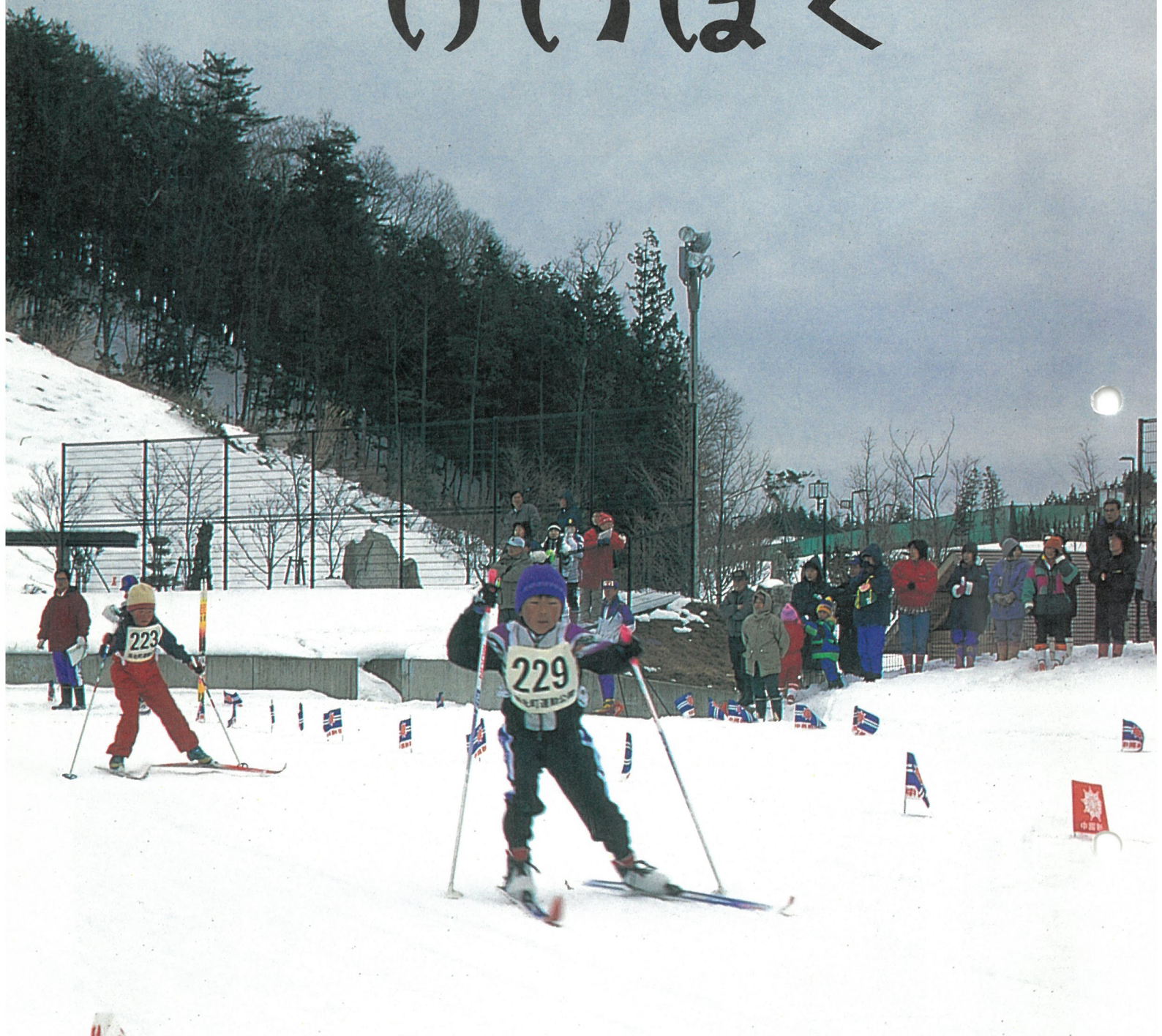




広報

# げいほく



ゴールまでもう少し、がんばれ!

芸北町スキー大会クロスカントリー競技  
(2月1日 芸北町運動公園)

# 中国四川省成都市第20中学のみなさん ようこそ芸北町へ



## 芸北分校

### 中国との学校交流

加計高校芸北分校が、三年前から研修旅行で学校交流を行っている、中国四川省成都市の第二十中学校の生徒、職員三十九人が、一月十九日(月)芸北町を訪れ、交流会を開きました。

午前中は、町民文化ホールで両校の友好関係協定書の調印式が行われ、成都市第二十中学校長と加計高校玉川校長が署名交換をして、今後の交流がますます深まり、発展していくことを祈念しました。

この後、両校生徒による交流となり、成都市第二十中学校からは民族舞踊や楽器演奏、芸北分校からは神楽を舞うなどとして歓迎しました。

午後は、芸北国際スキー場でスキー交流。中国の生徒は全員初体験で、吹雪のなかにもかかわらず歓声をあげ、芸北分校生徒のコーチで約一時間初滑りを楽しみました。

▲スキー交流会の後  
みんなで一緒に



林・玉川両校長による  
友好関係協定書の調印



第20中学校生徒の  
民族舞踊



◀文化ホール前には、芸分生徒のつくった雪だるまがお出迎え



◀芸分生徒は「弓八幡」を

## 第20中学と加計高校芸北分校友好の経緯

1995年8月 加計高校芸北分校長ほか、中国四川省(平成7年) 教育委員会及び成都市第20中学を訪問し、同校と友好関係を持つことを確認する。

10月 第1回中国研修旅行。芸北分校2年生が成都市第20中学を訪問して学校交流を行う。芸北町が、経費の一部を援助するなど積極的に支援。

生徒間の文通が始まる。

1996年10月 第2回中国研修旅行。学校交流において、(8年) 神楽「神武」を上演する。

1997年4月 芸北分校が文部省姉妹校交流推進事業の(9年) 指定を受ける(全国で14校)。

10月 第3回中国研修旅行。学校交流において、神楽「八岐の大蛇」を上演する。

## 四川省成都市と第20中学の紹介

**四川省成都市**：2300年の歴史を持つ、蜀の都でもあった古都。現在は四川盆地の中心都市で、人口250万人、都市域を含めると400万人を越える。三国志の英雄、諸葛孔明や劉備玄德を祀る武侯祠や、唐代の詩人杜甫を記念する杜甫草堂などがある。

四川省と広島県は1984年(昭和59年)に友好提携を結んでおり、両者の交流が続いている。

**成都市第20中学**：成都市の北西部にある中学・高校が一体となった生徒数約2,400人の大規模校。林校長、王副校長ほか4人の副校長など教職員数が約200人。創立65年になる成都市の重点校であり、アメリカの学校とも交流がある



吹雪なかでも元気いっぱい



初めてのスキーに  
ちよっと不安だな



親切でないにコーチ



## 最後の海の子山の子交流会

雲月小学校と安芸郡下蒲刈町の大地蔵小学校の間で14年間続いた交流会の最後の集いが、1月30日(金)に行われ、大地蔵小から児童、保護者ら50人が雲月小を訪れました。

ユートピアサイオトでのスキー交流では、初めて体験する大地蔵小の児童に雲月小の児童がやさしく教えてあげるなど、とても楽しい交流会となりました。

## 雪かき奉仕ありがとう

1月29日(木)、中学校の寮生30人が役場まわりやバス待合所の除雪の奉仕作業をしました。

この日は、先生方の研修のため午後の授業がなく、前々日からの積雪で、歩道いっばいたまった雪をみんなが手分けして除いてくれました。



# 『いのち』のシリーズ

人権展の感想から

芸北町教育委員会

No. 21



▲みなさん熱心にパネルを見ていただきました。

今月は、十二月に開催しました「いのち・愛・人権展」に寄せられた感想の中から考えてみます。

芸北町は閉鎖的で住みにくい所です。

少しでも異質であると除外する、噂する。

変わっていることは許されな

い。違うことは間違っている。受け入れない！

すぐく貧困な価値観で息がつまりそう。

だからいじめも起こっている。でも、「いじめられる方が変だから」「その子が悪いから」と言われている。

悲しい地域です。

多くの人が、このパネル展を見ていますか？

芸北町民憲章は、基本的人権の尊重を柱とする「日本国憲法」に基づき、その冒頭で

「ひと」を大切に、キラキラ輝くまちをつくりま

す。と、なによりも「人権」を大切にしたい町づくりを目標としています。それは、芸北町のめざす姿です。

しかし、現実の芸北町は、このご意見のような実態だとしたら、めざす姿と実態との間には

大きな距離があると言わざるを得ません。この距離を縮めていくのが同和教育であり、同和教育を基底に据えた町づくりです。

先日、町民から「同和教育の

やり過ぎではないか」という批判を聞きました。しかし、実態

から出発して、芸北町のめざす姿に

一歩でも二歩でも近づいていこうとする学習に「やり過ぎ」という

ことがあるのでしょうか？

そのような批判こそ、差別の実態を無視し、憲法や町民憲章を

ないがしろにしようとする考え

方です。

女性差別のパネルの中の

「何で私だけがかたづけにやあ

いけんの」

先日見ている、このパネルが

とても気になり、ずっと考えて

ていました。私は食事の後片

づけを職業としています。茶碗洗いは嫌な仕事ではありません。

ことをアピールしたかったわけです。決して、家事の内容が嫌がられるものであると主張したのではありません。また、世の中に「雑用」といわれるものがあるのか、考えてみたいものです。

しかし、パネル上の字数制約

もあり、ご指摘のように職業差別にも通じるような中途半端な

内容になりましたことを心からお詫び申し上げます。今後にむ

けて十分に生かしていきます。



▶大人から子どもまで約三百人の来場がありました。

「いのち」のシリーズについてのご意見、ご感想、ご質問をお寄せください。

総務課「広報いほく」係まで

私たちの暮らしに欠かせない

# 防災行政無線放送

## いつも正しく受信するために

### 受信機の調子はいかが？

芸北町防災行政無線も運用を開始して、十二年を迎えようとしています。この防災行政無線は、毎日の定時放送はもちろん、非常時の緊急放送など私たちの生活に欠かすことのできない大切な施設です。

もし受信機の調子が悪く、いざというとき放送が受信できないと大変ですので、日頃から各自で受信機の点検をしてみてください。

### 年に一度は乾電池の交換を

いつもは、コンセントから電源を得ている受信機にも、乾電池（単二型×四個）が内蔵されています。

この乾電池は、停電時に一時的に作動させるためのもので、普段は使用していません。しかし、乾電池は約1年で自然放電しますし、長い間入れっぱなし

にしていると、液が流れ出て受信機に悪影響を与えます。

そこで、次の方法で乾電池が消耗しているかどうかを点検して、消耗している場合は新しいものと交換してください。

① まず、受信機の上中央にある電源表示ランプ（緑色のランプ）が点灯していることを確認してください。

② 次に、家庭用電源コンセントから受信機の電源プラグを

抜いてみてください。

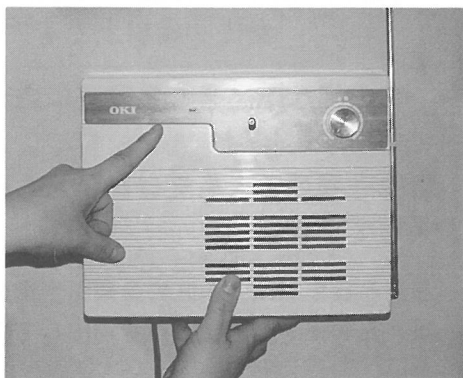
③ この時に、電源表示ランプが消えたら乾電池が消耗しています。すぐに、乾電池を交換してください。（交換する場合は、四個とも同時に取り替えてください）

年に何度か、この方法で点検してみてください。

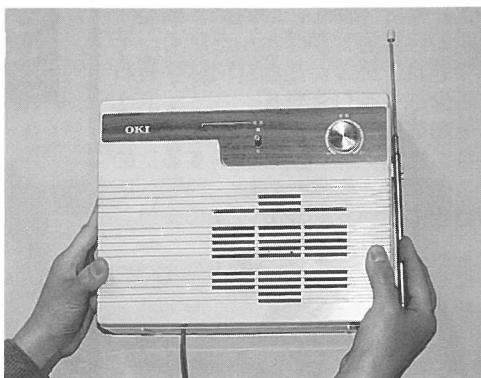
### 受信が悪くなったら連絡を

運用開始後十年以上を過ぎた受信機の中には、だんだんと機能の低下しているものがあります。以前に比べ放送の状態が良くない（放送が途切れる、雑音が入るなど）と思われる時は、役場総務課まで連絡してください。

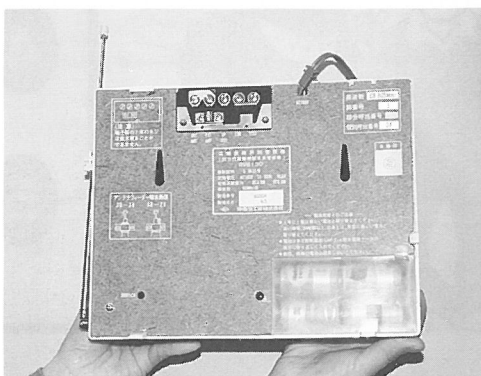
なお、受信機の近くにコードレス電話やFAX、コピー機などがあると、雑音が入ることがあります。この場合は、受信機から遠ざけるようにしてみてください。



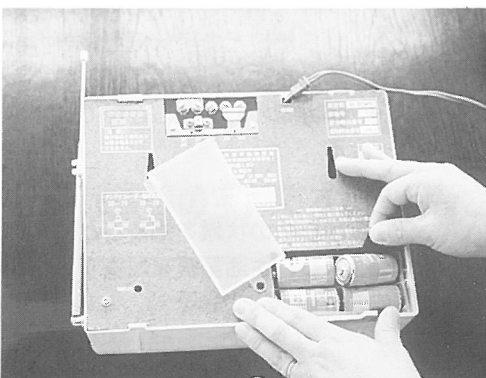
▶これが電源ランプです



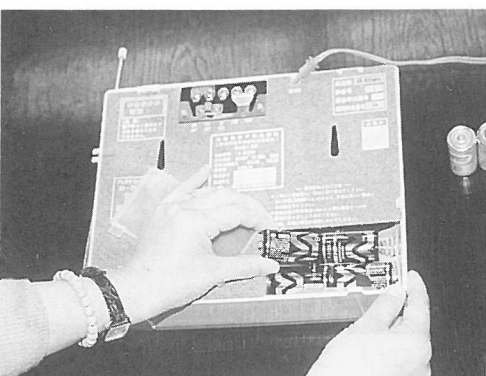
●受信機をそっと上に持ち上げるようにしてははずしてください。



●裏向きにすると右下に電池ボックスがあります。

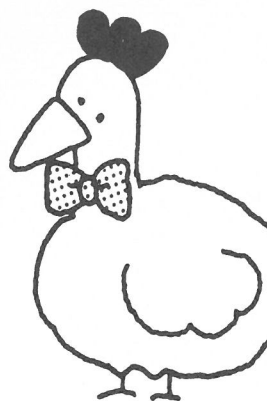


●乾電池の下にあるリボンをゆっくりと引いて取り出してください。



●新しい乾電池四個を十・一の向きに注意して入れてください。





お元気ですか？  
管理栄養士です。

～ みなさんの健康づくりのおてつだいをいたします。～

- 春分の日 (3月21日頃 ← 年により移動する) は、**卵の日**です。  
(……すべての生命が芽生える春の中心が春分の日であることによるそうです)

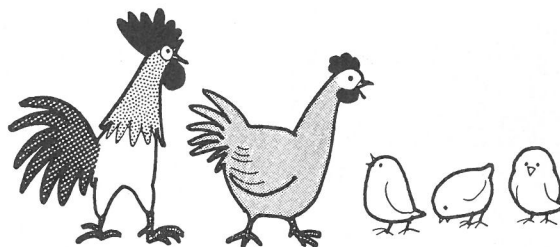
## 🐔 ・ 卵の栄養

1. 良質のたんぱく質を含んでいる。
2. 半熟卵は消化・吸収がよい。→生や固ゆでになると少しおちる。
3. 鉄分はほうれん草の2倍、カルシウムは牛乳の1.5倍、ビタミンAはバターと同量、ビタミンB<sub>1</sub>は納豆の2倍あり、さらにビタミンB<sub>2</sub>やビタミンDなども含まれている。
4. 卵黄には「レシチン」という脂質の一種が含まれている。レシチンは、脳・神経・肝臓・心臓に含まれていて、大変重要な成分といわれている。しかも、レシチンの乳化作用によって血液をきれいにし、血液のコレステロール値を正常に保ち、その結果、動脈硬化を予防する働きがあるといわれている。

## 🐔 ・ 卵のコレステロールは？

卵白にはいっさい、コレステロールは含まれていませんが、卵黄には235mgのコレステロールが含まれています。(…ちなみに成人が1日にとるコレステ

ロールの目安は300mg) コレステロールは体内で善玉と悪玉に変わるため、善玉を増やす工夫をすればよいのです。例えば、食物繊維の多い野菜や果物、DHAやEPAを含む青魚、大豆製品などをバランスよく食べるようにすれば、卵のコレステロールはこわくありません。



**卵は栄養の宝庫です。お医者さんから止められていない限り、1日1個は食べたい食品です！**

卵は新鮮なものを食べましょう。うまれて3～7日の間のものが1番おいしそうです。卵黄の色はエサの種類によって変わるそうです。

### ● 卵を割って鮮度を見分ける方法

【新鮮な卵】



【古い卵】



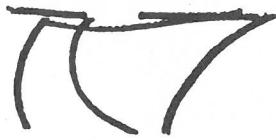
新しい卵は割ってみると、卵黄が丸く盛り上がっています。卵白も張りがあり、盛り上がっています。一方、古い卵は、卵黄の盛り上がりがなく、卵白が水のように広がってしまっています。

※ご連絡いただければ、おうちの方へもおうかがいします。

ご相談・お問い合わせは **☎5-0230**

〈栄養士：奥田まで〉 いつでもどうぞ。

「こちら在宅介護支援センターです。」



～ 今月は「車いすの選び方」についてです ～

【目的・からだに合った車いすを選ぶ】

車いすは、単調になりがちな生活に変化をもたらし、あわせて精神的、身体的自立を助けるものです。

車いすを選ぶ場合、屋内で使用するか屋外で使用するか、移動のために使うかイスの代わりとして使うか、あるいは高齢者自身が自分で動かすか介助者が動かすかなど、検討すべき点があります。

高齢者の場合は、自分で動かそうという気力や体力が低下したり、からだに障がいがあることが多く、どうしても介助者の使用が中心になります。また、介助者自身が高齢であると介助者の体力も考慮する必要があります。

それには保健・福祉・医療の専門家に高齢者の身体的、環境的条件を相談してアドバイスを受けてから購入することが望ましいです。

車いすには大きく分けて「自操型」と「介助型」があります。自操型車いすは一般的に使用されている型で普通型車いすとも呼びます。使用者自身が操作でき、介助者にも操作しやすく、おもに使用者の自立を目的に使用される車いすです。

介助型車いすは、いすに腰掛けている人自身の操作ではなくて介助者が操作して移動する車いすです。

自操型車いす



アルミ軽合金軽量タイプで価格をおさえたオシャレな車椅子です。 **アルミ軽合金製車イス ¥80,000**



狭い廊下や出入口でのスムーズな小回りの機能と段差越えも便利。歩行と同じ感覚で走行できます。 **6輪車 ¥152,000**

介助型車いす



軽量コンパクトでファッショナブルな介護車です。新幹線の通路も通れます。 **介護車 ¥80,000**



アームレストがワンタッチで開閉する機構を装備し、背もたれ折りたたみ・肘掛開閉式。 **¥116,000**

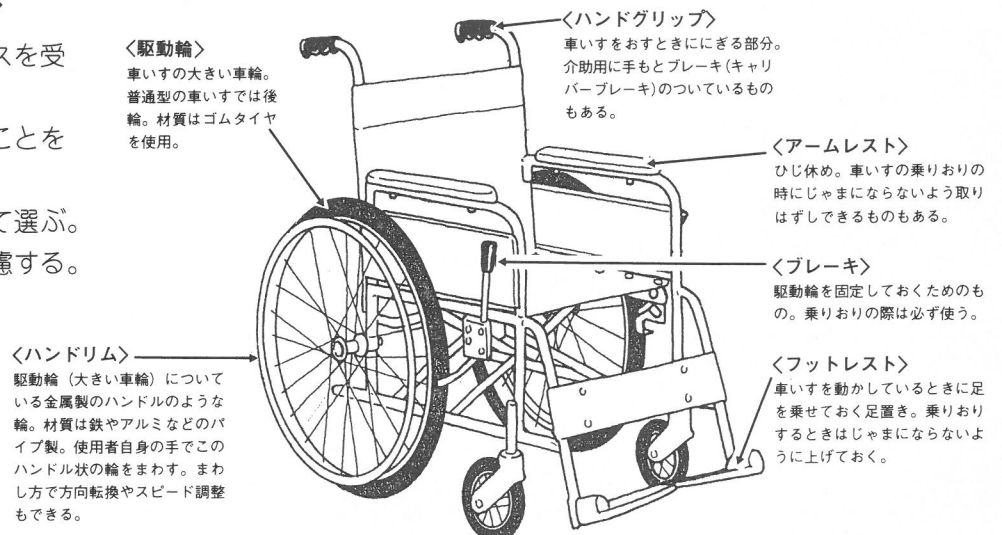
背もたれと脚部が連動してなめらかに動き、快適なシートクッションで長時間使用でも疲れません。

**フルリクライニング車椅子 ¥185,000**

＜車いすの選び方のポイント＞

1. 購入前には専門家のアドバイスを受ける。
2. 目的、用途別に車いすがあることを知っておく。
3. 高齢者の身体的条件に合わせて選ぶ。
4. 介助者の操作技術、体力も考慮する。
5. 経済的条件も重要なポイント。

＜車いすの基本構造＞





# 『いのち』のシリーズ

人権展の感想から

芸北町教育委員会

No. 21



▲みなさん熱心にパネルを見ていただきました。

今月は、十二月に開催しました「いのち・愛・人権展」に寄せられた感想の中から考えてみます。

芸北町は閉鎖的で住みにくい所です。

少しでも異質であると除外する、噂する。

変わっていることは許されない。違うことは間違っている。

受け入れない！

すぐく貧困な価値観で息がつまりそう。

だからいじめも起こっている。でも、「いじめられる方が変だから」「その子が悪いから」と言われている。

悲しい地域です。

多くの人が、このパネル展を見ていますか？

芸北町民憲章は、基本的人権の尊重を柱とする「日本国憲法」に基づき、その冒頭で

「ひと」を大切に、

キラキラ輝くまちをつくりま

す。と、なによりも「人権」を大切にした町づくりを目標としています。それは、芸北町のめざす姿です。

しかし、現実の芸北町は、このご意見のような実態だとしたら、めざす姿と実態との間には

大きな距離があると言わざるをえません。この距離を縮めていくのが同和教育であり、同和教育を基底に据えた町づくりです。

先日、町民から「同和教育の

やり過ぎではないか」という批判を聞きました。しかし、実態

から出発して、芸北町のめざす姿に一步でも二歩でも近づいて

いこうとする学習に「やり過ぎ」ということがあるのでしょうか？

そのような批判こそ、差別の実態を無視し、憲法や町民憲章を

ないがしろにしようとする考え方です。

女性差別のパネルの中の

「何で私だけがかたづけにやあいけんの」

先日見ていて、このパネルが

とても気になり、ずっと考えて

いました。私は食事の後片づけを職業としています。茶碗洗いは嫌な仕事ではありません。

かつて、炊事・洗濯・掃除は女性

性がやるのが当然であるとした

歴史があり、今でも、女性に家事

ととらえる考え方は強く残っています。このパネルは、そういう

考え方は間違いであり、家事は家に住むもの全員が共同して

ことをアピールしたかったわけです。決して、家事の内容が嫌がられるものであると主張したのではありません。また、世の中に「雑用」といわれるものがあるのか、考えてみたいものです。

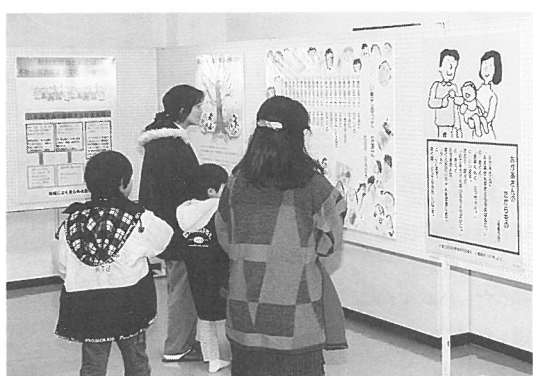


しかし、パネル上の字数制約

もあり、ご指摘のように職業差別にも通じるような中途半端な

内容になりましたことを心からお詫び申し上げます。今後にむ

けて十分に生かしていきます。



大人から子どもまで約三百人の来場がありました。

「いのち」のシリーズについてのご意見、ご感想、ご質問をお寄せください。総務課「広報がいほく」係まで

**第6回特別弔慰金の請求はお済みですか**

満州事変（昭和六年九月十八日）以後、公務上死亡された戦没者等の遺族で、平成七年四月一日現在で公務扶助料、遺族年金を受ける方がいない場合、遺族のうちお一人に、特別弔慰金として額面四十万円、十年償還の国債が支給されます。

請求期限は平成十年三月三十一日までです。まだ未請求の方は、お早めに手続きしてください。

期限を過ぎると時効により受け取ることができなくなります。  
● お問い合わせ先  
● 住民福祉課 ☎五〇一〇一一

**固定資産課税台帳の縦覧は次の期間です**

平成十年度課税に係る固定資産課税台帳の縦覧期間を、地方税法第四一五条第一項の規定により、次のとおりとします。

● 期間  
平成十年三月一日～二十日

● 場所  
役場総務課税務係  
午前八時二十分～午後五時  
(土日除く)  
※認め印をご持参ください。

**広島県最低賃金がわかります**

最低賃金にはすべての労働者に適用される広島県最低賃金と特定の産業に従事する労働者に適用される産業別最低賃金があります。

広島県最低賃金はすでにお知らせしていますが（日額四千九百二十円、時間額六百十五円）、産業別最低賃金も次のとおり改定されました。

● お問い合わせ先  
● 広島労働基準局賃金課  
☎〇八二二二二二一九二四一

| 産業別最低賃金件名                   | 最低賃金額 |        | 発効年月日     |
|-----------------------------|-------|--------|-----------|
|                             | 日額(円) | 時間額(円) |           |
| 織物、染色整理、網・網製造業              | 5,254 | 657    | 平成9.12.31 |
| 製鉄業、鋼材、鋳鉄鋳物、可鍛鋳鉄製造業、その他の鉄鋼業 | 5,847 | 731    | 9.11.8    |
| 建設用・建築用金属製品、その他の金属製品製造業     | 5,736 | 717    | 9.12.31   |
| 一般機械器具製造業                   | 5,738 | 718    | 9.12.17   |
| 電気機械器具製造業                   | 5,369 | 672    | 9.12.4    |
| 自動車・同附属品製造業                 | 5,637 | 705    | 9.12.31   |
| 船舶製造・修理業、船用機関製造業            | 5,881 | 736    | 9.12.4    |
| 計量器・測定器・分析機器・試験機製造業         | 5,289 | 662    | 9.12.17   |
| 各種商品小売業                     | 5,577 | 698    | 9.12.17   |
| 自動車小売業                      | 5,609 | 702    | 9.12.4    |

**軽自動車等の廃車・変更は3月31日までに手続きを!**

軽自動車税は、毎年四月一日現在の原動機付自転車・二輪の小型自動車・小型特殊自動車・軽四輪自動車に課税されます。車を他人に譲ったり廃車にしても、名義変更や廃車手続きをしないといと、引き続き税金がかかってしまいます。

四月一日直前になって慌てることのないよう早めに手続きをしてください。

● お問い合わせ先  
● 総務課税務係 ☎五〇一〇一一  
● 軽四輪自動車の手続きは次のテレホンサービスをご利用ください。

● 軽自動車検査協会広島事務所  
☎〇八二二八四五一三二二三

**小さな掛金、大きな補償 スポーツ安全保険に加入を**

スポーツ・文化・ボランティア活動などをするグループの皆さんや指導者の方々が、安心して活動できるようにつくられた「スポーツ安全保険」は、営利を目的としない互助共済的な補償制度です。

万一の事故に備えてぜひこの制度に加入し、活動しましょう。  
● 加入資格

**五人以上のアマチュア団体 対象となる事故**

グループ活動中またはそのための経路往復中の事故  
● 保険期間  
平成十年四月一日～  
平成十一年三月三十一日

● 受付期間  
平成十年三月から随時受付  
● お問い合わせ先  
● スポーツ安全協会広島県支部  
☎〇八二二二二二二七八六五

| 加入区分                   | 掛金(一人年額) | 傷害保険    |               |                 |                 | 賠償責任保険            | 共済見舞金                       |
|------------------------|----------|---------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------------------|
|                        |          | 死亡      | 後遺障害          | 入院              | 通院              |                   |                             |
| A 子どものグループ<br>成人の文化活動等 | 450円     | 2,000万円 | 最高<br>3,000万円 | 一日につき<br>4,000円 | 一日につき<br>1,500円 | 補償限度額             | 突然死および日射病・熱射病による死亡<br>140万円 |
| B 高齢者のスポーツ団体           | 800円     | 500万円   | 750万円         | 1,800円          | 1,000円          | 身体賠償<br>1人<br>1億円 |                             |
| C 成人のスポーツ団体<br>(高校生以上) | 1,400円   | 2,000万円 | 3,000万円       | 4,000円          | 1,500円          | 1事故<br>5億円        |                             |
| D 山岳登山等をを行う団体          | 9,000円   | 500万円   | 750万円         | 1,800円          | 1,000円          | 財物賠償<br>500万円     |                             |

**不動産の無料相談会**

広島県不動産鑑定士協会では不動産の価格や賃料、交換、税金などその他不動産に関することについての無料相談を次のとおり開きます。

● 日時・場所  
平成十年四月一日(水)  
午前十時～午後四時  
広島市生活センター  
(広島センター街八階)

● お問い合わせ先  
(社)広島県不動産鑑定士協会  
☎〇八二二二二八一五一九一

**平成10年 自衛官募集案内**

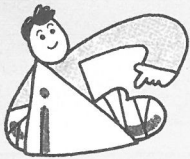
● お問い合わせ先  
● 自衛隊五日市募集事務所  
☎〇八二二二二二二五二二三

| 募集種目  | 資格 | 受付期間                        | 試験期日  |
|-------|----|-----------------------------|-------|
| 幹部候補生 | 一般 | 22歳以上26歳未満                  | 4月8日  |
|       | 技術 | 大卒・卒業見込<br>大学院修士課程修了者は28歳未満 | 5月15日 |
| 候補生   | 医科 | 専門の大学卒(見込)30歳未満             | 6月1日  |
|       | 歯科 | 薬剤は26歳未満                    | 6月26日 |
|       | 薬剤 | (薬学修士取得者は、28歳未満)            |       |

### 国保を支える 保険税

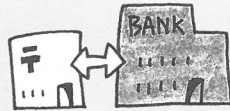
#### 国 保の制度と 保険税

お医者さんにかかるとき、医療費の30%を支払うだけで診療を受けられる国保は私たちの生活を支える大切な制度です。保険税は、この制度を維持する基盤です。保険税は忘れずに取り納めましょう。



#### 保 険税は被保険者となった月から

保険税は被保険者となった月から納めます。被保険者となった月とは、市町村で被保険者の届出をしたときでなく、他市町村から転入してきた日、あるいは職場の健康保険をやめた日など、加入資格の発生した日です。届出が遅れると、さかのぼって保険税を納めなければならない場合もあります。



#### 保険税課税の基準

国保の場合、市、町、村のその年度の医療費の総額を推計し、その額から国庫負担金などを控除した額を各世帯に割り当てます。

割り当てる際の基準となるのは

- ① その世帯の所得などを基準にした応能割
  - ② 被保険者1人当り、あるいは1世帯当りいくらという定額を割り当てる応益割
- の二つです。低所得の世帯は応益割を減額する措置がとられています。



### Q 保険税 Q&A A

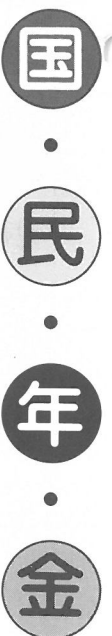
- Q. いまのところ元気で、お医者さんにかかる必要もないのですが、それでも保険税を納めないといけませんか。
- A. いま元気でいづ病気になるかわかりません。万一病気になる多額の医療費が必要になることもあります。国保はそのようなとき心配なく診療を受けられる制度です。保険税を納めることは被保険者の義務とお考えください。
- Q. いつまでも滞納をつづけるとどうなりますか。
- A. 特別な理由もないのにいつまでも滞納をつづけ、納税相談にも応じない、というような場合は、保険証の代わりに「被保険者資格証明書」で診療を受けていただくこともあります。その場合、医療費は全額自己負担し、あとで国保から、国保が基準とする医療費の70%の払い戻しを受けることになります。

#### 保険税納付は口座振替が便利

保険税の納付は、金融機関からの口座振替を利用すると便利です。口座振替は



- ① あなたの預金口座のある銀行、郵便局、農協などから自動的に国保に振り込まれ、手間がはぶけます。
- ② 一度手続きすると、中止を求めない限り、翌年度からの分も自動的に継続されます。
- ③ 口座振替は預金通帳、印かんを役場に持参し、口座振替依頼書（総務課税務係）に必要事項を記入して申し込みます。くわしいことは国保の窓口でお問い合わせください。



■ 四月から保険料額が変わります ■

一、一、八〇〇円 ↓ 一、三、三〇〇円

平成十年四月から国民年金の保険料額が、月額一万三千三百円になります。

保険料を納め忘れていると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、場合によっては年金が受けられなくなる可能性があります。また、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金がうけられなくなることもあります。現在、そして将来の安心のためにも、保険料は忘れず

に納めましょう。保険料の納付方法には、毎月、金融機関の窓口で納める方法のほかにも、口座振替や割引前納などがあります。

口座振替にしておく、納め忘れがなく、金融機関の窓口に行く時間と手間もかかりません。また、まとめて納めてお得な割引前納もご利用ください。

● お問い合わせ先

住民福祉課国民年金係

#### 社会福祉資金寄附御礼

次の皆様からご厚志をいただきました。ここに掲載し、お礼にかえさせていただきます。

■ 見舞返礼にかえて

雲 耕 殿 畑タミ子 殿

政 所 殿 岡崎 芳孝 殿

奥 原 殿 倉橋 博之 殿

亀 山 殿 壽老 靖彦 殿

雲 耕 殿 麦生 淑乃 殿

西八幡原 岩田 勉 殿

亀 山 殿 山元 淳 殿

川小田 賢 殿 皆川 賢 殿

奥 原 倉橋 博之 殿  
 亀 山 壽老 靖彦 殿  
 雲 耕 麦生 淑乃 殿  
 ありがとうございます。

#### ● 今月の心配ごと相談

芸北町社会福祉協議会

▼ 三月六日(金)

場所・芸北町役場

協力・県交通事故相談所

(主に交通事故関係)

▼ 三月二十日(金)

場所・仙水園

― ご利用をお待ちしています。

# ヘルシークッキング

今月の献立は、主食が麦ごはん、主菜が魚の包み焼き、副菜が小松菜のごまみそあえとかき玉汁、デザートはミルクくずもちです。魚の包み焼きは、魚と野菜と一緒に蒸し焼きにするのでバランスのとれたヘルシーな一品です。魚をえびやいか、貝、肉などに変えてもよいでしょう。今回の魚は、まんさくの切り身を使いました。小松菜はビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>、鉄分、カルシウムが多い野菜で、他にもビタミンC、ビタミンEなども含まれます。ゆでたり、煮びたしにしたり、いためたり、みそ汁の具にしたりといろんな料理に使えますし、また、扱いても簡単で1回にたっぷり食べられる野菜です。かき玉汁は先に片栗粉を入れてから卵を流すとふわふわのきれいなかき玉になるそうです。くずもちはず粉の代わりに片栗粉を使いましたが同じでんぷんです。では今月の献立、どうぞ、お試しください。



| 献立名        | 材料名  | 1人分量  | 4人分量   | 作り方   |
|------------|--|---|--|---|
| 麦ごはん       | 米<br>V.B1強化麦   | 55g<br>15g  | 220g<br>60g  | 麦を1～2割混ぜ、少し水増してふつうに炊く。  |
| 魚の包み焼き     | 魚<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>にんじん<br>しゅんぎく<br>サラダ油<br>アルミホイル<br>ゆず<br>しょうゆ | 60g<br>30g<br>30g<br>10g<br>10g<br>1g<br>1枚<br>1/8個<br>小さじ1 | 240g<br>120g<br>120g<br>40g<br>40g<br>4g<br>4枚<br>1/2個<br>大さじ1強      | ①アルミホイルに薄く油をぬり、輪切りにした玉ねぎ、魚、ほぐしたしめじ、輪切りにしたにんじんの順にのせて包んで、フライパンで蒸し焼きにする。<br>②火が通ったらおろし、しゅんぎくを一番上に包んでおく。<br>③ゆずはくし形に切って、②に添え、しょうゆをかけて食べる。 |
| 小松菜のごまみそあえ | 小松菜<br>みそ<br>酒<br>みりん<br>ごま                                      | 70g<br>5g<br>5g<br>3g<br>3g                                 | 280g<br>20g<br>大さじ1強<br>大さじ2<br>大さじ1強                                | ①小松菜はゆでて水けをきり、3cmの長さに切る。<br>②ごまは香ばしくいって半ずりにし、みそと酒とみりんを混ぜる。<br>③①と②をあえて器に盛る。   |
| かき玉汁       | 卵<br>えのき<br>三つ葉<br>だし汁<br>片栗粉<br>水<br>酒<br>塩<br>しょうゆ             | 半個<br>20g<br>少々<br>150ml<br>2g<br>4g<br>3g<br>0.8g<br>2g    | 2個<br>80g<br>適<br>3カップ<br>大さじ1弱<br>大さじ1強<br>大さじ1弱<br>小さじ3/5<br>小さじ1強 | ①卵は溶きほぐしておき、えのきはほぐして3つ位に切っておく。<br>②煮立てただし汁にえのきを入れ、火が通ったら酒、塩、しょうゆで味付けし、水溶性片栗粉を加える。<br>③②に溶き卵を流し入れ、1cm長さに切った三つ葉を加える。                    |
| ミルクくずもち    | 牛乳<br>片栗粉<br>砂糖<br>きなこ   | 50cc<br>大さじ1<br>〃<br>3g                                     | 1カップ<br>36g<br>〃<br>12g  | ①牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れて中火でポツポツと練り上げる。<br>②パットにきなこを入れ、①を移し、はしで分けてきなこをまぶす。   |

## ～ 2月の町税等の納付日～

- 固定資産税 第4期分
- 国民健康保険税 第10期分
- 国民年金保険料
- 水道使用料

**3月2日が納期限です**

口座振替の方も金額の確認お忘れなく

## 町の人口 (1月末日現在)

|     | 総数                    | 前月比  |
|-----|-----------------------|------|
| 総数  | 3,290                 | (-3) |
| 男   | 1,611                 | (-1) |
| 女   | 1,679                 | (-2) |
| 世帯数 | 1,050                 | (±0) |
| 面積  | 253.63km <sup>2</sup> |      |

▽一月の終わりからようやく冬の芸北らしい風景になりました。スキー交流会も各地で行われ、ほのぼのとした触れ合いを見ていると、雪は冷たく寒いものじやなく、人と人を温かく結びつけてくれるんだなと思いました。▽あまり実感の無かった長野オリンピックも、始まってみるとテレビに釘付け状態になりませんでしたか。でも時差がない分夜更かしは減ったかな……

編集後記



くるっとやまがた

## 〈加計町〉

● 問い合わせ先  
加計町商工会 ☎(08262)2-1221

街並みの美しさを生かした  
ストリートギャラリー

街ぐるみ博物館

加計町を訪れた人々からは「街並みが美しい」「情緒がある」といった声が聞かれます。これを聞いた地元商店街の人たちは、通り全体を博物館と見立て、地域の文化や歴史を紹介する「街ぐるみ博物館構想」を立案しました。

商店街のショーウィンドーや空き店舗などを利用した「ストリートギャラリー」として、絵画館、ホテルの館、皿山焼館、灯りの館、はきもの展、くらしの館、お菓子の館、そして人気の鍛冶屋館は、現在、常設されています。これらに加えて、吉水園の一般公開時には、神楽館、

昔のポスト  
ー看板展など  
も出現し  
ます。

人気の鍛冶  
屋館

加計町本  
通り商店街の西端近くにある「鍛冶屋館」には、鋏、鉋など昔ながらの農機具や鉄を使った日用品などが数多く展示されています。とりわけ、今なお鍛冶屋が営まれており、実際に炭を使い、トンテンカンテンと鉄を打ちながら、包丁や鎌、鋏などを作っています。鍛冶屋館は、吉水園の一般公開日(六月と十一月の第二土・日曜日の四日間)のほか、毎月第一、第二日曜日(午前十時から午後四時)に開館しています。