

いまべつ

464



— “今遊記” の大抽選会「ミカン拾い」 —

どれにしようかな!

51年の歴史に別れ

二股小で児童ら閉校式典



平成15年3月末で51年の歴史に幕を閉じる町立二股小学校（富士善知校長）で2月2日、児童、卒業生、地域住民が参加し、閉校式が同校体育館で行われました。

同校は、昭和26年に今別村立二股小学校として児童数45名でスタート。児童数も、昭和36年の90名をピークに、その後年々児童の減少が進み、現在は児童14名、三学級編成で複式授業を行ってきました。児童の減少という時代の流れの中、4月から今別小学校へ統合することになりました。

式典では、富士校長が式辞で在校児童14名にくじけそうになったら、小学校周辺に咲き誇るたんぽぽを例に「明るく、強く、たくましくの『たんぽぽ魂』を思い出して」と励ましの言葉を、小鹿正義町長や同小関係者も閉校を惜しむ言葉を述べました。

続いて、在校児童一人ひとりによる「呼びかけ」が行われると、51年の思い出に出席者の方々も思わず感動する場面もありました。

最後に、出席者全員で校歌斉唱と記念碑の除幕を行い、半世紀を越える歴史に幕を閉じました。



51年のあゆみ（抜粋）

【昭和26・8・1】今別村立二股小学校認可。

1学級編成（児童数45名）

【昭和30・3・31】町制施行により、同日今別町立二股小学校と改称

【昭和32・4・1】3学級編成（児童数70名）

【昭和36・4・1】4学級編成（児童数90名）

【昭和36・8・24】創立10周年記念式典

【昭和38・4・1】3学級編成（児童数82名）

【昭和39・4・1】4学級編成（児童数83名）

【昭和41・10・24】校章制定

【昭和42・3・24】校歌制定

【昭和44・4・19】学校林設定

【昭和44・12・1】6学級編成（児童数73名）

【昭和45・4・1】5学級編成（児童数71名）

【昭和45・4・25】学校林地に杉苗2,000本植栽

【昭和47・4・1】4学級編成（児童数54名）

【昭和47・10・30】体育館新築落成

【昭和49・4・1】3学級編成（児童数47名）

【昭和50・10・2】学校スキー場設定

【昭和53・10・17】県花壇コンクール学校の

部第3位入賞。今別町内小中学校花壇コン

クール第1位入賞。東地方花壇コンクール

入賞

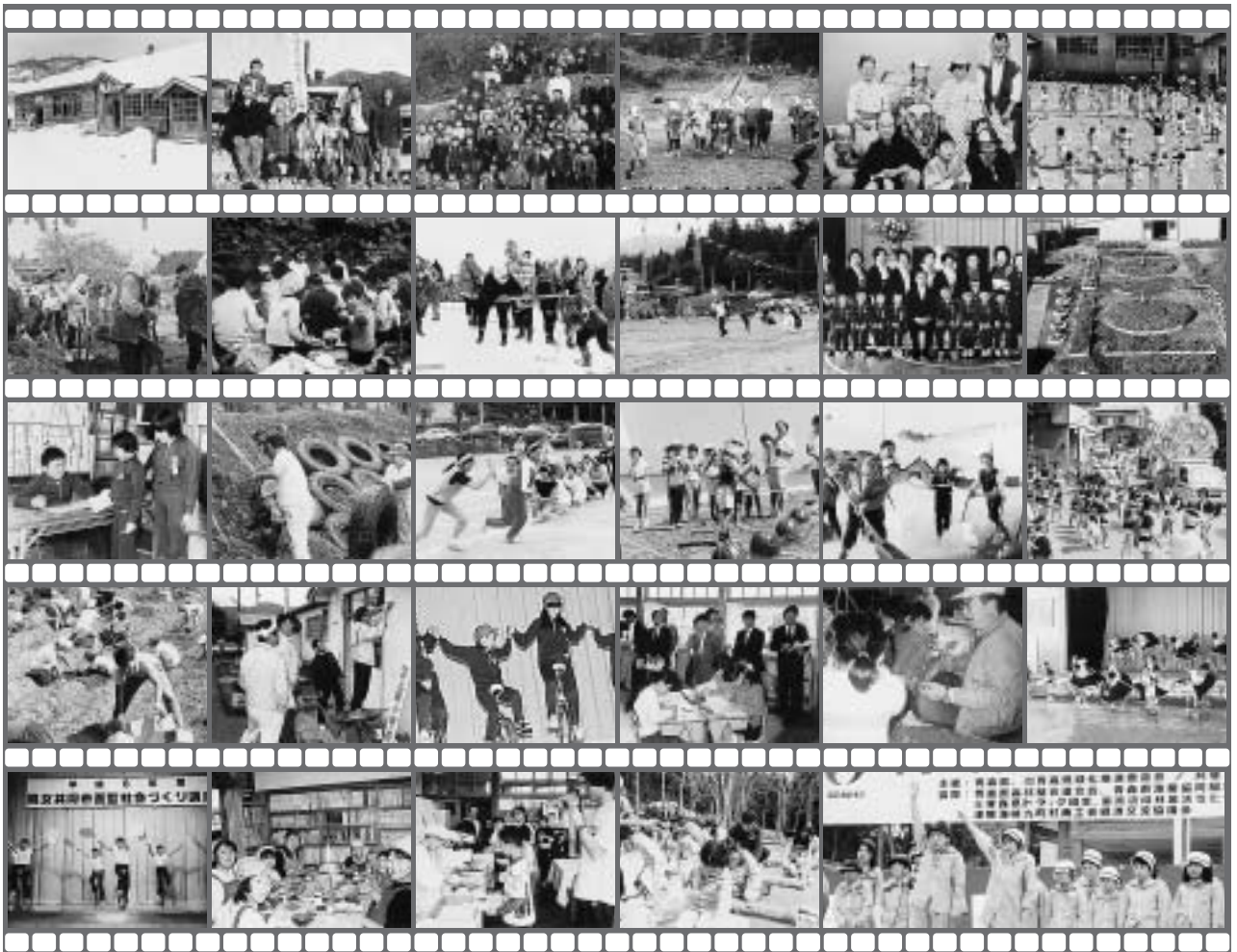
【昭和54・5・29】東青地区複式学級担任研

修会の会場校

【昭和56・8・16】創立30周年記念式典

山の学校思い出写真集

♪～山なみはるが かがやく空に二股の
真理の光 目指してともに
恩師の教え 学ぼうわれら
二股小学校～♪



- 【昭和59・4・6】全校一輪車活動が始まる
- 【昭和60・5・25】二股子ども会、日本善行大使より全国表彰
- 【昭和60・6・8】二股子ども会、清掃奉仕で環境庁長官賞受賞
- 【昭和60・10・22】全国花いっぱいコンクール優良賞受賞
- 【平成元・5・26】青森県教育委員会主催平成元年度複式学級担任研修会兼初任者研修会を本校で実施
- 【平成3・10・9】文部省指定へき地教育公開研究発表会実施
- 【平成4・5・1】緑の少年団指定、少年団育成組織
- 【平成5・4・1】県社会福祉協力校の指定を受ける（2ヶ年継続）
- 【平成7・6・7】活動優良緑の少年団として県緑化推進委員会より表彰
- 【平成9・9・28】全国育樹祭参加（青森市）
- 【平成10・4・1】4学級編成（児童数23名）
- 【平成10・4・21】学校給食開始
- 【平成11・5・28】青森県教育委員会主催複式学級担任研修会実施
- 【平成12・11・1】今別町社会福祉協議会指定ボランティア協力校となる
- 【平成13・8・15】町立二股小学校50周年記念式典
- 【平成15・2・2】町立二股小学校閉校式典
- 【平成15・3・31】町立二股小学校閉校

第29回 町民スキー大会

イベントとスキーで雪に親しむ

今別町営スキー場で、2月9日、第29回町民スキー大会と冬のイベント今別冬物語「今遊記」が開催され250人の人出でにぎわいました。

町民スキー大会では、各地区子ども会から56名の子ども達が出場。大回転競技に挑んだ子ども達は、家族や友人から声援を受け熱戦を繰り広げていました。

午後の部の今遊記(西條開発実行委員長)では、恒例の大抽選会「みかん拾い」に大勢の子どもや大人が参加し、抽選の発表に歓声をあげ喜んでいました。



大回転競技

上位入賞者は次のとおりです。

- ▼1年の部【女子】 宮本楓 (村元) 澤田朱里 (山崎)
- 【男子】 川村修平 (浜名)
- 鈴木理之 (大川平)
- ▼2年の部【女子】 相内優衣 (すずらん) 宮越すず乃 (風の子)
- 【男子】 相内桃香 (すずらん) 嶋中樹 (大川平) 福士勝 (風の子)
- ▼3年の部【女子】 佐渡継美 (あすなろ) 宮本有咲 (村元)
- 森田芽衣 (八幡町) 【男子】 島中優至 (八幡町) 澤田悠太 (山崎)
- 明田龍太 (大川平)
- ▼4年の部【女子】 小鹿葉月 (村元) 川村茉以 (はまなす)
- 藤田美恵 (風の子) 【男子】 阿部涼平 (風の子) 荒内俊樹 (風の子) 伊藤俊 (あすなろ)
- ▼5年の部【女子】 神瑞希 (奥平部) 佐渡伊織 (あすなろ)
- 山内麻未 (八幡町) 【男子】 蝦名竜樹 (砂ヶ森) 泉谷優斗 (あすなろ) 山崎大志 (風の子)
- ▼6年の部【女子】 田中寛子 (奥平部) 【男子】 藤田恭平 (風の子) 本郷晃也 (村元) 小鹿裕樹 (八幡町)

今別スキークラブ・知内町スキー協会交流を深める



2月1日今別町営スキー場で、今別スキークラブ(金子光雄会長)と北海道知内町スキー協会が主催の交流大会が行われました。友好町の知内町とスキーを通して、より一層絆を深め潤いと活気に満ちた、心豊かな子ども達の育成を図ることを目的に行われている大会は、12回目を迎えました。

当日は、知内町の子とも達や、父母、役員など90人が訪れ、総勢200名の参

加で競技が行われ、子ども達は競技が終わった後も、仲良くスキーを楽しみながら交流を深めていました。

大回転競技の上位入賞者はつぎのとおりです。

- ▼1・2学年の部
- 【女子】 木元利穂 (知内小) 帰山実佳 (知内小)
- 相内優衣 (今別小)
- 【男子】 平山輝 (今別小) 東出聖人 (知内小)
- 嶋中樹 (大川平小)
- ▼3・4学年の部
- 【女子】 小鹿葉月 (今別小) 藤田美恵 (今別小)
- 川村茉以 (今別小)
- 【男子】 小川翼 (知内小) 阿部涼平 (今別小)
- 伊藤俊 (今別小)
- ▼5・6学年の部
- 【女子】 神瑞希 (今別小) 佐渡伊織 (今別小)
- 松崎美穂 (知内小)
- 【男子】 蝦名竜樹 (今別小) 藤田恭平 (今別小)
- 泉谷優斗 (今別小)

青森アジア大会へ私たちも参加!

青森アジア冬季大会が2月1日から8日までの日程で開催され、青森市の青い森アリーナで行われた開会式には、当町から大川平荒馬保存会（宮越哲英会長）50人が勇壮な荒馬を披露しました。

参加した小鹿久子さんと相内恵子さんは、「今まで何回か大きな所で踊ったけれどこれほど感激したことがない。外国の方と花笠と帽子を交換したり、一緒に踊ったり親しみを感じた」「踊っているときは、今までにない特別な気分だった。皆で荒馬を続けてきてよかった」と話していました。

また、今別町商工会女性部（中嶋富美江部長）6名もフィギアスケート場の入場引換券整理と入館者の誘導のボランティアとして参加しました。中嶋部長は「私たちは、このような大きな大会へお手伝いするのは初めてなので緊張したが、ぜひ成功させたいとの思いで参加した。一番印象に残ったのは、アジア各国の選手たちの笑顔がとてもよかったこと」と話していました。



大川平荒馬保存会の皆さん



今別町商工会女性部の皆さん

『あいとん』っておいしいな!

ボランティアで毎月一回大川平小学校を訪れ、児童たちに読み聞かせや、昔の遊びなどの面白さを教えている「こでまりの会」（澤田田鶴子代表）会員4名が、2月7日に大川平小学校児童全員に、昔なつかしい味を味わってもらおうと『あいとん』を作りました。児童たちは、雪合戦をした後、早速『あいとん』をごちそうになり、「おいしい」とお代わりをしながら、昔なつかしい味に舌鼓を打っていました。



大川平小学校から

今別町消防団鎮火祭実施

今別消防団による平成15年鎮火祭が2月2日今別八幡宮で行われました。これまで、毎年1月の始めに出初式を行っていましたが、今年から各分団長以上の幹部が集合し、初午の日に今年一年の無事故、無火災を祈願することになりました。



今別高校から

今高女子フェンシング部奮闘

「第27回全国高等学校選抜フェンシング大会東北予選会」が、1月25日・26日の両日福島県川俣町で行われ、女子フェンシング部が団体で3位入賞を果たしました。

女子フェンシング部は、現在3名の少人数ですが、3月21日から23日にかけて福岡県で行われる、全国大会での上位入賞を目指し毎日練習に励んでいます。



左から 牧野志保さん（1年） 阿部遥さん（2年） 下川知夏さん（1年）

「ごみの有料化」 その後！



町では、減量化・再資源化を図るため、昨年12月からごみの有料化に取組み、指定のごみ袋に入れごみを出して頂いています。町民のみなさんの協力を得て徐々に成果が上がっているところです。

しかし、一部の方はまだ以前のままごみを出している方がいます。有料化後3ヶ月たったの収集状況をお知らせいたします。

■指定ごみ袋使用状況

- ・指定ごみ袋を使用しないで、スーパーの袋に入れている方がいます。
- ・新聞紙を、指定ごみ袋に入れないで出している方が多いです。
- ・段ボール類も指定ごみ袋に入れないで出しています。

- ・指定ごみ袋からあふれたごみを指定ごみ袋以外の袋に入れ、指定ごみ袋に結んで出しています。
- ・決められた収集日に出していません。（燃えるごみの日に、燃えないごみを出すなど）

燃えるごみ・燃えないごみ・資源ごみはそれぞれ指

定のごみ袋にいれ、出してください。

- ・適正に出されていないごみは、収集いたしませんので、地域のみなさんに迷惑がかからないように出してください。（ごみ収集カレンダーをご確認ください。）

■資源ごみの排出状況

- ・資源ごみの出し方で不適切なもののほとんどが、燃えないごみに混入しています。そこで、資源ごみについてもう一度確認したいと思います。

次のものは資源ごみではありません。

- ・ラベルにPETマークのないもの（醤油やめんつ



- ・ゆ用の塩化ボトル、ソー
- ・ス・洗剤類・シャンプー
- ・やリンスなどのボトル
- ・化粧品の入ったガラスびん、耐熱ガラス、ガラス
- ・食器、陶磁器など
- ・カセットボンベ、スプレー

缶

- ・次のことに注意し出してください。
- ・異物は取り除いて水で軽くすすいで水を切ってください。
- ・飲み物や食べ物が入ったビンに限りません。（それ以外は「燃えないごみ」へ。）
- ・キャップは取ってください。（金属製は「燃えないごみ」、プラスチック



- ・製は「燃えるごみ」へ。）
- ・板ガラス・電球は「燃えないごみ」へ。
- ・有価びん（日本酒、ビールびん等）以外の飲み物や食べ物が入ったビンも資源ごみです。

ごみの有料化が始まる前に比べ約3割程度ごみが減少（12月比較）しています。これも皆さんのご協力のおかげです。

私たち一人ひとりが、ごみ出しのルールに従って正しく出すことが効率よく処理費用の低減にもつながります。もう一度、「ごみ収集カレンダー」で出し方を確認ください。

愛犬などペットを正しく飼育しましょう

最近、ペットに関する苦情が大変多くなっています。飼い主の方はマナーを守りましょう。

また、青森県では動物の愛護及び管理に関する条例が制定され、平成15年7月1日から施行されます。

飼い主の方の動物愛護はもちろん、義務も発生いたします。ルールを守り、みんなで気持ちよく飼いましょう。

・飼いは常につないで置かなければなりません。動物の習性にあつた飼い方をし、逃げ出したりしないようにしましょう。

・清潔を保持し、汚物の適正処理、害虫の防除に努めなければなりません。

・公共及び他人の土地を汚してはいけません。



「町村合併に関するアンケート調査」報告【今別町合併問題等に関する住民研究会】

1月30日から20歳以上を対象として、今別町合併問題等に関する住民研究会が「町村合併に関するアンケート調査」を行いました。

その結果をお知らせいたします。

※御協力ありがとうございました。

対 象 者	3, 7 3 1人	回 収 率	8 7 . 2 %
回 収 数	3, 2 5 3人	有 効 回 答 率	8 2 . 1 %
有 効 回 答 数	3, 0 6 2人	無 効 回 答 率	5 . 1 %
無 効 回 答 数	1 9 1人	賛 成 率	5 1 . 2 %
賛 成	1, 5 6 9人	反 対 率	4 8 . 8 %
反 対	1, 4 9 3人		

区 分	賛 成		反対のうち どうしても、合併しな ければならない場合 (C)	計		反対のうち絶対反対		
	第 1 希望			(A + B + C)				
	(A)	率			第 2 希望 (B)	数	率	数
今 別 ・ 三 厩	690人	22.5%	144人	437人	1,271人	41.5%	621人	20.3%
今別・三厩・平館	529人	17.3%	456人	250人	1,235人	40.3%		
5 町 村	350人	11.4%	41人	185人	576人	18.8%		

その他の意見

青森市との合併 16件

青森市及び東郡（平内町を含む）の合併 8件

平館村との合併 1件

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険税を滞納していると…

特別な事情もないのに保険税を滞納すると、未納期間に応じて次のような措置がとられますし、国保の加入者全員に迷惑をかけていることになります。

保険税は必ず納めましょう。



1 納期限を過ぎると督促が行われます。延滞金などを徴収される場合もあります。

2 それでも納めないと、通常の保険証の代わりに有効期間の短い短期被保険者証が交付される場合があります。

短期被保険者証

保険証の有効期間が短くなるので、ひんぱんに更新手続きが必要となります。

3 納付期限から1年を過ぎると、保険証を返してもらい代わりに資格証明書が交付されます。

※資格証明書

資格証明書は、被保険者であることを証明するだけのもので、保険証のように受診券とはなりません。そのため、お医者さんにかかるときは医療費をいったん全額自己負担することになります。

4 納期限から1年6ヶ月を過ぎると、国保の給付が全部、または一部差し止めになります。

5 それでも納めないでいると、差し止められた保険給付額が差し引かれます。

●その他に財産などの差し押さえ処分を受ける場合もあります。

どうしても納付が困難なときは

特別な事情（災害等）により保険税の納付が困難なときは、申請により保険税の減額や免除が認められることがあります。また、分割納付などもできますので、滞納のままにせずお早めに税務課までご相談ください。

住民保険課・税務課まで（TEL：35－2001）

こんにちは。保健師です。

～ できることから はじめよう 健康づくり ～



今月のテーマは「転倒予防体操」です。

寝たきり知らずで健康長寿!!

寝たきりの原因は、脳卒中や痴呆などいろいろあげられますが“転倒による骨折”も非常に多く見られます。転倒による寝たきりを予防するためにも、**筋力アップ**をしていくことは**最大のカギ**。『転倒予防体操』で、寝たきり知らず、介護知らずのイキイキ元気な日々を送っていきましょう。

【転倒予防体操のポイント＆注意事項】



- ①できる項目から始め、体調の悪い日は無理せず休みましょう。
- ②持病のある人は医師に相談してから始めましょう。
- ③毎日コツコツ長い目で効果を期待しましょう。
- ④1日に2～3セット、20分～60分程度の運動にしておきましょう。



～足・腰・おなかの筋力アップ体操～

【片足あげ】



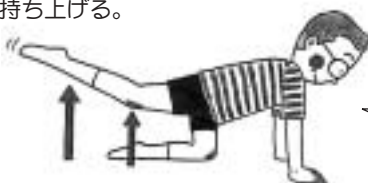
- ①両手を後ろに、背中を伸ばしてひざを曲げて座る。
- ②片足を伸ばしながら持ち上げる。
- ③上げたまま5秒間止め、ゆっくりとおろす。
- ④片足ずつ5～10回行う。

TV見ながら筋力アップ



【よつんばい片足あげ】

- ①よつんばいの姿勢から片足のひざを伸ばしながら持ち上げる。
- ②あげた状態で3～5秒間とめ、ゆっくりもとに戻す。
- ③両足を交互に5～10回行う。



写真やチラシを見ながら筋力アップ



【腹筋運動】

- ①あお向けになり、ひざを立てる。
- ②ひざをのぞくような感じでゆっくり上体を起こす。
- ③上体を起こすのにあわせて手を太ももの上からひざの方へ移動する。
- ④上体を上げたまま、5秒間止め、ゆっくりもとに戻す（5～10回）



音楽をききながら筋力アップ



＜3月の環境福祉課の行事予定＞



事業名	日時	受付時間	会場
献 血	3月7日(金)	10:30～11:30	開発センター前
		13:30～15:00	中央公民館前

第 87 号

教育委員会・公民館だより

夢物語

今別町教育委員会
0174-35-2157
今別町立中央公民館
0174-35-3757

県下小中学生書初め展に大量入賞

北門書道会主催の第2回県下小中学生書初め展がこのほど行われ、14名の小中学生が入賞しました。

条幅の部と半紙の部に入賞した川村茉以さんは、「2点が入賞するなんてびっくりした。これから、もっと練習してうまくになりたい」と話していました。なお、入賞作品はダイエー弘前店で展示されました。

川村 修平 (今別小1年)	条幅の部	準特選
福士 勝 (今別小2年)	半紙の部	準特選
平山 輝 (同)	条幅の部	秀作
田中 萌 (同)	条幅の部	特選
川村 茉以 (今別小4年)	半紙の部	準特選
小島 葉月 (同)	条幅の部	特選
相内 鮎佳 (同)	半紙の部	秀作
新岡 里美 (大川平小5年)	条幅の部	準特選
相内 濃乃香 (今別小5年)	半紙の部	特選
山内 麻未 (同)	条幅の部	秀作
阿部 周平 (今別小6年)	半紙の部	準特選
宮越 翔平 (同)	条幅の部	特選
小島 裕樹 (同)	半紙の部	準特選
新岡 美津恵 (今別中2年)	条幅の部	秀作

婦人演芸会

2月11日今別町開発センターにおいて、婦人演芸会が開催されました。今別町連合婦人会（山内和子会長120名）主催で開催された演芸会は、今年で13回目を迎え、その演技にも益々磨きがかかり訪れた300人の観客を魅了しました。

演芸会は、各地区婦人会・町内サークル・グループが得意の踊りを、清次流も華麗な踊りをそれぞれ披露し、会場からは割れんばかりの拍手を浴びました。



荒馬の里体験農園募集のお知らせ

土と自然に親しみながら、つくる喜びを味わい農業に対する理解や交流を深めるため、体験農園の利用者募集を行います。体験農園を利用される方は、活性化センターを付帯施設として無料で利用できる得点がありますので、どしどし応募ください。



- 利用形態等—— 耕起後、貸付し、30㎡当たり料金は2,000円
- 付帯施設—— 農園ハウス（トイレ、更衣室、農具庫）
荒馬の里活性化センター（集会室、調理室、加工実習室、和室、更衣室等）

お問合せ：荒馬の里活性化センター（TEL 35 - 2021）
農林水産課（TEL 35 - 2001）

回収します！ 生まれ変わります！ 古い電話帳

N T T東日本青森支店では、3月中旬に順次、新しい電話帳をお届けいたします。

その際、現在お使いになられている電話帳は、新しい電話帳とお取替えいたしますので、配達員へお渡しください。

N T Tでは、地域環境保護として、紙資源の節減に取り組んでおり、回収した古い電話帳から新しい電話帳をつくる、電話帳循環型リサイクルを行っています。

なお、配達員に渡せなかった方は後日改めて回収に伺いますので、下記「タウンページセンター」までご連絡ください。

ご協力をお願いいたします。

《お問合せ先》 タウンページセンター フリーダイヤル 0120-506-309

青森県税事務所からのお知らせ

◎引越しをされる皆さんへ 車の引越しも忘れずに・・・・・・・・・・

自動車税の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載されている住所にお送りすることになっています。引っ越し等で住所が変わったときには、運輸支局等において住所の変更登録の手続きが必要となります。

すぐに、変更登録ができない場合には、役場窓口に着付けの専用はがき等により県税事務所にご連絡をいただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます。また、県税ホームページ【<http://www.pref.aomori.jp/zeimu/>】の中の「自動車税住所変更届」からも、自動車の住所変更の届出をすることができます。事務処理の都合上、4月上旬までにご連絡をお願いします。

お問合せ先：青森県税事務所 課税第三課 TEL 017-734-9974



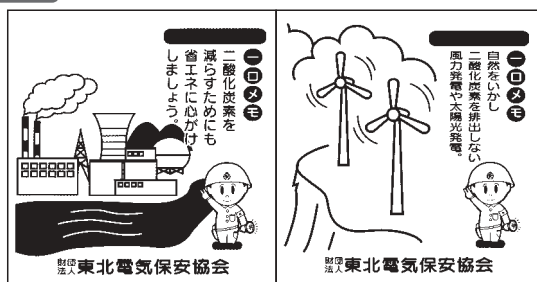
（財）東北電気保安協会からのお知らせ



電気製品を使っても二酸化炭素の排出にかかわっています。

電気は、二酸化炭素を排出しないクリーンエネルギーですが、発電するためには、石油や石炭を使っています。従って二酸化炭素の排出に間接的にかかわっていることになります。

また、二酸化炭素を排出しない水力、風力や太陽光発電などの他には、原子力、液化天然ガス（LNG）を使用した、比較的クリーンな発電所もあります。



◆行政相談所開設のお知らせ◆ 相談は無料で秘密は守ります

*****行政相談内容*****
 ・困っていることがある。
 ・このようにしてほしい。
 ・制度や仕組みがわからない。
 ・どこへ相談したらよいかわからない。
 などは、下記の相談所をご利用ください。

と き 平成15年 3月15日 (土)
午前10時～午後3時

と ころ 中央公民館

行政相談委員 **成田りせ子**

当日、用事で来所できない方は自宅でも相談を受けていますので、お気軽にご利用ください。

みんなで作ろう「続・いまべつ物語」

～原稿募集中～

昨年、「いまべつ物語」を刊行した今別物語編集同好会は、1月31日に中央公民館で集いを開き、会員を再組織して「続・いまべつ物語」を刊行することを申し合わせしました。

同会では、昭和30年以降の今別町の出来事や思い出話などを盛り込んだ現代版の本にしたいと思えます。それに伴い、町内外の同町出身者の皆さんからも原稿を募集することにしました。枚数は制限なく、あの時、あの場面のことなどを自由に書いてもらいたいと同会では話しています。

締め切りは4月25日までです。どうか皆さんのご協力をお願いします。

※お問い合わせ先（原稿と写真の送付先）

今別町大字今別字中沢236 今別物語編集同好会
 斎藤 始 宛または、中央公民館 (TEL35 - 3757)

青年国際交流事業に参加してみませんか！

- 内閣府では、将来を担う国際感覚豊かな青年を育成するため、さまざまな国際交流事業を実施しています。
- 現在、平成15年度の「国際青年育成交流」「日中、日韓青年親善交流」「世界青年の船」「東南アジア青年の船」事業の参加青年を募集しています。
- 募集期間：平成15年3月10日（月）～4月4日（金）
- お問合せ：内閣府（青年国際交流担当 TEL 03 - 3581 - 1181）
 または、青森県青少年・男女共同参画課 (TEL 017 - 734 - 9224)

まちの行事予報 3 / 1 ~ 4 / 10

イ マ ダ ス

日 曜	行 事 予 定 場 所
1 土	県立今別高校卒業式
2 日	スキークラブCUP 町営スキー場
3 月	今別保育園ひな祭り会
7 金	第5回キクの会
11 火	凧づくり教室（～13日） 中央公民館
12 水	今別中学校卒業式
20 木	管内小学校卒業式
22 土	今別保育園卒園式
26 水	管内小中学校修了式・県立今別高校修了式
4 月	
7 月	管内小中学校入学式
8 火	県立今別高校入学式

鈴木 榎 (85) 砂ヶ森

お悔み申し上げます

高嶋 勇気 群馬県
 嶋中 仁 別 川市
 和山 香理 岩手県
 明田 晃功 鍋田 戸市
 牧野 秋子 三厩 村
 山内 大輔 今別

結婚おめでとうございます

小相嶋 陽寿直
 鹿内 向稀きと
 (公紀) (晃) (修)
 今 鍋 山
 別 田 崎

お誕生おめでとうございませう

戸 籍 の 窓 口

今別の姿 (平成15年1月31日)

面 積 125.26km²
 人 口 4,367人 (－4)
 男 2,073人 (－2)
 女 2,294人 (－2)
 世帯数 1,678世帯 (－1)
 () 内は前月比

掲載を希望されない方は、届出の時、住民保険課へ申し出て下さい。また、東奥日報・東奥ウェブについても同様に申し出て下さい。

野土谷よしの (84) 今別
 (1月1日から31日の届出分)



朝あけの 潮引く海に 春告ぐる

海苔摘む主婦の 墨絵のごとく

嶋中賢一

撮影：網不知海岸にて

～ごはんの底力～

ごはんは、私たち日本人の主食なので、どうしても「炭水化物」でしかないイメージが強いのですが、それ以外にもたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物せんいなども含まれています。

ミネラル不足の現代人にとって、ごはんは強い味方なのです。

※ミネラルとは、体の機能を調整してくれる大事な栄養です。

健康料理コーナー

デコレーション寿司

材料（4人分）

ごはん……米2カップをかために炊いておく
 ① 酢……大さじ2と2/3
 塩……小さじ4/5
 砂糖……小さじ2と2/3
 干しいたけ……2枚
 かんぴょう……8g
 だし……1と1/2カップ
 砂糖……小さじ2
 しょうゆ……小さじ1と1/3
 にんじん……1/4本(40g)

作り方

1 かんぴょう、干しいたけはそれぞれ水につけて戻す。
 2 かんぴょうは水気を絞り、干しいたけと戻し汁、だしを鍋に入れて火にかける。4～5分煮て、砂糖、しょうゆを加えてやわらかくなるまで煮含める。
 3 2の汁気を切ってみじん切りにする。
 4 にんじんはみじん切りにしてゆでる。
 5 れんこんは花形に皮をむいて薄く切り、ゆでて④につけておく。
 6 えびは背わたをとり、竹串をさしてゆ

れんこん……80g
 だし……1/2カップ
 砂糖……小さじ1と1/3
 酢……小さじ1と1/2
 塩……少々
 えび……4尾(60g)
 さやえんどう……40g
 卵……3個
 (砂糖……小さじ2
 塩……小さじ1/5)
 甘酢しょうが……40g

で、殻をむき、縦半分に切っておく。
 7 卵は砂糖、塩を加えて炒り卵を作る。
 8 ①を混ぜて溶かし、熱いごはんに戻しかけ、切るように混ぜ、人肌に冷ます。
 9 底の抜けるケーキ型に8の1/2量をさっくりと詰め、3、4を混ぜて均等にのせ、残りの8を入れて丸いふたで押す。
 10 9の上に炒り卵、5、6、ゆでて細く切ったさやえんどうを彩りよくのせ、甘酢しょうがを添え、型から出して器に盛る。



調理時間約 50 分

3月は年度末、町税の納め忘れありませんか！