





## 猪苗代町長 前後 公ひろし

新しい年の門出に当たり、日ご  
ろ町政にお寄せいただいております  
すぐ支援、ご協力に對しまして、  
ここに深く感謝申し上げます。

昨年は東日本大震災、東京電力  
福島第一原子力発電所事故やそれ  
に伴う風評被害の三重の被害を受  
けた年でありました。被害にあわ  
れた皆さんに心からお見舞いを申  
上げます。

本町でも、家屋などの建物被害  
に加え、道路や上下水道などのラ  
イフラインに甚大な被害をうけま  
したが、地震発生直後からの消防  
団、行政区长や町民の皆さんの素  
早い対応によって、被害を最小限  
に食い止めることができました。

風評被害対策では関係団体の皆  
さんと共に「風評被害対策連絡会  
議」を設置し、首都圏での農産物  
の販売や観光PRに努めるとも  
に、町内でも積極的にイベントを  
開催し、風評の払しょくに努めて  
まいりました。復興に向け、これ  
からも全力を尽くしてまいります。  
昨年、磐梯山周辺が「日本ジオ  
パーク」に登録されたことや2月

に「2012第5回スベシヤルオ  
リンピックス冬季ナショナルゲー  
ム福島大会」が開催されることは、  
本町の観光の復興に向けた起爆剤  
になるものと期待しております。

私は「猪苗代町の活性化と発  
展」「町民の暮らしを守り、未来  
への希望の持てる町づくり」とい  
う新たな町政の原点に立ち、①町  
民総参加の町政の実現②健全でわ  
かりやすい行財政基盤の確立③観  
光と農商工業と一体となった活気  
ある町づくりの推進④町民の安全  
安心な生活を守る施策の展開⑤少  
子化・高齢化対策などきめ細やか  
な福祉体制の確立⑥地域を担う豊  
かな人づくりの推進という6つの  
宣言をいたしました。

これらに基づく重点整備事業や  
復興に向けた施策を進めながら、  
町政進展に尽くしてまいりますの  
で、ますますのご支援ご協力をお  
願い申し上げます。

町民の皆さんにとりまして、幸  
多い年でありますよう心からご祈  
念申し上げます、新年のごあいさつと  
いたします。



## 猪苗代町議会議員 鈴木 武喜たけき

謹んで新年のご挨拶を申し上げ  
ます。

昨年3月11日に発生した東日本  
大震災によって亡くなられた皆さ  
まに深く哀悼の意を表するととも  
に、被災された皆さまに心からお  
見舞いを申し上げます。

昨年は、観測史上最大の規模と  
いう大地震と大津波によって、東  
北地方と関東地方の太平洋沿岸部  
が壊滅的な被害を受け、死者・行  
方不明者は2万人を超えるという  
未曾有の大災害が発生した年であ  
りました。

福島県においては、その大地震  
と大津波によって、東京電力福島  
第一原子力発電所が重大な原子力  
事故を起こし、周辺一帯の住民の  
皆さんが放射能被曝から逃れるた  
め、長期にわたる避難を強いられ  
ている状況にあります。

本町におきましても、大地震に  
よって家屋や道路、上下水道など  
のライフラインが損壊するなどの  
被害はありましたが、幸いにも人  
命が失われることはありませんで  
した。しかし、原発事故により飛

散した放射性物質という見えない  
脅威と風評にさらされており、直  
接的、間接的な被害を受けている  
状況にあります。

町内の環境放射線量は、今すぐ  
にでも避難をしなければならぬ  
という高い数値ではないようです  
が、この数値がどの程度人体に影  
響を与えるのか不安が募る一方で  
あります。特に、妊婦や小さいお  
子さんをお持ちのご家庭の心労は  
いかにかりかたと推察いたします。

本町では、基幹産業である農業  
と観光業に対する風評被害が深刻  
化しております。議会といたしま  
しても、これらの諸課題の解決の  
ため、行政と力を合わせ、町が一  
丸となって対策に当たります。町  
民の皆さんが安心して暮らせる町  
づくりと地域の活性化に取り組ん  
でまいりますので、本年も変わら  
ぬご支援とご協力を賜りますよう  
お願いを申し上げます。

町民の皆さんの限らない幸せと、  
穏やかな毎日でありますことを念  
じまして、新年のご挨拶といたし  
ます。

# 年頭の ごあいさつ



## 猪苗代町教育長 土屋 重憲しげのり

町民の皆さんには、お健やかに  
新年をお迎えのことと、お察し申  
し上げます。

昨年2月、本町では、全国から  
約2千人の選手・役員の皆さん  
をお迎えし、第48回全国中学校ス  
キー大会が開催されました。県、  
町を始め、多くの皆さんから物心  
両面にわたるご支援を賜り、本県、  
本町出身選手の活躍もあって大き  
な成果を上げ成功裏の内に終える  
ことができました。

3月に入ると、日本人にとって  
忘れ得ぬ日となった3・11の大震  
災、原発事故に見舞われました。  
本町にも一時は3千人を超える皆  
さんが避難し、その内の子どもた  
ち約200人を各幼稚園、小中学  
校で受け入れ、対応してきました。

大変な年でありましたが、風評  
被害を吹き飛ばし、誘客に努め町  
の活性化を図るべく、ゼビオ猪苗  
代湖ハーフマラソン、県高等学校  
駅伝など多くのスポーツイベント  
が行われました。さらに、10月に  
は保科正之公生誕400年に関わ  
る各種の記念行事も行われ、今冬

は、障害者の皆さんによるスベ  
シヤルオリンピッククスも本町での  
開催が予定されております。また、  
11月の福島駅伝での町選手団の大  
活躍は記憶に残るところです。

学校関係では、長瀬小学校の  
マーチングバンドが、2度  
の東北大会出場を果たし、  
優秀賞を獲得しました。

県中体連駅伝大会での  
猪苗代中学校による久  
々の入賞、猪苗代中バ  
ドミントン部(富岡一  
中からの生徒)の全国  
大会5部門優勝という  
華々しい活躍もありました。

震災・原発事故からの復  
旧・復興関連では、特に放射線健  
康リスク管理に関する点を中心と  
して、未だその道筋が明確でない  
など、容易でない状況にありま  
す。やがてこの復旧・復興を受け  
継いで頑張ってもらうのは、現在  
の幼、小中の子どもたちに他なり  
ません。教育行政に對しましての  
ご理解、ご支援のほど切にお願い  
申し上げます。

# 特集 始まりの絆



東日本大震災や原発事故など、私たちに大きな被害をもたらした2011年は、人と人とのつながりなど大切なことが見直された1年でもあった。この町には、10年前から絆づくりを呼びかけてきた事業がある。この事業が伝えたかったものは何なのか復興を目指す私たちはこの事業から何を学ぶべきなのか10年目を迎えた今年、あらためて検証したい



## Pick Up

今月のイベント

### 中央商店街 イルミネーション 点灯式

町内の中央商店街や猪苗代駅前などを鮮やかに彩るイルミネーションの点灯式は12月9日、如風庵で開催されました。約1万個の電球が商店街を明るく照らしているほか、まちのえき「まるしめ」、中央商店街駐車場、工房ポプリ、六角橋交差点とJR猪苗代駅前の5カ所には、趣向を凝らした大型のイルミネーションが設置され、通行人を楽しませています。

また今年は、商店街の街路灯の一部に、町民などが制作したステンドグラス50枚が張られました。36回の講座を開き、延べ274人が参加したなど事業の概要が説明された後、指導に当たったステンドグラスアーティストの松崎徹さんがあいさつをしました。

制作に参加した山本留夏さんと富岡町から避難し、活動に参加した鈴木時子さんもあいさつに立ち、鈴木さんは「天鏡閣と土津神社を作りました。自分の作品が街路灯になって人の目を楽しませること、何年か後に自分もまた見に来れることが楽しみです」と感想を述べました。

皆さんが制作した街路灯のステンドグラスとイルミネーションで彩られた中央商店街。ぜひご覧ください。

まちの応援マガジン いなわしろ

## 広報 猪苗代

Jan.2012  
1  
No.615



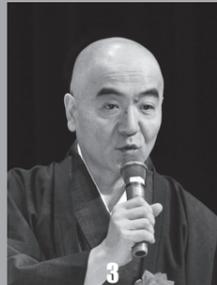
### 今月の表紙

今年で10年目を迎えた「母から子への手紙コンテスト」。普段、面と向かって伝えられない言葉や思いを応募用紙に書きつづるお母さんたち。その一文字一文字から、お母さんたちの優しい気持ちが伝わってきます

【撮影日】 12月20日  
【撮影場所】 学びいな

## Contents — 【目次】

- 02 年頭のごあいさつ
- 04 Pick up
- 05 特集 始まりの絆
- 10 申告相談会
- 13 猪苗代町議会議員一般選挙
- 14 スクールトピックス & ニュース INAWASHIRO
- 16 まちの話
- 18 笑顔でこんにちは／サークル紹介／保健だより
- 20 学びの泉
- 22 いなわしろタウンページ
- 26 暮らしの情報広場
- 28 みんなの美術館／食生活改善推進員コーナー



3 Genyu Sokyu



Oishi Kuniko



4 Sue Toshimitsu



6 Kobayashi Mitsuko

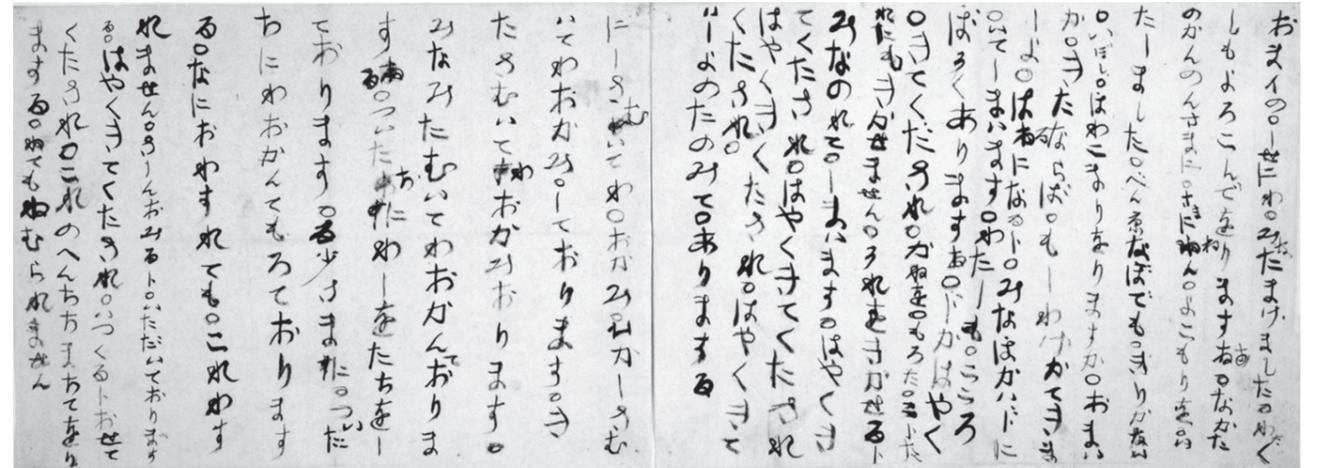
3,4,5,6 講評を述べる最終選考委員の玄侑宗久さん、末利光さん、大石邦子さん、小林光子さん。10年間、同委員を務めた皆さんに実行委員会から感謝状が贈られた



1 町内のお母さん76人による一次選考会の様子 / 2 大賞を受賞し、表彰状を受け取る菊池さん。「玄侑先生をはじめ、選考委員の皆さんに身に余る評価をいただきうれしい。猪苗代のお母さんたちが作ってくれる郷土料理が楽しみです」と話した



※大賞、準大賞作品については、先月号に掲載されています。その他の入賞作品については、町体験交流館ホームページをご覧ください。 <http://www.town.inawashiro.fukushima.jp/taiken/>



母シカが英世にあてた手紙。愛する息子に会いたいという気持ちが真つすぐにつづられている。(野口英世記念館所蔵/写真協力)

## 母から子への手紙コンテスト

子どもにとって、人生で一番最初の人間関係。それが母との絆。「母から子への手紙コンテスト」は人間関係の一番大切な部分をもう一度見つめ直す機会だ

野口英世博士の母シカが、渡米中の野口博士にあてて書いた手紙がある。文字の読み書きができなかったシカが、必死で読み書きを学び、書きあげた1通の手紙。そこには息子に会いたいという真つすぐな思い、母から子への愛がつづられていた。この手紙にちなんで、本町で「母から子への手紙コンテスト」が始まったのが平成14年。町絆づくり実行委員会(八子弥寿男実行委員長、野口英世記念館長)が主催するこのコンテストには、毎年日本全国から、わが子への愛情をつづった多くの手紙が寄せられている。

### 第10回「母から子への手紙コンテスト」

第10回「母から子への手紙コンテスト」の表彰式は12月4日、学びいなかで開かれ、応募総数1828点の中から、大賞に輝いた菊池孝子さん(福島市)ほか入賞者に賞状などが贈られた。最終選考委員の皆さんが講評を述べた後、菊池さんが受賞作品を朗読。東京消防庁に勤務する息子が、東京電力福島第一原発事故の現場で放水作業に当たり、無事に終了するまでの様子を、時折、声を詰まらせながら読み上げた。

その後、最終選考委員の大石邦子さんが「生きていること、愛すること」と題して記念講演し、表彰式は幕を閉じた。式終了後には懇親会が開かれ、一次審査を担当した町内の母親たちが、入賞者にこづゆ、漬物や手打ちそばなどを振る舞いながら交流を深めた。

### 「親子」を見つめ直す

このコンテストは、母から子への思いを手紙に託し、親子の絆を見つめ直すとともに、1通の手紙を通して、書き手と読み手にその思いを共感してもらい、心のネットワーク(絆)を構築してもらおうと始まった。

読み手となる一次審査員には、町内の母親たちが当たり、最終選考に進む作品を選出する。微笑んだり、涙を流したりしながら手紙を読む母親たちは、きつと手紙の中につづられている物語の一つ一つに共感し、自分の子育てや人生などを重ね合わせているのではないだろうか。

母親と子どもの関係は、子どもにとって、人生で一番最初の人間関係。手紙を書く母親たちも、子どもとのつながりの大切さを再確認できるのが、このイベントの魅力だ。

力してくれています。

若い世代のお母さんたちは、共働きも多く、なかなかお母さん委員会に参加しづらい状況であると聞いていますが、審査委員になるのが無理でも、コンテストの表彰式では先生たちの貴重な講演を聞くことができるので、来年は若い方たちにもぜひ参加してほしいです。

今年コンテストは、3月の大震災のことを書いた手紙も多く、読んでいて心が痛みました。被災したお母さんたちが、あれほどのつらい体験を400字にまとめるのは、大変な苦勞であったと思います。



お母さん委員会委員長  
一次選考委員代表  
最終選考委員

小林 光子さん

Kobayashi Mitsuko

94歳のお母さんからも応募がありました。その内容も、自分のことは心配しなくていいから、あなたたちが幸せになりなさいという娘を心配する手紙でした。母親の思いはただ一つ。自分がいくつになっても、子どもの幸せを願っているということ。この10年間、手紙を読ませていただいた感想です。

# 今こそ親子の絆を

東日本大震災を機に、人と人とのつながりが見直されている。復興という目的のためには、人と人とのつながりは欠かせない。まずは一番近くから見つめ直し、つながろう。親と子が、そして家族が



二瓶尚大くん(二瓶)と慶子さん(三城) 尚大くんは家族みんなの愛情を受けてすくすくと成長中。家族は、震災後も尚大くんのおかげで笑顔で過ごせたと話す。

古き良き時代の日本には「親子愛」や「家族愛」のような言葉はなかったと記憶している。親や家族への愛情は、あつて当たり前。家族が生活をしていく中で、当たり前前に受け継がれていくものだった。

近年、その当たり前が当たり前ではなくなっていた。核家族化、少子高齢化などが進む中で、親子、家庭と地域社会との関係は希薄化し、ついには社会全体の中で、人と人とのつながりが薄れていた。子どもや老人への虐待、家庭間の殺人事件やDV(ドメスティック・バイオレンス)配偶者や恋人からの暴力)などのニュースを聞かない日はないほどだ。「親子愛」や「家族愛」は、積極的に声に出し、欲しなければならぬものになってしまったのかもしれない。



母から子への手紙コンテスト事務局 生涯学習課 荒川 昭典 主査

*Akikazu Akikazu*

日頃から多くの皆さんにご支援をいただき、誠にありがとうございます。

近年の社会・生活環境の変化などから、親子がゆとりと会話をする機会は減少しています。新たな通信手段の普及によって「手紙を書く」という文化そのものも衰退しつつあります。そんな中、見失いがちな自分自身と向き合い、素直な気持ちを取り戻せることが、このコンテストの魅力ではないかと考えています。町内のお母さんたちが一次審査を行うという独特

のスタイルも人気の要因なようです。第1回のコンテスト後、応募数は毎年1000通を超え、今回は1828通と近年では一番多い件数になりました。 昨年の3月に発生した東日本大震災により、絆の大切さが再認識されたこと、震災の経験や記憶を後世に語り継ぎたい、あるいは亡くなった人が生きてきた証を残したいという思いが、今回の応募数の増加につながったと考えられます。

今回は、折り鶴、四つ葉のクローバーや応援メッセージが同封されたものも多く、このコンテストが全国の皆さんに支えられているのだと、あらためて実感しました。 生涯学習課では、見つめ合い、語り合い、育み合える社会環境を目指し、「母から子への手紙コンテスト」をはじめ、さまざまな事業に取り組みしていきますので、これからもよろしくお願ひします。

## 今こそ親子の愛から

東日本大震災を機に、多くの人が家族や地域の「絆」について考えさせられた。先にも述べたとおり、母親と子どもの関係は、子どもにとって人生で一番最初の人間関係。社会の中で最小のコミュニケーションである家族の中でも、核となる親子の関係がしっかりとていなければ、他人とつながることなどできない。つまり、この絆がしっかりとつながることが、人と人とのつながることへの第一歩だ。

持ちや愛に包まれて育てられた環境をもう一度思い出してみよう。そこには、お互いを思いやる感謝の心があつたはずだ。愛という言葉にも感謝の感という字にも「心」という字が入っている。お互いの心を通わせ合う親子のつながりが、人と人とのつながりの基本になる。 その心が家族へ、地域へと広がっていくれば、より強い地域コミュニティを築くことができるのではないだろうか。 復興に向けては、人と人とのつながることは不可欠。そのための最小単位が親子だ。まず最初に、親子が、家族がつながることから始めよう。

特集 始まりの絆 終わり



お母さん委員会 副委員長 一次選考委員

遠藤 富士子さん

*Endo Fujiko*

町内のお母さんとして、第1回からこの事業に関わっています。一次選考委員だけでなく、いろいろな経験をさせていただきました。最終選考委員による二次審査のお手伝いでは、先生方の議論の深さに驚かされました。手紙の文章から裏の裏までを見通すような皆さんの読解力は素晴らしい。あれが聞けただけでも、すごく勉強になりました。 第3回までの会場はホテルでしたが、第4回からは役場に移りました。その時から地域の特徴を出そうとこづゆや漬物を振る舞いま

した。第7回からは会場が学びいなに移ったので、そばも振る舞えるようになりました。今年は「こづゆが食べたくて妻に応募させた」と言ってくれる人も、もらえているようなので、ずっと続けていきたいと思っています。 第1回からの応募作品を振り返ると、核家族が増えていることや時代の移り変わりを反映していることが見て取れます。人間関係が希薄になったと言われている時代ですが、いくつになっても子を心配する親の気持ちは変わりません。

嫁いだ娘からしばらく連絡が来ないと「ご飯でも食べに来たら」と連絡をしよう。「もういいよ」と言われても、帰っていく娘の車をいつまでも見送ってしまふ。子どもは恥ずかしくありませんが、親というのはそういうものです。 そういう心が、親から子へ、子から孫へと受け継がれていくことを願います。



東日本大震災で感じた絆 矢森徹郎さん・香さん 美咲ちゃん・はるかちゃん

### 【徹郎さん】

東日本大震災の時、私は役場で仕事をしていました。地震は収まっても家族に連絡は取れない。娘は保育所にいるので大丈夫だろうと思っていましたが、家にいる両親や妻は無事か、ケガはしていないだろうかと心配でした。夜になってやっと連絡が取れ、家族全員の無事を知った時はほっとしました。何があっても両親、妻や子どもには無事でいてほしいと心から思いました。

### 【香さん】

震災の直後は、子どもが心配で急いで保育所に迎えに行きました。けがもなく本当に良かったと思えました。私の実家は川俣町。近くには山もあるのですが、山が崩れたりしないか、放射性物質は大丈夫なのかと心配が続きました。猪苗代町に嫁いでも、実の親も心配。それが親子だと思います。

# 2月14日(火)から始まります。 申告相談会

## 申告の準備はお早めに

### ◎住民税・国民健康保険 税の申告が必要な人

1. 今年の1月1日現在で町内に住所があり、所得税の確定申告をしていない人。
2. 給与所得者か年金受給者で年末調整を済ませたが、昨年中に給与・年金以外の所得があった人。

- 申告により諸控除を受けようとする人。
3. 所得がまったくなかった人でも、次に該当する人は住民税だけの申告が必要で

### ア. 親や子どもの税制(申告) 上の「扶養控除」の対象に

1. 申告をしないままにいると、適正な軽減措置や給付などを受けられなくなり、また忘れずに申告してください。

- 申告をしないままにいると、適正な軽減措置や給付などを受けられなくなり、また忘れずに申告してください。
- イ. 国民健康保険・介護保険に加入している人
  - ウ. 国民年金に加入している人

- 必要ない人
1. 国民健康保険・介護保険に加入している人
  - イ. 国民健康保険税、介護保険料の世帯平等割額と被保険者均等割の軽減措置や高額療養(医)養費、サービス費などの適正な給付(所得に応じた限度額・負担区分など)。
  - ウ. 国民年金に加入している人

- 必要ない人
1. 国民健康保険・介護保険に加入している人
  - イ. 国民健康保険税、介護保険料の世帯平等割額と被保険者均等割の軽減措置や高額療養(医)養費、サービス費などの適正な給付(所得に応じた限度額・負担区分など)。
  - ウ. 国民年金に加入している人

- 必要ない人
1. 国民健康保険・介護保険に加入している人
  - イ. 国民健康保険税、介護保険料の世帯平等割額と被保険者均等割の軽減措置や高額療養(医)養費、サービス費などの適正な給付(所得に応じた限度額・負担区分など)。
  - ウ. 国民年金に加入している人

### などの領収書

医療費控除を受けたい人は、あらかじめ世帯員ごとの医療費の計と、補てんされた金額(高額療養費や生命保険などからの給付金など)の合計額を計算しておいてください。

※2月1日(火)以降、税務課窓口で計算書付きの専用封筒を用意してありますので利用してください。

### 3. その他持参するもの

- ① 印鑑
- ② 預金通帳など

### 4. 東日本大震災関連情報

- ① 雑損控除  
東日本大震災により、ご本人もしくは扶養親族が所有する住宅や家財など生活に通常必要な資産に損害を受けた人は、損害金額に基づき計算した金額を所得から控除することが出来ます。
- ・被害を受けた資産、取得時期、取得価格の分かるもの(建物の請負契約書等)
- ・被害を受けた資産の修繕費、取り壊し費用、除去費用などの分かるもの(領収書等)

- お願い
- 申告期間中は、各会場に職員が出向き、台帳などを持ち出しますので、指定会場以外の場所での申告相談は受け付けられません。また、相談会場は大変混雑し、待ち時間でご迷惑をおかけすることがあります。なお、今後対象地区の方を最優先としますのであらかじめご了承ください。
- ▼住民税の問い合わせ先  
税務課賦課業務  
☎(62) 2113
- ▼所得税の問い合わせ先  
会津若松税務署  
☎(27) 4311

### ◎所得税の確定申告が必要な人

1. 23年中に事業をしていた人
2. 不動産所得、譲渡所得があった人で、その年中の所得金額が基礎控除などの所得控除を超える場合や給与所得の年末調整が済んでいない人。昨年中途退職した人。

### ◎申告の必要がない人

1. 税務署で確定申告をする人。
2. 給与所得者で、年末調整

### ◎申告相談に必要なもの

1. 所得関係
  - ① 農業所得者
  - ・ 収支内訳書と収支計算書など収支の分かるもの
  - ② 事業所得者(農業除く)
  - ・ 収支内訳書と収支計算書など販売と仕入れが分かるもの
  - ・ 給与、賃金支払明細書

### 2. 控除関係

1. 所得関係
  - ① 農業所得者
  - ・ 収支内訳書と収支計算書など収支の分かるもの
  - ② 事業所得者(農業除く)
  - ・ 収支内訳書と収支計算書など販売と仕入れが分かるもの
  - ・ 給与、賃金支払明細書
2. 控除関係
  - ① 社会保険料控除
  - 各種年金保険料支払証明書、健康保険料領収書など
  - ② 生命保険料控除
  - 生命保険、個人年金支払証明書
  - ③ 旧長期損害保険料控除
  - 地震保険料控除証明書

### 3. 障害者関係

1. 所得関係
  - ① 農業所得者
  - ・ 収支内訳書と収支計算書など収支の分かるもの
  - ② 事業所得者(農業除く)
  - ・ 収支内訳書と収支計算書など販売と仕入れが分かるもの
  - ・ 給与、賃金支払明細書
2. 控除関係
  - ① 社会保険料控除
  - 各種年金保険料支払証明書、健康保険料領収書など
  - ② 生命保険料控除
  - 生命保険、個人年金支払証明書
  - ③ 旧長期損害保険料控除
  - 地震保険料控除証明書
3. 障害者関係
  - ④ 障害者控除
  - 障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険『障害者控除対象者認定書』

### 4. 医療費関係

1. 所得関係
  - ① 農業所得者
  - ・ 収支内訳書と収支計算書など収支の分かるもの
  - ② 事業所得者(農業除く)
  - ・ 収支内訳書と収支計算書など販売と仕入れが分かるもの
  - ・ 給与、賃金支払明細書
2. 控除関係
  - ① 社会保険料控除
  - 各種年金保険料支払証明書、健康保険料領収書など
  - ② 生命保険料控除
  - 生命保険、個人年金支払証明書
  - ③ 旧長期損害保険料控除
  - 地震保険料控除証明書
3. 障害者関係
  - ④ 障害者控除
  - 障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険『障害者控除対象者認定書』
4. 医療費関係
  - ⑤ 医療費控除
  - 医療費計算書、医療機関

## 確定申告には、 e-TAX (国税電子申告・納税システム) が便利です

### 【e-Tax (国税電子申告・納税システム)】

「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、税務署に出向くことなく申告書が作成できます。画面の案内に従い、収入金額や各種控除の金額を入力するだけで、税額を計算することができます。

● e-Tax を利用すると、こんなメリットがあります。

- ・ 添付書類の提出省略
- ・ 所得税の還付金がスピーディー
- ・ 書面と比べて郵送料が不要

※ e-Tax をご利用になる場合は、電子証明書を取得し、ICカードリーダー・ライタを購入するなど事前準備が必要です。

### 【郵送提出】

「確定申告書等作成コーナー」を利用して作成した申告書を印刷して、郵送などで提出する書面提出の方法もあります。

- ・ 印刷した申告書と添付書類を一緒に郵送などで提出

### 【会津若松税務署の申告書作成会場で申告書を作成】

- 開設期間  
平成24年2月1日(水)～3月15日(木)  
※土・日・祝日は除く。
- 開設時間  
午前9時～午後4時
- 開設場所  
会津ロイヤルプラザ2階  
(野口英世青春通り)



## 平成 23 年分 申告相談会日程と対象地区割り

月日	曜日	受付時間	会場	対象地区
2月14日	火	9:30~11:00 13:00~16:00	役場3階委員会室	九軒町 釜井 牛沼 新北町 仁蔵 富永
2月15日	水	9:00~11:00 13:00~15:30	↓	扇田 志津 スキー場 西館 天鏡台温泉 見祢山
2月16日	木	9:45~11:00 13:00~15:30	翁島地区 コミュニティーセンター	三城潟 行津桜川 西真行 大在家 不動 磐根 翁島駅前 翁島行政区外
2月17日	金	9:30~11:00 13:00~15:00	↓	新在家 蟹沢・長浜 土田 西久保 東南真行 戸ノ口・三本木・金子沢
2月20日	月	9:45~11:00 13:00~15:30	猪苗代町防災センター	川桁(1~11組) 川桁(12~23組)
2月21日	火	9:30~11:00 13:00~15:00	↓	白津 道下 幸野 東館 曲淵 長瀬行政区外
2月22日	水	9:45~11:00 13:00~15:30	月輪地区 コミュニティーセンター	志田浜 都沢 松橋 上戸駅前 関脇 川崎 中目
2月23日	木	9:30~11:00 13:00~15:30	↓	金曲(1~5組) 夷田 湊志田 金曲(6~13組) 小平潟 上戸
2月24日	金	9:30~11:00 13:00~15:00	↓	壺下 田子沼 山潟 松橋浜
2月27日	月	9:45~11:00 13:00~15:30	樋ノ口多目的集会所	樋ノ口(1~6組) 白木城 小水沢 樋ノ口(7~12組) 蒲谷地 金堀 木地小屋
2月28日	火	9:30~11:00 13:00~15:00	↓	小田(1~5組) 田茂沢 市沢 吾妻行政区外 小田(6~10組) 名家 酸川野
2月29日	水	10:00~11:00 13:00~15:00	中ノ沢体育館	中ノ沢 達沢 大原 沼尻駅前 沼尻温泉 高森
3月1日	木	9:30~11:00 13:00~16:00	役場3階正庁	北高野 葉山 入江 千貫 猪苗代行政区外
3月2日	金	9:00~11:00 13:00~16:00	↓	千代田 川上 神明町 長坂
3月4日	日	9:00~11:00 13:00~16:00	役場3階正庁 「日曜申告相談会」	全地区を対象としますが、お勤めなどで平日に来られない人だけと します。※大変混み合いますので上記以外の人はご遠慮願います。
3月5日	月	9:00~11:00 13:00~16:00	役場3階正庁	島田 四ツ谷 伯父ヶ倉 烏帽子
3月6日	火	9:00~11:00 13:00~16:00	↓	荻窪 本町 打越 旭町
3月7日	水	9:00~11:00 13:00~16:00	↓	六角 蜂屋敷 上ノ上 新堀向
3月8日	木	9:00~11:00 13:00~16:00	↓	下館 古城町 土町 百目貫
3月9日	金	9:00~11:00 13:00~16:00	↓	桜ヶ丘 明戸 上新町 新町ろ
3月12日	月	9:00~11:00 13:00~16:00	↓	廻谷地 五十軒 今泉 堤崎
3月13日	火	9:00~11:00 13:00~16:00	↓	祢次 沼ノ倉 内野 名古屋町
3月14日	水	9:00~11:00 13:00~16:00	↓	中町 新町い 相名目 渋谷 見祢
3月15日	木	9:00~11:00 13:00~15:00	↓	半坂 水沢 八千代 砂川

## 猪苗代町議会議員一般選挙

■告示日  
2月14日(火)

■投票日  
2月19日(日)

私たちにとって最も身近で、皆さんの生活に直接関係する町議会議員の一般選挙は2月19日(日)に執行されます。議員定数は16人です。

選挙は、主権者である私たちの「生の声」を政治に反映させる最大のチャンスです。日々の暮らしをよくするための大事な意思表示の場でもあります。棄権しないで投票しましょう。

投票日当日、仕事、旅行や入院など、やむを得ない理由のため投票所に行くことができない場合は、期日前投票をすることができます。

●期間  
2月15日(水)～2月18日(土)

●時間  
午前8時30分～午後8時まで

●場所  
役場1階町民ホール(正面玄関右)

●持参する物  
入場券

●不在者投票  
指定病院や老人ホームなどに入院・入所している人は、施設内で投票(不在者投票)ができます。あらかじめ当該施設などにお尋ねください。

上履きを持参してください。

立候補を予定している人へ

町議選に立候補するためには、本町に選挙権がある満25歳以上の人で、次の規定に違反しないことが条件です。

●重複立候補の禁止

●被選挙権のない人の立候補禁止

●選挙事務関係者・公務員の立候補制限

立候補の届け出は、2月14日(火)の1日だけです。

受付時間は午前8時30分～午後5時です。

選挙運動期間は、2月14日(火)～18日(土)の5日間です。

この一票に



あなたの声を

投票できる時間帯は、町内の

投票時間は午後6時まで

投票できる人は、選挙人名簿に登録され、次の要件を備えている人です。

▼国籍・年齢要件  
平成4年2月20日までに生まれた日本国籍を持つ人

▼住所要件  
平成23年11月13日までに転入の届出をし、引き続き町内に住んでいる人

開票は  
町総合体育館(カメリーナ)

開票は即日、午後8時からカメリーナで行います。  
\*開票会場にお越しの際は必ず

### 立候補予定者説明会

立候補予定者説明会を次の日程で実施します。

▼日時  
1月19日(木)  
午後1時30分

▼場所  
役場正庁(3階)

### 問い合わせ先

町選挙管理委員会事務局  
☎(62)2111



### 12年後の自分にメッセージ

猪苗代の子供たちの夢を応援する会（鈴木長治代表）が主催する第5回「猪苗代“えと”タイムカプセル」埋設式は12月19日、ホテルリステル猪苗代内の猪苗代ハーブ園で開催され、町内各小学校から6年生151人が参加しました。

鈴木会長は「皆さんはこのタイムカプセルの中に夢、目標や希望を入れた。苦しい時、つらい時やくじけそうな時にこのタイムカプセルのことを思い出して頑張ってもらいたい」と児童を激励。

参加した児童を代表して、翁島小学校の鈴木美悠さん、佐藤夏妃さん、佐藤亜樹さん（共に6年）の3人が将来の目標などを発表、「12年後にまたここで集まれることを楽しみにしている」と語りました。

その後、将来の自分へのメッセージなどが入った宝箱に鍵を掛け、鍵を入れたタイムカプセルを来年のえとである辰の彫刻の下に埋めました。



写真上 宝箱に掛けた鍵を入れたカプセルを、辰の彫刻の前に埋める各小学校の代表  
写真下 「12年後に集まるのが楽しみ」と話した左から佐藤亜樹さん、佐藤夏妃さん、鈴木美悠さん



### 冬の寒さを吹き飛ばす熱戦

猪苗代ミニバスケットボール連盟（矢吹孝志会長）主催の新人大会と連盟会長杯は12月3、4の両日、カメリーナで開かれました。大会には町内の4小学校と磐梯町の小学校の男女合わせて8チームが出場、優勝を目指し、全力でボールを奪い合いました。

連盟会長杯で優勝した吾妻スポ少ミニバスケットボール部キャプテンの遠藤真桜さん（6年）は「目標にしていた大会で優勝できてうれしい。来年も優勝できるように後輩たちに頑張ってもらいたい」と喜びを語りました。大会の成績は以下の通りです。

#### 新人大会

男子優勝 猪苗代、準優勝 磐梯、3位 吾妻

女子優勝 吾妻、準優勝 長瀬、3位 猪苗代

#### 連盟会長杯

男子優勝 猪苗代、準優勝 吾妻、3位 磐梯

女子優勝 吾妻、準優勝 磐梯、3位 長瀬



写真上 6年生最後の大会で優勝した吾妻小学校ミニバスケットボール部

写真下 吾妻小対磐梯小の決勝戦。吾妻小は大会を通じてチーム全体の正確なシュート力が光りました

# スクールトピックス & ニュース INAWASHIRO



### 吾妻中学校で防災出前講座

県喜多方建設事務所が主催する防災出前講座は12月1日、吾妻中学校と吾妻小学校で開かれ、同校の児童・生徒が受講しました。この講座は、同校のある樋ノ口地区が土砂災害警戒区域に指定されていることから実施されたものです。

吾妻中学校では、1年生から3年生の全校生徒合わせて74人が受講。講師を務めた県砂防ボランティア協会の白井康博さんは「集中豪雨から命を守るためには」と題し、新潟・福島豪雨などを例に挙げながら、雨の様子に注意すること、非常時の連絡方法、避難先などを決めておくことの重要性などを説明しました。同協会の齋藤志郎副会長は「危険地区内に住む生徒が、豪雨の際、自宅が危険だと家族から聞いて知っていた。これは素晴らしい。子どもたちの命を守るためには、住民と役所の連携や率先して避難する勇気が必要」と述べました。



写真上 土砂災害の危険性は、自分たちの身近にある。真剣な目つきで講座を受講する吾妻中学校の生徒たち  
写真下 かけ崩れの危険性やその兆候などについて説明する白井さん



### おいしいもちができました

12月に入り、町内の各保育所では恒例のもちつき会が開かれました。

中ノ沢保育所のもちつき会は12月13日、同保育所で開かれ、27人の子どもの「よいしょー、よいしょー」という元気なかけ声が保育所中に響き渡りました。

つきたてのモチは、汁モチ、アーモンドモチと納豆モチの3種類に分けられ、子どもたちのお昼ごはんになりました。

さくら組の齋藤瑛和ちゃんは「きねは重かったけど、楽しかった。自分たちでついたモチが入ったおつゆモチが一番おいしい」、渡邊怜愛くんは「どのモチも全部おいしい」と感想を話しました。

きねを持っていない小さな子どもたちは、先生、お兄ちゃんやお姉ちゃんのもちつきを笑顔で応援。ひときわ大きなかけ声を送りました。



写真上 2人で力を合わせて持ちつきに挑戦するさくらA組の男の子たち。高橋龍輝くん（左）と古俣寿季くん（右）  
写真下 「どのモチも全部おいしい。いっぱい食べれるよ」と話した渡邊くん



## 祈願祭で無事故と誘客願う

猪苗代スキー場で安全祈願祭開催



玉串をささげ、今シーズンの安全を祈願する前後町長

猪苗代スキー場の安全祈願祭は12月2日、同スキー場「I・S・K」で開催されました。祈願祭には町内の関係団体やスキー場関係者ら約50人が出席、玉串をささげ、シーズン中の無事故と盛況を願いました。

神事後、鈴木宣夫猪苗代スキー場組合理事長が「環境は厳しいが、手を携え、1人でも多くの利用者呼び込みたい」とあいさつ。前後町長は「攻めの観光で多くの誘客を図りたい」と話しました。同スキー場は、今季から中央エリアとミネロエリアが一体となり、マックアースリゾート福島が運営に当たります。

## 町と電友会が災害復旧協定

災害時に一刻も早い復旧を目指す



協定書を取り交わす前後町長と森口会長

町と町内の事業者団体「猪苗代電友会（森口和広会長：森口電気商会社長）」は11月29日、災害時に応急復旧工事協力の協定を結びました。調印式は同日、町役場で執り行われ、前後町長、森口会長と会計の渡部裕一さん（渡部電気工業社長）らが出席、協定書を取り交わしました。協定では、地震や風水害などの大規模災害が発生、もしくは発生する恐れがある場合、町は同会に資機材の提供や作業員の出勤を要請できるなどとしています。

調印後、前後町長は「大規模災害への体制を整え、町民の安全安心の確保に努めたい」と話しました。

## 森口マキさんが満100歳に

いなわしろホームで知事賀寿贈呈



前後町長から賀寿を受け取る森口さん（中央）

12月10日に満100歳の誕生日を迎えた森口マキさん（堤崎）への知事賀寿贈呈式は同日、特別養護老人ホームいなわしろホームで挙行されました。萩尾正人会津保健福祉事務所副所長が、知事賀寿と記念品の会津漆器の木杯を贈呈。続いて前後町長と戸田忠義町老人クラブ連合会長が賀寿や記念品を贈った後、ひ孫の今井美希ちゃんらが花束やケーキなどを手渡しました。

気持が穏やかで何事にも我慢強い性格という森口さんは、若い頃は畑仕事や山仕事などもこなしていたそうで、体が丈夫。それが長生きの秘訣だそうです。

## 住警器の早期設置を訴える

消防署員らが街頭啓発活動を実施



買い物客にチラシなどを手渡す消防団幹部

会津地方広域市町村圏整備組合消防本部と猪苗代消防署の街頭啓発活動は12月19日、町内のヨークベニマル猪苗代店とリオンモール猪苗代店で実施されました。活動には消防署員の他、町消防団幹部や町婦人消防隊から約20人が参加。買い物客に防火を呼び掛けるチラシやティッシュなどを配り、火災予防と住宅用火災警報器（以下 住警器）の早期設置を呼びかけました。

署員らは「法律で義務化されたが、本町の住警器設置率はまだまだ低い。自分の命は自分で守るという意識を持ち、早期に住警器を設置してほしい」と真剣な表情で呼び掛けました。

## 心を潤す音色に酔いしれる

学びいなでいなわしろ音楽祭開催



猪苗代吹奏楽団と猪苗代高校吹奏楽委員会の演奏

猪苗代吹奏楽団が主催する「東日本大震災復興支援音楽祭2011 いなわしろ音楽祭」は12月10日、学びいなで開かれました。同楽団の他、福島県ばんだい荘あおば、猪苗代中学校吹奏楽部、同校3年2組、猪苗代高校吹奏楽部、翁島・千里・吾妻幼稚園など町内の団体に加え、陸上自衛隊郡山駐屯地音楽隊、中野坂上ウインドオーケストラなども参加。吹奏楽はもちろん、太鼓や合唱などさまざまな音楽が観客の心を癒しました。

会場入り口には震災復興支援のための募金箱も設置され、集められた浄財は町に寄付されました。

## 補助金の適正執行のために

町補助金等適正委が審議結果報告



前後町長（左）に審議結果を手渡す由井委員長（右）

町補助金等適正化委員会の由井忠幸委員長は12月16日、前後町長のもとを訪れ、委員会の審議結果を提出しました。

審議結果では、◎同一あるいは同種の団体に対する補助金については、効率・効果的な事業が行われるよう団体の統合や補助金の一本化に努めること◎町民の自発的な活動を促すため、自主財源の確保に鋭意努力され、団体の自主独立が図られるよう、補助金の効果と金額の適否などについて見直しをすること。事業効果に結びつかない経費は補助対象経費として認めないことなどを指摘。今後は、この結果に基づき補助金が調整される予定です。

# 感染症を予防しましょう

冬場に流行する代表的な感染症の1つがノロウイルスによる感染性胃腸炎です。加熱が不十分な二枚貝などの食物が原因となる場合が多くありますが、保育所や幼稚園、小中学校などで発生する集団感染の多くは「食品から人」ではなく「人から人」へと広がっています。

ノロウイルスは感染力が非常に強いので、ごく少量を飲み込んだだけでもおなかの中で増殖し、腹痛、下痢や嘔吐といった消化器症状を引き起こします。発熱も多く見られますが、通常は発症してから約3日程度で回復します。しかし、嘔吐や下痢による脱水には注意が必要です。お年寄りや小さなお子さんの場合、嘔吐による窒息などにも注意が必要です。

## 予防方法

1. しっかり手洗い  
もつとも必要な予防方法です。帰宅時や食事の前などにはせっけんを使い、指先、指、爪の間から手の甲まで、手全体を流水で20〜30秒しっかり洗いましょう。



2. 調理機器は清潔に  
生肉や魚介類に触れるまな板、包丁、ふきんなどは、使用後に熱湯で消毒し、よく乾燥させてください。

3. 十分に加熱調理を  
特に、牡蠣やアサリなどの二枚貝にはノロウイルスがついている可能性があるため、中心部を85℃以上で1分以上しっかり加熱してください。

## 感染してしまったら…

ノロウイルスに直接効く薬はありません。感染したら以下のことに注意し、十分に体を休め、症状が重い場合にはすぐに受診しましょう。

1. 脱水症状に気をつける  
下痢やおう吐を繰り返すことで、体内の水分が大量に失われることも。スポーツドリンクなどをこまめに飲んで、水分と塩分を補給してください。

2. 下痢止めは自分の判断で使わない  
排便を止めるより、体内のウイルスを排出したほうがよいと言われています。強い下痢止めでおなかのはることもあるので、自分の判断では使用しないでください。

3. 嘔吐物の処理には細心の注意が必要  
大量のウイルスが含まれている便やおう吐物は、最大の感染源です。処理する際はビニール手袋やマスクを使用し、直接触れないようにしましょう。

家庭ですでできるペットボトルを使った消毒液の作り方  
「家庭用塩素系漂白剤（5%）」を原液とした場合の作り方  
1. おもちゃや調理器具、直接手で触れる部分などを消毒する場合（0.02%）  
2. ペットのペットボトルに半分ぐらい水を入れておきます。そこへ原液10ミリのペットボトルのキャップ2杯分を入れて、さらに水を加えて、全体を2リットルとします。最後にふたをして、よく振って混ぜ合わせてください。

2. 嘔吐物や便がついた床や衣類、トイレを消毒する場合（0.1%）  
500ミリのペットボトルに半分ぐらい水を入れておきます。そこへ原液10ミリのペットボトルに水を加えて、全体を500ミリのし、よく振って混ぜ合わせてください。

※消毒液を扱うときの注意事項  
・使用するときは換気を十分にしてください。  
・酸性のものと混ぜると有毒な塩素ガスが発生するので絶対に混ぜないでください。  
・皮膚への刺激が強いため、直接触れないようビニール手袋などを使用してください。皮膚に付着した場合は直ちに大量の水で十分に流してください。目に入った場合も直ちに大量の水で洗い流し、医師の診察を受けてください。  
・子どもの手の触れるところには絶対に保管せず、間違えて飲まないように「消毒液注意」などと表示し、誰が見てもわかるように書いてください。

▼問い合わせ先  
保健福祉課 健康づくり業務  
☎(62)2115



お父さん、お母さんと一緒に「ハイ、チーズ」

「勉強でもスポーツでも何でもいい、自分の好きな道を歩んでほしい」と尚之さん。「心の優しい子に育ててほしい」と慶子さん。

## 二瓶 尚大 くん

平成23年5月生まれ  
～三城湯  
尚之さん・慶子さん夫婦の長男

こたつのコードや枕からのびるひもなど、ひもで遊ぶのが大好きだという尚大くん。今日も部屋の中を転がって、ひもをいじって遊びます。いつも散歩に連れて行ってくれる祖父の清人さんが大好きだそうです。

「最近、ご飯をいっぱい食べるようになりまして」と笑顔で話すお母さんの慶子さん。「お風呂が大好きですね。全身で喜びを表現しています」と笑うのは、お風呂を担当するお父さんの尚之さん。二人はやさしく尚大くんを見つめます。

「震災後、つらいニュースが多く、世の中が沈んでいた。でも家は尚大のおかげで笑って過ごせる。本当に助かった」と話すのは、祖母の律子さん。二瓶家を明るく照らし続ける太陽のような存在、それが尚大くんです。

※「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

# サークル紹介

## Circle introduction

ある木曜日、如風庵の前を通ると、深く温かみのある音色に耳を奪われます。大正琴伝流会は現在会員19人。郡山市から今野明芳先生を講師に招き、毎月第2・第3木曜日に如風庵で練習をしています。学びいなまつりなどに出演しているほか、昨年は「うつくしま、ふくしま琴の会」でも演奏。大正琴誕生100年を記念して、日本武道館で開かれた全国大会にも出場しました。

「人前で演奏するので、練習には真剣に取り組みます。でも、琴だけじゃなくて、一緒におしゃべりをする時間も楽しい。それも合わせて趣味なんです」と鈴木代表と会員の皆さんは笑顔を見せます。興味のある人は学びいなに連絡してください。  
☎(62)2111

## 大正琴 琴伝流会 (鈴木 喜代子代表)



(写真左) 大会の写真を見ながらおしゃべり。こんな時間も楽しいと会員の皆さんは話す (写真右) 指導に当たる今野明芳先生(郡山市)

如風庵での練習風景。みんなで一緒に演奏します。



## ニュース・結果

### ■第23回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会 ～本町チーム 町の部準優勝～

福島県内を縦断するコースを一本のたすきでつなぐ  
ふくしま駅伝は11月20日、白河市総合運動公園陸  
上競技場をスタートし、県庁をゴールとする16区間

96.2kmで開催され、本町チームが総合11位、町  
の部準優勝と健闘し、町民や沿道で応援した観客など  
に感動と勇気を与えました。



写真左 全力を尽くしてア  
ンカー遠藤康明選手(国士  
館大4年)にタスキをつな  
いだ15区長谷川朱子選手  
(会津学風中3年)



写真右 8区長谷川尚太  
選手(猪苗代中3年)から  
9区武藤こころ選手(猪苗  
代中2年)にリレー



解団式で準優勝の結果を報告した選手たち

### ■「百人一首に挑戦」講座に述べ50人が参加

7月16日から11月19日まで、計5回開催された「百人一首に挑戦」  
講座。延べ50人が参加し、百人一首とは何か、作者たちの人となり  
や遊び方などを学びました。講座の最後には「百人一首かるた大会」  
が開かれ、54枚を獲得した熊倉久子さんが初代チャンピオンの栄誉  
に輝きました。大会にはガールスカウトの皆さんも参加し、かるたを  
楽しみました。講師の鈴木先生は「百人一首は千年も前の文学がベ  
ースになっている文化遺産。小さい子どもからお年寄りまでそらんじて  
いる。今だからこそ大切な文化的講座であり、とてもいい時間が持  
た」と話しました。



大会に参加したガールスカウトの皆さん

## イベントのお知らせ

### ■おいしく楽しくクッキング

身近な食材のできる家庭料理をテーマに、料理教室を  
開催します。参加を希望する人は1月20日(金)までに  
学びいなに申し込んでください(計4回)。

- 第1回：1月26日(木) 午前9時30分～午後1時  
万能調味料「塩麴」の作り方とその活用レシピ  
講師：宗像晴枝先生
- 第2回：2月2日(木) 午前9時30分～午後1時  
冬野菜でポッカポカ！韓国家庭料理  
講師：田中由美先生
- 第3回：2月14日(火) 午前9時30分～午後1時  
身近な食材を使ってできる生活習慣病予防食  
講師：星 久子先生
- 第4回：2月28日(火) 午前9時30分～午後1時

地産地消の勧めと食育を考える

講師：山際博美先生

※会場は学びいな調理研修室。参加費は材料費の実費  
負担で各回とも700円程度です。

※定員は各回20人(希望する回だけの申し込みもでき  
ます。申し込み時に希望する回をお知らせください)

### ■「八重の桜」シンポジウムを開催

同志社創立者の新島襄の妻、元祖ハンサムウーマンと  
して知られる新島八重の一生を描くNHK大河ドラマ「八  
重の桜」。来年の放送に先駆け2月18日、学びいなで「八  
重の桜」シンポジウムを開催します。新島襄の研究者、  
本井康博先生の講演やマラソンランナーの高橋尚子さん  
などが出演予定です。詳細は決まり次第お知らせします。

## 猪苗代町体験交流館からのお知らせ

### ■猪苗代湖のしぶき氷講座を開催します

猪苗代湖には、世界でも大変珍しい「しぶき氷」ができます。  
そこで、学びいなでは「しぶき氷講座」を開催します。参加は無料  
です。この機会にぜひ猪苗代湖の貴重な自然現象を勉強しませんか。

- 日時：①1月19日(木) 午前9時30分～午前11時30分  
②1月31日(火) 午前9時～正午  
③2月7日(火) 午前9時～正午
- 場所：①学びいな 研修室 ②学びいな集合⇒天神浜へ  
③学びいな集合⇒猪苗代湖へ
- 内容：①どんなものが、どのように、どこか場所に行けるのかを  
勉強しよう。  
②天神浜に実際に行って勉強しよう。  
③猪苗代湖の天神浜以外のしぶき氷を見てみよう。
- 申し込み：1月16日(月)までに学びいなに申し込んでください。  
講座は①～③の計3回開催しますが、②と③については人数に  
限りがありますので、申し込みの際に確認してください。



しぶき氷までの道のりを歩く



天神浜周辺のしぶき氷の様子

## 図書室からのお知らせ

### ■新刊図書の入荷について

ただいま図書室では「東日本大震災関連本」「クリ  
スマス本」のコーナーを作成しております。また「こ  
んな本が読みたい」などのリクエストをお待ちして  
おります。

【12月到着予定の図書】 ●謎解きはディナーのあと  
で2 ●マスカレードホテル ●スティーブ・ジョブ  
ズI、II ●わかりやすい会津の歴史 上下 ●連合  
艦隊司令官山本五十六 その他「奇跡の一本松」「真  
田三代」「舟を編む」「境遇」などのベストセラー、手

芸の本、紙芝居や絵本など約170点の入荷を予定し  
ています。

【お知らせ】 24年2月10日～12日の3日間、本  
町と郡山市を会場にスペシャルオリンピックス日本冬  
季ナショナルゲームが開催されます。大会の開催に伴  
いまして、図書室をお休みいたします。ご不便をおか  
けしますがご理解のほどよろしくお願ひします。なお、  
返却ボックスへの返却は可能です。また、2月9日(木)  
は午後5時で利用を終了させていただきます。

## 教育委員会コラム

### 〈第二十一回〉

国会には、常に多くの法案が提出される。審議、議決を経て法律として制定され、天皇の国事行為の一つとして公布される。具体的には、法律番号が付き「官報」掲載をもって事実上の公布となる。常に膨大で、内容は多岐にわたり細部におよぶ。本町でも国の動きに連動して、条例や規則等の改廃が頻繁に行われる。各種の法令集や例規集は、部厚くなる一方である。

「畑打ちや法三章の札の下」という与謝蕪村の句がある。

昔、漢の高祖劉邦が、秦の首都咸陽を落とした時、煩雑な秦の法律を直ちに全廃し、殺人、傷害と窃盗のみを禁じる、たった三条の法律に改めたと伝えられる。蕪村の句は、うらかな春の日、わずか三条の高札の下で、何事もなく畑仕事に打ち込む人々の平和な様子を詠んだものである。

現代社会は、すべてにわたり法律を背景として解決に導く仕組みで、複雑化の一端を辿っている。権利の拡張や自己利益誘導のみを追求する中で、限らない競争が起こり、お互いを信頼するという一番大切な視点が人間から奪われてしまったためではないだろうか。

大震災、原発事故後は、特に既存のルールの通用しない状況が増え、法や規則の改廃が相次ぎ、分かりにくいことが極めて多い。大原則と信頼感に基づく、分かりやすい解決方法はないものだろうか。

## 子ども

### さくらこども園の入園 児募集を開始

現在、川桁保育所の敷地内に整備をしている4月開園予定のさくらこども園の入園児を募集します。

さくらこども園は、川桁保育所、みどり幼稚園と長瀬幼稚園を統合し、幼稚園と保育所のよいところを生かしながら、両方の役割を果たすことができる施設です。保護者の就労の有無にかかわらず、町内に住所がある0歳児から5歳児であれば、募集定員数の範囲内でだれでも入園できます。

さくらこども園は0歳児から2歳児までを乳幼児保育部門とし、3歳児から5歳児を幼児教育部門として運営します。

#### ▼対象幼児

町内に住所がある0歳児～5歳児（年齢の起算は24年4月1日現在での満年齢です。※0歳児は6カ月以上）

#### ▼募集定員

3歳児～5歳児 各年齢30人  
0歳児 6人、1歳児 12人  
2歳児 12人

#### ▼受付期間

1月11日(水)～1月31日(火)

#### ▼申込方法

各幼稚園、各保育所および教育総務課に備え付けの入園願書、または教育総務課のホームページに掲載している入園願書に必要事項を記入の上、各幼稚園、各保育所および教育総務課に申し込んでください。

#### ▼保育料

①0歳児～2歳児 月額0円～7万2000円  
②3歳児～5歳児 月額56000円  
(幼稚園と同じ)

※保育料のほかに保育用品代や教材費などの経費が必要となります。

#### ▼保育時間

①0歳児～2歳児 保育所と同じ時間  
②3歳児～5歳児 幼稚園と同じ時間

#### ▼休園日

①0歳児～2歳児 日曜日(第2・第4日曜日を除く)、祝日、年末年始(12月29日から1月4日)、教育委員会が必要と認める日  
②3歳児～5歳児 土曜日、日曜日、春季休園日、夏季休園日、冬季休園日、および学年末休園日、教育委員

#### ▼必要と認める日

対象幼児 3歳児～5歳児  
料金 月額5000円  
実施日 月～土曜日、第2・第4日曜日、春季休園日、夏季休園日、冬季休園日および学年末休園日  
※日曜日(第2・第4日曜日を除く)、祝日、年末年始(12月29日～1月4日)、教育委員会が必要と認める日は実施しません。

#### ○実施時間

(1)通常の保育が行われている日(月～金曜日)

#### ①早朝

午前7時30分～午前8時30分

#### ②通常の教育時間後

午後2時～午後6時  
(2)土曜日、第2・第4日曜日、春季休園日、夏季休園日、冬季休園日および学年末休園日  
午前7時30分～午後6時

#### ▼給食の実施

さくらこども園は給食となりますので、給食費(1食あたり約250円)が必要となります。※0歳児から2歳児までは保育料に含まれています。

#### ▼問い合わせ先

教育総務課教育総務業務  
☎(62)5677

### 24年度の幼稚園入園児 を募集します

町では、24年度の幼稚園入園児を次のとおり募集します。

#### ▼対象幼児

町内に住所がある満4歳児・5歳児

○5歳児(平成18年4月2日～19年4月1日生)

○4歳児(平成19年4月2日～20年4月1日生)

#### ▼募集定員

・猪苗代幼稚園 140人  
・千里幼稚園 105人  
・翁島幼稚園、吾妻幼稚園はそれぞれ 70人

#### ▼受付期間

24年1月11日(水)～31日(火)

#### ▼申し込み方法

各幼稚園に備え付けの入園願書に必要事項を記入の上、希望する幼稚園に申し込んでください。

#### ▼幼稚園保育料

月額 56000円

#### ▼その他

保育料のほかに保育用品代や教材費などの経費が必要となります。

#### ◎預かり保育について

24年度の預かり保育を猪苗代

幼稚園と千里幼稚園で実施します。希望する人は、預かり保育申込書に必要事項を記入の上、申し込んでください。

通常保育料のほかに預かり保育料がかかります。

#### ▼預かり保育料

月額 50000円

#### ▼預かり保育を実施する日

1 通常の幼稚園教育が行われている日(月～金曜日)  
ア・早朝 午前7時30分～午前8時30分  
イ・幼稚園の終了後 終了時～午後6時  
2 土曜日、春季休園日、夏季休園日、冬季休園日、学年末休園日の午前7時30分～午後6時  
※みどり幼稚園と長瀬幼稚園は「みくろこども園」になります。

#### ▼問い合わせ先

教育総務課教育総務業務  
☎(62)5677  
または各幼稚園  
猪苗代幼稚園  
☎(62)3234  
千里幼稚園  
☎(65)2291

### 24年度の保育所入所児 を募集します

町では、24年度の保育所入所希望児を次のとおり募集します。

#### ▼入所対象者

#### ▼町内に住所があり、保護者や同居の親族が働いているなどの理由で、保育ができない児童。

ただし、その家庭でどなたかが保育できる場合は除きます。  
・常時働いている場合(家庭外労働、自営業、内職など)  
・母親の出産の前後、病気、負傷または心身に障害がある  
・家庭内に長期にわたる病人などがいて、いつもその看護に当たっている場合  
・火災、風水害、地震などにより家屋などの復旧にあたっての間  
・そのほか保育ができない場合(就学、父母の不在、求職中)  
※求職中の人は、2カ月間だけ入所できます。2カ月間で仕事が決まれば延長可能です。決まらない場合は退所となります。

#### ▼受付期間

1月5日(木)～31日(火)

#### ▼募集定員

①猪苗代保育所 80人(うち生後6カ月以上1歳未満児3人)  
②中の沢保育所 35人(うち生後6カ月以上1歳未満児3人)

#### ▼年齢の起算

24年4月1日現在の満年齢。

#### ▼申し込み方法

各保育所に用意してある申込書に必要事項を記入の上、必要

な書類を添付して最寄りの保育所に申し込んでください。

#### ▼申し込みに必要な書類

①保育所入所申込書  
②23年分源泉徴収票(年末調整済みのもの、父母分)か23年分確定申告書(控)  
③父母の在職証明書  
④課税台帳閲覧同意書  
※別途書類を提出してもらう場合があります。  
▼開所日 日曜日・祝日・1月2日～4日・12月29日～31日を除く日  
▼保育時間 午前8時30分～午後5時15分  
保護者の勤務時間の都合で通常時間での送迎が困難な児童については、午前7時30分から午後6時までお預かりします。

#### ▼保育料

児童の年齢と保護者などの所得税と住民税の課税状況によって決定します。詳しい保育料については、申し込み時にお渡しする一覧表のとおりです(保育料は改正される場合もあります)。  
23年分の所得が確定していない場合、暫定で納付していただき、所得税確定後に過不足を調整します。

#### ▼問い合わせ先

同一世帯から2人以上の児童が保育所、幼稚園、または認定こども園などに入所している場

## 生活

### 地籍図・字限図の閲覧 を休止します

23年中の土地の分筆や合筆などの土地異動分を修正するため、次の期間は地籍図と字限図が閲覧できなくなります。

#### ▼休止期間

2月1日(水)～3月23日(金)

なお、福島地方事務局若松支局では閲覧できます。

#### ▼問い合わせ先

税務課賦課業務  
☎(62)2113

## 児童

### 放課後児童クラブの登録児童を募集

児童に放課後の生活指導や長期休業中の余暇指導をする児童クラブ。来年度の登録を希望する児童を募集します。

#### ▼対象児童

①町内小学校に在籍する1年生から6年生の児童

#### ▼留守家庭の児童

※ただし、右記の要件を満たしても、希望者多数の場合は、1年生から3年生までの低学年児童および通学区域に事情のある児童を優先します。

#### ▼開設場所と定員

(別表のとおり)

#### ▼開設時間

①月曜～金曜の平日  
放課後～午後6時

#### ②土曜日

午前8時～午後6時

#### ③学校長期休業中

午前8時～午後6時

④学校振替休日(運動会などでの振替休日)  
午前8時～午後6時

#### ▼指導内容

生活指導、余暇指導

#### ▼経費

- ①負担金 月額2000円  
(減免規定があります)
- ②その他  
教材費 月額1000円  
傷害保険料 年額1000円程度  
おやつ代金 実費分
- ▼受付期間と方法  
24年1月10日(火)～31日(火)  
保護者の希望による登録制です。  
利用申請書に記入の上、各児童クラブまたは保健福祉課に申し込んでください。

#### (別表)

児童クラブ名	開設場所	定員
猪苗代児童クラブ	猪苗代小学校敷地内	40人程度
翁島児童クラブ	翁島地区コミュニティセンター	40人程度
千里児童クラブ	千里地区コミュニティセンター	40人程度
緑児童クラブ	月輪地区コミュニティセンター	40人程度
長瀬児童クラブ	旧長瀬連絡所	40人程度
吾妻児童クラブ	吾妻小学校内いこいのスペース	40人程度

### 猪苗代町優良堆肥製造施設に固定電話を設置

町優良堆肥製造施設に、固定電話を設置しました。電話番号は「0242(85)8810」です。堆肥のご注文は、こちらまで連絡してください。

●町優良堆肥製造施設

### 春休み海外派遣事業に参加したい人を募集中

国際青少年研修協会では、春休み海外派遣事業の参加者を募集しています。詳細やパンフレットの送付などについては、下記に問い合わせてください。

●財団法人国際青少年研修協会

☎ 03(6459)4661  
FAX 03(6459)4633  
HP http://www.kskk.or.jp

負担金は、利用申請者の指定する口座からの引き落としとなります。初めて登録する人は、取引金融機関(銀行、JA、郵便局)に口座振替依頼書を出し、引き落としの手続きをしてください。

利用申請書と口座振替依頼書は、各児童クラブ、保健福祉課、各保育所、各幼稚園に備え付けてあります。

▼問い合わせ先  
保健福祉課社会福祉業務  
☎(62)2115

### 放課後児童クラブの指導員を募集

児童に放課後の生活指導や長期休業中の余暇指導をする児童クラブ。同クラブの来年度の指導員を募集します。

▼募集人員  
指導員 19人

## 相談

### 行政相談委員に相談してみませんか

行政相談委員の定例相談を実施します。定例相談は毎月1回第3水曜日に開催しています。

#### ▼猪苗代町行政相談委員

宮沢 重正さん(下館)

☎(66)3995

#### ▼開催日時

1月18日(水)、

2月15日(水)

午後1時～午後3時

#### ▼開催場所

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

## 生徒

### 町・小野育英会奨学生を募集します

町と小野育英会では、24年度

児童の生活指導、余暇指導、クラブの庶務会計

#### ▼勤務場所

前ページの別表のとおり

#### ▼応募手続き

町指定の履歴書に写真貼付の上、2月13日(月)まで、保健福祉課に応募してください。履歴書は保健福祉課に備え付けてあります。

#### ▼問い合わせ先

保健福祉課社会福祉業務

☎(62)2115

の奨学生を募集します。対象者は、町内に在住し、この4月から高等学校に進学する人です。

#### ▼奨学資金の額

両奨学資金とも月額 1万円

#### ▼貸与期間

24年4月から27年3月までの3年間

#### ▼願書提出期限

3月2日(金)

#### ▼出願方法

・奨学生願書と奨学生推薦調査書を、在学する学校経由で教育総務課に提出してください。  
・奨学生願書には、連帯保証人の署名が必要です。  
・連帯保証人は、本人の父、母、兄弟またはこれに代わる人で、奨学資金返還の義務を負える人に限ります。

#### ▼問い合わせ先

教育委員会教育総務課

☎(62)5677

### 1月10日は110番の日

1 1 0  
いち早く 急がず慌てず 冷静に

「110番」は緊急の事件事故専用の緊急通報電話です。「110番」通報をすると、警察本部通信指令室(県庁内)で集中受理されますので、あなたの現在地について、できるだけ具体的な説明をお願いします。相談、落とし物や運転免許などの問い合わせは、管轄の警察署をお願いします。

### ●警察官がいち早く現場に駆けつけるため、次のことを尋ねます 110番通報7つのポイント

- ①何がありましたか
- ②場所はどこですか
- ③いつのことですか
- ④犯人は誰ですか
- ⑤犯人の逃走方向はどちらですか
- ⑥状況(ケガ・現場など)はどうですか
- ⑦あなたは誰ですか

※携帯電話使用時は、現場を離れず、必ず停止して通報してください。住所がわからないときには、目の前にある「建物名、道路名など」の目標になるものを教えてください。

猪苗代警察署 ☎(63)0110

### 人権擁護・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。人権問題や法律についてこの機会にぜひご相談ください。

#### ▼開催日時

2月7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

## 催し

### 新年あいさつ交歓会は 1月4日開催

年頭にあたり、さらなる町政進展を誓うため「新年あいさつ交歓会」を開催します(どなたでも参加できます)。

#### ▼開催日時

1月4日(水)  
午前11時～正午

#### ▼開催場所

役場3階 正庁

#### ▼会費

500円

#### ▼問い合わせ先

総務課秘書広報業務  
☎(62)2111

## 猪苗代警察署管内の犯罪・交通事故発生状況(平成23年11月30日現在)

1 犯罪発生状況					
町村別	年別		増減	増減率%	
	平成23年	平成22年			
猪苗代町	66	90	-24	-26.7	
磐梯町	10	15	-5	-33.3	
裏磐梯	8	12	-4	-33.3	
計	84	117	-33	-28.2	

罪種別	猪苗代町		磐梯町		裏磐梯	
	23年	22年	23年	22年	23年	22年
窃盗犯計	56	73	9	10	8	11
空き巣		2				4
金庫破り						
事務所荒らし						
出店荒らし	4	1	1			
倉庫荒らし		2				
侵入盗その他	2	2	1		1	1
置き引き	1			1		
車上ねらい	5	7	1		2	1
部品ねらい	1				1	
脱衣場ねらい	3	3				1
自販機ねらい		6				
万引き	14	13				
職場ねらい		2				
さい銭盗	1	2				
畑荒らし						
スキー						
スキーボード盗	7	4	2	7	1	2
非侵入盗その他	7	21	4	1	3	2
自動車盗		2				
オートバイ盗						
自転車盗	11	6		1		
その他の乗り物盗						
暴行・傷害			2			
詐欺・横領	4	3				
遺失物等横領		2				1
器物損壊	4	8		2		
その他の刑法犯	2	2	1	1		
総計	66	90	10	15	8	12
増減		-24		-5		-4

◎12月10日から1月7日までは年末年始の地域安全運動期間実施期間です。  
◎地域一体となって犯罪の抑止に取り組みましょう。

## 2 交通事故状況

死亡事故	4	2	0	0	0	0
増減		2		0		0
人身事故	85	80	7	15	5	7
増減		5		-8		-2

◎積雪・凍結時の事故防止に努めましょう。  
◎PM4ライトオン運動実施中。夕暮れ時の事故が目立つ時期です。早めにライトオン。

## 防災

### 緊急速報「エリアメール」の配信サービスを開始

町では、1月4日から町が配信元となり、NTTドコモが提供する緊急速報「エリアメール」のサービスを利用して災害情報を配信します。

緊急速報「エリアメール」サービスとは、本町のエリア内にいるNTTドコモの携帯ユーザーに対し、一斉に情報を配信するサービスです。

該当する機種ならば登録は不要で、町民以外の人にもメールを配信します。使用料や通信料は一切かかりません。現在はNTTドコモだけが実施しているサービスですが、今後、他の携帯電話会社が同様のサービスを開始する場合には、導入を検討します。

#### 【サービスの特徴】

1. 情報発信時に、町内にいるだけで受信が可能(圏外区域を除く)
2. メールアドレスの登録は不要
3. 複雑な操作なしで情報を得ることが可能

#### 【配信内容】

災害などによる避難勧告・避難指示を配信

#### 【利用方法】

緊急速報「エリアメール」を受信するには、対応携帯電話の受信設定を「ON」に設定する必要があります。設定方法は「メール」→「エリアメール設定」→「受信設定」を選択し、「ご注意」をお読みの上「利用する」に変更

更します。事前の申し込みなどは不要です。

※携帯電話購入時にエリアメールの受信設定が「ON」になっている機種もあります。お使いの携帯電話が緊急速報「エリアメール」に対応しているかはNTTドコモのホームページで確認してください。

#### 総務課行政管理業務

☎(62)2111

## お知らせ

### 戦後強制抑留を受けた人に特別給付金を支給

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金を支給しています。

対象者は、旧ソ連邦またはモンゴル国の地域における戦後強制抑留者で、22年6月16日(特別措置法施行日 以下施行日)に日本国籍だった、存命の人です(施行日以降に亡くなった人の遺族は請求できませんが、施行日前に亡くなった人の遺族は対象外です)。

請求受付期間は24年3月31日。期間内に請求をしない場合は支給されませんので、お急ぎください。

詳しくは、下記に問い合わせてください。

独立行政法人 平和祈念事業特別基金事業部特別給付金認定担当  
☎0570(059)204(ナビダイヤル)(IP電話、PHSからは03(5860)2748)  
受付時間 平日午前9時～午後6時(土・日・祝日は利用できません)

## 鶴峰町営住宅の入居者を募集します

鶴峰住宅への入居者を次のとおり募集します。応募者多数の場合は抽選となります。

#### ●募集住宅

鶴峰住宅1号棟～4号棟

木造2階建 8戸(3LDK)

●家賃 27,700円～41,200円(所得に応じて決まります)

#### ●公募期間

1月5日(木)～1月20日(金)

午前8時30分～午後5時15分

※土・日・祝日を除く

#### ●応募方法

建設課の窓口で「鶴峰町営住宅入居予定者選考申込書」に記入し、申し込んでください。電話やインターネットなどでの受け付けは実施しません。

#### ●応募資格

- ※詳細は問い合わせてください。
1. 現在、18歳未満の子どもを2人以上扶養する世帯。※妊婦がいる世帯は、応募する際に母子手帳の写しを添付してください。
  2. 住宅に困窮していること。
  3. 世帯の収入が、公営住宅法などで定められた基準収入額以下であること。一般世帯は月額15万8000円以下、裁量世帯は月額21万4000円以下。
  - ※応募する際に世帯の収入がわかる書類(源泉徴収票など)を持参し、窓口で確認を受けてください。入居予定者の中に障がい者がいる場合は、障害者手帳などを持参してください。
  4. 税金の滞納がないこと。
  5. 町内在住で入居者と同程度以上の収入のある保証人を2人たてられる人。

#### ●抽選会から入居までの予定

- ①抽選会日時および場所  
1月24日(火) 午前9時

役場正庁B

※以下は抽選に当たった人になります。

②入居説明会 1月24日(火)

抽選会終了後に入居者説明会と現地説明会を行います。午後までかかる予定です。

③書類提出期限 1月31日(火)

④入居手続き・鍵引き渡し

2月14日(火)

⑤入居指定日 2月15日(水)

※20日以内に入居してください。

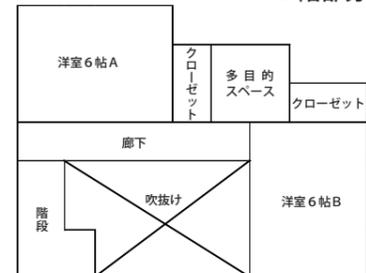
#### ●申し込み・問い合わせ先

建設課 都市整備業務

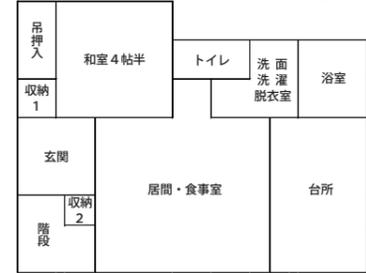
☎(62)2118

#### 鶴峰住宅間取り

##### 2階部分



##### 1階部分



- 町県民税 4期分
- 国民健康保険税 7期分
- 介護保険料 7期分
- 後期高齢者医療保険料 6期分
- 上下水道使用料 1月分

今月の納期  
(納期限1月31日)

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、窓口へ申し出てください。

#### 善意をありがとうございます

○災害復興協力金として  
交通三団体チャリティゴルフ  
安全運転管理者協会 渡部一男会長

196,000円

猪苗代吹奏楽団 齋藤直団長  
50,665円

○野口英世博士のふるさと猪苗代  
応援寄付金として

小檜山勇次さん 他2人から  
(神奈川県在住) 108,000円

日野 一郎さん (東京都在住)  
35,000円

東京都の匿名の2人から  
合わせて 600,000円

#### 町の人口

23年12月1日現在の現住人口

人口	15,842人
世帯数	5,003戸
出生	11人
死亡	19人
転入	22人
転出	22人

## 編集後記

▼大型特集となった先月号について、町民の皆さんや町外の人から意見が寄せられています。発行した広報について、意見を言ってもらえるのは、読んでもらっているから。とてもうれしく思います。▼本日は、全ての人のために、少しでもあればいいのですが、ここはこうしたほうがいいという意見も大切です。取材に伺った時や町中で広報の腕章をした私を見かけたとき、ぜひ皆さんの意見を聞かせてください。▼昨年の新年号では、今年こそ運動をして痩せたいという願望を書きましたが、見事に失敗に終わりました。友人たちからは、出来ない約束はするものではないと言われたので、今年は何も誓わないようにしようと思います。▼昨年はあまりにもつらい出来事がありました。今年も日本全国の皆さんにとっぴい年になることを期待しましょう。(大坂)

# みんなの美術館

1月は緑小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「じきゅうそうきろくかい」

友達と一緒に頑張った持久走記録会を書きました。みんなで校庭を走っているところで、前から2番目が僕です。指に絵の具を付けて描いた背景のいろいろな色がお気に入りです。



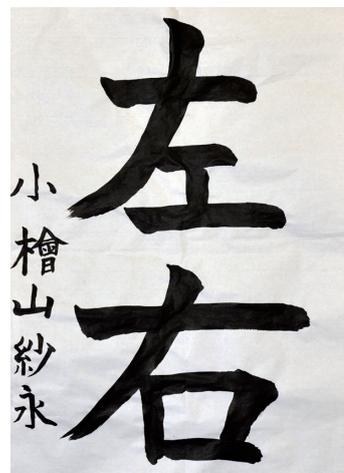
安部 <sup>たくみ</sup>拓海さん(1年)



小檜山 <sup>さえ</sup>紗永さん(4年)

### 書道「左右」

学校の授業で書きました。上手な字が書けた時は「もっといっぱい書きたい」という気持ちになります。右という字の「口」の部分で、とめのところが上手に書けたと思います。



## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.176

### さけと白菜の中華みそ煮 (高血圧予防献立)



#### 【材料】4人分

生さけ 4切れ・小麦粉 適量・白菜 大きな葉3枚分・大根 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>分・ニンジン 中 1/2・長ネギ 1本・ニンニク 1かけ・ショウガ 1/2かけ・ごま油 小さじ1・みそ 大さじ2・だし汁 50cc

#### 【作り方】

- ① キッチンペーパーで水けをふいた生さけに、薄く小麦粉をまぶす。
- ② 白菜は1.5<sup>1</sup>/<sub>2</sub>幅のそぎ切りに、大根、ニンジンは白菜の大きさに合わせて切る。長ネギは斜め切りに、ショウガはみじん切りにする。ニンニクは縦半分につぶす。
- ③ ごま油を熱したフライパンでニンニクを炒める。香りが出たら取り出し、①を中火で両面焼く。焦げ目がついたら、一度フライパンから取り出す。
- ④ フライパンで白菜、大根、ニンジンとショウガを炒め、全体に油が回ったら生さけを戻し、みそとだし汁を入れて煮詰める。最後に長ネギを入れて器に盛ったら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 120<sup>キ</sup>、脂質 18.6<sup>グ</sup>、タンパク質 17.5<sup>リ</sup>、炭水化物 4.7<sup>グ</sup>、食物繊維 7.79<sup>リ</sup>、塩分 1.3<sup>グ</sup>、カルシウム 15.2<sup>グ</sup>

#### ■一口メモ■

野菜の中に豊富に含まれているカリウムと食物繊維は、減塩をサポートしてくれる栄養素です。野菜をたくさん食べて、体内の余計な塩分を体の外へ排出しましょう。