



広報いちかい

ICHIKAI

5

2015
No.632



杉山太々岩戸神楽

(町指定無形民俗文化財)

保健福祉計画(第6期)

もちながら 安心して暮らせるまちづくり

■問い合わせ 健康福祉課高齢介護係 ☎68-1113

計画の趣旨

高齢者の一人暮らし世帯は、年々増加しており、さらには、家族と同居していながら、昼間は一人になる高齢者も増加しています。家庭における「見守り」や「介護力」が低下する中、高齢者を地域全体で支える意識と体制づくりが求められています。

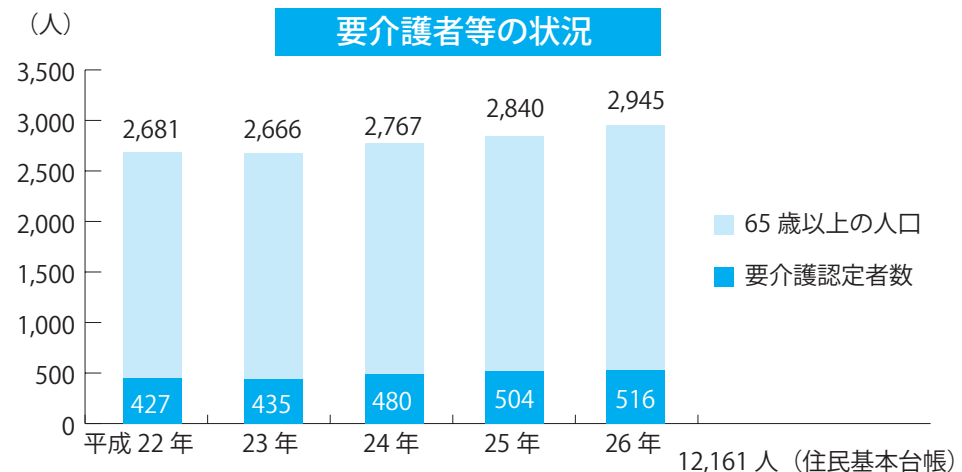
高齢者が健康で生きがいを持ち、いきいきとした生活を送るためには、自ら健康増進に努めるとともに、町や地域で高齢者の社会活動、生涯学習活動等の生きがいづくりを推進していくことが重要です。

これらを踏まえ、町では、指針となる市貝町高齢者総合保健福祉計画を策定し、高齢者の福祉の充実に努めるものです。

計画の位置付け

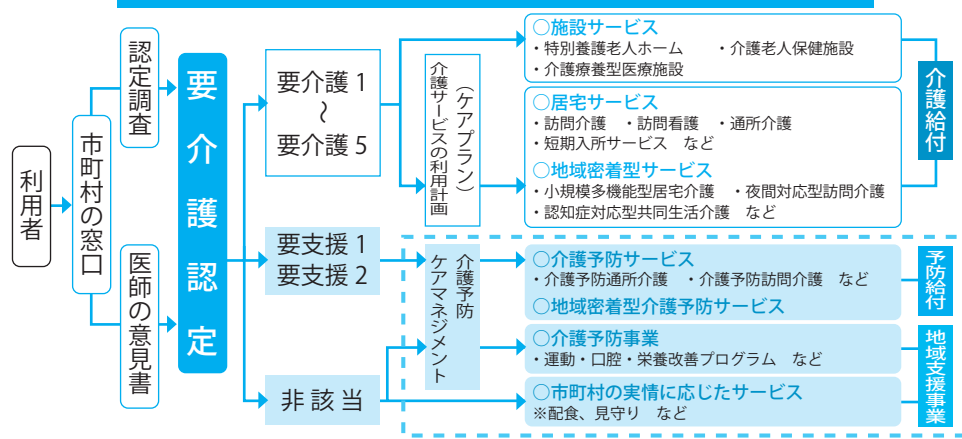
本計画は、本町の高齢者保健、福祉の総合的な推進を図る老人福祉計画と、介護保険事業に係る保険給付の円滑な実施を図るための介護保険事業計画の2つの性格を併せ持った計画であり、高齢者保健福祉計画を総合的に推進するための指針です。

要介護者等の状況



平成26年10月1日現在の市貝町の総人口は、12,161人で、そのうち65歳以上の高齢者は2,945人、総人口の24.2%を占めています。また、高齢者のうち、要介護認定者数は516人17.5%と年々増加傾向にあります。

介護保険サービスの流れ



介護、予防、医療、生活支援、住まいの5つのサービスを切れめなく一体的に提供していく「地域包括ケア」体制の実現を目指し、地域の事情、特性を踏まえながら、サービスの提供体制の整備を図ります。

市貝町高齢者総合

住み慣れた地域で 高齢者が生きがいを

介護保険料の基準額が変わりました

65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料は、町の介護サービスがまかなえるよう算出された「基準額」をもとに、所得に応じた負担になるように算定されます。

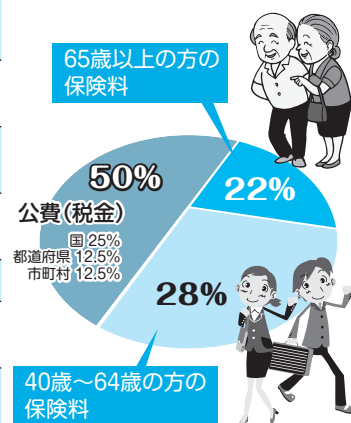
平成27年度～29年度の保険料の基準額は、60,900円（年額）になりました。

保険料が増額となり、ご負担をおかけいたしますが、何卒ご理解くださるようお願いいたします。

第1号被保険者の所得段階別保険料

所得段階	対象となる方	保険料の調整率	保険料（年額）
第1段階	●生活保護受給者の方 ●町民税世帯非課税・前年の本人年金収入＋その他の所得の合計が80万円以下の方	基準額×0.45	27,400円
第2段階	町民税世帯非課税・前年の本人年金収入＋その他の所得の合計が80万円超120万円以下の方	基準額×0.65	39,500円
第3段階	町民税世帯非課税・前年の本人年金収入＋その他の所得の合計が120万円超の方	基準額×0.75	45,600円
第4段階	町民税世帯課税・本人非課税で前年の年金収入＋その他の所得の合計が80万円以下の方	基準額×0.90	54,800円
第5段階	町民税世帯課税・本人非課税で上記、第4段階に該当しない方	基準額×1.00	60,900円
第6段階	町民税本人課税・前年の合計所得120万円未満の方	基準額×1.20	73,000円
第7段階	町民税本人課税・前年の合計所得120万円以上190万円未満の方	基準額×1.30	79,100円
第8段階	町民税本人課税・前年の合計所得190万円以上290万円未満の方	基準額×1.50	91,300円
第9段階	町民税本人課税・前年の合計所得290万円以上の方	基準額×1.70	103,500円

社会全体で
介護保険を支えています



40～64歳の方の保険料

40歳～64歳の方（第2号被保険者）の保険料は、加入している医療保険の算定方式を基本として決まります。

決まり方

国民健康保険に
加入している方



世帯に属している第2号被保険者の人数や、所得などによって決まります。
※所得が低い方への軽減措置などが市町村ごとに設けられています。

職場の健康保険に
加入している方



健康保険組合、共済組合など、加入している医療保険の算出方式に基づいて決まります。

納め方

同じ世帯の第2号被保険者全員の医療分、後期高齢者支援分と介護分を合わせて、世帯主が納めます。

医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。
※40～64歳の被扶養者（主婦など）は個別に保険料を納める必要はありません。

町の健康状況について

問合せ先：健康福祉課健康づくり係 ☎ 68-1133

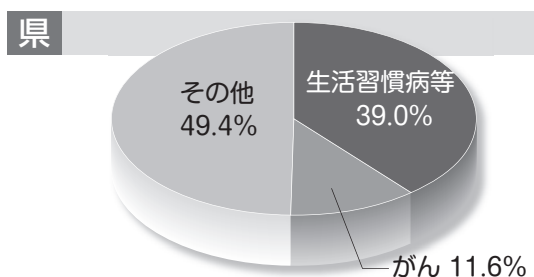
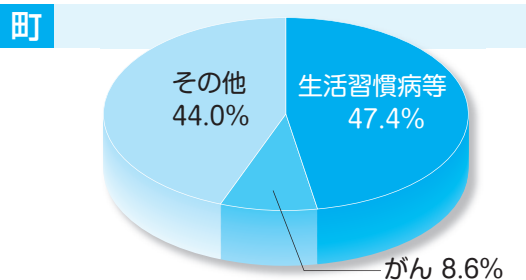
1. 町の状況

①死因について

平成24年度の町民の方の死因を見てみると、1位ががん、2位が脳血管疾患、3位が心疾患となっています。また、糖尿病や腎不全で亡くなる方の割合も県全体より高い値となっています。

②医療費の状況

平成25年5月診療分（国保分）の件数を見てみると、1位が高血圧性疾患、2位が歯肉炎及び歯周疾患、3位が糖尿病となっています。また、5大生活習慣病（糖尿病、脳卒中、虚血性心疾患、脂質異常症、高血圧性疾患）の件数をみると、県全体と比べ5疾病全体の構成比は高い状況です。



2. 病気を未治療のままにしておく・・・

健診で見つかったにも関わらず
放っておいた



Aさんの場合

38 歳	高血圧症	はじめて健診で見つかったのは高血圧のみ
39 歳	糖尿病、脂質異常症、かくれ脳梗塞	
42 歳	狭心症	次々と生活習慣病が重なり・・・
46 歳	多発性脳梗塞 末梢神経障害 糖尿病性網膜症	
48 歳	腎症・慢性閉塞性動脈硬化症	
58 歳	両足切断	
64 歳	心筋梗塞でバイパス手術	

重症化で医療費も高額に・・・

重症化した場合の医療費の例

○人工透析	約45万円（月）
○失明を防ぐ手術	約100万円
○両足大腿切断	約160万円
○脳卒中で手術	約325万円
○心臓病で手術	約430万円

3. 生活習慣病にならないためには

高血圧予防

- ・減塩和食でバランスの良い食事をとる
薄味、麺類の汁を残す、調味料のかけすぎに注意する、加工食品や漬物を控える
- ・禁煙する
- ・運動をする

脂質異常症予防

- ・週に一度はウォーキングなどの有酸素運動を30分以上行う
- ・コレステロールの多い食べ物（鶏卵、魚卵、肉の脂身、イカ、エビ）や生成しやすい食べ物（卵黄、インスタント麺、チョコレート、スナック菓子）を控える
- ・脂っこい物を摂りすぎない

高血糖予防

- ・食べ過ぎ、飲みすぎに注意する
- ・こまめに体を動かす
- ・野菜⇒肉や魚などの主菜⇒ご飯や麺の主食の順で食べる
- ・間食、甘い飲み物、アルコールを控える
- ・食事の間隔を空けすぎない。とくに夜食べ過ぎない

ヤング健診が始まります

町では今年度から、下記の方を対象にヤング健診を実施します。ご希望の方は、お電話もしくは健康づくり係窓口（7番）でお申込みください。

対象者：町内に住所のある19歳～39歳の男女（年度年齢）

健診項目：問診、身体計測、診察、血圧、尿検査（糖、蛋白、潜血）
血液検査（脂質、血糖、肝機能、貧血、クレアチニン）

費用：1,000円

会場：市貝町保健福祉センター



ヤング健診日程

7月	12日（日）	
8月	2日（日）	30日（日）
9月	27日（日）	女性専用
11月	8日（日）	

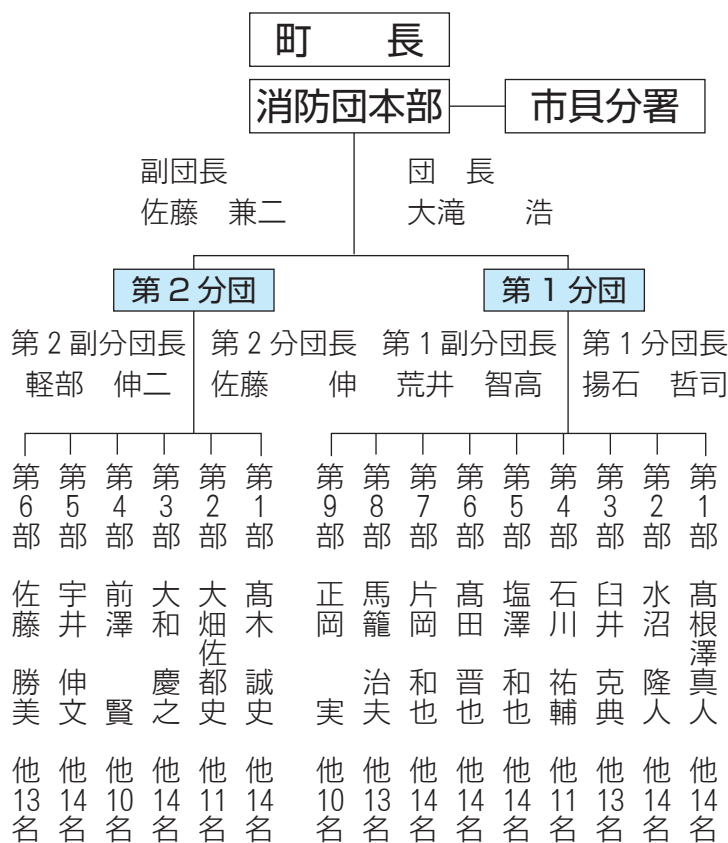
＜お申込み・お問い合わせ先＞
健康福祉課健康づくり係
☎ 0285-68-1133

予防接種について

町で助成している予防接種の一覧です。回数や接種間隔など、詳しい内容は健康福祉課健康づくり係（☎68-1133）までお問い合わせください。

ワクチン	対象	ワクチン	対象
【定】BCG	1歳未満	【任】おたふくかぜ	1歳以上～未就学児
【定】ヒブワクチン	生後2か月～5歳未満		1歳以上～3歳未満
【定】小児肺炎球菌	生後2か月～5歳未満	【定】みずぼうそう	※町独自で3歳～未就学児を対象に助成しています。詳しくはお問い合わせください。
【定】4種混合もしくは3種混合+不活化ポリオ	生後3か月～7歳半未満	【任】ロタウイルス	【ロタリックス】 生後6週の初日～24週の初日まで
【定】2種混合	11歳～12歳（小6）		【ロタテック】 生後6週の初日～32週の初日まで
【定】麻疹・風疹	1期：1歳以上～2歳未満 2期：小学校就学前1年間の3月31日まで	【任】成人の風疹	①19歳以上49歳以下の妊娠予定又は希望する女性とその配偶者 ②妊娠している女性の配偶者
【定】日本脳炎	1期：生後6か月～7歳半未満 2期：9歳～13歳未満 特例措置：平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ	【定】高齢者肺炎球菌	①年度年齢65,70,75,80,85,90,95歳,100歳になる方であつ過去にこのワクチンを接種したことがない方 ②60歳～65歳未満の者であつて、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に障害を有する者（身体障害者1級該当者）
【定】子宮頸がん	小学6年生～中学3年生相当の女子		※町独自で、接種日において70歳以上の高齢者の方であつ、このワクチンを接種したことがない方を対象に助成しています。詳しくはお問い合わせください。

市貝町消防団組織図 (敬称略)



郷土を守る消防団

市貝町消防団辞令交付式

本年度の町消防団の新しい役員が決まり、4月3日に辞令交付式が行われました。

現在2分団15部、214人の消防団員が、地域防災の担い手として町民の生命、身体、そして、財産を守る活動に取り組んでいます。

入団

(敬称略)

新入団員の今後の活躍に大きな期待が寄せられます。

第1分団

◇石井和樹◇塩田 剛◇小林勇貴
◇小埜 明◇矢口幸紘◇平井翔也

◇稲葉達成◇坂本成寿◇関口信二
◇三村典弘◇皆川裕一◇上野瑛祐

◇永野博昭◇小貫 哲◇石河竜弥

退団

(敬称略)

消防団員としてご尽力いただき大変ありがとうございました。

第1分団

◇関戸一彰◇岩崎善行◇津村洋介
◇小宅真也◇高島博幸◇三木智瑛

◇笠井勝好◇菅沼英一郎

第2分団

◇佐藤伸一◇大畑祐介◇平野昌弘
◇大淵和義◇小森祐樹◇小川哲史



市貝町消防団が 日本消防協会表彰 「竿頭綬」を受賞

市貝町消防団は、去る3月10日に日本消防協会より竿頭綬を受賞し、4月3日に市貝町役場にて入野町長に対し報告を行いました。

日本消防協会表彰「竿頭綬」は、厳正な規律を保持し熟達した技能を有するとともに。平素から消防の使命を達成することに努めており、他の模範となる消防団に授与される表彰です。

また、大滝団長が長年の功績をたたえられ「功績章」を受賞しました。



大滝団長 (中央)、佐藤副団長 (右)

飼い犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ!!

飼い犬は、一生1回の登録と毎年度の予防注射が義務付けられています。

このため、次の日程により飼い犬の登録と予防注射を実施いたしますので、最寄りの会場で必ず受けられますようお願いいたします。

なお、初めて登録する方は、①飼い主の住所・氏名 ②犬の種類・年齢・毛色・性別・呼び名を記入したメモ用紙を持参してください。

注射手数料 **3,500円** 登録手数料 **3,000円** 合計 **6,500円**

すでに、登録されている方は、注射手数料の3,500円のみとなります。

月日	第 1 班		第 2 班	
	場 所	時 間	場 所	時 間
5月9日(土)	竹内東 寺門実氏宅前	AM 9:00～ 9:05	吉住停留所	AM 8:50～ 9:00
	琴平公民館	〃 9:10～ 9:20	文谷多目的集会センター	〃 9:10～ 9:30
	竹内西公民館	〃 9:30～ 9:40	椎谷公民館	〃 9:40～ 9:50
	竹内新田入口	〃 9:45～ 9:55	椎谷上火の見跡	〃 9:55～10:05
	塩田公民館	〃 10:00～10:10	田野辺コミュニティ消防センター	〃 10:15～10:30
	大峰 佐藤信八氏宅前	〃 10:15～10:20	田野辺公民館	〃 10:35～10:45
	羽仏公民館	〃 10:25～10:35	市貝町北運動場駐車場	〃 10:55～11:00
	刈生田公民館	〃 10:40～10:50	きら里館	〃 11:10～11:25
	続谷公民館	〃 10:55～11:05	大谷津コミュニティ消防センター	〃 11:35～11:45
	旧小貝中央小学校下	〃 11:10～11:20	大谷津曲畑入口	〃 11:50～12:00
	小貝郵便局脇	〃 11:30～11:45		
	市貝町役場	〃 11:55～12:10		
5月10日(日)	赤羽小学校前	AM 9:00～ 9:35	中新田公民館	AM 9:10～ 9:35
	南公民館	〃 9:40～10:00	菅之谷公民館	〃 9:40～ 9:50
	鴻之宿公民館	〃 10:10～10:25	西宿公民館	〃 10:00～10:15
	多田羅溜脇	〃 10:35～10:50	上赤羽コミュニティ消防センター	〃 10:25～10:45
	多田羅公民館	〃 10:55～11:05	上根公民館	〃 10:55～11:15
	荒宿西公民館入口	〃 11:15～11:25	荒宿東公民館	〃 11:25～11:35
	笹原田公民館	〃 11:35～11:45	西峰崎公民館	〃 11:40～11:50
	平コミュニティ消防センター	〃 11:50～12:00	市塙駅前	PM 1:20～ 1:40
	村上公民館	PM 1:20～ 1:30	新町公民館	〃 1:50～ 2:00
	藤の木台入口	〃 1:40～ 1:55	石下公民館	〃 2:10～ 2:20
	前之内公民館	〃 2:05～ 2:10	大久保弁天池	〃 2:30～ 2:50
	旧母子健康センター跡	〃 2:20～ 2:30		
	市貝町役場	〃 2:35～ 2:55		

※今回の日程終了後、生後3ヶ月以上の犬を飼養することになった人は、30日以内に最寄りの獣医科病院で登録と予防注射を行ってください。

飼い犬が不明、死亡している場合、または飼い主様にご変更がある場合は必ずご連絡ください。

町民くらし課 生活環境係 ☎68-1114

町職員の人事異動

平成27年4月1日付け町職員人事異動一覧

○は昇格



昇格	氏 名	現 職 名	前 職 名
課 局 長			
	永山 昭市	税務課長	生涯学習課長
	池崎 和子	会計課長	税務課長
	園部 利一	生涯学習課長	出納室長
課 長 補 佐 級			
	水沼加代子	総務課長補佐兼庶務担当係長	町民くらし課長補佐兼国保年金担当係長
	滝田 弘行	企画振興課長補佐兼商工観光担当係長	こども未来課長補佐兼学校管理担当係長
	和田 政一	町民くらし課長補佐兼生活環境担当係長	農林課長補佐兼農地調整担当係長
○	軽部 修	建設課長補佐兼管理担当係長	建設課管理担当係長
○	乗松 和子	市塙保育所長	市塙保育所主任保育士
係 長 級			
	塩澤 政雄	総務課消防交通担当係長	生涯学習課文化担当係長
○	青木 和彦	企画振興課道の駅担当係長	税務課管理徴収係兼宇都宮県税事務所派遣
	鈴木 貴博	税務課町税担当係長	企画振興課道の駅担当係長
	青木 友之	農林課農地調整担当係長	総務課庶務担当係長
	金澤 克好	町民くらし課国保年金担当係長	企画振興課商工観光担当係長
	川上 和幸	健康福祉課健康づくり担当係長	総務課消防交通担当係長
○	軽部 佑介	建設課都市計画担当係長	企画振興課企画財政係(企画担当)
	大嶋 圭子	会計課会計担当係長	税務課町税担当係長
	小森 末夫	こども未来課学校管理担当係長	建設課都市計画担当係長
	横山 昌夫	生涯学習課文化担当係長	町民くらし課生活環境担当係長
○	桧山 裕子	市塙保育所主任保育士	杉山保育所保育士

氏 名	現 職 名	前 職 名
一 般 職		
荒川 勇人	企画振興課企画財政係(企画担当)	健康福祉課高齢介護係
菅又 正輝	企画振興課企画財政係(企画担当)	新規採用
久保井 誠	企画振興課地域振興係(商工観光担当)	新規採用
増渕 浩行	税務課管理徴収係	税務課町税係
上野 瑛祐	税務課管理徴収係	新規採用
黒須 勇作	税務課管理徴収係兼宇都宮県税事務所派遣	税務課管理徴収係
坂本美紗希	税務課町税係	健康福祉課高齢介護係
佐藤 由梨	農林課農業振興係	こども未来課こども育成係
小滝真由香	町民くらし課戸籍住民係	町民くらし課国保年金係
飯島美樹夫	町民くらし課付栃木県後期高齢者医療広域連合派遣	町民くらし課付栃木県後期高齢者医療広域連合派遣
添谷 咲紀	健康福祉課健康づくり係	新規採用
片岡美沙紀	健康福祉課高齢介護係	生涯学習課生涯学習係(生涯学習担当)
富川 友貴	健康福祉課高齢介護係	新規採用
片岡 和也	建設課建設係(管理担当)	健康福祉課健康づくり係
平野 路也	建設課都市計画係	新規採用
生井 克典	こども未来課こども育成係	健康福祉課福祉係
永山 智広	生涯学習課生涯学習係(生涯学習担当)	税務課管理徴収係
森 麻美	市塙保育所保育士	新規採用
高島久美子	市塙保育所公仕	市貝中学校公仕
小口真由美	杉山保育所保育士	育児休業
小森 未来	杉山保育所保育士	市塙保育所保育士
網川 君代	市貝中学校公仕	赤羽小学校公仕
三村 浩子	赤羽小学校公仕	市塙保育所公仕

退 職 者		
永山 節子	出納室長補佐兼会計担当係長	
秋葉 雅実	健康福祉課長補佐兼健康づくり担当係長	
栗田 康子	市塙保育所長	
高橋ひとみ	杉山保育所保育士	



人権擁護委員に 山端美智子さん



続谷の山端美智子さんが4月1日付けで、法務大臣から人権擁護委員に委嘱（再任）されました。任期は、平成30年3月31日までの3年間です。

人権擁護委員は、町民のもっとも身近な人権問題の相談相手であり、人権啓発などの活動を行います。

また、国民の基本的人権が侵されることのないように注意を払い、人権が侵害されたときは、その相談を受けるとともに被害者救済に努めます。

三木裕子さんが 自衛官募集相談員に

町自衛官募集相談員の委嘱状交付式が4月3日、役場内で行われ、市塙の三木裕子さんに相談員の委嘱状が交付されました。任期は二

年です。
お気軽にご相談ください。



三木裕子さん（中央）と自衛隊栃木地方協力本部長 1等陸佐 小林栄樹（左）

交通指導員に 築 喜一さん



児童生徒たちの登下校時の安全を確保し、正しい交通ルールの指導を行う町交通指導員に市塙の築 喜一さんが任命され、4月1日入野町長から辞令が交付されました。築さんは市貝小、中学校の登下校時の児童生徒たちの安全指導に当たります。

芳賀町で広域最終処分場 起工式

3月29日、広域最終処分場建設工事の起工式が行われ、1市4町の首長をはじめ議長並びに地元住民、工事施工関係者が出席し工事の安全を祈願しました。

同処分場は県内初の「クローズド型処分場」という形式を採用しており、埋め立て地を屋根や壁で覆うことで焼却灰の飛散や臭気の拡散を抑えられるということです。同処分場の稼働は2017年1月の予定です。



道の駅サシバの里いちかいゴールデンウィークイベント

4.30 木 まで開催中!

芝ざくら写真展

場所 まちおこしセンター研修室
入場 無料
協力 市貝町企画振興課

5.2 土 9:00～無くなるまで 1回 500円

メダカすくい・金魚すくい



道の駅のお買い上げレシート 1000円以上で、1回無料で遊べます!

5.3 日 11:00～13:00・14:00 の3回 30分演奏

市貝町出身の和太鼓アーティスト 谷口武芳



11:00～先着 300個限り 無料 ウシのバルーンプレゼント!

5.4 月 5.5 火

バブルボール



1回1,000円 道の駅のお買い上げレシート 1,000円以上で、1回無料で遊べます!

岩崎キヨさん100歳に

4月8日に100歳を迎えられた岩崎キヨさんを、入野町長が表敬訪問し、家族と一緒に長寿のお祝いをしました。

長生きの秘訣は好き嫌い無く三食きちんと食べることと、毎朝の散歩など適度に体を動かすこと。また、病気やけがをしないように気を付けているとのこと。

入野町長から「表情が豊かですごいですね」と声をかけられ、笑顔で応えられたキヨさん。これからもお元気で長生きしてください。



地域の伝承文化 3年ぶりに再開

町指定無形文化財の杉山太々神楽が5日、杉山の久木八幡宮で3年ぶりに行われました。

同神楽は1965年に町指定無形文化財に指定されて今年で50年となることから、杉山太々岩戸神楽保存会（平野俊一会長）が再開を目指しました。今回は六つの演目を上演し、訪れた人々は迫力ある演技に感嘆の声をあげました。

見守り続けて22年 青木天壽さんに感謝状

市埜の青木天壽さんが3月31日をもって交通指導員を退任されました。

青木さんは22年にわたり市貝小、中学校の児童生徒たちの安全を見守り続け、本町の交通安全活動に長年ご尽力されました。

退任にあたり、入野町長から感謝状が贈呈され、「ご苦勞様でした。」ねぎらいと感謝の言葉が送られました。



栃木きらめ木プロジェクト 「きらめ木」リレーイベント

4月19日、芝ざくら公園で「栃木きらめ木プロジェクト」の一環

である「きらめ木リレーイベント」が開催され、苗木リレー式および苗木配布が行われました。

栃木きらめ木プロジェクトは、県民参加による緑化活動を推進するため、県内各地で行われる緑化活動をつなぎ、県内の緑づくりの環を広げることを目的とした取り組みです。

4月18日に県庁で行われた「きらめ木メインセレモニー」で引き継がれたバトン苗木の中から、今回は市貝町に「キリシマツツジ」と「ナツツバキ」が小貝小学校緑の少年団にバトン苗木として託されました。





第18回 梅まつり

観音山梅の里

観音山梅の里梅まつりイベントが3月28日、村上市内の観音山梅の里で開催されました。

当日は梅のオーナーや来賓、地元の人たちなど約800人の人出で賑わいました。

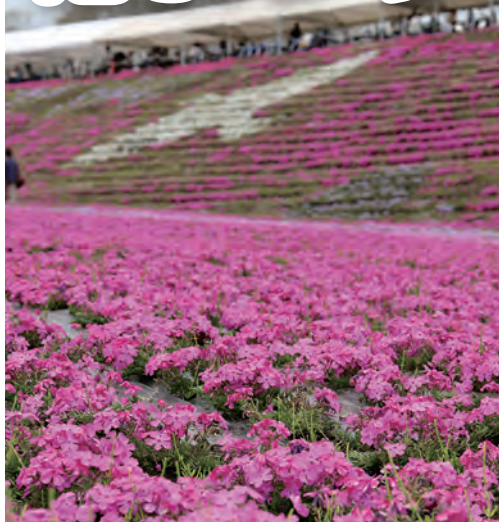
梅まつりは、観音山梅の里づくり協議会（川上豊会長）が主催し、18回目を迎えました。また、今年は、東日本大震災に伴う福島第1原発事故で栃木県内に避難している「ふくしまあじさい会」の方々が招待されました。

梅香に包まれた会場では、前田みねりさんによるバイオリンリサイタルや歌謡ショー、カラオケ大会などが開催され、訪れた人たちを楽しませてくれました。



いちがい

花まつり



見上の芝ざくら公園で4月11日、芝ざくらまつりがスタートしました。オープニングセレモニーでは入野町長をはじめ総勢6名でテープカットを行いました。アトラクションとして益子芳星高校吹奏楽部の演奏や増子セイ子さんによる歌謡ショーが行われ、オープニングに花を添えてくれました。芝ざくらまつりは5月10日まで開催され、期間中は「レストランはな」や農産物直売所、地元商工会員の方々がテント村を設営し来場者を迎えてくれます。皆様のご来園をお待ちしております。

2015

芝ざくらまつり



4月から、生活困窮者支援制度が始まりました

生活困窮者自立支援法が施行されることにより、4月1日から仕事や生活に困っている方を対象にした支援制度が始まりました。支援制度では、仕事や生活に困っている方からの相談を受けて、専門の支援員が支援プランを作成し、課題の解決に向けた支援を行います。役場健康福祉課窓口で、県から派遣を受けた専門の相談支援員が相談をお受けします。

相談内容

- くらしの相談
- 仕事に関する相談
- 住まいの相談 など生活全般にわたる困りごと

支援のながれ

相談支援員が困りごとをお聞きし、一緒に支援プランを作ります。

支援プランにそった支援を行います。

相談窓口 役場健康福祉課 1階3番窓口

相談実施日 火曜日 金曜日（祝日、年末年始を除く）

時間 午前9時から午後5時15分まで

問い合わせ ☎（68）1113



生活が苦しい…

©栃木県 とちまるくん

フッ素塗布のお知らせ

「子どもの歯を守る会」では、下記の日程で無料のフッ素塗布を行います。

日にち：平成27年6月7日（日）

受付時間：午前9時50分

～午前11時50分

場所：真岡市青年女性会館
（真岡市田町1344番地）

申し込み方法：芳賀歯科医師会加入の歯科医院（真岡市を含む）で、事前に予約を取ってください。

問い合わせ先

はやし歯科医院

☎ 0285 - 82 - 8611

たけざわ歯科医院

☎ 028 - 678 - 5800



臨床心理士による 心の健康相談

「夜眠れない」「やる気が出ない」など誰にも相談できずに悩んでいる方、また、子育てや人間関係のことで悩みを抱え込んでしまっている方、是非ご利用ください。

●**日時** 平成27年5月20日（水）
午後1時30分から（要予約）

●**場所** 保健福祉センター

●問い合わせ・申し込み

健康福祉課健康づくり係

☎（68）1133（保健師）まで



民生委員・児童委員一覧（敬称略）

氏 名	担 当 地 区	電話番号
園部 浩子	荒宿 花王城見寮	68-1474
川上ヨシ子	新町 石下	68-1859
石綿 文男	大久保	68-2361
永島 弘二	笹原田 平 駒込 村上	68-1588
明才地弘恵	仲之内 本仲之内 古宿上町 藤の木台	68-1770
高田 美子	古宿下町	68-0067
福田 光一	峰崎 前之内 ヒルタウンあすみ野	68-1493
高久 哲	上根東・中 上根タンボボ台 つくしが丘	68-1068
手塚 悦子	上根西 ビア・タウン クールヴェール	68-2221
加藤 啓子	上赤羽 向ヶ原	68-1727
田名網重子	赤羽上町西 登屋原 ニュータウン望	68-2505
小林美砂子	赤羽下町 西宿 ホープタウン 第2・3ホープタウン	68-0823
伏見 康雄	中新田 菅之谷	68-0737
小堀 順子	鴻之宿	68-0674
増渕 勇夫	多田羅	68-1025
小松 春美	赤羽上町東 赤羽団地	68-0353
永山 セン	美ノ原・柳ハイツ	68-2388
横山 初枝	椎谷 文谷	68-0044
大畑 耕兵	田野辺	68-1324
横山 和夫	杉山	68-0115
菅俣美智子	大谷津	68-2690
関澤さく江	続谷	68-2891
生井 五月	刈生田 羽仏	68-1899
石川喜代子	塩田 竹内西	68-3078
秋田きぬ代	見上 竹内東	68-2026
水沼 桂子	全域 主任児童委員	68-0388
五月女久子	全域 主任児童委員	68-0746

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です

民生委員・児童委員は、行動宣言である「広げよう地域に根ざした思いやり」を合言葉に、安全で安心な福祉の町づくりを目指してさまざまな取り組みを推進していきます。

各担当地域の民生委員・児童委員にお気軽にご相談ください。

● 問い合わせ

健康福祉課福祉係

☎（68） 1113



赤羽
大塚 優愛ちゃん



椎谷
藤井萌々子ちゃん



市塙
見木 翔太ちゃん



発表!!

よい歯の子
(337)



赤羽
高津戸夢生ちゃん



市塙
仲田優之介ちゃん



市塙
渡邊 歩睦ちゃん

平成27年3月18日に三歳児健診を受診されたお子さんの中で、むし歯がなかったよい歯の子を紹介します。これからもよい歯を大切にしましょう。



赤羽
山口 日和ちゃん



赤羽
平井 琉煌ちゃん



赤羽
河上莉緒奈ちゃん

5月の予定 May

- 5/9 (土) 町スポーツ少年団春季球技大会
(城見ヶ丘運動公園・農業者トレーニングセンター AM8:30～)
- 5/10 (日) 第42回壮年ソフトボール大会
(勤労者体育センター・北運動場 AM8:30～)
- 5/15 (金) 第69回町バレーボールリーグ戦
(農業者トレーニングセンター PM7:30～)
- 5/23 (土) 城見ヶ丘大学開講式(町民ホール PM1:30～)
- 5/24 (日) 第1回子ども会(各自治公民館等 AM8:30～)
- 5/30 (土) 自治公民館長会議(中央公民館 203号室 PM1:30～)

5月の公民館休館日

7日(木)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

**生涯学習・スポーツ
図書館・歴史民俗資料館****教育・文化・スポーツ****平成27年度 城見ヶ丘大学開講式**

城見ヶ丘大学では、各種教室・講座や学級等の合同開講式を5月23日(土)午後1時30分から町民ホールで開催します。

開講式では、宮沢賢治氏の弟(清六さん)の孫の宮沢和樹さん(岩手県花巻市在住)の講演を予定しております。普段は聞くことのできない賢治氏の素顔や魅力、その世界に足を運んでみませんか?

教室・講座の受講生はもとより、多くの町民の方々の参加を、お待ちしております。



宮沢和樹さん

**栃木県次世代人材づくり事業
参加者募集**

町では、次代の栃木県を担う人材を育成するために、地域の青年リーダーおよび女性リーダー育成講座を県と共同で開催します。

募集人員 若者・女性あわせて 25名

募集期間 5月22日(金)まで

応募資格 平成27年4月1日現在、次に該当する方
若者：原則満18歳以上40歳未満の男女
(全日制高校生除く、県外学生含む)

女性：原則満30歳以上66歳未満の女性

問い合わせ：申込み

栃木県 人権・青少年男女参画課

☎028-623-3074・3076

または、市貝町中央公民館

☎68-0020

※詳細は、県(人権・青少年男女参画課)のホームページをご覧ください

【<http://www.pref.tochigi.lg.jp/c07/index.html>】

オピニオンさんと遊ぼう!!

春本番、新緑の季節ですね。少し足を伸ばしてお出かけしてみましょう。

期 日 6月24日(水)

集合時間 午前8時50分

集合場所 市貝町役場駐車場

出発時間 午前9時

場 所 トコトコ大田原 子ども未来館
室内遊技場です。

参加対象 未就学児親子

参加費 昼食代【大人1人分】+保険代700円
昼食は、お弁当をトコトコ施設内で食べます。町有バスでのお出かけです。

バスの乗車定員になり次第締切とさせていただきます。【先着順】

問い合わせ：申込み 市貝町中央公民館

☎68-0020

図書館・資料館開館日

図書館の利用状況

3 月	
貸出数	6,823 (点)
入館者数	4,027 (人)

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	⑦	8	9
10	⑪	12	13	14	15	16
17	⑱	19	20	21	22	23
24	⑫	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	5	6
7	⑧	9	10	11	12	13
14	⑮	16	17	18	19	20
21	⑫	23	24	25	26	27
28	⑳	㉑				

○印は休館日です

開館時間 AM9:30～PM7:00

5月の予定

●図書館で一緒に遊びましょ!

～土曜日の10時半は図書館へ集合～

- ♥ 2日(土) 図書館の収蔵庫探検!
- ♦ 9日(土) 書庫ちょこっと探検!
- ♣ 16日(土) エプロンシアターでおはなし会
- ♠ 23日(土) いっとファームくらぶ
「今年もデッカイさつまいもをつくろう!」
- ♥ 30日(土) おりがみのてんらんかい

●図書館博士講座(こどもの読書週間 関連イベント)

4/29(水) 11:00～11:50

～図書館博士をめざし参加賞をもらおう～

●歴史民俗資料館

収蔵展「資料館のお宝展」開催中



今では見ることもない
貴重なお宝を、大公開!
足踏みオルガンに足踏み
ミシン…ひと昔前には学
校や家庭にあって、人力
で動かすのが当然でした。

館長一押しの一冊⑤9

「人生を考えるのに遅すぎるということはない」

講談社・発行

いくつになっても、人生を考えるのに遅すぎるということはありません。「15歳の寺子屋」という若い人向けの叢書から10作を選び、その真髓をまとめた生き方の手本としたい10賢人のメッセージが載っています。前向きに今日を生き、明日について真剣に思い悩み、自分の人生をしっかりと生きていく、それぞれの話に引き込まれてしまいます。言葉にならない「何か」を求めているとき、心の支えになってもらえます。是非一読を!!



図書館東側にあるいっとファームで今年は「さつまいも」を植えて育てます。観察することはもちろん、収穫、試食だけでなく、さつまいもを利用した活動に継続して参加してくれる会員を募集します。

- ① 5/23(土) 今年もデッカイさつまいもをつくろう!
- ② 7/18(土) やってみよう つる返し!
- ③ 9/12(土) はかってみよう いのも大きさ!
- ④ 10/18(日) いっとファーム収穫祭
- ⑤ 11/14(土) さつまいものつるでリース作り
- ⑥ 12/5(土) いも版に挑戦!

参加費: 無料 問合せ・申込みは市貝図書館まで

法令・判例等の情報閲覧サービス始めます

市貝図書館では、利用者パソコンから閲覧できる『法情報総合データベース』サービスを開始しました。現行法規、判例体系、法律判例文献情報へアクセスできます。また、コピーもできますのでご利用ください。尚、このサービスに伴い冊子版現行法規総覧に関しましては順次廃止いたしますのでご了承ください。

詳しくは、図書館まで



情報交差点

募集や案内などの情報をお知らせ、お届けします

道路花いっぱい事業にご賛同ください

町では、自治会のほか団体にも道路の花いっぱい事業の申込者を募っています。道路を愛し道路敷地沿いに花を植えて下さる団体等に補助をいたします。

詳しいことは道路愛護協議会（町建設課内）へお問い合わせください。

※今年度より事前に額の申請が必要になりました。上限額がありますので、ご了承ください。

▼受付期間

4月27日（月）～5月20日（水）
（土日祝日は除く）

▼問い合わせ

道路愛護協議会（町建設課内）
☎（68）1117

働く人のメンタルヘルス相談

県では、県内4ヶ所の労政事務所「働く人のメンタルヘルス相談」を実施しています。職場でストレスを抱えている方、そのご家族や上司・同僚の方からの相談に、産業カウンセラーが無料で応じます。

▼相談形態

事前予約による面接・電話相談

▼相談場所・相談日

① 宇都宮労政事務所

毎月第2金曜日

午後1時30分～午後4時30分
☎ 028（626）3053

② 小山労政事務所

毎月第4金曜日

午後1時30分～午後4時30分
☎ 0285（22）4032

③ 大田原労政事務所

毎月第3水曜日

午後1時30分～午後4時30分
☎ 0287（22）4158

④ 足利労政事務所

毎月第1水曜日

午後1時30分～午後4時30分
☎ 0284（41）1241

公民館等の放射線量測定結果について

平成27年4月15日の測定結果

※単位…マイクロシーベルト毎時（ $\mu\text{Sv/h}$ ）

測定場所	放射線量率	測定場所	放射線量率	測定場所	放射線量率	測定場所	放射線量率
荒宿東公民館	0.061	本仲之内公民館	0.055	南公民館	0.072	田野辺公民館	0.056
荒宿西公民館	0.063	古宿上町公民館	0.068	赤羽下町公民館	0.068	きら里館	0.058
新町公民館	0.065	古宿下町公民館	0.060	西宿公民館	0.052	大谷津公民館	0.055
大久保公民館	0.077	東峰崎公民館	0.073	中新田公民館	0.064	続谷公民館	0.062
石下公民館	0.051	西峰崎公民館	0.059	菅之谷公民館	0.052	刈生田公民館	0.060
笹原田公民館	0.064	前之内公民館	0.064	鴻之宿公民館	0.052	羽仏公民館	0.069
平公民館	0.063	藤の木台公民館	0.058	赤羽団地集会室	0.063	塩田公民館	0.073
駒込公民館	0.067	上根公民館	0.050	多田羅公民館	0.088	琴平公民館	0.058
村上公民館	0.053	ピアタウン公民館	0.067	椎谷公民館	0.059	竹内東公民館	0.058
仲之内公民館	0.054	上赤羽公民館	0.052	文谷公民館	0.062	竹内西公民館	0.064

- ・地表100センチメートルの地点で大気中の放射線量を測定した数値です。
 - ・数値は10秒ごとに1回、計6回測定した平均値です。
 - ・現在の放射線量は、健康に影響を与えるレベルではありません。
- ※現在、測定に使用している機器は、簡易的な測定に用いる機器です。

町では空間線量率簡易測定器の貸し出しをしています。お気軽にご利用ください。
町民くらし課 ☎（68）1114

自動車税の納税通知書は届きましたか？

自動車税の納期限は6月1日(月)です。納期限までに、お近くの金融機関・郵便局・コンビニエンスストア(土・日・祝日可能)で忘れず納付しましょう。

また、口座預金からの振替による納付もできます。安全で便利な口座振替をぜひご利用ください。心身障害者の方には、障害の程度など一定の要件のもとに減免制度があります。詳しくはお問い合わせください。

▼問い合わせ

栃木県真岡県税事務所
(真岡市荒町5197)
☎0285 (82) 2135

2016とちぎ求人企業合同説明会

栃木県では、県内企業に就職を希望している平成28年3月大学・短大・高専・専修学校等卒業予定者および学校卒業後3年以内の未就職卒業業者や概ね45歳未満の同学歴卒業の若年者等を対象に「求人企業合同説明会」を開催します。

栃木県では、『とちぎの元気な森づくり県民税』を導入しています。

県民の皆様から年間700円ご負担いただき、荒廃した森林の整備や木を使うことの大切さの普及啓発など、大切な森林を次の世代へ引き継ぐために活用しています。皆様の御理解、御協力をお願いいたします。



参加企業は県内最大規模の200社を予定しています。また、参加企業はホームページでお知らせします。参加を希望する方は、予約の必要はありませんので当日直接会場にお越しください。

▼日時・場所

平成27年6月5日(金)
午後1時～午後4時30分
マロニエプラザ

▼問い合わせ

栃木県産業労働観光部
労働政策課雇用対策担当
☎028 (623) 3224

町長コラム

町長からのメッセージや、感じたことなどをお伝えします

安倍政権のメディアの利用は、とても上手です。私も新聞記者をやっていたので、つくづくそう思います。しかし、役所は一般に自分のやっている仕事をPRするのは余り得意ではありません。ある町の議会で福祉サービスについて住民に分かり易く説明すべきだと質問したところ、課長が予算が限られているのでたくさん利用されるとお金がなくなるような答弁をし、ひんしゆくを買うということがございました。そう言えば、町の施策を町民の皆さんにお知らせする機会は、本当に少なく感じます。行事でのあいさつは、時候のあいさつに続いて平素のご協力に対する謝礼、最後に発展への祈りを述べてお仕舞いということ、天プラの衣のように何も残りません。町の計画づくりのアンケートの中にも、町の子育てや福祉サービスのことが分からないという意見が多数寄せられてました。長くなってもあいさつの中に町のアピールを挟み込む必要があるのかかもしれません。

市貝町の福祉の施策は、日本一の子育ての町としてマスコミで取り上げられている自治体と比べ、

それほどかけ離れた内容ではありません。ヒブ、肺炎球菌ワクチン、ロタウイルスなどほとんどの予防接種に助成があります。健康診断も無料ですし、出産準備金も交付することとなりました。また、他に先駆けて授業料免除の土曜スクールを開設しました。今後の課題は、こども医療費の現物給付の対象年齢引き上げと、第二子以降の保育料の減免の充実です。

高齢者の皆さんには、市貝温泉を健康づくりの拠点に位置づけ、様々なイベント、教室を催します。帰りのデマンドバスは無料としました。今年度の福祉施策の目玉は、社会福祉協議会のある保健福祉センターに、これまでの定期的な困りごと相談に加え、地域密着型の相談員を常駐させ、一つの窓口で生活や福祉の悩みのほとんどについて相談に応じ、専門機関につないで解決できるようにしたこと、す。制度、施策の情報を知らない、また知ろうとしない、さらに知らないということを知らないことにより利用できないという情報の壁を打ち破り、医療、介護福祉のサービスの幅広い活用によって、安心して住み慣れた地域で暮らして行けるようにして参りたいと考えます。

栃木県育英会奨学生募集

公益財団法人栃木県育英会では平成27年4月に、高等

等学校（中等教育学校の後期課程および特別支援学校の高等部を含む）または修業年限2年以上の専修学校高等課程に在学している人を対象に奨学生を募集します。

▼募集期間

5月15日（金）

～6月19日（金）

▼貸与月額

国公立 18,000円

私立 30,000円

▼願書等配布先

5月中旬に県内高等学校、市町教育委員会、県教育事務所、県民プラザ、県民相談室等に配布します。

▼お願い

栃木県育英会では、奨学金の貸付原資となる善意の寄付金を募集しています。一人でも多くの方にご支援いただきますようお願い申し上げます。なお、寄付金の振

込書等については、お住まいの市町教育委員会に送付してありますので、詳細は育英会事務局までお問い合わせください。

▼問い合わせ

（公財）栃木県育英会事務局

☎028(623)3459

人間ドック健診受診のお知らせ

町では、国民健康保険の加入者で、満30歳以上74歳までの方を対象に、人間ドック健診の受診費用の一部を助成しています。

受診を希望される方は、

町民くらし課国保年金係の窓口へお申し込みください。

▼申し込み受付

5月7日（木）～29日（金）

※申し込みをしないで健診を受けた場合は全額自己負担となります。

▼問い合わせ

町民くらし課国保年金係
☎（68）1114

不法電波から暮らしを守れ！

総務省では、6月1日から10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取締りを強化します。

電波は暮らしの中で欠かせない大切なものです。電波のルールはみんなですりましょう。

▼問い合わせ

関東総合通信局

・不法無線局による混信・妨害

☎03(6238)1939

・テレビ・ラジオの受信障害
☎03(6238)1945

・地上デジタルテレビ放送の受信相談
☎03(6238)1944

短歌

椎谷 小堀 宮子 選

いちかい文芸

手のひらに露の臺二つ早春の使者ともなりて淡き緑

市 塙 仲山美代子

健鞘炎右腕の痛みに耐えつても提出墨文字ひたすらに書く

市 塙 苔野 一郎

福寿草黄の花咲かす南側傾りは春を一斉に告ぐ

市 塙 永嶋 静江

難聴の夫との会話ままならず積もるストレス娘に癒されし

市 塙 高根沢高行

春の庭色とりどりの花咲きて育てし妻の笑顔ほころぶ

市 塙 木村 久子

大学の進路きまりて安堵せり女孫は春の衣裳に出てゆく

赤 羽 五月女 修

紅白の花ながめつつ梅園に交代勤務の疲れ癒せり

市 塙 高木 眞佐

亡き夫の誕生日今宵酒を注ぎ献盃しつつ愚痴などこぼす

市 塙 高木 眞佐

久木八幡太神楽の復活を見事に演じ喝采あびる

市 塙 荒井源二郎

亡き夫の思い出話す教え子等と泣きつ笑いつ在りし日偲ぶ

市 塙 荒井源二郎

俳句

杉 山 高木 昭一 選

近郊の整備着着春埃

赤 羽 小塙 翠梢

桜花友と笑顔で通学路（新人生によせて）

赤 羽 飯村 路風

山めざめ白きこぶしの花咲きて

市 塙 高根沢高行

善意をありがとう

▼民謡きじばとの会

代表 鈴木 勘也 様

保健福祉センターに

掛け時計 1個

▼文谷自治会 様

町の民俗資料として木鉢

(大・小)、飯椀・汁椀・お

膳・お平・お皿(各30)

▼はが野農業協同組合

代表理事組合長

黒崎 宜芳 様

食農教育の一環として、

平成27年度小学一年生に

「ランチョンマット」、な

らびに3年生と5年生に

教材本を寄贈していただ

きました。



三月受付分

おめでとう

出生 (敬称略)

住所 氏名 保護者名

市塙 小森 茉奈 優貴

赤羽 大越 幹太 弘之

赤羽 平間 玖音 由香里

赤羽 星野 未来 佳寛

赤羽 笠倉 心羽 清司

赤羽 石川 空瑠 恭伸

有美

婚姻 (敬称略)

住所 氏名

益子町 大島 恵仁

上根 長島 梢恵

続谷 大瀧 勲

那須島市 漆原 友紀子

赤羽 益子恋々菜 勇

市塙 墨野倉統馬 梨沙

市塙 墨野倉統馬 齊子

おくやみ (敬称略)

住所 氏名 年齢

赤羽 岩崎 水一 76歳

赤羽 川上 ヨシ 92歳

杉山 大場 栄子 85歳



町の人口

4月1日現在

男 6,152 (6,176)

女 5,968 (6,022)

計 12,120 (12,198)

世帯数 4,275 (4,234)

()内は昨年同月

[住民基本台帳]

多田	市	赤	赤	塩	上	文	市	上	赤
羅	塙	羽	羽	田	根	谷	塙	根	羽
小倉	園部	鈴木	小林	永野	鶴賀	池葉	泉	梶村	加藤
正年	春男	紘子	マサ	イシ	清美	力	清	實	芳永
45歳	85歳	34歳	96歳	86歳	58歳	64歳	84歳	77歳	82歳

S Lの雄叫び芳賀野花日和

辛夷咲く友と種芋分けあつて

梅古木母屋の総て知り尽くす

空耳か待つ足音の春の夜

心なき雨恨まずに花筏

散るときは一ひらぶつの桜花

桜咲き夢いっぱいの道進む

ものの芽の綻び促す霖雨かな

遅々として三寒四温草の花

花冷えの空に動かぬ観覧車

梅祭り野立のお茶に梅の花

どの木々も満開にさせなごり雪

制服に笑い零れる新入生

花の下友と出会ひて長電話

藁帽子かぶされ春待つばたんの芽

早春の庭の片角梅は咲き

桜舞う汽笛が響くローカル線

※俳句の締切りは毎月十日必着です。協力ください。[選者]

川 柳「雑魚」

市 塙 飯田 資雄 選

足音に背鰭輪を描く雑魚の群れ

小魚は小川すいすい楽しそう

水温み春や嬉と雑魚泳ぐ

年老いて昔懐かしフナを釣る

水槽に七色照明どじょうフナ

クラス会酔いどれ雑魚寝友の足

水温み雑魚が群れなす小川かな

題予告六月号「お酒」七月号「夏休み」締切りは毎月五日です。

市 塙 小林みさを

多田 羅 佐藤 美代

市 塙 深澤 八十

市 塙 橋本 フミ

杉 山 高庄 健

市 塙 杉山 紀美

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市 塙 高木 正子

市貝町防災行政メールの登録はこちら

防災行政無線の放送が聞き取れなかったときには
☎68-2366 (ニサンガロクロク)

問い合わせ 総務課消防交通係 ☎68-1111



市貝町議会議員選挙

投票日

4月26日(日)

午前7時から午後8時まで

いちかいの 未来を託す あなたの1票

平成27年4月26日(日)に「市貝町議会議員選挙」が行われます。

有権者の皆さん、大切な1票を棄権せず投票しましょう。

注) 今回の選挙は、町外へ転出した場合は投票できません。

■問い合わせ

町選挙管理委員会 (総務課内)
☎ (68) 1111



こねやか 笑顔

≈227≈

津村 直海さん
(古宿下町)

いつもほがらかで癒し系の直海君。

4月から新社会人、看護師としてたくさんの人を癒してネ。

推薦者 大根田敦子さん (市埴)

みなさんのご推薦お待ちしております。

わが家のアイドル



ももこ
萌々子ちゃん
(3歳)

わかな
若佳菜ちゃん
(1歳)

ゆき
優妃ちゃん
(6歳)

お父さん 藤井 尚治さん お母さん 美佳さん
(椎谷)

= お母さんのひと言 =

小学一年生になった優妃ちゃん。おめでとう。沢山の経験を経て豊かに心も体も成長していったね。三姉妹賑やかに楽しく過ごしていこうね。

食改さんの はなまる レシピ 26



じゃがいものお焼き



材料 (小判形約8個分)

じゃがいも ……200g (2個)
たまねぎ ……1/4個
にんじん ……1/4個
にら ……20g
ハム ……20g
チーズ ……20g
小麦粉 ……適量

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむいて切り、湯がいてマッシャーでつぶす。
- ②たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、耐熱皿に入れ電子レンジで2～3分加熱する。
- ③にらはざく切りにし、耐熱皿に入れ電子レンジで1分加熱する。
- ④ハムはみじん切りにする。チーズは手で小さくちぎる。(包丁で小さく切ってもよい。)
- ⑤1のじゃがいもに、2・3・4を加えてよく混ぜる。
- ⑥両手に小麦粉をつけて小判形に丸め、フライパンか、ホットプレートで少し焦げ目がつくくらい焼く。

〈食改さんのおすすめポイント〉

- *味付けは具材のハムとチーズの塩分を利用し、余分な調味料は使いません。
- *じゃがいもプラス余っている野菜や旬の野菜を混ぜて、焼くだけで出来上がり。
- *子どものおやつ、お弁当のおかずにもおすすめです。

1人分の
栄養価

エネルギー	食物繊維	塩分
73kcal	1.0g	0.3g

所要時間
30分