

まちの応援マガジン いなわしろ

広報 猪苗代

Mar.2026

3

No.785



手ぶれおひさまの影いぬき

よろこび
夕月作

平成のお雛様

展示品には手を触れないで
お願いいたします。

特集

町民の皆さんと考える 10年後の猪苗代の未来

— いなわしろみらい会議からの提案 —



猪苗代町のさまざまな行政計画の中で、町の施策の柱となる最上位の計画が「猪苗代町振興計画(以下、振興計画)」です。振興計画は、10年後の町の姿を描き、その実現に向けてどのように取り組むかをまとめた計画です。

現在は、平成29年度からスタートし、令和8年度を目標とする第七次振興計画が進められています。残り1年で計画期間を終えることになります。

そこで、次の10年を見据えた新しい猪苗代町の未来を一緒に考えるために、町民の皆さんに未来のまちづく

猪苗代町振興計画とは

第八次振興計画の策定に向けて、町民の皆さんと一緒に未来を考えるワークショップ「いなわしろみらい会議」を、昨年10月から12月にかけて全4回開催しました。世代や立場を超えた人たちが集まり、町の魅力や課題、そしてこれからの未来への思いを語り合いました。

「広報猪苗代」11月号から1月号では、その様子を順にお伝えしてきました。今月号では、最終回となる第4回の会議で提案された具体的なまちづくりのアイデアをご紹介します。

みんなが描く 猪苗代の未来

第八次振興計画の策定に向けて、



第1回(10月1日開催)では、まず町から会議の趣旨について説明が

いなわしろみらい会議 がスタート

昨年8月、町内で参加者を公募したところ、24人の申し込みがありました。高校生の若い世代から、町内で働く人、町外から来た地域おこし協力隊、役場職員まで、幅広い人たちが参加。男性15人、女性9人、年齢は15歳から66歳までと、老若男女が同じテーブルに集まり、話し合いをする会議がスタートしました。

さまざまな世代が参加

くりに対する思いや夢を語っていた。第8次振興計画の策定に生かしていきます。



次のページからは、各グループが考えた主な提案内容をご紹介します。

第2回(10月29日開催)では、前回出したテーマの中から特に重要だと思われるものを選び、それを基に「将来こんな町になったらいいな」という将来像を考えました。

第3回(11月19日開催)では、その将来像を実現するための具体的なアイデアを出し、それぞれの効果についてみんなで考えました。

そして、最終回となる第4回(12月17日開催)では、A・Dの各グループが町に向けてプレゼンテーションを行いました。

ありました。その後、参加者は4つのグループに分かれ、自己紹介をしたあと、町のおすすすめスポーツや自慢できるところ、さらに「もっと良い町にするには？」というアイデアを出し合いました。

第2回(10月29日開催)では、前回出した合ったテーマの中から特に重要だと思われるものを選び、それを基に「将来こんな町になったらいいな」という将来像を考えました。

第3回(11月19日開催)では、その将来像を実現するための具体的なアイデアを出し、それぞれの効果についてみんなで考えました。

そして、最終回となる第4回(12月17日開催)では、A・Dの各グループが町に向けてプレゼンテーションを行いました。



左から野矢副町長、鈴木選手、佐藤隆宏教育長

Pick Up

今月の話題

鈴木猛史選手 ミラノ冬季パラで 金メダル獲得を誓う

3月6日から始まったミラノ・コルティナ2026パラリンピック冬季競技大会に、本町出身の鈴木猛史選手(カヤバ所属)が出場しています。

6大会連続でパラ五輪出場となった鈴木選手は、2月19日に町役場を表敬訪問。野矢実副町長が鈴木選手に激励金を手渡し、「世界の舞台での活躍を町民一丸となって応援しています」とエールを送りました。

アルペンスキー男子座位の滑降、スパー大回転、大回転、回転、複合の5種目に臨む鈴木選手は「過去2大会の悔しさを糧に、この4年間頑張ってきた。福島製のマシン(石川町の企業が製作したフレーム)で戦えることが心強いです。町民の皆さんに金メダルを触ってもらえるよう、メダル獲得に全力を尽くします」と力強く語りました。

町では、パブリックビューイングを開催しますので、会場と一緒に応援しましょう。

▼パブリックビューイング日程

○日時

① 3月13日(金)午後7時～午後8時10分(放送時間)

② 3月15日(日)午後8時～午後9時15分(放送時間)

○開場 放送時間の30分前

○会場 学びいな 展示ホール

今月の表紙



まるしめでは毎年ひな人形を展示しています。ひな人形は、3月3日の桃の節句(ひな祭り)に、女の子の健やかな成長と幸せを願って飾るものです。写真は、学校帰りにまるしめに立ち寄った、猪苗代小5年の真田朋慧さんと飯山彩明さんです。

【撮影日】2月27日
【撮影場所】まちのえき「まるしめ」

マチイロ
マチを好きになるアプリ

App Store
Google Play



ios用 Android用

LINE やメールで町から情報を配信しています。ぜひ登録を!

Contents — 【目次】

- 02 Pick Up
- 03 特集 町民の皆さんと考える
10年後の猪苗代の未来
- 06 まちのわだい
- 08 「笑顔つむぐりレー」/地域おこし協力隊通
信/スクールピックアップ
- 10 ごみ・リサイクル情報
- 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

参加者の声



岩崎 陽介さん

[PROFILE]

上ノ上在住、45歳。大学卒業後、都内一般企業に就職。調理学校を経て南青山のレストランで修行。Uターンで家業のペンションを継ぐ。ヒーリングインホワイトペンションオーナー

いなわしろみらい会議に参加しようと思った理由は、毎月広報猪苗代に掲載される現在人口がこの10年くらいでどんどん減っているのを目の当たりにして、住民として町の観光事業者として危機感を感じていたからです。会議に出てみると参加された皆さんは、私が想像していた以上に猪苗代に対する温かい思いがあるなと思いました。そのような思いのある町役場の方々や参加者のいる猪苗代の未来は明るくなるはずと期待しています。

10年後の猪苗代町はたとえ少子高齢化で町が経済的に縮小したとしても、持続可能で自然の豊かさを生かした高付加価値な観光地「猪苗代」であり続けられていると嬉しいです。

4 未来の町づくりに向けた
Aグループは、大人も子どもも町について学べるスクールを設立することを提案しています。このスクールを通して、町の資源や人材を有効に活用しながら育てていきます。また、その過程で町内外の人々が町の良さを再認識できる機会をつくりまします。そして、子どもたちの帰郷意欲の醸成につなげ、未来の町の姿へと結びつけていくことを目指しています。

Cグループのアイデアは、チャレンジ特区を設け、空き家や空き地を資源として活用しながら新たな挑戦を促すことで、地域課題の解決や町の魅力発信、若者の活躍につなげていくものです。Dグループは、若い世代と高齢者との交流や有償ボランティアなどを活用したイベントを実施することで、10年後の中高生の活躍の場を創出し、町の宝である子どもたちが将来この町で活躍するための基盤づくりにつなげることを提案しています。

町ではこれらの提案を受けて、町に関わる全ての人が笑顔で居続けられるように、皆さんと協働しながらその思いを着実に第八次振興計画に反映していきます。



いなわしろみらい会議に参加した皆さんが思い描く10年後の猪苗代はきっと明るいはず



将来のまちのすがた

好きでしょ？猪苗代 おいしいときめき♡
そんなあなたに!!うちの横空いてますよ!!
こっちゃん来い

実現に向けたアイデア

空き家や国道49号沿いの空き地を生かしたチャレンジ特区をつくる。

効果

空き家・空き地を有効活用し、誰もがチャレンジできる環境をつくる。地場産品を活用することで魅力を発信でき、総合的に町が活性化される。

自分たちでできること

生産者と加工者をつなぐ。プロモーション。

地域でできること

地域をよく知るおせっかい屋さんなどからの協力。

手伝ってほしいこと

インフラ整備。税制優遇で「最初の一步」を後押しする。補助金や融資など“まとめて”支援する。



将来のまちのすがた

“ただいま”と“おかえり”で
にぎわいを創り出すまち 猪苗代

実現に向けたアイデア

大人も子どもも“猪苗代”を学べる猪苗代スクールを設立する。

効果

町内の人が猪苗代の良さを再認識し、町外の人を「おかえり」と歓迎できる。町内の子どもが猪苗代の良さを知り、将来「ただいま」と戻って来なくなる。

自分たちでできること

年長者や経験豊かな人から子どもに猪苗代町の話をしてもらう。

地域でできること

行事を地域で行い、スクールと意識せずとも、大人と子どもが集まれる場をつくる。

手伝ってほしいこと

信用を担保するため、スクール運営事務局を役場に置く。



将来のまちのすがた

豊かな自然を保ち、
住む人來る人
みんな猪き猪きする町

実現に向けたアイデア

若い世代とお年寄りの交流による町の活性化。

効果

40年前の人口(約1万8千人)をこれからの10年で取り戻せたら、町も潤う(10～30代と40代～後期高齢者の盛んな交流が実現)。

自分たちでできること

有償、無償ボランティアによるイベントを開催する。居心地の良い場所づくり。

地域でできること

地区ごとの交流会を開催する。社会福祉協議会が支援しながら、子どもたちを巻き込んで各地で行われているサロンを大きくする。

手伝ってほしいこと

民生委員や各小中学校、高校、特別支援学校のバックアップ。



将来のまちのすがた

どうかしろ いなわしろ
オレも！オマエも！
町の土台を輝かせ みんなで育てる町

実現に向けたアイデア

個人事業主やスタートアップ企業を誘致する。→職の地域定着

効果

人口流出を防ぐ。猪苗代高校の探究活動の土壌育成。人材の受け皿。

自分たちでできること

店に行く。SNSなどで発信する。ローカルメディアを作る。

地域でできること

よそ者扱いしない。好きでいること。

手伝ってほしいこと

企業誘致にもっと力を入れる。企業側の理念・思いを発信する。



3大会すべてに出場した伊藤選手

猪苗代スキー場で熱戦

全日本スキー選手権猪苗代SG3連戦

全日本スキー選手権猪苗代SG(スーパー大回転)3連戦は1月28日から30日までの3日間、猪苗代スキー場で開催され、本町出身者や猪苗代高校の生徒が出場しました。28日は全日本スキー選手権大会、29日は全日本学生スキーチャンピオン大会、30日は全日本学生スキー選手権大会が行われ、全国から約200人が出場。全日本学生スキー選手権大会では、法政大学の伊藤選手(四ツ谷)が10位に入賞しました。

長年にわたり交通安全活動に尽力

星時雄さんが交通栄誉章緑十字金章受章を報告

交通安全功労者をたたえる交通栄誉章緑十字金章に選ばれた猪苗代地区交通安全協会長の星時雄さん(千代田)は1月29日、町役場を訪れ、二瓶盛一町長に受章を報告しました。星さんは、40年以上にわたり地域の交通安全活動に尽力され、1月14日に都内で開かれた交通安全国民運動中央大会で表彰を受けました。「今回の受章を励みに、今後も交通事故のない安全で安心なまちづくりに努めていきます」と話しました。



二瓶町長に受章を報告した星さん(右)



宗像支局長から感謝状を受ける熊谷さん(右)

退任人権擁護委員に感謝状

法務大臣感謝状伝達式

退任した人権擁護委員への法務大臣感謝状伝達式は2月2日、町役場で行われ、福島地方法務局の宗像邦勝若松支局長が熊谷喜一さん(酸川野)に感謝状を手渡しました。熊谷さんは令和2年1月から令和7年12月までの6年間、人権擁護委員を務め、町民の人権意識の普及・高揚に尽力。このほか、会津地区の若松人権擁護委員協議会常務委員としても活動されました。令和6年5月には県人権擁護委員連合会長表彰も受けました。



賀寿などを受けた大堀さん(前列左から2人目)

大堀一江さんが100歳に

長寿を祝い、賀寿などを贈呈

2月20日に100歳の誕生日を迎えた大堀一江さん(小田)への賀寿贈呈式は2月20日、ケアテル猪苗代で行われ、家族らが長寿を祝いました。野矢実副町長が県からの知事賀寿と会津漆器の木杯、町からの賀詞と敬老祝金を手渡しました。母、姉に次いで100歳を迎えた大堀さんは「長生きの秘訣は、体を動かし、常に笑顔でいること。好き嫌いなく何でも食べます」と話してくれました。大堀さん、いつまでもお元気にお過ごしください。



機械の説明を受ける消防団員ら

小型動力ポンプ積載車2台を更新

消防機械交付式

町消防団への消防機械交付式は1月20日、町役場で行われ、交付を受ける第2分団2部1班(戸ノ口)と第5分団3部4班(伯父ヶ倉)の消防団員や地区関係者ら約15人が出席しました。両班の小型動力ポンプ積載型の軽自動車が新しくなりました。式では、二瓶盛一町長が林部隆義消防団長に管鑰を手渡した後、「災害の少ないまちづくり実現のため、ご協力ください」とあいさつし、地域防災への一層の尽力を呼びかけました。

猪苗代高校生が学習の成果を披露

地域探究「猪苗代学」学習発表会

猪苗代高校の地域探究「猪苗代学」学習発表会は1月24日、学びいなかで開かれました。「猪苗代学」は、各学年が町やその周辺地域を学び場として実際に体験・実践しながら学ぶ活動です。発表会では、1年生がそれぞれの活動内容をポスターにまとめて紹介。2年生は5つの班がそれぞれ成果を報告し、3年生は代表の2人がこれまでの取り組みを披露しました。発表の最後には、吾妻食品の佐藤弘一さんが講演しました。



生徒たちがこれまでの取り組みを発表する様子



そり遊びを楽しむ詩乃さん(前)とゆきだるま親善大使を務めた関ここのさん

さとうきび親善大使が猪苗代町へ

猪苗代小と沖縄県ゆたか小の6年生が交流

さとうきび親善大使を務める沖縄県豊見城市ゆたか小6年の上地詩乃さん、上地果歩さん、比嘉洗規さん、徳元悠真さんは1月28日、猪苗代小学校を訪れました。同校で開かれた歓迎会では、さとうきび親善大使の4人が沖縄県や豊見城市の魅力、ゆたか小の様子を紹介し、さとうきびをプレゼント。猪苗代小の児童らは鼓笛の演奏で歓迎しました。歓迎会の後には、両校の児童が校庭でそり遊びなどを楽しみ、交流を深めました。

2月10日には、沖縄県に派遣されたゆきだるま親善大使の4人が、二瓶盛一町長に沖縄県での活動の様子を報告しました。



猪苗代小とゆたか小の児童がオンライン上で交流



ゆきだるま親善大使活動報告会の様子

町内の小学生が熱戦を繰り広げる

第54回野口英世博士顕彰記念町内小学校スキー大会のアルペン大回転競技が1月20日に猪苗代スキー場で、クロスカントリー競技は2月5日に町クロスカントリーコースで開かれ、町内小学校の5、6年生が参加しました。選手たちは、入賞や自己記録更新を目指して、全力で競技に挑みました。各種目の入賞者は次のとおりです(敬称略)。

【アルペン大回転競技】

- 小学5年男子 ①神田千尋(猪苗代) 39秒98 ②五十嵐大河(猪苗代) ③伊東隆通(猪苗代) ④渡邊淳司(猪苗代) ⑤松本凜太郎(猪苗代) ⑥佐藤翔真(猪苗代二) ⑦村澤暖(猪苗代二) ⑧ライアン剣史(猪苗代二) ⑨安藤頼弘(猪苗代) ⑩佐藤蒼空(猪苗代)
 - 小学6年男子 ①岩橋悠誠(猪苗代) 39秒30 ②長沼橙空(猪苗代二) ③武藤遼真(猪苗代) ④國分久澄(猪苗代) ⑤小坂橋航斗(猪苗代) ⑥小林歩睦(猪苗代二) ⑦佐藤孝太郎(猪苗代二) ⑧菅沼央(猪苗代) ⑨阿部優輝(猪苗代) ⑩佐藤駟琉(猪苗代二)
 - 小学5年女子 ①渡部愛菜(猪苗代) 42秒31 ②岡村架香(猪苗代) ③吉田由衣香(猪苗代) ④眞田朋慧(猪苗代) ⑤鈴木遥乃(猪苗代二) ⑥長沼琳花(猪苗代二) ⑦矢島花(猪苗代) ⑧宇川結唯(猪苗代二) ⑨二瓶真菜(猪苗代二) ⑩土屋彌結(猪苗代二)
 - 小学6年女子 ①岩崎咲菜(猪苗代二) 38秒92 ②渡部紗彩(猪苗代二) ③森田麻央(猪苗代二) ④秋山ひまり(猪苗代二) ⑤五十嵐優心(猪苗代二) ⑥岡部彩心(猪苗代二) ⑦佐賀冬佳(猪苗代二) ⑧関ここの(猪苗代) ⑨山内柚希(猪苗代) ⑩長谷川七穂(猪苗代)
- 【クロスカントリー競技】
- 小学5年男子 ①村澤暖(猪苗代二) 9分47秒6 ②佐藤愛翔(猪苗代) ③五十嵐大河(猪苗代) ④神田千尋(猪苗代) ⑤小野修也(猪苗代二) ⑥宗像朔矢(猪苗代二) ⑦佐藤惺太(猪苗代二) ⑧新谷謙晋(猪苗代二)



1_女子大回転を制した6年生の岩崎さん 2_男子大回転で優勝に輝いた6年生の岩橋選手 3_クロスカントリーで熱戦を繰り広げる選手たち

- 小学6年男子 ①青木昂(猪苗代) 9分46秒2 ②佐藤駟琉(猪苗代二) ③谷口陽楽(猪苗代) ④小坂橋航斗(猪苗代) ⑤川上柊輔(猪苗代) ⑥小林歩睦(猪苗代二) ⑦穴沢陽向(猪苗代二) ⑧渡部大和(猪苗代二)
 - 小学5年女子 ①矢島花(猪苗代) 11分14秒1 ②六角優那(猪苗代二) ③成田桃(猪苗代二) ④小椋山優杏(猪苗代二)
 - 小学6年女子 ①影山千歩(猪苗代) 10分23秒7 ②大堀葵(猪苗代) ③一条悠澄(猪苗代) ④山内柚希(猪苗代) ⑤板橋ふき(猪苗代二) ⑥土屋凜花(猪苗代二) ⑦高地雛美(猪苗代)
- 【クロスカントリー・リレー】
- 男子 ①猪苗代A(佐藤愛翔、青木昂、五十嵐大河) 21分07秒4 ②猪苗代二 ③猪苗代B
 - 女子 ①猪苗代A(大堀葵、山内柚希、影山千歩) 23分18秒0 ②猪苗代二 ③猪苗代B

気候変動対策への取り組みが高評価

気候変動対策に率先して取り組む学校をたたえる「ふくしまゼロカーボンアワード2025(学校版)」の中学校部門で猪苗代中学校が最優秀賞に輝き、1月25日に県自治会館で開かれた表彰式で内堀雅雄知事から表彰を受けました。生徒会役員で2年生の安藤結衣さんと多田羅里桜さんは2月4日、町役場を訪れ、二瓶盛一町長に受賞を報告。節電・節水の見える化や、猪苗代湖で回収した水草の肥料化などの取り組みが評価されました。



受賞を報告した(前列左2人目から)安藤さんと多田羅さんら

「笑顔つむぐリレー」

町合併70周年のキャッチフレーズ「笑顔・つむぐ・未来」にちなんで、町民の皆さんの笑顔とともに、その人の知っている猪苗代町を紹介していきます。



撮影場所：旧東中学校

渡部 未夢さん(白津・23歳)

Q猪苗代町のおすすめの(好きな)場所は?

観音寺川。春になると桜並木が美しくなります。桜祭りでは露店も並び、多くの人でにぎわいます。夜になるとライトアップもされ、とてもきれいです。川の流れる音を聞くと心が清らかになります。

Q猪苗代町のおすすめの食べ物は?

いわはし館の「もりそばとミニソースカツ丼セット」。猪苗代町はそばの名産地で生そばが食べられて、ソースカツ丼はヒレカツなので柔らかくて食べやすいです。ソースもおいしいのでおすすめです。

Q猪苗代町での思い出の場所は?

川桁体育館。小学生のときはスポ少で使っていました。中学生のときは、放課後になるとみんなで集まって話したり、追いかけてをしたりしていた青春の場所です(笑)。バレーボールをやっているの、今でも利用しています。

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
戸倉 千秋さん

主な活動内容：農産物の6次産業化とブランド化



都内で開催されたファーマーズマーケットに出店した戸倉さん(前列中央)ら



こんにちは、農林課の戸倉です。隊員としての任期は約半年を切り、そろそろ猪苗代で生きていくことを考えねば...と思いつつ、迫ってくる卒業という言葉を避けて生活をしていきます。

私がこの記事で話す内容は、役場の仕事のことでありますが、今回は、私が好きな「猪苗代の方言(いや、会津の方言といったほうがいいのか)」を語る回にしたいと思っています。

猪苗代3年目となると、言葉が身になじみ、最初、聞き取れなかった係長の話し言葉さえ、私が流暢に話してしまうほどです。猪苗代の皆さんに教えていただいた方言に「だなし」という語尾の表現があります。「だなし」は、相手を思う気持ちがこもった、少し珍しい尊敬語の方言です。優しい音の並びが相手に対する思いやりと敬意を示し、「だべ」の言い切り表現と並べると、猪苗代のきつちりとした上下関係の風土を感じさせる良い言葉だと感じます。さて、最後の協力隊通信(予定)となりました。いつも読んでくださっている皆さんありがとなし。猪苗代いいところだなし。協力隊を終えても猪苗代に住むから、仲良くしていきましょう。

燃やせないごみの分別徹底をお願いします

12月18日の燃やせないごみ収集日に、収集車で火災につながりかねない事案が発生しました。確認したところ、使い切られていないライターが原因でした。



出火原因のライター

このほかにも、穴の空いていないスプレー缶やリチウムイオン電池など、火災の原因となる危険物の混入が見受けられました。スプレー缶は、穴を空けて缶の日にしてください。リチウムイオン電池などの蓄電池は、町民生活課窓口で回収しています。

さらには、フライパン（金属くず）や空き瓶（びん）、缶詰のふたと空き缶（缶）、温水洗浄便座や計算機等の小型家電類、化粧用クリームの容器などの容器包装プラ類、買い物かごやプラ製おもちゃ等商品プラ類など、分別可能なものも多数ありました（写真1、2）。



ごみ収集車で火災が発生すると、収集業務が停止するだけでなく、作業員の命に関わる重大な事故につながる恐れがあります。

安全な収集業務の確保と燃やせないごみ減量化のため、分別の徹底をお願いします。

粗大ごみの受け入れは 一世帯につき月1回まで

令和8年4月から、会津若松地方市町村圏整備組合環境センターの新設焼却炉の処理能力が縮小します。

これに伴い、町から排出されるごみの減量を図るため、令和8年度から粗大ごみの受け入れ回数を変更します。

日程表のとおり、ひと月に受け入れ日が2日ある場合は、どちらか1日1回のみ受け入れになります。

受け入れ日や受け入れできるものなど詳しくは、令和8年度ごみリサイクルカレンダーをご覧ください。

▼受入時間

午前9時から午前11時30分まで

※受入時間内に受け付けを済ませてください。

▼令和8年度粗大ごみ受入日程表

月	日	備考
4月	11日(土)、12日(日)	どちらか1日1回
5月	8日(金)、9日(土)	どちらか1日1回
6月	7日(日)	1回
7月	3日(金)、4日(土)	どちらか1日1回
8月	2日(日)	1回
9月	4日(金)、5日(土)	どちらか1日1回
10月	4日(日)	1回
11月	6日(金)、7日(土)	どちらか1日1回

▼工事のお知らせ

粗大ごみ受入場所の旧衛生センター敷地内において、令和8年度にストックヤード建設工事を予定しています。

工事車両の出入りのため、敷地内の足元が悪くなっております。粗大ごみ搬入の際にはご注意ください。ご理解とご協力をお願いします。

1月の燃やせるごみの排出量 前年度より増加

令和8年1月の燃やせるごみの排出量は275.31トンで、令和7年同月の排出量274.62トンと比較して0.69トン増加しましたが、4月から12月までの累計では104.07トン減りました。

しかし、今年度の減量目標である「燃やせるごみ280トン減量」の達成は厳しくなっています。

▼本町の燃やせるごみの排出量

単位：トン

	1月	累計(4～12月)
令和7年度	275.31	3,216.73
令和6年度	274.62	3,321.49
増減	0.69	▲104.07
前年比	100.25%	96.85%

燃やせるごみの減量にご協力ください

令和6年度から、毎月「燃やせるごみの減量」についてお知らせしているのには理由があります。

令和8年度から、燃やせるごみを焼却する施設が新しくなります。この施設は、町が令和8年度までに減らすことを目標としているごみの量をもとに整備されます（共同で処理している市町村も同様です）。

そのため、令和8年度以降は処理できる燃やせるごみの量に限りがあります。減量が進まないごみを処理しきれなくなる恐れがあります。

将来にわたって安定したごみ処理を続けるためにも、皆さん一人一人のご協力が欠かせません。ご理解とご協力をお願いします。

▼今日からできる減量のポイント

① 紙類は「古紙」へ

ほとんどの紙は「雑紙」として古紙の日に出すことができます。燃やせるごみに入れる前に、もう一度分別をお願いします。



細かいものは、紙袋に入れて出してください

② プラスチックは正しく分別

プラスチック類は燃やせるごみではありません。「プラスチック製容器包装」または「商品プラスチック」として出してください。

③ 生ごみは水切りを

生ごみの約80%は水分です。ぎゅっと水を切るだけで、大きな減量につながります。



しっかりと水気を切りましょう

集団資源回収に取り組んでみませんか

町では、廃棄物の再生利用を促進するため、地域団体による集団資源回収を奨励しています。

集団資源回収を行った団体には奨励金を交付しますので、子供会や老人クラブなどの地域活動として、資源回収に取り組んでみませんか。

▼対象団体

子供会・婦人会・老人クラブ・PTA・スポーツ少年団・ボランティア団体など、営利を目的としない町内の地域住民で構成された団体

▼資源の種類

びん類・缶類・古紙類・古布類（木綿100%）

▼回収業者

猪苗代町再生資源組合



▼奨励金額

実施1回につき・・・3千円

回収資源1kg当たり・・・2円

▼手続き方法

回収した資源物を回収業者に引き渡し、資源物回収奨励金交付申請書に計量票を添えて、町民生活課に提出してください。

実施する場合は、事前に町民生活課にお問い合わせください。

令和6年度 町有施設の温室効果 ガス(二酸化炭素) 排出量を公表します

企画財務課 企画調整係 ☎(62)2112

町では、地球温暖化が進む要因の一つである温室効果ガス排出量削減のため、「第3次猪苗代町地球温暖化対策実行計画」(以下、実行計画)を令和3年3月から施行しています。

実行計画では、計画期間の最終年度である令和6年度の二酸化炭素排出量を、平成25年度の基準年度と比較して24・2%削減することを目標としており、照明のLED化、電動技術を搭載した公用車の導入など、目標達成に向けてさまざまな取り組みを進めてきました。

【表1】対象施設一覧

施設名	施設名	施設名
役場庁舎	水道施設	こども園・保育所
水防センター	下水道施設	体験交流館
地域農業活性化センター	小学校	図書歴史情報館・むかし体験館
農村環境改善センター	中学校	地域福祉交流センター
優良堆肥製造施設		

温室効果ガス排出削減の対象となる町有施設は、表1のとおりです。

総合体育館(カメリーナ)など、指定管理者制度により外部委託している町有施設は対象外としています。

指定管理者には、可能な限り実行計画の趣旨に沿った取り組みを実践するように要請しています。

表2は、平成25年度と令和6年度の燃料などの種類別の使用量と二酸化炭素排出量を比較したものです。

令和6年度の二酸化炭素排出

【表2】種類別の使用量および二酸化炭素排出量

種類	H25 使用量	R6 使用量	H25 排出量 (kg-CO ₂)	R6 排出量 (kg-CO ₂)	排出量比較 (%)
ガソリン	36,180 l	29,264 l	83,977	67,941	△ 19.11
灯油	188,269 l	72,267 l	468,693	179,907	△ 61.62
軽油	117,495 l	102,296 l	303,721	264,431	△ 12.94
A重油	14,000 l	8,000 l	37,935	21,677	△ 42.86
液化石油ガス(LPG)	7,478kg	1,598kg	22,426	4,792	△ 78.63
電気使用量	3,791,829kwh	3,476,698kwh	1,774,576	1,689,675	△ 4.78
合計	-	-	2,691,347	2,228,424	△ 17.20

量の合計は、基準年度である平成25年度と比較して17・20%減少しましたが、令和6年度時点での削減目標である24・2%減には及びませんでした。

基準年度より二酸化炭素排出量の合計が減少した主要な要因として、種類別の二酸化炭素排出

【表3】種類別の二酸化炭素排出量増減の主な要因

種類	増減率(%)	主な要因
ガソリン	△ 19.11	公用車における使用減
灯油	△ 61.62	小中学校統合に伴う使用減
軽油	△ 12.94	除雪車における使用減
A重油	△ 42.86	地中熱ヒートポンプ冷暖房システムによる使用減
液化石油ガス(LPG)	△ 78.63	小中学校統合に伴う使用減
電気使用量	△ 4.78	

量では、灯油の61・62%減、次に軽油の12・94%減が挙げられます。

表3は、種類別の二酸化炭素排出量増減の主な要因についてまとめたものです。

今後引き続き、照明や空調の適正な管理、公用車のエコドライブの推進、再生可能エネルギーの導入などに取り組み、目標達成に向けて計画を推進していきます。

商品品券

「猪苗代町民応援デジタル商品券」をご活用ください

電気、ガス、食料品等の価格高騰による生活者の負担を軽減し、地域経済の活性化を図るため「猪苗代町民応援デジタル商品券」を配布し、町民の皆さんの生活を支援します。

▼対象者

基準日となる令和8年1月30日現在、猪苗代町に住居登録されている人

※基準日の翌日以降に出生した人は対象外です。

▼配布する商品券

町民1人当たり1万2千円分

▼配布方法

世帯主宛てに世帯全員分の商品券を3月上旬から「ゆうパック」で郵送します。

商品券の発送準備が整ったものから順次配達されるため、近隣の人と到着日が前後する場合があります。

配送状況によっては、利用開始日以降にお手元に届く場合がありますのでご理解願います。

▼利用期間

3月20日(金)～9月30日(水)

▼利用方法

デジタル商品券のQRコードを読み込み、電子クーポンに移行。レジのORコードを読み込むとクーポンが利用できます。

スマホをお持ちでない人や操作が苦手な人は、デジタル商品券のまま利用できます。



▼利用店舗

利用店舗の情報は、商品券に同封する「加盟店一覧」でご確認ください。

▼問い合わせ先

【商品券の配布について】
商工観光課 商工観光係
☎(62)2117

【商品券の取り扱いについて】

DMCaizu

☎050(3355)8693
(午前8時30分～午後6時)

子育て

猪苗代町物価高対応子育て応援手当を支給します

長期化する物価高の影響を強く受ける子育て世帯を支援するため、「猪苗代町物価高対応子育て応援手当」を支給します。

町では、2万円の物価高対応子育て応援手当に、「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、独自に1万円を上乗せして支給します。

▼支給額

養育する対象児童1人当たり3万円

▼対象児童

①令和7年9月分(令和7年9月に出生した児童は10月分)の児童手当の支給対象児童

②令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童

▼手続き

次の人以外は申請不要です。
申請不要の人には、2月27日(金)に児童手当の受取口座に振り込みました。

○申請が必要な人

・対象児童①と②で、職場から児童手当の認定を受けた公務員
・対象児童②で、令和8年2月

有料広告募集中

町では、「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

1日以降に町に対し児童手当の申請を行った人

▼申請方法

・公務員は、職場から配布される申請書を役場保健福祉課に提出してください。

・2月1日以降に児童手当の認定を受ける対象児童②を養育する人は、出生の手続きに併せて申請してください。

▼申請期限

3月31日(火)

※3月下旬の出産により期限内の申請が難しい場合は、4月15日(水)まで。

▼問い合わせ先

保健福祉課 社会福祉係
☎(62)2115

閲覧縦覧

固定資産課税台帳の閲覧

令和8年度の固定資産課税台帳の閲覧を実施します。

▼閲覧期間

4月1日(水)～4月30日(木)
※土日・祝日は除く。

▼閲覧時間

午前8時30分～午後5時15分

▼閲覧場所

役場1階 税務課

▼その他

①閲覧の際は、本人確認のため身分証明書(マイナンバーカードなど。以下同じ)が必要です。
②代理人(本人と同居家族以外)の場合は、委任状と代理人の身分証明書を持参してください。
③閲覧期間中は、固定資産名寄帳兼課税台帳の閲覧や写しの交付を無料で受けられます。

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

町内のほかの土地や家屋の価格などは、土地価格等縦覧帳簿や家屋価格等縦覧帳簿を縦覧し、比較することができます(個人情報保護のため、所有者名と納

令和8年度農作業標準賃金表

令和8年度の農作業標準賃金は、隣接市町村と整合性を図り、さまざまな角度から検討した結果、次のとおり定めました。

ほ場条件や労働能力により標準料金では難しい場合や燃料費の高騰など著しい経費の変動があった場合には、当事者間で協議してください。

単位：円

作業種類	単位	賃金・料金	備考
一般農作業賃金	1時間	1,033	福島県最低賃金
オペレーター賃金	1時間	1,576	
田畑ロータリー耕	10㌥	5,770	
田畑プラウ耕	10㌥	7,690	
代かき作業(植代まで)	10㌥	7,060	
育苗	1箱	830	種子代含む
田植(機械田植)	10㌥	6,410	苗運搬別料金 1,100円(税込み)
(側条施肥田植)		7,690	
コンバイン刈	10㌥	20,520	糶運搬別料金 1,650円(税込み)
コンバイン刈(結束、ひも代含む)		24,360	
生糶乾燥(ウルチ)	10㌥	8,970	
(モチ)		10,260	
色彩選別	玄米 30キログラム	400	自己搬入
糶摺調製	1個 30キログラム	310	袋詰めまで
精米	玄米 30キログラム	380	
肥料散布(機械散布)	10㌥ / 1種類	1,020	ブロードキャスター
堆肥散布(機械散布)	10㌥ / 1回	3,840	
農薬・除草剤・追肥散布(機械散布)	10㌥ / 1回	1,280	
ラジコンヘリ・ドローン散布	10㌥ / 1回	1,320	1キログラム粒剤 農薬代別
乗用散布	10㌥ / 1回	1,410	農薬代別
畦畔ぬり	1㌥	60	機械ぬり
畦畔草刈	1時間	1,920	機械燃料込み
そばコンバイン刈	10㌥	6,270	年度途中で変更する場合は、町から関係者に連絡します。
大豆コンバイン刈	10㌥	6,600	
カントリー利用料金	玄米 60キログラム	1,650	年度途中で変更する場合は、JAから関係者に連絡します。
ライスセンター利用料金			

※コンバイン刈による倒伏田の割増料金

倒伏率 30%→30%割増、倒伏率 50%→50%割増、倒伏率 100%→100%割増

※一般農作業賃金とオペレーター賃金以外は、消費税込みの金額です。

町農作業委員会事務局 ☎(62) 5655

JA会津よつば あいづ東部営農経済センター ☎(62) 4211

税務課 賦課係 ☎(62) 2113

▼縦覧期間、時間、場所

課税台帳の閲覧と同じ

▼縦覧できる人

町内に土地または家屋を所有している納税者

▼その他

①縦覧の際には、本人確認のため身分証明書が必要で
②縦覧を希望する土地・家屋の所在地番が必要です(所有者名納税義務者名での申し込みはできません)。
③縦覧帳簿のコピーなどは交付できませんので、あらかじめご了承ください。

▼問い合わせ先

税務課 賦課係 ☎(62) 2113

募集

農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します

本年7月の任期満了に伴い、次期委員をそれぞれ募集します。農業に精通した人であればごなでも応募できます。詳しくは、農業委員会事務局にお問い合わせください。

▼職務の主な内容

・農地法に基づく農地の権利移動や転用に係る現地調査等の許可業務
・農地利用の最適化(担当地区の担い手への農地利用の集積・集約化および遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進等)の推進活動

▼任期

令和8年7月20日から令和11年7月19日までの3年間

▼募集期間

3月2日(月)～3月30日(月)

▼問い合わせ先

農業委員会事務局 農地係(農村環境改善センター内) ☎(62) 5655

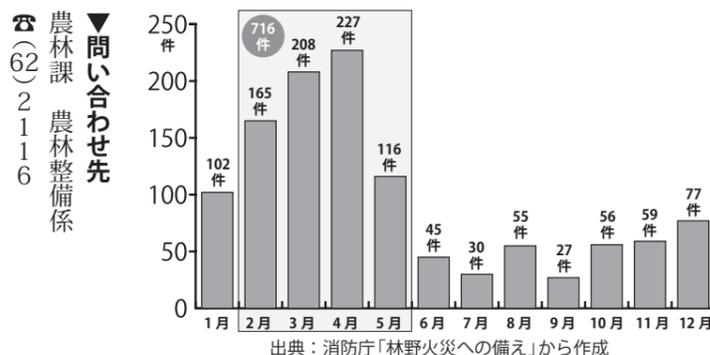
防火

山火事に注意しましょう

山火事は冬から春にかけて多発する傾向にあります。昨年2月に岩手県大船渡市で発生した大規模な山火事のように、一度山火事が発生すると消火が困難であり、貴重な森林を焼失させるだけでなく、私たちの生命や財産を脅かしかねません。山火事は自然災害とも思われ

がちですが、実際にはたき火の不始末やたばこの投げ捨て等の人為的要因が多いことから未然に防ぐことができます。森林は水を蓄え、洪水や土砂災害等の発生を予防し、多くの野生動物を育てる大切な資源です。空気が乾燥している日や風が強い時は火を使用しないなど、一人一人の防火意識がかけがえない自然と地域の安全を守ります。火の取り扱いにはくれぐれもご注意ください。

▼林野火災の月別出火件数(令和2～6年の平均)



▼問い合わせ先

農林課 農林整備係 ☎(62) 2116

令和8年度自衛官採用試験日程

募集種目	資格	受付期間	試験日
幹部候補生	【大卒程度試験】 22歳以上26歳未満の者(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込み含む)、修士課程修了者等(見込み含む)は28歳未満) 【院卒者試験】 修士課程修了者等(見込み含む)で、20歳以上28歳未満の者	3月1日(日)～ 4月3日(金)	【1次試験】4月11日(土)
幹部候補曹	20歳以上33歳未満の者		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者 (採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	3月1日(日)～ 5月7日(木)	【1次試験】5月16日(土)～24日(日) のうち指定する1日
2等陸海空士 (任期制自衛官)		年間を通じて行って います。	受け付け時またはホームページでお 知らせします。
予備自衛官補	【一般】 18歳以上52歳未満の者 【技能】 18歳以上で国家資格等を有する者 (資格により年齢上限は53～55歳 未満)	3月30日(月)まで	4月1日(水)～19日(日)のうち指 定する1日

【応募・問い合わせ先】 自衛隊 福島地方協力本部 会津若松出張所 ☎(27)6724
会津若松市門田町大字黒岩字大坪 57-1

入札

総務課の公用車2台
を売却します

車種と売却方法は次のとおり
です。

▼売却車両①
【小型動力ポンプ積載型軽自動車】

- ・車名・型式 ダイハツ・V-S110P改
- ・番号 福島80あ795
- ・年式 平成7年式
- ・車検満了日 令和9年3月25日
- ・走行距離 11888キロメートル



▼売却車両②
【小型動力ポンプ積載型軽自動車】

- ・車名・型式 スバル・V-K

- ・S4改
- ・番号 福島80あ848
- ・年式 平成8年式
- ・車検満了日 令和8年3月12日
- ・走行距離 15945キロメートル

○その他
・入札日時で車検満了日が過ぎて
いるため、公道を走行する
際は更新手続きを行う必要が
あります。



▼共通事項

○内装・外装に錆び汚れ・損傷
がありますので、入札に参加
する場合は、必ず現車を確認し
てください。
○町章・町名表示の削除、名義
変更、車両輸送などは、購入者
負担になります。
▼売却方法
現車の確認期間を設け、その
後入札により最低売却価格以上
で最高入札額者と売買契約を締

結します。代金入金確認後に現
車渡しになります。

▼問い合わせ・現車確認期間

3月10日(火)～19日(木)
午前9時～午後5時
※土日・祝日除く。

▼入札申込方法

入札参加を希望する人は、期
限までに必ず入札参加申込書を
総務課に提出してください。入
札参加申込書を提出していない
人は、入札に参加できません。
代理人が入札に参加する場合は、
委任状が必要です。
入札参加申込書などの様式は、
総務課で受け取るか町ホーム
ページからダウンロードして
ください。

▼入札申込期限

3月19日(木)午後5時まで
※FAX、郵送可

▼入札日時

3月24日(火)
午前10時

①ダイハツ・V-S110P改・
福島80あ795

午前10時15分

②スバル・V-K S4改・福島
80あ848

▼入札会場

役場3階 第2委員会室

※時間厳守・郵送不可

▼問い合わせ先

総務課 防災情報係
☎(62)2111

相談

行政相談委員に
相談してみませんか

行政相談委員による行政相談
会を毎月1回、第3水曜日に開
催しています。

行政相談委員は、行政に関す
る苦情や意見を受け付け、解決
のためにお手伝いします。
お気軽にご相談ください。

▼開催日時

3月18日(水)
午後1時～午後3時

▼会場

役場3階 第3委員会室

▼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
委員会合同相談会

人権擁護委員と行政相談委員
による合同相談会を開催します。
人権擁護委員は、地域住民の
人権の擁護と人権思想の普及・
高揚を目的に活動しています。
人権問題でお困りの人は、こ
の機会にぜひご相談ください。

▼開催日時

4月3日(金)
午前10時～午後3時

▼会場

役場3階 第3委員会室

▼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

猪苗代町 LINE 公式アカウント

町では、町政に関する情報のほか、防災情報や
イベント情報などをLINEで発信していますので、
ぜひ友だち登録をお願いします。情報はメールで
受け取ることもできます。登録は
QRコードから行ってください。

☎総務課 防災情報係 ☎(62)2111



猪苗代警察署管内の犯罪・交通事故発生状況(令和8年1月末現在)

1 犯罪発生状況

町村別	年別		増減
	令和8年	令和7年	
猪苗代町	3	4	-1
磐梯町	0	1	-1
裏磐梯	0	0	0
計	3	5	-2

町村別 罪種別	猪苗代町		磐梯町		裏磐梯	
	8年	7年	8年	7年	8年	7年
窃盗犯計	1	3		1		
空き巣、忍び込みなど 万引き、車上狙いなど 自動車盗など	1	3		1		
詐欺など	1					
暴行・傷害など						
器物損壊						
その他	1	1				
合計	3	4	0	1	0	0

◎「空き巣、忍び込みなど」には、事務所荒らし、出店荒らしなどの侵入窃盗を含みます。「万引き、車上ねらいなど」には、置き引き、自動販売機ねらいなどの非侵入窃盗を含みます。「自動車盗など」には、自転車盗、オートバイ盗などの乗り物窃盗を含みます。

◎被害を防ぐための第一歩「POLICE アプリ ふくしま」に登録しましょう。アプリはQRコードからダウンロードできます。



猪苗代警察署 ☎(63)0110

2 交通事故状況

	猪苗代町		磐梯町		裏磐梯	
	本年	前年	本年	前年	本年	前年
人身事故発生件数	4	5	2	0	0	0
増減	-1		2		0	
死者数	0	1	0	0	0	0
増減	-1		0		0	
傷者数	7	2	2	2	0	0
増減	5		0		0	
物件事故	65	97	19	17	9	15
増減	-32		2		-6	

◎管内では、出会い頭の事故が多発しています。交差点では、確実に一時停止や安全確認をしましょう。

◎雪道では、スリップ事故が多発します。急発進・急ハンドル・急ブレーキはやめましょう。

消 防

灯油などの油漏れ事故に注意!

ご家庭にあるホームタンクから灯油などが漏れる事故が発生しています。原因は、小分け作業中にその場を離れること、配管の老朽化、屋根からの落雪による破損などが考えられます。

油漏れが発生すると、火災の危険性が高まるだけでなく、河川への流入や土壌汚染など環境被害にもつながります。

事故を未然に防ぐため、ご家庭での燃料タンクの固定状況や配管の異常について、定期的に自主点検を行ってください。また、油漏れが発生した、もしくは異常に気付いた場合は、速やかに役場または消防署に連絡をお願いします。

猪苗代消防署

☎(62)4433
町役場 町民生活課
☎(62)2114

採用試験

2026年度国税専門官採用試験(大卒程度)

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。国の財政を支える国税専

門官に、あなたもチャレンジしてみませんか?

●受験資格

①平成8年4月2日から平成17年4月1日生まれの者

②平成17年4月2日以降生まれで次に掲げる者

(1) 大学(短大を除く)を卒業した者および令和9年3月までに大学を卒業する見込みの者

(2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

●受験申込受付期間

2月19日(木)～3月23日(月)

●受験申込方法

申し込みは、インターネットにより行ってください。



●第1次試験日

5月24日(日)

仙台国税局 人事第二課

☎022(263)1111 内線3236

人事院東北事務局

☎022(221)2022

募 集

JICA海外協力隊春募集説明会を開催

30周年を迎えた二本松青年海外協力隊訓練所で、JICA海外協力隊の募集説明会を行います。

説明会に参加するには、事前の申し込みが必要です。詳細は、お問い合わせいただくかホームページでご確認ください。

3月11日～4月末の窓口業務延長日は3月24日と4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週の火曜日に住民票や税証明発行などの窓口業務の時間を午後7時まで延長しています。

総務課 行政係 ☎(62)2111

●開催日時

3月20日(金)午後1時～午後4時10分

〒JICA 二本松

☎0243(24)3200

E-mail: jicanjv-bk@jica.go.jp



債務整理

自然災害の影響で、住宅ローンなどの返済にお困りではありませんか

東日本大震災や平成27年9月2

日以降に災害救助法が適用された自然災害(令和7年2月4日からの大雪など)により影響を受けた個人や個人事業主は、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」により、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることが可能です。

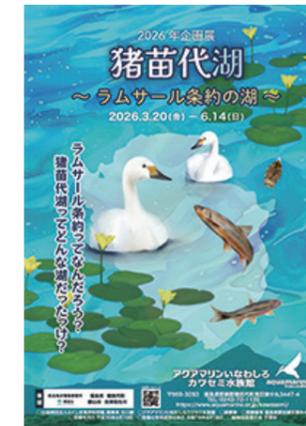
債務の免除等には、一定の要件を満たすことや借入先の同意が必要になります。詳しくは、ローン借入先の金融機関等にお問い合わせください。

東北財務局福島財務事務所理財課 ☎024(535)0303

企画展

猪苗代湖～ラムサール条約の湖～

2025年にラムサール条約湿地に登録された猪苗代湖。福島県では2番目の登録となります。ラムサール条約とはいったいどんな条約なのか、猪苗代湖はどんな湖なのか。猪苗代湖に暮らす生き物や湖の特徴を紹介し、これからの猪苗代湖を考える企画展を開催します。



●開催日時 3月20日(金)～6月14日(日)

●開催場所 アクアマリンいなわしろカワセミ水族館(猪苗代町大字長田字東中丸3447-4)

●入館料 一般700円、小～中学生300円

〒アクアマリンいなわしろカワセミ水族館 ☎(72)1135



医療情報ネット

全国どこからでも、どんなときも、かかりたい医療機関・薬局が見つかります!

休日当番医・休日夜間急患センターなど休日夜間対応医療機関も検索可能。

【福島県TOP】



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、死亡届の手続きの際に窓口に申し出ください。

町の人口

(福島県現住人口調査より)

2026年2月1日現在の現住人口	人口	11,984人	
世帯数	4,608戸		
出生	3人	転入	13人
死亡	27人	転出	18人

今月の納期 (納期限3月25日) ●上下水道使用料 3月分

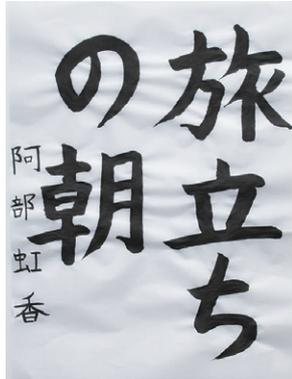
編集後記

▼今年度はスポーツイベントが目白押し。オリ・パラ冬季競技大会を皮切りに、3月のWBC、6月のF1F Aワールドカップ、10月のラグビーリーグワールドカップなど、大きな大会が続きます。サッカー好きの私にとっては、6月のワールドカップが今から待ち遠しいです。▼合併70周年記念事業「笑顔つむぐり」は今年で終了します。ご協力いただいた皆さんありがとうございました(五十嵐)

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

Our Museum



書道「旅立ちの朝」

最初を書く字が大きすぎると、その後を書く字も大きくなってしまいうので、大きさに気を付けました。「朝」の字が難しく、自分の名前や他の字とのバランス、配置を考えて書きました。



猪苗代小学校 6年
阿部 虹香さん



猪苗代小学校 5年
阿部 日南子さん

「ゆがんだクジラ」

クジラや周りの模様を版画で彫るのが大変でした。2回目に刷るときにクジラがずれてしまったので、3回目はわざとずらして刷りました。そうしたら、面白い模様のできたので良かったです。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 345

こんにゃくのごまみそ炒め (メタボ予防メニュー)



■一口メモ■

食材を大きめに切ることで自然と噛む回数が増えます。ゆっくりよく噛んで食べると満腹中枢が刺激され、食べすぎの予防につながります。

【材料】4人分

- ・こんにゃく 200g^ア ・豚うす切り肉 200g^ア
- ・塩 ひとつまみ(0.5g^ア) ・こしょう 少々
- ・玉ねぎ 100g^ア(1/2個) ・にんじん 150g^ア(小1本)
- ・ピーマン 6個 ・ごま油 大さじ2
- A {・減塩みそ 大さじ1 ・みりん 大さじ1}
- ・すりごま 大さじ1

【作り方】

- ①細切りにしたこんにゃくは下茹でし、細く切った豚肉は塩、こしょうをふっておく。
- ②半分の量のごま油をフライパンに熱し、それぞれ1割幅に切った玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒め、火が通ったら一旦皿に移す。
- ③残りのごま油で①を炒め、豚肉の色が変わったらAを加えて味をなじませる。
- ④②の野菜をフライパンに戻し、すりごまを加えてざっと炒めたらできあがり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 270kcal^ア、塩分 1.0g^ア