子さん(同)に初めての国体を振り返ってもらいました。

距離少年男子で70位だった吉田さんは「周りがみんな高校生で自分より速いと思いましたが、気後れせずにレースができた。トップ選手の身体の使い方やスキーの使い方、気持ちの強さなどが勉強になりました」と話しました。

同女子で27位(中学生ではトップ)だった五十嵐さんは「今までトップに3分以上の差をつけられたことなんてなかった。全国にはまだまだ早い人がいることが分かったので、そういう人たちにも勝てるようにトレーニングしたい」と話しました。

高校へ進学してもスキーを続けるという2人にとって、今回の国体はいい経験になったようです。



写真上 「これからも頑張ります」とさらなる飛躍を目指す吉田さん(左)と五十嵐さん(右)  
写真下 2月12日、国体出場の報告に町役場を訪問。津金町長に激励を受ける

# スクールトピックス & ニュース INAWASHIRO



## 町から悪い鬼を追い出すぞ

猪苗代保育所(児童73人)のさくらA組の児童ら22人は2月3日、町役場を訪れ豆まきをしました。町長室に入り、津金町長から「役場の中の悪い鬼を追い出してね」と頼まれた児童らは「はい」と大きな声で返事をして出発。

自分たちで作った升に豆を入れ、鬼のお面をかぶった子どもたちは、「おにはそと、ふくはうち」の歌を歌った後、大きな声で「おにの目ん玉ぶっつぶせー」と叫びながら豆まきをし、役場の中を練り歩いて、鬼を追い払ってくれました。

豆まきに参加した吾妻滯奈さんは「みんなの前では恥ずかしかったけど楽しかった。みんなも笑ってキョロキョロしてた。職員さんもニコニコ笑ってくれた。大きくて広い役場だけにおにさんはいなかった。最後にお菓子をもらえてうれしかった」とたくさん話してくれました。



写真上 職員の席に向かって豆を投げる子どもたち。中には集中砲火を浴びる職員もいました  
写真下 見事なスローイングで豆を投げる兼子将くん(右)と、内海聖くん(左)



## 児童らが練習の成果を発揮

第37回野口英世博士顕彰記念町内小学校スキー大会は2月4日、猪苗代スキー場と昭和の森クロスカントリーコースで開催され、町内の5、6年生の児童ら約300人が出場し、アルペンの大回転と距離のクラシカルで熱戦を繰り広げました。

同大会では、トリノ冬季五輪バイアスロン競技に出場した目黒香苗さんにちなんで、各競技の最高記録を出した児童に「目黒香苗賞」が贈呈されていますが、今年は賞が創設されて3年目にして初めて目黒さん本人が登場し、受賞した児童を直接たたえました。

目黒さんの母校長瀬小学校の児童らは、競技が終了すると目黒さんを囲んで「野口杯の成績はどうでしたか?」「マーチングでは何をやっていましたか?」と質問攻め。目黒さんも笑いながら受け答えするなど会場は和やかなムードに包まれました。



写真上 5年生ながら最高記録を出し、目黒香苗賞を受賞した渡部穂高さん(長瀬)の滑り  
写真下 目黒さん(右端)を囲んで楽しそうに話す長瀬小の児童ら



## 大会の成功に願いを込めて

手製の白鳥の置物で選手を歓迎



右から遠藤マサコさん、薄和子さん

町内の薄和子さん（酸川野）と遠藤マサコさん（伯父ヶ倉）の2人は2月25日、町役場を訪れ、世界選手権猪苗代大会の成功への願いを込めて作った白鳥の置物を寄贈しました。

白鳥は長方形の紙を折り、重ねて作ったもので、大きいものは1,600枚の紙を使用しているそうです。

2人が「世界に羽ばたくような大会になってほしい」と話すと、津金町長も「選手もきっと白鳥のような見事な舞（ジャンプ）を見せてくれますよ」と話しました。

この白鳥は、大会中リステル猪苗代の選手控室に飾られました。

## 補助金の有効利用を考える

厳しくチェック、補助金の使い道



結果を手渡す由井委員長（右）と津金町長

猪苗代町補助金等適正化委員会の由井忠幸委員長は1月29日、津金町長に委員会での審議結果を手渡しました。

委員会では、昨年12月から審議を行い、補助金の適正化に向け慎重な審議を重ねました。今回答申された内容には、事業費や件数等に対する定率補助を除き原則として補助金の増額は行わないことや少額補助金の21年度限りでの廃止、繰越額が超過している事業に対しては21年度補助金の交付を見合わせるなどが示されました。

今後はこの内容に基づき補助金を調整する予定です。

## 猪苗代一は商工会青年部に

町綱引大会でチームワークを競う



全4部門で活躍を見せた「猪小1999」のメンバー

第6回「スノードリーム2009」猪苗代綱引大会は2月7日、カメリーナにおいて開催されました。

先日開かれた第25回県綱引選手権大会、フェスタ女子の部で優勝・準優勝を果たすなど活躍した猪苗代小学校3年生の父兄チーム「猪小1999」を筆頭に、佐藤歯科医院の女子従業員で組織した「ミソ磐梯」、町商工会青年部、会津若松市のスポーツ少年団、会津坂下町のチームなど4部門14チームが参加。

参加したチームは、楽しみながらも真剣な表情で競技に挑み、熱戦を繰り広げました。

## 農業委員会が建議書を提出

本町農家の農業経営の安定のため



建議書を手渡す渡部会長（左）と津金町長

猪苗代町農業委員会の渡部功会長は1月28日、津金町長のもとを訪れ、緊急の農業経営安定対策に関する建議書を提出しました。本町の農業を取り巻く厳しい情勢の打開策として提出されたのは、1. 営農資金への支援について 2. 低コスト農業の推進について 3. 地元産米の需要拡大について 4. 集落営農への支援について 5. 耕作放棄地の解消に向けた決め細やかな取り組みについて 6. ソバ原材料の安定供給について 7. 農業情報の発信について 8. 農産物加工施設の整備について など8項目についての建議です。

## 外郭団体について調べます

外郭団体の運営状況を点検、評価



熱心に資料を読む委員ら

第8回会社等外郭団体点検評価委員会は2月18日、町役場第4委員会室で開かれました。

同委員会は、本年度施行の地方財政健全化法や公益法人制度改革に対応するため、町が出資・出展している第三セクター等の外郭団体の運営状況などについて点検評価をし、再構築を図れるよう検討し、町がとるべき措置について町長に報告することになっています。これは、総務省からの「第三セクター等の改革について」の通知によるもので、全国の都道府県や市町村が実施しなければならないこととなっております。

## 長寿の願いを込めて千羽鶴

翁島児童クラブが千羽鶴を贈呈



後列左から山本さん、穴澤さん

翁島児童クラブの穴澤怜奈さん（翁島小学校6年）、山本早希さん（同6年）は2月10日、いなわしろホームを訪れ、入所しているお年寄りらに千羽鶴を2束贈呈しました。

この千羽鶴は、同児童クラブの児童らが「おじいちゃん、おばあちゃんたちにこれからも元気に過ごしてほしい」と願いをこめて折ったものです。2人が千羽鶴を手渡すと、「ありがとう」というお礼の言葉とともに周りのお年寄りからも一斉に拍手が送られました。

翁島児童クラブの皆さんありがとうございました。

## 一人で苦しまないで

国内の自殺による死亡者数は、平成 10 年に急増し、以降毎年 3 万人を超える水準で推移しています。わが国の自殺死亡率は世界的に見ても高く、自殺対策の推進は社会全体の大きな課題となっています。

自殺は単に一つの原因から起こるのではなく、さまざまな要因が複雑に絡み合う中で発生すると考えられています。どのような要因が関係しているのかは人それぞれですが、自殺を予防するためにわたしたちにもできることがあります。

多くの自殺は、個人の自由な意志や選択の結果ではなく、さまざまな悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」ということができます。自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらも、心の中では「助けてほしい」と思っており、サインを発しています。わたしたち一人一人が身近な人の悩みやサインに気付き、支援の手を差し伸べることが自殺を防ぐ手立てとなります。

自殺した人の 7 割以上はうつ病などの精神疾患に該当しているといわれています。ところが、自殺した人で精神科へ受診していた人は約 3 割にとどまっており、受診しないで苦しんでいる人が多いことがわかっています。病気を抱えた人が自ら精神科を受診することは難しく、周りの人の手助けが重要となります。

### 《わたしたちができること》

- まず相手の悩みにしっかりつきあうこと＝生活の相談・支援
- その上で「健康を保つことが悩みの解決にプラスになる」として、健康に目を向け受診を勧める  
例「早めに治した方が結局は近道だと思うよ」「体が資本。眠れるだけでも違うと思う」  
「元気を取り戻してからのほうがいいアイデアが浮かぶんじゃない」

～さまざまな相談機関があります 一人で抱え込まずに相談してください～（相談機関の一例）

- こころの相談・精神保健福祉相談  
精神保健福祉センター ☎024-535-3556 月～金 8:30～17:30  
会津保健福祉事務所 ☎0242-29-5275 月～金 8:30～17:30
- こころの病・不安・孤独・生きているのがつらいなどのさまざまな悩み相談  
こころの電話相談 ☎024-535-5560 月～金 9:00～16:00  
福島いのちの電話 ☎024-536-4343 毎日 10:00～22:00
- 消費生活に関する相談（消費者トラブルの相談、多重債務に伴う債務整理に関する相談）  
福島県消費生活センター ☎024-521-0999 月～金 9:00～17:00
- 法律相談  
日本司法支援センター法テラス（福島地方事務所）  
☎050-3383-5540 月～金 9:00～17:00
- 自死遺族自助グループ  
ふくしま自死遺族の会 木もれ陽 R×2 ☎024-528-6222
- 自死遺族支援ボランティアグループ  
福島自死遺族ケアを考える会 れんげの会 ☎024-563-7121

〈保健福祉課窓口にもパンフレット「自殺を防ごう 命のセーフティーネット」が備え付けてあります。〉  
一人で悩まず、相談してみませんか？あなた自身のためにも、そして、あなたの大切な人のためにも

～ Health Information for you ～

## 笑顔でこんにちは



野澤 さくら ちゃん  
( 芦原 )

お父さん 野澤 正和さん  
お母さん 優子さん

つかまり立ちやつたい歩きが始まった元気いっぱいさくらちゃん。テーブルの上の物をいじったり、テレビを見て手をたたいたりして遊んでいます。大好きなパパが仕事から帰ってくるとスーパーハイハイで玄関まで行き、お出迎えします。パパ、ママだけでなく、おじいちゃんの抱っこやおばあちゃんのお顔も大好き。1歳のお誕生会もおじいちゃんの家でみんなに祝ってもらいました。

さくらの花のようにみんなに愛される、笑顔のかわいい女の子に育ってね。(パパ、ママより)

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の方は、広報担当までお申し出ください。

## サークル紹介 No.7

### 「いなわしろフォトクラブ」



浅川会長（前列左から2人目）と会員の皆さん

昭和 45 年に発足し、現在 35 人（内女性 3 人）の会員で活動しています。

主な活動としては、年間のテーマを決めて開催する四季の写真展や町のイベントの撮影協力（おシンさんの嫁入りなど）、会員同士の撮影研修会などがあり、中でも写真展には町内外から多くの人が訪れるなど、好評をいただいております。2000 年 4 月には創立 30 周年を記念して写真集も出版しました。まずは写真を撮ってみる、技術はわれわれが教えます。皆さんもそこから始めてみませんか。



お互いの写真から学ぶこともあります

会員は随時募集しています。  
入会希望者をご連絡ください。  
連絡先 いなわしろフォトクラブ  
庶務 鈴木 清孝  
☎ (66) 3773

※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1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

## 募集

### 急な失業を余儀なくされた人を緊急雇用

町では、急激な経済情勢の変動により離職を余儀なくされた非正規労働者および中高年齢者に対して、緊急的・一時的なつなぎ就業の機会を提供するため、緊急臨時職員を募集します。

#### ▼募集職種および人員

- ・公共財産環境整備事業 (技能労働者) 若干名
- ・町公金収納事務一元化体系構築事業 (一般事務補助) 若干名
- ・資源生ゴミ分別排出啓蒙事業 および堆肥化事業 (技能労働者) 若干名
- ・浄化槽設置状況調査・台帳整備事業 (一般事務補助) 若干名

▼資格要件 心身とも健康で、本人が失業者であり、普通運転免許証を有している人

▼勤務条件 猪苗代町緊急雇用の雇用等に関する規則による。

▼応募手続き 町指定の履歴書に写真貼付の上、3月19日(木)まで総務課へ提出してください。履歴書は総務課に備え付けてあります。

ります。(面接試験あり) 応募する際に、雇用保険受給資格者証、廃業届、職務経歴書、その他失業者であることを証明できるものの提示を求めますので、持参してください。

#### ▼雇用期間

採用の日から21年9月30日まで

#### ▼問い合わせ先

総務課 行政管理業務

☎(62) 2111

### 幼稚園教諭・保育士などの嘱託員を募集

町では、21年度の嘱託員を次のとおり募集します。

#### ▼募集職種及び人員

- ・幼稚園教諭 若干名
- ・保育士 若干名
- ・調理師 若干名

▼資格要件 心身とも健康で、21年4月1日現在55歳以下の次の資格を有する人

・幼稚園教諭、保育士、調理師の資格・免許を有すること。

▼勤務条件 猪苗代町嘱託員の任用等に関する規則による。

▼応募手続き 町指定の履歴書に写真貼付の上、3月19日(木)まで総務課へ提出してください。履歴書は総務課に備え付けてあります。(面接試験あり)

▼問い合わせ先 総務課 行政管理業務

## 税金

### 町民税の支払い方法が変更になります

65歳以上の公的年金受給者で、町民税を納付している人にお知らせです。

10月から、公的年金の所得に対する町民税の支払い方法が変わります。

公的年金を受給している、町民税の納税義務のある人は、口座振替・納税組合・銀行等の窓口での支払いでしたが、今回の制度改正により、町民税が公的年金から特別徴収(天引き)されることになりました。

町民税の公的年金からの特別徴収制度では、受給者が支払う町民税を社会保険庁などの「年金保険者」が市町村へ直接納め、受給者には年金から町民税を差し引いた金額が支払われることとなります。納税のために金融機関へ出向いたり、現金を用意する必要がありません。

▼対象となる人 4月1日現在、年齢が65歳以上の公的年金受給者で町民税の納税義務があり、なおかつ年日は除きます。

▼閲覧時間 午前8時30分から午後5時15分まで

▼閲覧場所 猪苗代町役場 税務課内 (1階)

▼その他 ①閲覧の際には印鑑(認印で結構です)が必要です。

②代理(本人及び同居の家族以外)の人は委任状を持参してください。

③閲覧期間中に納税義務者本人の固定資産課税台帳を閲覧することや、名寄帳の写し(コピー)の交付を無料で行うことができます。

額18万円以上の老齢基礎年金又は老齢年金、退職年金等を受給している人

▼対象となる税額 厚生年金、共済年金、企業年金など、全ての公的年金の所得額に応じた税額が特別徴収の対象となります。

その額は、老齢基礎年金又は老齢年金、退職年金等から特別徴収されます。

※他に事業所得・不動産所得等のある人は、別に納付書等が送付されますので自分で納入してください。

#### ▼開始時期

21年10月支給分の年金から21年度の税額の半分については、6月と8月の2回、今までの方法で納入してください。

▼問い合わせ先 税務課 賦課業務

☎(62) 2113

### 国保の1割負担の期間が延長になります

国民健康保険に加入している70歳から74歳の人にお知らせです。

現在、医療機関で窓口負担が1割の人は、4月から22年3月まで引き続き1割負担のまま医療機関を受診できるようにになりました(ただし、8月に前年の

ピー)の交付を無料で受けることができます。

土地および家屋価格等縦覧帳簿の縦覧を実施します

猪苗代町内に土地または家屋を所有し固定資産税を納税している人については、それぞれ猪苗代町内の他の土地および家屋の価格等について、土地価格等縦覧帳簿(所在、地番、地目、地積、価格)、家屋価格等縦覧帳簿(所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格)により縦覧することができます(ただし、個人情報保護のため所有者名、納税義務者名は記載しておりません)。

▼縦覧期間、時間、場所 課税台帳の閲覧と同じ

▼縦覧できる人 猪苗代町に所有する土地または家屋がある納税者

縦覧の際には印鑑(認印で結構です)が必要です。

(注)縦覧する際は縦覧したい土地・家屋の所在地番が必要です(所有者名、納税義務者名による申し込みはできません)。

※コピー等の交付はできません。

▼問い合わせ先 税務課 賦課業務

☎(62) 2113



### 通院や買い物に、路線バスに乗ろう

町内にはバス会社が自主的に運行しているバス路線の他に、町がバス会社に運行を委託しているバス路線があります。川桁方面、吾妻方面及び戸ノ口方面へ一部のバスが、町が会津バスと磐梯東都バスへ運行を委託している路線です。これらのバス路線も初めはバス会社が自主的に運行を行っていましたが、町民の生活形態の変化などに伴う利用者の減少から路線が廃止されることとなり、代わって町がバスを運行するようになった経緯があります。

町では小中学生や高齢者といった住民の生活の足として、または来訪者の交通手段として、路線バスの運行を維持してきましたが、利用者の減少には歯止めがかからず、それに伴い町がバス会社へ支払う委託料も年々増加し続けています。

21年4月からは順次路線バスの運行見直しを始め、運行の効率化を図る予定です。

#### 路線別利用者数 (19年10月～20年9月)

	達 沢	高 森	川 桁	金の橋 (戸ノ口)
利用者数	54,857人	21,729人	6,830人	13,664人

※金の橋(戸ノ口)は、町の委託バス分の利用者

#### バス1台あたりの平均乗車人数 (19年10月～20年9月)

	達 沢	高 森	川 桁	金の橋 (戸ノ口)
平均乗車人数	15.24人	15.52人	2.83人	7.81人

※金の橋(戸ノ口)は、町の委託バス分の平均乗車人数

今後これら路線バスの運行を維持するためにも、路線バスが運行されている地域の人には、町への通院や買い物など地域の生活の足として、これまで以上の路線バスの積極的な利用をお願いします。

企画財務課 企画調整業務 ☎(62) 2112

## お知らせ

### 家族ぐるみでもしもの交通事故に備える

21年度町民交通傷害保険の加入申し込みが始まります。加入を希望する人は申込書に必要事項を記入の上、保険料を添えて町民生活課へ申し込んでください。その他詳しい内容は、広報猪苗代と一緒に配布された申込書をご覧ください。

#### ▼受付開始

3月16日(月)から

#### ▼保険期間

4月1日から22年3月31日までの1年間

#### ▼保険料

1人1口480円(1年分)

2口まで加入できます

※中途加入の場合は月割計算(40円)になります

※支払った保険料は返却できませんのでご注意ください

▼申し込み・問い合わせ先

町民生活課 町民生活業務

☎(62) 2114

### 家電リサイクル対象品目が追加されます

家電リサイクル法の制度改正

に伴い、4月1日から家電リサイクルの対象品目が追加されます。

#### ▼追加される品目

- ①液晶式及びプラズマ式テレビ
- ②衣類乾燥機

4月から粗大ごみ(旧衛生センター)では受け入れしませんが、他の家電リサイクル対象品目(ブラウン管テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機)と同様の手続きで適正に処理してください(処理方法はごみリサイクルカレンダー21ページをご覧ください)。

種類	液晶、プラズマテレビ	衣類乾燥機
リサイクル料	1,785円 2,835円	2,520円 3,444円
振込手数料	120円	120円
収集運搬料金	1,575円	1,575円
合計	3,480円 4,530円	4,215円 5,139円

メーカーごとの家電リサイクル料金や、料金郵便局振込方式によるリサイクルの流れなど詳しくは、「財団法人家電製品協会 家電リサイクルセンター」のホームページ  
http://www.kc.aeha.or.jp  
をご覧ください。

#### ▼問い合わせ先

町民生活課 生活環境業務

☎(62) 2114

## 掲示板

### 告示

- ・第6号「平成20年度国民健康保険税納税通知書の公示送達」(税務課賦課業務)
- ・第7号「債権差押調査簿本の公示送達」(税務課収納業務)
- ・第8号「債権差押調査簿本の公示送達」(税務課収納業務)
- ・第9号「猪苗代町相談支援体制整備特別支援事業費補助金交付要綱」(保健福祉課福祉業務)
- ・第10号「国民健康保険被保険者証の無効告示」
- ・(町民生活課国保年金業務)
- ・第11号「臨時議会の招集」(総務課行政官業務)

### 公告

- ・第2号「農用地利用集積計画について」
- ・(農業委員会農地業務)
- ・第3号「農用地利用集積計画について」
- ・(農業委員会農地業務)

※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。合わせさせていただきます。

## 大会成功への願いを込めて

FISフリースタイルスキー世界選手権猪苗代大会へ続々寄付が寄せられました。(寄付の件数が増えたため、代表者のお名前のみのご紹介とさせていただきます)

増子 次郎 さん(樋ノ口) 10,000円	猪苗代消防署職員一同 署長 齋藤 利衛 さん 35,000円	西館区 区長 五十嵐 道則 さん 50,000円
猪苗代町立小中学校校長教頭会 代表 芳賀 忠夫さん 100,000円	幸野区 区長 渡部 一榮 さん 28,600円	天神浜オートキャンプ場
三城潟観光協会 会長 二瓶 尚秀 さん 50,000円	幸野農会 会長 渡部 忠和 さん 100,000円	猫魔ホテル猪苗代ゴルフコース(株) 代表取締役 金子 宗明 さん 100,000円
新屋敷財産管理会 会長 石田 伸一朗 さん 100,000円	(株)大川原生花店 代表取締役 大川原 勝人 さん 100,000円	会津調理師 一心会 会長 阿部 一男 さん 29,340円
新屋敷区 区長 佐藤 章 さん 100,000円	鈴木 保 さん(蟹沢) 30,000円	JAあいづ職員会役職員一同 代表 五十嵐 孝夫さん 100,000円
福島県運動員商業協同組合津支部 支部長 田中 淑雄 さん 50,000円	東北索道協会福島地区部会 会長 楢山 和雄 さん 100,000円	大鳳建設(株) 代表取締役 二瓶 春郎 さん 150,000円
(有)パワーズブウ 代表取締役 渡部 実寿 さん 1,604円	猪苗代町ソフトボール協会 会長 鈴木 栄太郎 さん 38,000円	大鳳建設(株)従業員一同 50,000円
会津地区商工会連絡協議会 会長 瓜生 秀雄 さん 50,000円	鈴木 栄太郎 さん(廻谷地) 10,000円	大栄工業(有) 代表取締役 阿部 信夫 さん 100,000円
猪苗代町測量設計業組合 代表 齋藤 隆男 さん 100,000円	入江老人クラブ 会長 佐藤 紀夫 さん 30,000円	川桁区 区長 渡部 良明 さん 50,000円
猪苗代町役場建設課除雪班 代表 佐藤 秀一 さん 100,000円	(有)会議録サービス(喜多方市) 代表取締役 冠木 浩一郎 さん 30,000円	会津若松地方広域市町村圏整備組合 職員一同 98,000円
西山組合 会長 本多 努 さん 100,000円	東栄建設(株) 代表取締役 渡部 泰夫 さん 50,000円	(株)佐野総合企画(会津若松市) 代表取締役 佐野 裕 さん 50,000円
えんどうクリニック(会津若松市) 遠藤 剛 さん 50,000円	猪苗代スキークラブ 猪苗代スキー学校 猪苗代キッズスキークラブ 50,000円	曲淵区 区長 鈴木 忠彦 さん 100,000円

ありがとうございました。皆さんの応援のおかげで大会も成功裏に終了しました。

### 猪苗代警察署からのお知らせ

#### オウム真理教特別手配被疑者

地下鉄サリン事件から14年、この3人を発見、検挙しなければ事件は解決しません(※年齢は21年2月現在)



ひらた まこと  
平田 信 (43歳)  
○身長183cmくらい  
○ひげ濃い、歯並び悪い  
○左首筋に5mmくらいのほくろ

※下段は現在のイメージ画



たかはし かつや  
高橋 克也 (50歳)  
○身長173cmくらい  
○眉毛濃い、頭大きい  
○近視(メガネ使用の可能性あり)

※下段は現在のイメージ画



まくち なおこ  
菊地 直子 (37歳)  
○身長159cmくらい  
○右目下に1mmくらいのほくろ  
○右こめかみに4mmくらいのほくろ

※下段は現在のイメージ画

「あれ?」「もしかして!」と思ったら、110番、駐在所または猪苗代警察署 ☎(63) 0110

## 猪苗代警察署管内の犯罪・交通事故発生状況 (平成21年1月31日現在)

### 1 犯罪発生状況

町村別	猪苗代町	磐梯町	裏磐梯	計
年別	平成21年	平成20年	増減	増減率%
猪苗代町	10	7	3	42.9
磐梯町	6	3	3	100.0
裏磐梯	0	4	-4	-100.0
計	16	14	2	14.3

町村別	猪苗代町	磐梯町	裏磐梯	計		
年別	21年	20年	21年	20年	21年	20年
窃盗犯計	9	6	6	2	0	3
空き巣						
出店荒らし						
すり						
事務所荒らし						
車上ねらい	1					
自動販売機ねらい						
倉庫荒らし						
脱衣所ねらい	1					
金庫破り						
万引き		1				
置き引き			1			1
職場ねらい	1					
居空き						
さい銭ねらい		4				
野荒らし						
給油所荒らし						
スキー・スノーボード盗	2	1	6			2
その他の窃盗	4			1		
自動車盗						
オートバイ盗						
自動車盗						
その他の乗り物盗						
器物損壊	1	1				1
詐欺・横領				1		
暴行・傷害						
その他の刑法犯						
総計	10	7	6	3	0	4
増減	3	3				-4

◎振り込め詐欺被害防止「それうそかも？」運動実施中です。「そ：相談 れ：連絡 う：うのみにしな ぞ：送金しない か：確認 も：もう一度確認」の合言葉で振り込め被害を防止しましょう。

### 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	8	12	1	3	2	2
増減	-4		-2		0	

◎冬道は、10分早めの出発・10%の減速・十分な車間距離を。

## お知らせ

### 免税軽油を使用する農家の皆さんにお知らせ

21年度軽油引取税免税証(農業用)の交付申請を3月下旬より受け付けます。希望する人は、農作業を始める前に必要な手続きを済ませてください。

※既に販売店を通じて交付申請をした人は、以下の手続きは不要です。

#### ●新規に申請する人

農業機械(トラクター、コンバイン等)および耕作農地面積の証明書が必要です。町農業委員会から証明書を発行してもらい、印鑑を持参して会津地方振興局で手続きをしてください。

#### ●昨年から継続して申請する人

免税軽油使用者証、昨年度の免税軽油の引取りと使用についての報告、免税軽油の納品書および印鑑を持参して会津地方振興局で手続きをしてください。

使用者証の有効期限が21年11月30日以前の人または現在使用している機械や、田畑の保有面積が昨年と異なる場合は、上記書類と併せて所有農業機械および耕作農地面積の証明書が必要です。

#### ●農作業受託について

20年6月30日より、「農作業のうち基幹的な作業(専ら機械を使用して行われるものをいう)のすべての委託を受けて農作業を行う人」も免税軽油の対象と使用対

象者として追加されました。  
 会津地方振興局県税部  
 課税第二課 ☎(29) 5264

### 子育て世帯を応援するファミたんカードです

ファミたんカードは、18歳に達した後に初めて3月31日を迎えるまでの子どもがいる世帯に一枚配付しています。

19年度の事業開始より協賛店ガイドブックを配布していましたが、このたび、追加版が発行されました。追加版ご希望の方は、役場、公民館などで配布していますのでご自由にお持ちください。

協賛店は随時更新されます。最新版は下記で検索してください。

#### ●パソコン用検索サイト

<http://www4.pref.fukushima.jp/angelnet/passport/index.php>

#### ●携帯用検索サイト

<http://www4.pref.fukushima.jp/angelnet/passport/mb/index.html>

※ファミたんカード「福島県子育て応援パスポート事業」は、福島県と事業者が協力して子育てしやすい環境整備と、子育て世帯を社会全体で支える気運を盛り上げることを目的としています。この事業は、福島県とこの事業の趣旨に賛同する事業所(協賛店舗)が共同して子育て世帯を応援するものです。

会津保健福祉課 福祉業務 ☎(62) 2115



## 募集

### 国家公務員(Ⅰ・Ⅱ種)採用試験を実施します

人事院では、国家公務員採用Ⅰ種試験およびⅡ種試験(大学卒業程度)を実施します。

#### ●Ⅰ種試験

第1次試験は5月3日(日)  
 受付期間は4月1日(水)から4月8日(水)まで

#### ●Ⅱ種試験

第1次試験は6月21日(日)  
 受付期間は4月13日(月)から4月22日(水)まで  
 インターネットによる受付期間は4月11日(土)から4月15日(水)まで

●申込用紙の請求や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページまたは下記にお問い合わせください。

#### ●人事院東北事務局

##### 第二課試験係

☎022(221) 2022

##### 人事院ホームページ

<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

### 国立大学・国立高等専門学校職員の採用試験

東北地区の国立大学法人、独立行政法人国立高等専門学校機構、および一部の独立行政法人の事務系および技術系の業務に従事する職員を採用するために試験を実施します。

#### ●受験資格

昭和55年4月2日以降に生まれた人

#### ●第1次試験

第1次試験は5月17日(日)  
 受付期間 4月1日(水)から4月10日(金)まで

●申込用紙の請求や受験資格等の詳しい内容については、当委員会の

ホームページまたは下記にお問い合わせください。

東北地区国立大学法人等職員採用試験実施委員会採用試験事務室

☎022(217) 5676

ホームページ

<http://www.bureau.tohoku.ac.jp/shiken/>

### 就職に関する総合相談無料で開催しています

就職についての総合的な相談を個別に受け付けます。相談は無料ですが、予約が必要になります。

#### ●日時

3月24日(火)、26日(木)、  
 午前10時~午後4時

#### ●場所

会津若松市文化センター内  
 勤労青少年ホーム

#### ●相談員 キャリアカウンセラー

会津地域雇用創造推進協議会

☎(27) 8650



### 善意をありがとう

#### ◆社会福祉事業協力金として

猪苗代ビルドの会  
 (大川原世資広会長)

72,750円

#### ◆町民の生涯学習のため

小鮎寿美さん(百目貫)  
 謡談全集など多数

佐藤隆夫さん(島田)

民話全集など多数

#### ◆教育振興事業協力金として

宮澤重正さん

50,000円

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、窓口申し出ください。

### 町の人口

平成21年2月1日現在の現住人口(前月比)	
世帯数	5,082戸(+4)
人口	男 7,687人(+1)
	女 8,427人(-17)
計	16,114人(-16)

出生	12人	転入	29人
死亡	31人	転出	26人

今月の納期 ●上下水道使用料3月分  
 (納期限3月25日)

## 編集後記

▼今月は、若い二人のアーティスト特集しました。二人とも合宿やレースなどで忙しい中、快く取材に応じていただきました。ありがとうございました。

▼三月二日から世界選手権猪苗代大会が始まり、無事閉幕しました。選手役員だけでなくボランティアや応援など、かかわったすべての皆さんお疲れさまでした。準備期間から毎日のように出ている人もいて、特集のピラミッドの話思い出し、「お互い地盤になりましょう」と勝手に心の中で励ましていました。大変お疲れになったことと思います。ゆっくりと身体を休めてください。▼大会直前の一番忙しい時期に時間を空けてインタビューに答えていただいた部長、ありがとうございました。(大坂)

# みんなの美術館

3月は猪苗代小学校のお友達の作品です

All People's Art Museum



## うっして見つけて

優しい気持ちになって  
いろいろなものを書こうと  
しました。  
動物たちがお気に入りです。



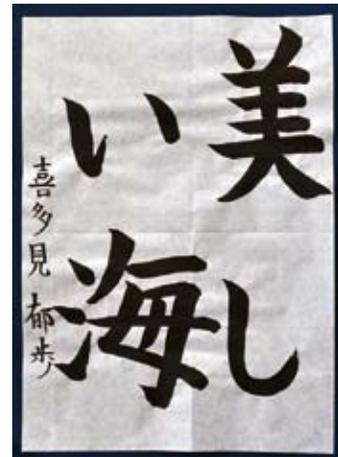
三村ゆきさん(2年)



喜多見郁歩さん(6年)

## 書道「美しい海」

漢字とひらがなのバランス  
とはらいの部分に気をつけて  
書きました。  
自己採点は80点くらいです。



## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.143

### 野菜の2色蒸しパン (春のおやつ)



【材料】10個分(5個×2種)

A(小麦粉200g・ベーキングパウダー 小さじ2・砂糖50g)・  
卵1個・牛乳180cc・ニンジン100g・ホウレン草100g

【作り方】

- ①ホウレン草は、フードプロセッサーなどで細かくするか包丁で細かく刻み、ニンジンはすりおろします
- ②Aの材料をふるい合わせておきます
- ③ボウルに卵と牛乳を合わせ、②を加えて混ぜます
- ④③を半分にして1つにニンジンを、もう1つにホウレン草を混ぜ、2種類の生地を作ります
- ⑤アルミカップにそれぞれの生地を流し入れます
- ⑥蒸気の上上がった蒸し器で約10分加熱し、串を刺して何もついてこなくなったら出来上がりです

【一個当たりの栄養量】(ニンジン) エネルギー113kcal、蛋白質2.3g、脂質1.0g、カルシウム44mg、鉄0.1mg、食物繊維1.0g、塩分相当量0.1g

(ホウレン草) エネルギー118kcal、蛋白質3.2g、脂質1.6g、カルシウム52mg、鉄0.6mg、食物繊維1.1g、塩分相当量0.1g

#### ■一口メモ■

「Aの材料の代わりにホットケーキミックスを使うと簡単です。野菜の種類を変えたり、サツマイモや甘納豆などを乗せてオリジナルの蒸しパンを作ってください」

ニンジン:ニンジンのオレンジ色にはβカロテンが詰まっています。βカロテンは免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くし、ガン、心臓病、動脈硬化などの予防に効果があるといわれています。