

まちの応援マガジン いなわしろ

# 広報 猪苗代

Dec.2018

12

No.698



第30回ふくしま駅伝  
（4区・住吉秀昭選手）

仲間との絆  
ふるさとへの思い  
声援への感謝  
タスキに込めて激走



## 31年間ありがとう ～感謝の気持ちを込めて～



## Pick Up

今月のイベント

### 長瀬小マーチングバンド 31年の歴史に幕

感謝の気持ちを込めて演奏・演技する長瀬小マーチングバンドのメンバー

長瀬小学校マーチングバンド発表会・移杖式は11月16日、カメリーナで行われました。

長瀬小学校では、4～6年生の児童全員が「みんなでマーチング！」を合言葉に、多くの人に感動していただけるマーチングを目指して取り組んできましたが、今年度が最後のマーチング活動となり、来年度からは鼓笛隊として活動します。

長瀬小学校マーチングバンドは、昭和62年に結成され、平成7年には本町で開かれた第50回国民体育大会冬季大会開会式でマーチング演奏を披露。さらにはマーチング東北大会の出場常連校としてその名をかせぎ、平成26年には第33回全日本小学校バンドフェスティバル東北大会で金賞を獲得するなど、輝かしい功績を残してきました。

発表会では、バンドマスターの土屋楓さんが「辛い時もありましたが、皆さんのサポートのおかげで充実したマーチング活動ができました。先生方、地域の皆さん、保護者の皆さんに感謝します」とあいさつを述べました。

31年間の感謝の気持ちを込めて精一杯の演奏・演技を披露する児童の姿に、会場を訪れた大勢の観客からは大きな歓声と拍手が送られました。

まちの応援マガジン いなわしろ

## 広報 猪苗代

Dec.2018  
12  
No.698

### 今月の表紙



【撮影日】 11月18日  
【撮影場所】 鏡石町

ふくしま駅伝で猪苗代町チームの4区を務めた国士館大学4年・住吉秀昭選手です。住吉選手は、4区で町の部区间賞、総合でも区间1位となる圧巻の走りを見せ、チームが目標としていた総合一桁順位に大きく貢献しました。(関連4ページ)

## Contents — 【目次】

- 02 Pick up
- 04 第30回ふくしま駅伝
- 06 自治功労者表彰式
- 07 第22回猪苗代新そば祭り
- 08 まちのわだい
- 12 笑顔でこんにちは／地域おこし協力隊通信
- 13 スクールトピックス／ホットニュース
- 14 いなわしろタウンページ
- 20 暮らしの情報広場
- 22 みんなの美術館／食生活改善推進員コーナー

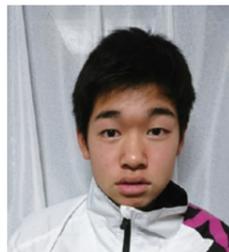


1\_15区大島梨瑚選手(猪苗代中1年) 2\_7区鈴木有人選手(猪苗代中3年) 3\_13区國分伊三郎選手(猪苗代消防署) 4\_4区住吉秀昭選手(国士館大4年) 5\_3区大橋清陽選手(猪苗代中2年) 6\_11区小坂橋梨夢選手(猪苗代中2年) 7\_8区一ノ瀬和選手(猪苗代中2年) 8\_14区高久佳佑選手(会津学鳳高3年)

9\_6区小檜山利輝選手(東洋大1年) 10\_1区阿部凜選手(葵高2年) 11\_16区長谷川尚大選手(帝京大4年) 12\_9区長峰沙弥選手(猪苗代中2年)から10区吉田勇大選手(上武大1年)へのタスキリレー 13\_12区半澤拓見選手(県庁) 14\_5区安部諒嘉選手(田村高1年) 15\_2区小椋神威選手(会津学鳳高1年)

## 町の部3位、総合でも9位に 第30回ふくしま駅伝

### 【Interview】



鈴木 有人 選手

#### 「最後までつないだタスキ」

3年連続で7区(ゼノアック日本全業工業～郡山総合体育館)を走りました。この中継所では、トップ通過から10分で繰り上げスタートとなり、いつもタスキをつなげずに悔しい思いをしていましたが、今年は最後までタスキが繋がりととてもうれしいです。



住吉 秀昭 選手

#### 「楽しく走ることができた」

大学生最後のふくしま駅伝だったので、大学の監督に直談判して今大会への出場を決めました。調子はあまり良くなく、きついレースになりましたが、たくさんの声援をいただき楽しく走ることができました。箱根駅伝に向けて、良い気分転換になりました。

第30回市町村対抗県縦断駅伝競争大会(ふくしま駅伝)は11月18日、白河市のしらかわカナルスポーツパーク陸上競技場をスタートし、福島市の県庁前にフィニッシュする16区間、95・0キロのコースで繰り広げられました。大会には県内53チームが参加し、平成最後となる大会に臨みました。

前日には開会式が行われ、影山裕選手(猪苗代消防署)が20回連続出場表彰を受けました。

レースは序盤、3区の大橋清陽選手(猪苗代中2年)が町の部区間2位の快走を見せると、続く4区には住吉秀昭選手(国士館大4年)が田村高3年生時以来となる4年ぶりに出場。強豪がひしめく中であって区間総合1位の圧巻の走りを披露します。

この2区間で大幅に順位を上げてリズムに乗った本町チームは最後まで勢いを保ち、町の部では昨年に引き続き3位、総合では昨年を上回る9位となる好成績を収めました。

今大会では、選手たちの懸命な走りで最終中継所まで繰り上げスタートになることなく、ゴールまで1本のタスキをつなぎました。

# 町自治功労者表彰式

受賞おめでとうござります

## 香り高い新そばを堪能 第22回猪苗代新そば祭り

第22回猪苗代新そば祭りは11月10、11の両日、カメリーナで開かれました。会場には県内外から大勢のお客さんが訪れ、香り高い猪苗代の新そばを心行くまで堪能しました。

今年は2日間で約4,900食を提供。会場内には、そばを待つ大勢のお客さんが長い列を作りました。

そばは、温かい「祝言そば」と「ざるそば」の2種類が提供され、「てんぷらの盛り合わせ」やソバの実で作った「そばがゆ」も用意されました。

会場内では、「猪苗代手打ちそばの会」によるそば打ちの実演のほか、ステージアトラクションとして日本舞踊や「猪苗代そば口上」、歌手の岩崎愛子さんによるステージショーなどが繰り広げられ、順番を待つ来場者の目を楽しませました。

物産市では、猪苗代在来種そば粉「いなわしろ天の香」や町内の農業生産者らによる野菜などが販売され、物産品を買い求めるお客さんでにぎわいました。

会場を訪れた郡山市の橋本遥之介さんは「家族と一緒にそばを食べに来ました。猪苗代新そば祭りは昨年に続いて2回目です。今年のそばもとてもおいしいです」と話しました。



1\_ 家族で新そば祭りの会場を訪れた橋本さん(右)。2\_ 猪苗代手打ちそばの会の野矢恒明さんによるそば打ち実演。間近でそば打ちの実演を見ることができると新そば祭りの楽しみの一つ。3\_ 地元産の野菜などが並ぶ物産市は大勢の来場者でにぎわった。4\_ 歌手の岩崎愛子さんによるステージショー。5\_ 新そば祭りではおなじみのアトラクションとなった「猪苗代そば口上」を披露する吉崎ミナ子さん



表彰式に出席した(前列左から)安部さん、長沼議長、前後町長、小楢山さん(後列左から)獅戸さん、佐藤さん、猪苗代ビルドの会の渡部有司さん

町自治功労者表彰式は11月3日、町役場で行われ、町民生児童委員として功績のあった3人と消防団員として功績のあった1人、ならびに多額の寄付をされた2人、町民の模範となる功績のあった1団体を表彰し、その功績をたたえました。

### ◆功労者表彰

- ▽民生児童委員としての功績＝小楢山ナミ子、佐藤美晴、安部洋子
- ▽消防団員としての功績＝獅戸卯一

### ◆善行者表彰

- 平成30年度町自治功労者表彰式は11月3日、町役場で行われました。表彰式には、受賞者をはじめ町、町議会、関係機関・団体の来賓など約40人が出席しました。
- 前後町長が「受賞された皆さんに深く敬意を表します。今後も町政の振興発展のため、貴重な経験と豊富な識見をもってご指導をお願いします」とあいさつ。長沼一夫町議会議長が祝辞を述べた後、前後町長が受賞者にそれぞれ表彰状と記念品を贈りました。
- 受賞者を代表して佐藤美晴さん(垂下)が「今後も町の発展のために誠心誠意努力します」と答辞を述べました。
- 表彰された皆さんは次のとおりです(敬称略)。

- ▽町の公益のため多額の私財を寄付された功績
  - ・野口英世博士のふるさと猪苗代応援寄付金＝遠藤昭二
  - ・児童福祉事業協力金＝株式会社ジー・アイ・ピー
- ▽善行が著しく町民の模範となる功績
  - ・町教育施設等修繕作業のボランティア活動＝猪苗代ビルドの会



検閲官らの通常点検を受ける団員

## 防火の誓い新たに

### 県消防協会猪苗代支部秋季連合検閲

県消防協会猪苗代支部の秋季連合検閲は11月4日、猪苗代小学校校庭で行われ、猪苗代、磐梯両町の消防団から約530人の団員らが参加しました。団員らは町役場を出発し、中央通商店街を行進した後、同校の校庭で通常点検や規律訓練、分列行進などを行い、防火の誓いを新たにしました。また、検閲官の五十嵐源市磐梯町長が訓示を述べたほか、猪苗代支部定例表彰が行われ、受賞者の功績をたたえました。

## 万が一の災害に備え訓練

### 磐梯山火山防災連絡会情報受伝達訓練

猪苗代、磐梯、北塩原の3町村でつくる磐梯山火山防災連絡会の情報受伝達訓練は11月6日、各町村役場で行われました。訓練は、磐梯山で火山性微動などが発生し、仙台管区気象台から噴火警報が発表され、噴火警戒レベルが2に引き上げられることを想定して実施されました。連絡を受けた各町村長は、ウェブ会議システムを使用して登山道の閉鎖や登山者・観光客などの安全確保、正確な情報発信の方法などを協議しました。



ウェブ会議システムを使い対応を協議する前後公町長



磐梯山への感謝と安全を祈願し神事を執り行う関係者ら

## 磐梯山への感謝と安全を祈り

### 磐梯山感謝登山式典

磐梯山感謝登山式典は11月6日、ISKで行われ、関係者ら約30人が出席しました。式典では神事を執り行い、八幡神社の鈴木重隆宮司が祝詞を奏上し、前後公町長らが玉串をささげました。前後町長は「夏山シーズン中は、猪苗代山岳会によるパトロールや警察、消防など関係機関による夏山遭難訓練を実施してきました。これから冬山シーズンを迎えますが、登山者には綿密な計画と十分な装備をするよう啓発したい」と式辞を述べました。

## 優れた医学研究をたたえる

### 第61回野口英世記念医学賞授賞式

第61回野口英世記念医学賞授賞式は11月3日、野口英世至誠館で行われ、野口英世記念会の八子弥寿男理事長が理化学研究所生命医科学研究センターチームリーダーで医学博士の大野博司氏に賞状を手渡し、大野氏をたたえました。大野氏は腸内細菌を腸管免疫系に伝える「M細胞」の研究に、細菌学や細胞生物学、免疫学などを組み合わせた独創的な研究を行っています。大野氏は「今後も研究に精進します」と謝辞を述べました。



八子理事長から賞状を受ける大野氏(右から2人目)



作文コンクール・小学校の部で特選に輝いた大桃匠さん

## 小中学生の栄誉をたたえる

### 野口英世博士顕彰記念事業授賞式

第57回野口英世博士顕彰記念作文コンクール、第24回野口英世博士少年科学賞の授賞式は11月9日、野口英世至誠館で行われ、各賞を受賞した小中学生の栄誉をたたえました。受賞者は次のとおりです(敬称略)。

#### 【作文コンクール】

◇小学校の部 ▶特選=大桃匠(吾妻小4年) ▶金賞=佐藤丞馬(猪苗代小4年) 深谷琥太郎(緑小4年) 小池由奈(翁島小4年) ▶銀賞=佐藤響生(長瀬小4年) 塚原穂花(千里小4年) 山崎陽臥(猪苗代小4年)

◇中学校の部 ▶特選=三瓶蓮心(東中2年) ▶金賞=岡野和乃佳(猪苗代中2年) 鈴木七海(吾妻中2年) ▶銀賞=鈴木美咲(猪苗代中2年) 本田埜乃(猪苗代中2年)

#### 【少年科学賞】

◇小学校の部 ▶最優秀賞=渡部響子(緑小6年) ▶優秀賞=楠脩汰(翁島小1年) 吉田真望(千里小2年) 小林花帆(猪苗代小3年) 鈴木理子(吾妻小4年) 喜多見叶暖(翁島小5年)

◇中学校の部 ▶最優秀賞=高木沙也(猪苗代中2年) ▶優秀賞=渡部菜々子(東中学校2年)



少年科学賞・小学校の部で最優秀賞を受賞した渡部響子さん



小木会長から役員表彰を受ける五十嵐さん(左)

## 今後ますますの活躍を祈り

### 第49回町高齢者福祉大会

第49回町高齢者福祉大会は11月9日、学びいなどで開かれました。町老人クラブ連合会的小木良司郎会長らがあいさつを述べた後、役員表彰が行われ、受賞者6人を代表して旭会の五十嵐忠行さんが小木会長から表彰状を受けました。また、しあわせ金婚夫婦表彰では、受賞した11組を代表して樋ノ口銀杏会の川上弘さん、隆子さんご夫妻に福島民報社薬谷隆猪苗代支局長から表彰状が手渡されました。

## 町交通安全対策協議会が受賞

### 第57回県交通安全県民大会

10月29日に相馬市市民会館で行われた第57回県交通安全県民大会で町交通安全対策協議会が県交通対策協議会長表彰を受賞しました。町交通安全対策協議会を代表して表彰状を受けた増子次郎副会長は10月30日、町役場を訪れ、前後公町長に受賞を報告しました。増子副会長は「これからも継続して交通安全に務め、交通事故の犠牲者を出さないよう地域が一丸となって取り組んでいきます」と話しました。



前後町長に受賞を報告した増子副会長(右)



審査員らに作品を紹介する佐藤さん(右から2人目)

### 町商工会青年部がCM制作

「ふるさとの元気！応援CM大賞」公開収録

「ふくしまの元気！応援CM大賞2018」の公開収録は11月25日、郡山市の郡山ユラックス熱海で行われました。今回は県内から34市町村がCMを制作。本町からは町商工会青年部が「冬が楽しみ！」と題したCM作品を制作しました。監督を務めた同部の佐藤弘一さんは「エフェクトを多用した作品を皆さんに見ていただきたいです」と話しました。公開収録の様子は、12月22日午後2時30分から福島放送で放映される予定です。

### 楽しい音楽とスイーツを堪能

第6回猪苗代スイーツフェスタ

第6回猪苗代スイーツフェスタは11月17日、猪苗代スキー場ミネロセンターハウスで開かれ、町内外から訪れた約250人が本町のスイーツを味わいました。イベントには町内の9店舗が参加。和菓子や洋菓子などさまざまなスイーツが用意され、来場者は各店舗から一つずつ、合計9種類のスイーツを味わいました。会場内では、あめ細工の実演やお菓子作り体験などが行われたほか、バイオリンとピアノの演奏が披露されました。



さまざまなスイーツが用意されたイベント会場



「野口英世の歌」を合唱する翁島小4年生の児童

### 野口博士の生誕を祝う

第142回野口英世博士誕生祭

世界的な医学者、野口英世博士の第142回誕生祭は11月9日、野口英世至誠館で行われました。野口家の菩提寺である長照寺の楠俊道住職による読経の後、関係者らが献花をしました。また、翁島小学校4年生の児童が唱歌「野口英世の歌」を披露しました。野口英世記念会の八子弥寿男理事長が「今後も野口博士の遺訓を後世に伝えていきたい」とあいさつ。大川原久夫副町長らが祝辞を述べました。

### 恒例の秋祭りを開催

第10回学びいな秋祭り

第10回学びいな秋祭りは11月4、5の両日、学びいなで開かれました。ホールでは、町体験交流協会に所属する団体がステージに立ち、歌や舞踊、楽器演奏など、日頃の練習の成果を披露しました。学びいな館内では、各種講座の参加者や高齢者によるさまざまな作品が展示され、来場者の目を楽しませました。また、屋外テントコーナーでは、焼きそばや焼き鳥などの出店が立ち並び、家族連れなど多くの来場者でにぎわいました。



さまざまな作品が展示された学びいな館内



国登録有形文化財の答申を受けた野口英世生家主屋

### 国文化審議会が文科相に答申

野口英世生家主屋が国登録有形文化財に

国の文化審議会は11月16日、「野口英世生家主屋<sup>しゅおく</sup>」を国登録有形文化財にするよう柴山昌彦文部科学相に答申しました。野口英世生家主屋は、1823(文政3)年に建てられ、内部は馬小屋のある土間、野口博士が幼少期に転落したいろりのある広間、奥座敷、納戸で構成されており、野口博士の生涯や業績を顕彰する上で大きな役割を果たしています。国は近く正式決定し、官報に告示されます。

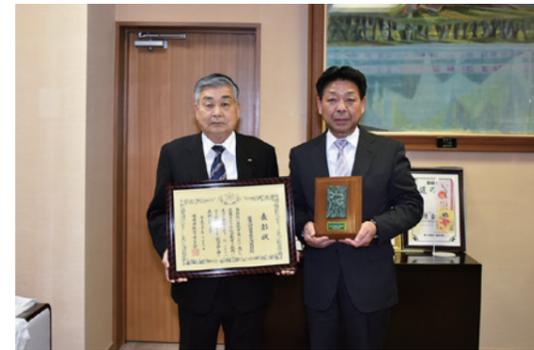
### 社会体育振興の功績をたたえ

全国スポーツ推進員連合功労者表彰

全国スポーツ推進員連合功労者表彰を受賞した二瓶芳雄さん(金曲)は11月22日、町役場を訪れ、前後公町長に受賞を報告しました。二瓶さんは平成4年に体育指導員に委嘱されて以来、26年にわたり町民のスポーツ意識の高揚と社会体育の振興に尽力。平成22年からは町スポーツ推進員委員長を務めています。二瓶さんは「受賞は日ごろから共に活動し、支えてくれるスポーツ推進員の皆さんのおかげです」と話しました。



前後町長に受賞を報告する二瓶さん(右)



賞状と盾を受けた前後公町長(左)と宇南山忠明教育長

### 和みいなの功績に表彰

平成30年度県教育・文化表彰を受賞

県教育委員会は10月23日、平成30年度県教育・文化関係表彰の受賞者・団体・施設を発表しました。このうち、社会教育の分野で功績顕著な施設として、町図書館歴史情報館「和みいな」が選ばれました。町図書館歴史情報館の多年にわたる事業の功績が認められての受賞となりました。町および町教育委員会では、この表彰を励みとして今後も創意工夫を加えて町図書館歴史情報館の業務を進めていきます。

### 節目の年を祝う

町商工会青年部・女性部合同記念式典

町商工会青年部設立50周年・女性部設立40周年の記念式典は11月16日、ホテルリステル猪苗代で開かれ、関係者ら約80人が出席しました。渡部敏弘青年部長、佐賀彰子女性部長、渡部常男会長があいさつし、前後公町長らが祝辞を述べました。青年部の第23代部長佐藤剛太郎さん、24代部長吉野貴之さん、第25代部長西村和貴さん、女性部の第6代部長神トシ子さんに感謝状を贈り、節目の年を祝いました。



あいさつを述べる渡部会長

## スクールピックアップ



おいしそうな磐梯山デコレーションすしが出来ました



講師の指導を受けて真剣な表情で調理する児童

### 町内産米の消費拡大に向け

町では、米食の良さや町内農産物利用への関心を高めることを目的として、町内の小学生を対象とした児童向け料理教室を開催しています。この料理教室は、町農林課が食料自給率向上推進事業の一環として、社会科で稲作を学習する5年生を対象に各小学校で実施しています。

猪苗代小学校5年2組の児童21人を対象とした料理教室は11月16日、同校で開かれました。児童は、本町のブランド米であるいなわしろ天のつぶを使用した「磐梯山デコレーションすし」、「キュウリとトマトのサラダ」、「ホウレン草とシメジのスープ」の3品を調理。町食生活改善推進員らが講師となり、児童に調理方法などを丁寧に指導しました。

遠藤陽加里さんは「楽しく作ることができました。とてもおいしかったので、家でも作ってみたいです。これからもたくさんご飯を食べたいです」と感想を話しました。

## 笑顔でこんにちは



大好きなパパ、ママと一緒にハイ、ポーズ

美織ちゃんの名前には「たくさんの糸を使って1枚の美しい織物を作るように、出会いと経験を重ねて美しい人生を織り上げてほしい」という両親の願いが込められています。

### 加藤 <sup>みおり</sup>美織 ちゃん

平成27年5月生まれ  
～四ツ谷  
邦高さん・久美子さんご夫妻の長女

美織ちゃんは人と話すのが大好き。初対面の人にも、美織ちゃんから話しかけることが多いそうです。ママの久美子さんは「買い物に出かけると、美織はいつの間にか他の買い物客と仲良く話しているんです」と話します。誰とでもすぐに仲良くなれる美織ちゃん。先日行われた猪苗代スイーツフェスタでは、イベント会場で生演奏を披露した楽器奏者と仲良くなり、一緒にタンバリンを演奏したそうです。

久美子さんは「町中の人々が美織と話してくださるので、みんなに育ててもらっているところがありません。将来恩返しできる人になってほしいです」と話します。邦高さんは「なぜ、どうして、と疑問に思う気持ちを大事にしてほしいです」と話し、美織ちゃんを優しく見つめました。

※「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

## ホットニュース



来場者に作品を紹介する岩切さん(右)



花のアート写真を紹介する野口さん

### 学校の壁を芸術作品で彩る

学校の壁などを芸術作品で彩る「ウォールアートフェスティバルふくしまin猪苗代2018」は11月3、4の両日、猪苗代高校、翁島小学校、和みいな、はじまりの美術館を会場に開かれました。猪苗代青年会議所などをつくる実行委員会が主催しました。

猪苗代高校の教室の壁には、写真家の野口勝宏さんが撮影した50種類の花のアート写真が展示されました。野口さんは「作品の花は、猪苗代で育った野菜の花や庭先に咲いていた花を撮影したものです。ふるさとを誇れる糸口になれば」と話しました。

翁島小学校では、劇画家の岩切章吾さんが作品「きみの見る世界のはじまり」を制作。図工室の天井や壁、机に磐梯山や動物などの作品が広がりました。

実行委員長の楠恭信さんは「作品を通じて、子どもたちに学校やふるさとを新たな視点で見つめ直してほしいです」と話しました。

## 地域おこし協力隊通信

私たちが地域を元気に！  
地域おこし協力隊

### 吉井 <sup>かずま</sup>和磨 さん

主な活動内容：観光誘客、インバウンド事業



地域おこし協力隊の吉井和磨です。観光誘客とインバウンド事業に携わり、ホームページやSNSを活用した情報発信、イベントの企画・運営を行っています。

町の魅力を発信する一つの手段として、先日「出張！なんでも鑑定団in猪苗代」を開催し、町民をはじめ町外からも好評をいただきました。単なる情報発信だけでなく、にぎわいの創出にもつながったと思います。猪苗代町の放送回を見て「町おこしのために自分たちの自治体でも開催したい」という問い合わせが何件もあり、近隣市町村でも開催に向けて動いています。

猪苗代町の情報発信や町おこしを目的に誘致をした私としては、猪苗代町はもちろん、他自治体の町おこしにも貢献できていることが大変嬉しかったです。

地域おこし協力隊の任期には限りがありますが、少しでも町の発展に貢献したいと思っています。現在、新たな町おこし企画を練っていますので、今後ともよろしくお願ひします。

## 年末年始町内医療機関診療予定表(12月23日～1月4日)

○：診療可 ×：休診

医療機関名	日にち曜日	12/23日	12/24月	12/25火	12/26水	12/27木	12/28金	12/29土	12/30日	12/31月	1/1火	1/2水	1/3木	1/4金
浅見クリニック (63) 2200	午前	○	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○
	午後	○	×	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×
小川医院 (62) 2132	午前	×	×	○	○	○	×	○	×	×	×	×	×	×
	午後	×	×	×	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×
かねこクリニック (72) 0660	午前	×	×	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○
	午後	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○
野崎医院 (66) 2245	午前	×	×	○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×
	午後	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×
マリアクリニック (66) 2700	午前	×	×	○	×	○	○	×	×	×	×	×	×	○
	午後	×	×	○	×	○	○	×	×	×	×	×	×	○
矢吹医院 (62) 2169	午前	×	×	○	○	○	○	×	×	12時まで	×	×	×	○
	午後	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○
町立病院 (62) 2350	午前	×	×	○	○	○	○	○	×	内科のみ	×	×	×	○
	午後	×	×	○	○	○	○	○	×	内科のみ	×	×	×	○

【夜間救急】 会津若松市夜間急病センター 会津若松市山鹿町1-22(謹教コミュニティセンター) ☎(28)1199  
 年中無休 受付時間 午後6時30分～午後10時30分 診察開始は午後7時から  
 ただし、12月30日～1月3日の間は特別な診察時間となります。  
 (午前10時～午後4時、午後5時～午後10時30分)

## 役場

### 年末年始の役場業務のスケジュール

町役場の業務は、12月29日(土)から1月3日(木)まで休みになります。  
 各種証明書の発行や水道の開閉栓はできません。各種証明書が必要な人や水道使用開始(停止)予定のある人は、早めに手続きをしてください。  
 なお、休業中でも婚姻届、死亡届や火葬場の予約などは受け付けます。

#### ▼問い合わせ先

総務課 行政管理係  
 ☎(62) 2111  
 町民生活課 町民係  
 ☎(62) 2114  
 上下水道課 水道管理係  
 ☎(62) 5622

### 年末年始のごみ収集・し尿くみ取り

#### ▼ごみ収集

1月1日(火)から3日(木)までの3日間は、ごみの収集を行いません。ごみリサイクルカレンダーで収集日を確認してください。

#### ▼家庭生ごみ収集(拠点回収地区のみ)

12月29日(土)から1月3日(木)までの6日間は、家庭生ごみ収集を行いません。家庭生ごみ回収カレンダーで収集日を確認してください。

#### ▼し尿くみ取り

12月29日(土)から1月3日(木)までの6日間は、し尿のくみ取りを行いません。早めに業者に依頼してください。依頼先は、ごみリサイクルカレンダーで確認してください。

#### ▼問い合わせ先

町民生活課 環境係  
 ☎(62) 2114

## 水道

### 水道管の凍結や破損を防ぎましょう

水道管の防寒対策はお済みですか。気温が0度以下になると、水道管などが凍結し、水が出なくなったり、破損したりします。  
**▼水道管を凍らせないために**  
 ①水抜き栓で管内の水を抜く  
 ②水道管に保温材や電熱ヒーターを巻く  
 ③蛇口から少量の水を流しておくなどの方法があります。

商号または名称	所在地	電話番号
(有)猪苗代工務店	字板橋北 3246-1	(62) 4645
(有)笠間設備工業	大字磐里字磐崎 1548-1	(62) 2883
伊藤配管工業	字窪南 3655	(62) 3018
宇南山設備	大字三ツ和字東前畑 3315-1	(65) 2265
野崎設備工業所	大字千代田字越分乙 8	(62) 5176
(有)阿部伊三郎商店	大字磐里字八千代 46	(62) 3626
(有)渡部住宅設備機器	大字壺楊字壺下 1	(66) 2868
猪苗代設備工業所	大字千代田字千代田 6-6	(62) 4434
(有)会津燃料	字御三壇 4123-2	(62) 3229
小椋建設林業(株)	大字若宮字村東丙 701-1	(64) 3329
小熊建設	大字若宮字家東乙 678	(64) 2508
渋谷建設(株)	字渋谷 144-1	(64) 2425
金子工業(株)	字五百苅 132-3	(64) 2151
(株)五十嵐建設工業	字御三壇 4111	(62) 3861
本間建設	大字長田字釜井 322	(65) 2701
(有)鈴木設備	字見祢 5316-1	(62) 3520
大栄工業(有)	大字蚕養字西高塚甲 2119	(64) 2802

※町外業者は、町ホームページをご覧ください。

## 募集

### 町公用車運転業務嘱託職員等

町総務課では、次のとおり嘱託職員または臨時職員を募集します。

#### ▼募集職種および予定人員

町公用車運転業務 1人

#### ▼資格要件

・二種運転免許または普通運転

ます。

このたび、子どもの保護者や事業主などと共に、町の子育て支援策などについて審議していただく会議の委員を募集します。

#### ▼応募資格

・20歳以上の町民  
 ・応募日現在、町が設置する二つ以上の付属機関の委員になっていない人  
 ・子ども・子育て支援に関心のある人

#### ▼公募人数

2人程度

#### ▼任期

委嘱日から2年間

#### ▼開催回数

年2～4回程度  
 会議の開催は原則として平日2時間程度とします。

#### ▼応募方法

12月28日(金)までに所定の応募用紙を役場保健福祉課に郵送または直接提出してください。応募用紙は保健福祉課にあります。また、町のホームページからもダウンロードできます。

#### ▼選考方法

書類選考により行います。ただし書類により選考することが困難な場合は、面接などで選考することがあります。

#### ▼応募・問い合わせ先

保健福祉課 社会福祉係

☎(62) 2115

### 猪苗代町子ども・子育て会議委員を募集します

町では、子ども・子育て支援新制度のもと、町における子育て支援について町民の皆さんから広くご意見をいただきながら審議するため、「猪苗代町子ども・子育て会議」を設置してい

#### ▼応募・問い合わせ先

総務課 秘書広報係  
 ☎(62) 2111

#### ▼雇用期間

平成31年1月7日から平成31年3月31日まで

#### ▼選考

書類審査および面接試験により選考します。

#### ▼勤務条件

猪苗代町嘱託員の任用等に関する規則または猪苗代町臨時職員の雇用に関する規則による。

#### ▼応募手続き

町指定の履歴書に記入し、写真貼付の上、12月21日(金)まで総務課に提出してください。履歴書は総務課に備え付けてあります。

#### ▼免許所有者で通勤できる人

・平成31年3月31日現在で65歳以下の人

## 税金

**家屋の異動があった場合には必ず届出をお願いします**

固定資産税は、毎年1月1日に、土地・家屋・償却資産などを所有している人に課税される税金です。

家屋の新築、増築、取り壊し、所有者変更などの異動があった場合は、届け出をお願いします。

### 家屋を取り壊した場合

取り壊した年は課税されませんが、届け出により翌年からは課税されません。

○登記が遅れる場合または未登記家屋の場合  
取り壊した床面積の大小にかかわらず町税務課に「家屋異動申告書」の提出が必要となります。併せて現地確認も行います。

○登記されている家屋の場合  
該当する家屋の所在地を管轄する法務局で「建物滅失登記」を行なう必要があります。登記を行うと、法務局から町へ通知が届きますので、町への届け出は必要ありません。

### 家屋を新築、増築した場合

○登記されている家屋の場合  
該当する家屋の所在地を管轄する法務局で「建物滅失登記」を行なう必要があります。登記を行うと、法務局から町へ通知が届きますので、町への届け出は必要ありません。

完成した年の翌年から課税されます。

職員が評価額算出のための調査に伺います。調査の内容は、家の間取りや最終的な各部屋の仕上げなどの確認になります。調査の時間は1時間程度です（床面積の大小により異なります）。

基本的には職員が文書や電話などにより調査の日程などを調整しますが、連絡をいただければ随時調査に伺います。

### 家屋の所有者に変更があった場合

届け出により取得した年の翌年から課税されます。

○登記が遅れる場合または未登記家屋の場合  
相続や売買などにより所有者が変更になった場合は、町税務課に「家屋異動申告書」の提出が必要となります。

所有者の確認を行い、新たな所有者に翌年から課税します。

○登記されている家屋の場合  
法務局で「所有権移転登記」を行なう必要があります。登記を行うと、法務局から町へ通知が届きますので、町への届け出は必要ありません。

※住宅用地に対する課税標準の特例

住宅用地は、その税負担を特に軽減する必要から、その面積の広さによって小規模住宅用地と一般住宅用地に分けて特例措置が適用されます。

特例は次のとおりです。

▼小規模住宅用地  
住宅の敷地で住宅1戸について200平方メートル以下の土地

【課税標準額】  
土地の決定価格の6分の1

▼一般住宅用地  
住宅の敷地で住宅1戸について200平方メートルを超え、住宅の総床面積の10倍までの土地

【課税標準額】  
土地の決定価格の3分の1

なお、10倍を超える部分の土地については、住宅用地特例の適用はありません。

また、家屋の新増築や取り壊しなどを行った場合につきましては、住宅用地に対する課税標準の特例の変更（届出）が必要になります。

▼問い合わせ先  
税務課 賦課係  
☎(62) 2113

登記に関するお問い合わせは、福島地方税務局若松支局  
☎(27) 1501 または、お近くの司法書士、土地家屋調査士にご相談ください。

**自動車・軽自動車の登録（移転・変更・抹消）はお済みですか**

左記に該当する人は、平成31年3月29日（金）までに登録手続きを済ませましょう。

- ①住所が変わった。
- ②自動車・軽自動車を人に譲った。
- ③廃車した。
- ④自動車・軽自動車の所有者（使用者）が亡くなった。

自動車税・軽自動車税は、毎年4月1日現在における所有者（ローン購入の場合は使用者）に課税されます。例年、「持っている車の納税通知書がきた」「納税通知書がない」などの問い合わせが多く寄せられていますので早めにお手続きください。

### 「所在不明の軽自動車の手続き」

売却・廃車・滅失などにより車両番号標識（ナンバープレート）の所在が不明であるために抹消登録ができない軽自動車については、廃車や滅失の事実が分かる書類など（関係官公署の証明書または解体証明書など）

## 案内

**広報紙をアプリで配信しています**

町では、「広報猪苗代」および「議会だより」をより身近に親しんでいただくため、スマートフォンやタブレット端末で読むことができるアプリ「マチイロ」の配信を行っています。

スマートフォンなどで読むことができるため、外出先や空き時間などにすぐ読むことができます。また、ページを拡大・縮小することで、読みやすい文字の大きさを読むことができます。ぜひご利用ください。

### ▼利用方法

お手持ちの端末から「マチイロ」で検索し、アプリをダウンロードしてください。QRコードは本紙の裏表紙に掲載しています。

### ▼利用上の注意

「マチイロ」アプリの利用は無料ですが、通信料は利用者の負担になります。また、広告が表示されますが、その内容に猪苗代町は一切責任を負いません。

▼問い合わせ先  
総務課 秘書広報係  
☎(62) 2111

## クリスマス献血を実施します 皆様のご協力をお願いします

日時：12月25日（火） 午前9時～午後5時  
場所：役場正面玄関前

冬場は風邪をひいて体調を崩したりする人が多く、血液が不足しがちです。400ミリ献血へのご協力をお願いします。クリスマスならではの特別なプレゼントを用意して、皆さんの来場をお待ちしています。



けんけつちゃん

## 善意をありがとうございます

町民親善ゴルフ大会実行委員会

町民親善ゴルフ大会実行委員会は10月26日、翁島スポーツ少年団に10万円を寄付しました。



福地香団長に善意を手渡す阿部吉作実行委員長（中央）

- ふるさと納税として  
小野 龍太さん（神奈川県） 500,000円
- 災害復興支援協力金として  
岩崎 愛子さん（東京都） 50,000円

## 案内

新年あいさつ交歓会を  
1月4日に開催します

年頭にあたり、さらなる町政  
伸展を誓うため「新年あいさつ  
交歓会」を開催いたします。ど  
なたでも予約なしで、ご参加い  
ただけます。

▼開催日時 1月4日(金)  
午前11時

▼開催場所 町役場3階 正庁

▼会費 500円

▼問い合わせ先

総務課 秘書広報係  
☎(62) 2111

## 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(NTT、  
JR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。

## 掲示板

### 告示

- ▼開催日時  
12月19日(水)、平成31年1月  
16日(水) 午後1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 秘書広報係  
☎(62) 2111
- ・第42号「地縁による団体の告  
示事項変更(代表者変更)(猪苗  
代町西久保区)」(総務課行政管  
理係)
- ・第43号「国民健康保険被保険  
者証再交付に係る無効告示」(町  
民生課国保年金係)
- ・第44号「地縁による団体の告  
示事項変更(代表者変更)(土町  
区)」(総務課行政管理係)
- ・第45号「地縁による団体の告  
示事項変更(代表者変更)(東  
真行自治会)」(総務課行政管理  
係)
- ・第46号「猪苗代町営牧場に係  
る放牧期間の告示」(農林課農  
業振興係)
- ・第47号「猪苗代町議会定例会

- の招集」(総務課行政管理係)
- ・第48号「国民健康保険被保険  
者証再交付に係る無効告示」(町  
民生課国保年金係)
- ・第49号「固定資産税督促状の  
公示送達」(税務課収納係)
- ・第50号「地縁による団体の告  
示事項変更(代表者変更)(本  
町五区会)」(総務課行政管理係)
- ・第51号「固定資産税納税通知  
書の公示送達」(税務課賦課係)
- ・第52号「軽自動車税納税通知  
書の公示送達」(税務課賦課係)
- ・第53号「国民健康保険被保険  
者証再交付に係る無効告示」(町  
民生課国保年金係)
- ・第54号「地縁による団体の認  
可について(曲淵区財産管理  
会)」(総務課行政管理係)
- ・第55号「猪苗代町乗合タクシー  
運行事業実施要綱の一部を改正  
する要綱」企画財務課企画調整  
係)
- ・第56号「指定給水装置工事事  
業者証交付(155号)」(上下  
水道課水道管理係)
- ・第57号「差押解除通知書の公  
示送達」(税務課収納係)
- ・第58号「国民健康保険被保険  
者証再交付に係る無効告示」(町  
民生課国保年金係)
- ・第59号「猪苗代町議会臨時会  
の招集」(総務課行政管理係)
- ・第60号「放置自転車等移送・  
保管に係る告示」(総務課行政

- 管理係)
- ・第61号「債権差押書の公示送  
達」(税務課収納係)
- ・第62号「猪苗代町議会定例会  
の招集」(総務課行政管理係)
- 公告
- ・第19号「平成31年度猪苗代町  
職員(高校卒程度)採用候補者  
試験」(総務課行政管理係)
- ・第20号「平成30年度猪苗代町  
の発注予定工事情報」(企画財  
務課財務係)
- ・第21号「農用地利用集積計画」  
(農業委員会農地係)
- ・第22号「平成30年度第1期固  
定資産税督促状公示送達」(税  
務課収納係)
- ・第23号「抑留犬に伴う公示」(町  
民生課環境係)
- ・第24号「平成30年7月分「農  
用地利用集積計画」(農業委員  
会農地係)
- ・第25号「平成31年度猪苗代町  
職員(資格免許職)採用候補者  
試験」(総務課行政管理係)
- ・第26号「平成30年8月分「農  
用地利用集積計画」(農業委員  
会農地係)

※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。



## 除雪作業にご協力を!



猪苗代町および福島県では、冬期間道路交通の安全確保のため道路の除雪  
作業を実施しています。

### ●町と県からのお願い

冬期間の除雪は、行政と住民の皆さんの相互理解と協力連携が必要不可欠です。除雪作業  
を安全かつ速やかに行うため、次のことについてご理解とご協力をお願いします。

#### ◇除雪車には近寄らないようにしましょう!

除雪車周辺は、運転手の死角になり大変危険です。  
事故を防ぐためにも作業中の除雪車へ近づかないでください。

#### ◇流雪溝の利用後は蓋を閉めてください!

流雪溝の利用後に蓋を開けておくと、人が転落するなど重大  
事故につながる恐れがありますので、必ず蓋を閉めてください。



#### ◇自宅前の雪の処理にご協力ください!

除雪車が通った後は、宅地の出入り口に多少の雪が残ってしまうことがあります。各家  
庭や近所の皆さんで協力し合い、除雪をお願いします。

#### ◇路上駐車や道路への雪捨ては止めましょう!

路上駐車や道路への雪捨ては、通行の妨げとなり、交通事故発生の原因となります。円  
滑な道路通行を確保するため、支障となる行為は止めるようご協力をお願いします。

#### ◇深夜・早朝の除雪にご理解ください!

通勤・通学の時間帯に合わせるため、深夜から除雪作業を行うことがあります。騒音や  
振動によりご迷惑をお掛けすることもあります。ご理解をお願いします。



### 【道路交通に関する問い合わせ先】

○町道  
町建設課 建設係 ☎(62) 2118

○国道115号・459号および県道  
県猪苗代土木事務所 業務課 ☎(62) 3102

## 猪苗代警察署管内の犯罪・交通事故発生状況(平成30年10月31日現在)

### 1 犯罪発生状況

町村別	年別		増減	増減率%
	平成30年	平成29年		
猪苗代町	62	32	30	93.8
磐梯町	8	10	-2	-20.0
裏磐梯	7	15	-8	-53.3
計	77	57	20	35.1

町村別	猪苗代町		磐梯町		裏磐梯	
	30年	29年	30年	29年	30年	29年
窃盗犯計	51	20	5	7	5	14
空き巣						
金庫破り	2	1				
事務所荒らし		1				
出店荒らし	3					
倉庫荒らし	3		1			
侵入盗その他	15	1	2			
置き		4		2		1
車上ねらい	2	4				5
部品ねらい	1		1	2		
脱衣場ねらい	2		1			
自販機ねらい	5				1	
万引き	3		1			1
職場ねらい		2			1	1
さい銭盗	1					
畑荒らし						
スキー・スノーボード盗	2	3	1		1	2
非侵入盗その他	7			1	2	4
自動車盗	2	1				
オートバイ盗						
自転車盗	3	3				
その他の乗り物盗						
暴行・傷害	3	3				1
詐欺・横領	2	1				
遺失物等横領						
器物損壊	2	6	3	3	1	
その他の刑法犯	4	2				1
総計	62	32	8	10	7	15
増減		30		-2		-8

◎封書による架空請求が増加しています。身に覚えのない請求が来た場合は、すぐに家族や警察に相談してください。

### 2 交通事故状況

死亡事故	1	0	1	0	0	0
増減	1		1			0
人身事故	27	45	9	13	3	0
増減	-18		-4			3

◎シートベルトには事故被害軽減に大きな効果があります。助手席、後部座席も着用しましょう。  
◎夜間、歩いて外出する際は、必ず夜光反射材を身に着けましょう。

## 催し

### 大晦日 除夜の鐘つき



亀ヶ城址の鐘つき堂で、今年も除夜の鐘つきを実施します。

除夜の鐘をついて、心清らかに、福いっぱいの新年来ませんか。

- 日時 12月31日(月)
- ・受け付け 午後10時00分～(先着108人に記念品あり)
- ・鐘つき開始 午後11時頃
- 場所 亀ヶ城址 鐘つき堂
- 除夜の鐘つき実行委員会
- ☎090(6227)6870(渡部)

## 医療従事者

### 医療従事者の皆さんは届出を忘れずに

医師、歯科医師、薬剤師、看護師、歯科衛生士などの皆さんには、医師法等関係法律により、2年に一度、住所や従事先などを記載した届出票の提出が義務付けられています。

平成30年は届出の年にあたりますので、該当する人は平成30年12月31日現在の状況を保健所ま

で届け出てください。

#### ●届出対象者

①日本に居住し、日本の医籍、歯科医籍、薬剤師名簿に登録されている全ての医師、歯科医師、薬剤師(従事していない人も含みます)

【届出先:住所地または就業地を管轄する保健所】

②県内で就業している保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、歯科技工士

【届出先:就業地を管轄する保健所】

●保健所への提出期限 平成31年1月15日(火)

#### ●最寄りの県保健所など

- ・会津保健所 ☎(29)5506
- ・県中保健所 ☎0248(75)7805
- ・県保健福祉総務課 ☎024(521)7217
- ・県医療人材対策室 ☎024(521)7222

## 相談

### 家計とお金の悩みに関する無料相談会

財務省福島財務事務所では、専門相談員が家計や借金の状況などをお伺いし、家計の見直しに関するアドバイスや、必要に応じて弁護士などの専門家に引継ぎを行う相談会を開催いたします。

返しきれない借金でお悩みの人、生活資金不足により返済困難な人な

### 12月12日～1月末の窓口業務延長日は12月18日と1月8日、22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。

●総務課 行政管理係 ☎(62)2111

## 編集後記

▼好天に恵まれた今年のふくしま駅伝では、国士館大駅伝部のエース住吉秀昭選手に話を伺いました。普段の親しみ深い笑顔と走っている時の真剣な表情が好対照。取材時は調子が落ちていたとのことでしたが、これからの調整して調子を上げ、悔いなく大学最後の箱根駅伝に臨んでほしいと思います。猪苗代から応援しています。(半澤)

ど、どなたでもご利用いただけます。

まずは一人で悩まず、お気軽にご相談ください。【相談無料・秘密厳守】

●日時 12月18日(火) 午後1時～午後5時

※原則予約制・予約締切日12月17日

●会場 県会津若松合同庁舎 別館2階会議室

(会津若松市追手町7-5)

●受付日 月～金曜日(祝日除く)

●財務省福島財務事務所 理財課 ☎024(533)0064(多重債務相談窓口専用)

原則予約制となりますが、受付状況により当日受付が可能な場合もあります。お気軽にお電話ください。

## 職業訓練

### 訓練生を募集します

ポリテクセンター会津では、ものづくり分野で早期に再就職を目指す求職者を対象として、次のとおり職業訓練の訓練生を募集します。また、施設の見学会を行います。

#### 【訓練生募集】

##### ●募集コース

▷短期デュアル訓練機械ものづくりコース

▷CAD・NCコース

●募集締切日 平成31年1月18日(金)

●募集定員 9人

●訓練期間 平成31年2月1日から7月31日まで(6ヶ月間)

●対象者 公共職業安定所に求職登録されている人で、職業訓練の受講が望ましいと判断された人

●受講料 無料

●選考日 平成31年1月22日(火) 午前9時～

#### 【施設見学会】

●日時 12月17日(月)、19日(水)、26日(水) 午後1時30分～午後3時45分

●内容 今までのキャリア(職業能力)にプラスして、新たな技能習得のための職業訓練について理解していただく説明会です。施設見学会当日、希望される人は訓練体験も受けられます。

訓練内容について詳しく知りたい人は、最寄りのハローワークから申し込んでください。

●ポリテクセンター会津 訓練課

☎(26)0520

## 救急

### 消防署からのお知らせ

猪苗代消防署では救急車の更新を行い、最新式の機材を搭載した高規格救急車を導入しました。



▲更新された救急車

●救急車の適正利用をお願いします

### その119番 本当に緊急ですか?



症状に緊急性がなくても、「交通手段がない」「どこの病院に行けばよいか分からない」「救急車を呼ぶと便利だから」などの理由で救急車を呼ぶ人がいます。

救急車は緊急時に利用する車です。皆さんの安心を守るため、救急車の適正利用をお願いします。

●猪苗代消防署

☎(62)4433

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。

### 町の人口

(福島県現住人口調査より)

30年11月1日現在の現住人口

人口 14,170人

世帯数 4,932戸

出生 3人 転入 35人

死亡 20人 転出 42人

### 今月の納期

(納期限12月25日)

●固定資産税 3期分

●国民健康保険税 6期分

●介護保険料 6期分

●後期高齢者医療保険料 5期分

●上下水道使用料 12月分

●下水道受益者負担金 4期分

# みんなの美術館

12月は翁島小学校のお友達の作品です

## Our Museum



鈴木 小雪さん(4年)

### 工作「洞窟」

タオルと空のペットボトルを使って洞窟を作りました。ペットボトルを黒く塗って、洞窟に見えるようにしました。左の山の上から煙が出ているようにしたところを工夫しました。



### 「虫の世界に行った」

生活科の授業で校庭でイナゴを捕まえた時の様子を描きました。虫の世界に入っているの、イナゴを大きく描きました。イナゴの足の細かいところまで上手に描くことができました。



野口 千耀さん(1年)

## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.258

### 肉じゃがチンジャオ (メタボ予防メニュー)



#### 【材料】4人分

・豚肩薄切り肉 240g<sup>ア</sup>・酒 大さじ1・しょうゆ 大さじ1・片栗粉 大さじ1・ピーマン(青・赤・黄合わせて)4個・ジャガイモ 1個・A {・ショウガ 1かけ・ニンニク 1かけ}・B {・酒 大さじ1・ウスターソース 大さじ1・しょうゆ 小さじ1}・ごま油 大さじ1

#### 【作り方】

- ①豚肉は幅約5mmの細切りにし、ボウルに入れ、酒としょうゆをよくもみこみ、味がなじんでから片栗粉をまぶします。
- ②ピーマンは細切りに、ジャガイモもピーマンと同じ大きさに切り、水にさらしてあくを抜き、ざるに上げ水気を切ります。Aはそれぞれみじん切りにします。
- ③フライパンにごま油の半量を強めの中火で熱し、①の肉を広げて入れ、炒めます。色が変わったらいったん取り出します。
- ④残りのごま油とAを入れ弱火で軽く炒め、ジャガイモを加えて強めの中火で1～2分炒めます。
- ⑤ピーマンを加えて炒め、油がなじんだら③の肉を戻し入れ、Bを混ぜ合わせて加えます。全体に味がなじんだら出来上がりです。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 219kcal<sup>ア</sup>、塩分 0.7g<sup>ア</sup>

#### ■一口メモ■

中華料理は油っこくになりがちですが、食材の脂分を生かすことで、調理に使う油の量を少なくすることができ、余分なカロリーが抑えられ、メタボ予防になります。



マチを好きになるアプリ



町では、広報紙をスマートフォンなどで読むことができるアプリ「マチイロ」による配信をしています。利用規約、プライバシーポリシーなどについては、(株)ホープのホームページをご覧ください。



ios 用



Android 用

※「マチイロ」アプリの利用は無料ですが、通信料は利用者の負担になります。※広告が表示されますが、その内容に猪苗代町は一切責任を負いません。