



広報いちかい

# ICHIKAI

6

2015  
No.633

多田羅沼のスイレン

(栃木県自然環境保全地域)



# 市貝町地域福祉総合計画策定

みんなで支え合い 地域のかでつくる 人にやさしいまち いちかい



町では、福祉部門の「市貝町地域福祉計画」「市貝町高齢者総合保健福祉計画」「市貝町障害者福祉計画」、教育部門の「市貝町子ども子育て支援事業計画」から成る「市貝町地域福祉総合計画」を策定しました。

町民は地域に生まれ、子育てをする親となり高齢者となつて、あるいは障害を負いながら最期を迎えます。このため、計画を縦割りとするのではなく、町民を丸ごと生活者として総合的に対応していこうとするものです。

## 地域福祉計画

地域福祉は、住み慣れた地域で、家族や近隣の人々との関係を保ちながら、自分らしく誇りを持つて普通の生活ができるようにすることです。

### 5つの計画目標で推進

#### 計画目標1 相談支援体制を充実し、町民の地域生活を支えます

- ・総合地域生活支援体制の構築（総合相談支援センターの設置）
- ・早期のニーズキャッチ体制の構築
- ・民生委員児童委員への支援と専門

職との連携体制の構築  
・町民に対する福祉サービスの情報提供体制の構築

#### 計画目標2 町民の参加による福祉のまちづくりをすすめます

- ・福祉コミュニティ形成モデル事業
- ・住民交流・住民活動拠点整備事業
- ・ボランティア活動の振興
- ・住民の福祉理解の促進
- ・子ども福祉会議の開催、小学校・中学校での福祉学習の推進

#### 計画目標3 町民参加の災害時の支援体制づくりをすすめます

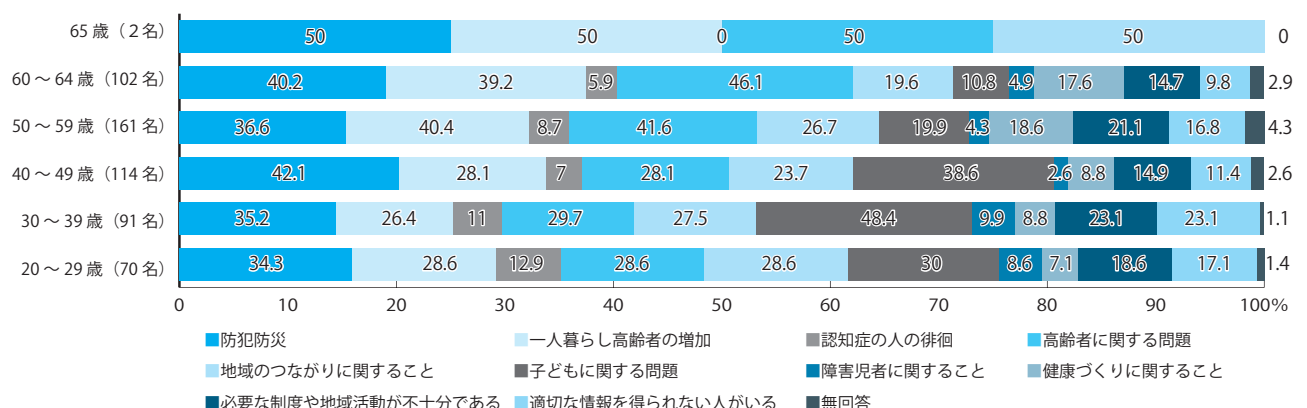
- ・避難行動要支援者の把握と自治会への情報提供

- ・避難行動要支援者の避難計画の策定
- ・災害時支援体制と福祉避難所の設定
- ・中学校と連携した災害時避難体制の構築

#### 計画目標4 社会福祉協議会の機能強化をすすめます

- ・日常生活自立支援事業の充実と法人後見の促進
- ・社会福祉協議会へのコミュニティソーシャルワーカー設置
- ・社会福祉協議会が総合相談支援センターの一部を担当
- ・住民交流・住民活動拠点の運営
- ・福祉教育、ボランティア活動の推進

## ■地域で問題だと感じていること



## 計画目標5 福祉人材の養成・確保をすすめます

- ・福祉人材の養成・確保

## 住民アンケートの実施

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる住みよいまちづくりを目指し、重要な課題を抽出するためにアンケートを行いました。

全体で1400人の方に郵送し回収数は548件、回収率は39・1%でした。

## 高齢者総合保健福祉計画

住み慣れた地域で

高齢者が生きがいをもちながら

安心して暮らせるまちづくり

(広報5月号に掲載しました)

## 障害者福祉計画

本町には、身体459人、知的94人、精神38人、通院医療対象者95人、難病患者57人、合せて743人の障害のある方が暮らしています。(平成26年4月1日現在) また、障害のある方は年々増加しており、町の人口の6・9%を占めるほどになっています。

平成27年度の障害者福祉サービス等の見込み量や達成すべき目標数値を設定し、その達成のために町が取り組むべき施策展開を明らかにしています。

## 4つの基本目標で推進

### 基本目標1 安心してサービスを利用できる仕組みづくり

- ・情報提供等の充実
- ・相談支援体制の構築
- ・権利擁護の推進
- ・福祉サービスの質の向上
- ・人材の養成・確保

### 基本目標2 地域での自立生活を支える仕組みづくり

- ・在宅福祉サービスの充実
- ・経済的自立の支援
- ・日中活動の場の充実
- ・移動手段の充実
- ・住宅の場の充実
- ・福祉施設の整備・促進

### 基本目標3 育ち、学び、働き、社会参加を進める仕組みづくり

- ・健康づくりの充実
- ・乳幼児・低学年児童の養育の充実
- ・学校教育の充実
- ・雇用・就労の促進
- ・スポーツ・文化芸術活動の促進

## 基本目標4 支え合い豊かな生活ができる仕組みづくり

- ・理解の促進と交流の充実
- ・福祉教育の推進
- ・域福祉活動の推進
- ・公共機関、歩行空間等のバリアフリー化の促進
- ・大規模災害時の支援体制の充実

## 子ども・子育て支援事業計画

平成27年4月から、「子ども・子育て支援新制度」がスタートしました。新制度の施行に伴い、すべての子どもが健やかに成長することができよう「市貝町子ども・子育て支援事業計画」を策定しました。

今後は、この計画に基づいて、幼児教育・保育および地域子ども・子育て支援事業を実施します。

また、本計画は母子保健計画としても位置づけており、妊娠期からの健康の確保や、乳幼児健康診査、食育、思春期教育、不妊に対する支援などにより母子保健医療対策の充実に取り組んでいきます。

## 4つの基本目標で推進

### 基本目標1 幼児教育・保育の充実

- ・保育サービスの充実
- ・人材の確保と資質の向上
- ・ニーズに沿った保育の提供

### 基本目標2 子育て支援の充実

- ・子育て不安の解消
- ・親と子の居場所づくり
- ・妊婦・子育て家庭への給付
- ・子育て支援事業のハード整備
- ・子育て施策の広報の充実

### 基本目標3 地域環境を活用した子育て

- ・地域の文化・自然の活用
- ・地域が一体となった子育ての推進
- ・地域とのつながりづくり

### 基本目標4 世代間交流と地域の子育て文化づくり

- ・地域の子育て文化づくり
- ・高齢者による子育て支援の取り組みの推進
- ・地域での居場所づくり

## 問い合わせ

健康福祉課福祉係

☎(68) 1113

こども未来課こども育成係

☎(68) 1119

# 子育て世帯臨時特例給付金の申請を忘れずに

## 支給要件

### 支給対象者

平成27年6月分の児童手当を受給される方が対象です。

※特例給付（児童を養育している方の所得が児童手当の所得制限限度額以上の場合に、児童1人当たり月額5,000円を支給しているもの）を受給される方は、対象となりません。

※児童手当の認定請求を失念する等して、平成27年6月分の児童手当の対象となる児童分の支給が受けられない方についても、支給対象になり得るので、平成27年5月31日時点で住民票のある市区町村の窓口にご相談ください。

### 対象児童

支給対象者の平成27年6月分の児童手当の対象となる児童

### 支給額

対象児童1人につき **3,000円**

### 基準日

平成27年5月31日

## 申請方法

### 申請先

市貝町役場こども未来課「子育て世帯臨時特例給付金」窓口（役場2階3番窓口）  
平成27年6月分の児童手当を市貝町から受給される方が対象です。

※上記以外の方で、DV被害者や児童福祉施設等に入所している児童は、市貝町で申請を受け付けることができない場合がありますのでご相談ください。

※公務員の方は、基準日（平成27年5月31日）時点で住民票が市貝町にある方が対象です（勤務先から案内がありますので、そちらもご確認ください）。

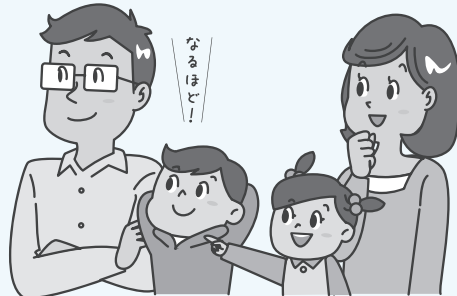
### 申請期間

平成27年6月15日（月）～ 6月30日（火）

### 提出書類

申請書

児童手当の現況届とあわせて郵送しますので、現況届の受付期間である6月30日までに申請ください。



## 問い合わせ

申請方法 に関するお問い合わせ

市貝町「子育て世帯臨時特例給付金」窓口

TEL **0285-68-1119**

制度 に関するお問い合わせ

厚生労働省専用ダイヤル

TEL **0570-037-192**

「子育て世帯臨時特例給付金」の

“振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。

ご自宅や職場などに市区町村や厚生労働省（の職員）などをかたった電話がかかってきたり、郵便が届いたら、迷わずお住まいの市区町村や最寄りの警察署（または警察相談専用電話【#9110】）にご連絡ください。

児童手当の現況届を  
忘れずに！

現在、児童手当を受給されている方は、6月に「現況届」の手続きが必要です。この届は、毎年6月1日における状況を確認し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。

現況届の用紙を、「子育て世帯臨時特例給付金」の用紙と同封して郵送しますので、必ず手続きを行ってください。

※手続きが遅れると、6月以降の児童手当が停止となることもありますので、ご注意ください。

### 受付期間

平成27年6月15日（月）

～ 6月30日（火）

### 受付窓口・問い合わせ

市貝町役場2階

こども未来課

TEL (68) 1119

# EM菌（有用微生物群）による 生ごみ堆肥化モニター募集

市貝町では、ごみの資源化・減量化を推進するため、EM菌を利用した生ごみ堆肥化の講習会を企画しております。その際、講習を受けていただく「生ごみ堆肥化モニター」を住民の方から募集いたします。

モニターの方には、「EM菌のぼかし（発酵資材）づくり」から「生ごみ堆肥化」までを実践していただき、身近なリサイクルを体験していただきたいと思います。



## 講習会の日時

平成27年7月20日（月・祝日）午前9時～（ところ：市貝町役場）

## 活動内容

講習会に参加していただき、講習終了後、ぼかし作りを実習していただきます。  
また、講習会終了後には、各自ご自宅にて「生ごみの堆肥化」を実践していただき、取組状況の報告等にご協力していただきます。

なお、今回の講習会については、市貝町立城見ヶ丘大学の講座にもなっているため、学生手帳をもっている方は、講習会当日、持参してください。（3単位）

## 募集条件

- ・講習会に参加ができ、モニターとして参加できる町内在住20歳以上の方。
- ・平成25・26年度に講習会を受講していない方。

## 募集人員

10名（応募者多数の場合は、先着順とさせていただきます。）

## 応募方法

直接役場に来庁していただくか、電話により申し込んでください。

## 締め切り

平成27年7月10日（金）  
（午後5時まで）

## 募集・問い合わせ先

市貝町役場 町民暮らし課 生活環境係 ☎0285-68-1114

## ※平成26年度 受講者の声

生ごみ処理をしても  
臭いがなく快適です。



堆肥を使用したところ、  
トマト苗が元気に育っています。



等々のご意見をいただいています。



# 平成27年度市貝町単独農業支援事業一覧

| 事業名称               | 事業内容                                                                                                  | 補助条件等                                                                                                                                                                                                                                                | 補助率等                     |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 道の駅農産物安定供給対策事業費補助金 | 道の駅「サシバの里いちかい」農産物直売所における冬の野菜不足を補うため、農産物直売所の出荷申し込み者を対象にしたパイプハウス設置に係る助成制度です。                            | <b>【補助対象者】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市貝町に住所を有していること</li> <li>・農産物直売所に出荷申し込みをしていること</li> <li>・農産物直売所に出荷する品目を栽培するために設置すること</li> </ul> <b>【補助対象】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パイプハウスの資材購入に係る費用</li> </ul>              | 1 / 2 以内<br>上限額<br>50 万円 |
| イノシシ被害防止対策事業費補助金   | イノシシによる農産物被害を防止するため、電気柵設置等に係る費用の一部について補助金を交付する助成制度です。                                                 | <b>【補助対象者】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市貝町に住所を有していること</li> <li>・農業者若しくは農業者の団体</li> </ul> <b>【補助対象】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・電気柵、トタン板の資材購入に係る費用</li> </ul>                                                         | 1 / 2 以内<br>上限額<br>5 万円  |
| 完熟堆肥購入費補助金         | 有機農業及び環境保全型農業の推進を目的として、町に登録されている完熟堆肥販売者から購入する完熟堆肥の費用の一部について補助金を交付する助成制度です。                            | <b>【補助対象者】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市貝町に住所を有していること</li> <li>・販売を目的に農業を営んでいる者</li> </ul> <b>【補助対象】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・(株)栃木ファーム、(有)ドンカメから購入した完熟堆肥</li> </ul>                                              | 1 / 2 以内                 |
| 道の駅戦略作物振興補助金       | 市貝町の振興作物の推進及び道の駅「サシバの里いちかい」農産物直売所における消費者ニーズに対応するため、イチゴ、トマト、アスパラガス、メロンの苗や種子の購入費用の一部について補助金を交付する助成制度です。 | <b>【補助対象者】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市貝町に住所を有していること</li> <li>・農産物直売所に出荷申し込みをしていること</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いちご、トマト、アスパラガス、メロンを新規又は面積を拡充し作付する農業者（※面積は拡充しなくてもイチゴの新品種スカイベリーを導入しようとする者は対象となります。）</li> </ul> | 1 / 2 以内                 |
| 施設野菜・梨病害虫防除事業費補助金  | 安全で安心な農産物の提供を目的として、農薬の使用量を削減するため、天敵製剤等の購入費用の一部について補助金を交付する助成制度です。                                     | <b>【補助対象者】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市貝町に住所を有する施設野菜及び梨栽培農家</li> </ul> ※対象薬剤については、お問い合わせください                                                                                                                                        | 1 / 4 以内                 |
| 振興作物種子等購入費補助金      | 町の振興作物であるトマト、ナス、アスパラガス、イチゴ等を新規で作付する農業者に対し、苗や種子の購入費用の一部について補助金を交付する助成制度です。                             | <b>【補助対象者】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市貝町に住所を有していること</li> <li>・町振興作物を新規で作付する農業者</li> </ul>                                                                                                                                          | 1 / 2 以内                 |

# “とちぎ農業防災メール” 配信のご案内

近年、気象災害により甚大な農業被害が多発しています。

被害を未然に防止するためには、事前の対策が重要です。

このため県では、気象災害による農業被害が予想される場合に、事前に対策等を迅速に伝達するため、農業者等の携帯電話、パソコン等へ直接情報を配信する「とちぎ農業防災メール」を実施しておりますので、農業者をはじめ多くの方のご活用をお願いします。

## とちぎ農業防災メール

☆栃木県の公式HPから登録できます☆

とちぎ農業防災メール

検索

①HPのアドレス入力欄に、本メールを受け取りたいアドレスを入力し、送信ボタンをクリック。

②入力したアドレスあてに認証メールが届くので、本文内の認証 URL をクリックすると登録が完了します。

※ 登録は無料ですが、受信に伴う通信費は登録者様の負担となります。

以下の QR コードから登録できます



登録 QR コード  
(スマートフォン用)



登録 QR コード  
(普通の携帯電話用)

### ※注意事項※

- とちぎ農業防災メールは、民間のメールマガジン配信サイト「まぐまぐ」を利用しています。登録後、まぐまぐ本社から農作物への技術対策とは関係のないメールが届くことがあります。そのようなメールの配信を停止する場合は、メール本文中に配信停止のリンクがありますので、そこから配信停止の手続きを行いますようお願いいたします。
- とちぎ農業防災メールの配信を停止する場合も、同様に本文中の URL より配信停止手続きを行ってください。
- 登録は無料ですが、受信に伴う通信費は登録者様の負担となります。

問い合わせ

栃木県農政部経営技術課 普及情報担当

☎ 028-623-2313

mail : agriinfo@pref.tochigi.lg.jp

住みよい町づくりのために活躍

# 町議会新議員決まる

任期満了に伴う市員町議会議員選挙の投票が4月26日、町内14の投票所で行われ、即日開票の結果、12人の町議会議員が決まりました。

当日有権者数は9,838人、投票者数は6,143人で投票率は62・44%でした。

新しく選ばれた議員の皆さんは次のとおりです。



(議席順・敬称略)

関澤 正一(市 埦) 永山 廣美(市 埦) 豊田 功(市 埦) 川堀 哲男(田野辺) 園部 弘子(赤 羽) 小沢 岩夫(刈生田) 小埦 斉(赤 羽) 小泉 栄一(赤 羽) 山川 英男(杉 山) 高德 義男(続 谷) 和久 和夫(多田羅) 平野 豊(杉 山)

議長



高德 義男氏

副議長



園部 弘子氏

5/12 町議会 臨時議会開く

議長に高德義男氏  
副議長に園部弘子氏

| 議会広報編集<br>調査特別委員会                                       |
|---------------------------------------------------------|
| ○◎<br>平野 正一<br>関澤 哲男<br>川堀 英男<br>小埦 斉<br>高徳 義男<br>園部 弘子 |

| 議会運営委員会                                        |
|------------------------------------------------|
| ○◎<br>山川 英男<br>豊田 功男<br>小埦 斉<br>永山 廣美<br>関澤 正一 |

| 常任委員会                                           |                                                |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 文教経済常任委員会                                       | 総務民生常任委員会                                      |
| ○◎<br>小埦 正一<br>関澤 哲男<br>豊田 功男<br>高徳 義男<br>和久 岩夫 | ○◎<br>川堀 哲男<br>永山 廣美<br>園部 弘子<br>小埦 斉<br>平野 正一 |

5月12日に開かれた町議会臨時会で、議長に高德義男氏、副議長に園部弘子氏がそれぞれ選ばれました。また、議会の常任委員会、議会運営委員会および議会広報編集調査特別委員会は次のとおりです。

(◎は委員長、○は副委員長、敬称略)



# 不妊治療費の助成について

不妊治療を受けている方の経済的負担を軽減するため、  
町では下記の方を対象に助成を行っています。

## ①対象者

下記の要件をすべて満たす方が対象となります。

- ・婚姻中でかつ不妊治療を受けている方  
※ただし体外受精・顕微授精は、県の指定医療機関を利用していること
- ・申請をする日の1年以上前から市貝町に居住している方
- ・町税を滞納していない方
- ・国民健康保険等の医療保険に加入している方  
※平成27年4月1日より、第2子以降も対象となりました。



## ②助成の内容

1年度15万円（費用の1/2）を上限として、通算4年度まで助成します。  
ただし、県の助成額を控除した額とします。

## ③申請の期限

治療が終了した日の属する年度内。ただしやむを得ない理由がある時には、治療が終了した日の翌年度末まで申請が可能です。

## ④申請に必要な書類

- ・市貝町不妊治療費助成金交付申請書（様式第1号）
- ・市貝町不妊治療費助成事業受診等証明書（様式第2号）
- ・不妊治療を受けた医療機関の領収書  
（体外受精・顕微授精の場合は、県の指定医療機関の領収書）
- ・戸籍謄本
- ・世帯全員の住民票（本籍、続柄が記載されたもの）
- ・夫婦それぞれの納税証明書（申請の時点でとれる最新の納税証明書）
- ・県の特定不妊治療の助成を受けた場合はその交付決定通知書の写し
- ・健康保険証の写し（夫婦両方）
- ・請求書



● 第一回交通安全健康ウォーキング教室が開催されました



5月15日、春の交通安全県民総ぐるみ運動の一環として、第一回交通安全健康ウォーキング教室が市埴の芳賀カントリークラブで約80名の参加を得て開催されました。茂木警察署職員による交通安全の講話を聞いた後、森尻強東京家政大学教授から正しい姿勢と歩行

の仕方学び、特別に開放された芳賀カントリークラブのコース内を、参加者同士で交流を深めながら歩きました。

● 花いっぱい運動

5月13日、市貝町商工会女性部（高田美子部長）の皆さんが、マリーゴールド、ブルーサルビア、メランポジウム、千日紅合わせて20鉢のプランターを役場玄関前に寄贈してくれました。



平成27年度  
「危険物安全週間」の実施について

● 目的

危険物の保安に対する意識の高揚および啓発を推進することにより、各事業所における自主保安体制の確立を図るため「危険物安全週間」を設けるものとする。

● 期間

平成27年6月7日(日)から6月13日(土)までの7日間

● 統一標語

「無事故へと 気持ち集中 はっけよい」

● 問い合わせ

芳賀地区広域行政事務組合消防本部予防課

☎ (82) 8706

FAX (83) 3746

E-mail: fdhayobouyobou@hagakouiki.jp

救急救命士の処置が  
拡大されます

7月1日より救急救命士の行う処置が下記のとおり運用開始となります。

- ・ 低血糖発作を疑う患者への血糖値測定並びにブドウ糖投与
- ・ 心肺停止前のショック状態をきたした患者への輸液

※新たな処置に関する認定を受けた救急救命士に限り実施可能となります。

詳細については芳賀広域行政事務組合消防本部ホームページ

(<http://hagakouiki.jp/syoubou/>)に掲載しております。

問い合わせ

芳賀地区広域行政事務組合 消防本部

☎0285-82-3161



## 消防団規律訓練が行われました



町消防団規律訓練が5月10日に勤労者体育センターで行われ、新入団員と各部役員が参加しました。新入団員は新入団員研修を受講し、芳賀地区広域消防本部市員分署長から消防組織や火災等に関する基礎知識の講話を受け、安全管理や現場活動の方法を学びました。その後の規律訓練では、市員分署の職員や本団役員の指導の下、「敬礼」や「回れ右」など、消防団の隊列行動に欠かせない規律ある基本動作を学びました。

参加した団員は、緊急事態に迅速に対応出来るよう、真剣に訓練に臨んでいました。

## 市貝町女性防火クラブ設立総会が開催されました



5月15日、役場大会議室において市貝町女性防火クラブ設立総会が開催されました。

市貝町女性防火クラブは、地域の女性が防火に関する知識を学び地域活動を展開することで、より効果的な成果をあげることが目的に結成されたもので、商工会女性部や食生活改善推進委員、役場女性職員など54名の会員で構成されています。

設立総会では女性防火クラブ役員の選出や事業計画、予算計画の策定などが行われました。

## 藤平幸子氏が行政相談委員に委嘱されました



相談員 藤平幸子さん

日頃皆様の身近な場所で、行政についての相談に応じる行政相談委員に、赤羽の藤平幸子氏が、平成27年4月1日付けで総務大臣から再委嘱されました。

行政相談委員は、民間の有識者から総務大臣が委嘱しているもので、住民の皆様から広く行政（役所）に対する苦情や意見・要望などをお聴きして苦情の解決を促進するとともに、それらの意見をもとに行政運営の改善を進めることをボランティアとして行っています。

行政相談は、保健福祉センターで、毎月第三金曜日の午後1時30分～午後4時まで開設しておりますので、お気軽にご相談ください。

## 総合相談窓口を社会福祉協議会に設置



相談員 森下詩織さん

平成27年度より生活困窮者自立支援法が施行され、市貝町では、町社会福祉協議会に総合相談窓口を開設し、生活相談支援員を配置しました。

生活相談支援員は、町民の皆様が生活を送るうえで生じる様々な問題の解決に向けて、各種相談（家計・就労・困窮等）を受けた後、問題解決に向けた支援を行います。

県相談支援員とも連携を図り、迅速に問題の解決に努めます。

### ▼相談場所・相談日

市貝町社会福祉協議会

（市貝町保健福祉センター内）

月曜日～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

☎（68）1151

**6月の予定 June**

- 6/12 (金) 社会教育委員・公民館運営審議会  
(中央公民館 PM1:30 ~)
- 6/19 (金) 町青少年問題協議会 (中央公民館 AM10:00 ~)
- 6/20 (土) こどもまつり実行委員会 (中央公民館 AM10:00 ~)
- 6/20 (土) 青少年健全育成推進委員会総会  
(中央公民館 PM1:30 ~)

**6月の公民館休館日**

1日 (月)、8日 (月)、15日 (月)、22日 (月)、29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 城見ヶ丘大学教室講座 受講生追加募集!**

5月から一部スタートしている教室・講座もありますが 以下の教室に余裕があります。希望される方は中央公民館までお申し込みください。

- |              |                          |                |
|--------------|--------------------------|----------------|
| ・初級パソコン教室    | ・Let'sエクササイズ             | ・中級パソコン教室      |
| ・武者絵を描いてみよう! | ・和太鼓教室                   | ・石ころアート        |
| ・英会話教室       | ・ボックリビー (マツボックリをビーズで飾ろう) | ・家族でクッキング      |
| ・シルバーアクセサリー  | ・クリスマスリースを作ろう            | ・石器を作ろう!       |
| ・アンギン編み体験    | ・ソムリエの日本茶教室              | ・親子教室-あかちゃんサロン |
| ・親子教室-元気キッズ  | ・縄文時代ってなんなの?             |                |
| ・火おこし体験      | ・美しいふるまい                 |                |

●お申し込み・お問い合わせ 中央公民館 TEL 68-0020

**KAOが四連覇!!**

第52回市貝町連盟杯争奪野球大会が4月19日、勤労者体育センターで行われ、決勝戦でKAO T・B・Cが役場リファインズを破り優勝しました。

優 勝 KAO T・B・C  
準優勝 役場リファインズ

**スポーツ少年団春季球技大会**

町スポーツ少年団春季球技大会が5月9日(土)、城見ヶ丘運動公園・農業者トレーニングセンターで行われ、サッカーとバレーボールの2種目で熱戦が繰り広げられました。

|        |     |           |
|--------|-----|-----------|
| サッカー   | 優 勝 | 小貝スポーツ少年団 |
|        | 準優勝 | 市貝スポーツ少年団 |
| バレーボール | 優 勝 | 赤羽スポーツ少年団 |
|        | 準優勝 | 市貝スポーツ少年団 |





図書館・資料館開館日

6月

7月

図書館の利用状況

| 4月   |           |
|------|-----------|
| 貸出数  | 7,355 (点) |
| 入館者数 | 3,992 (人) |

| 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      | ⑳ | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27      |   |    |    |    |    |    |
| 28      | ㉑ | ㉒  | ㉓  |    |    |    |
| 月末資料整理日 |   |    |    |    |    |    |

| 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 | 25 |
|         | 海の日 |    |    |    |    |    |
| 26      | ㉗   | 28 | 29 | 30 | ㉙  |    |
| 月末資料整理日 |     |    |    |    |    |    |

○印は休館日です

6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～

♥6/13 つんつんカタツムリを作ろう!

♣6/20 レインあ〜と♪

◆6/27 セタかざりを作ろう♪

●ゲンボの会のおはなし会

6/28(日)10:30～11:30 おはなしコーナー  
絵本の読み聞かせ・手あそび・おりがみあそび等

●武者絵を描いてみよう! 参加者募集

大畑耕雲先生と一緒に武者絵を描いてみよう!

日時 6月6日(土) 13:30～15:00

場所 図書館2階企画研修室

参加費 500円

対象 小学生以上 15名(低学年は親子参加)

●熱中症対策として!

6月より夏季期間に限り2階閲覧室で密閉容器(ペットボトル・水筒)に限り水分補給ができます。机・資料等の水濡れに充分ご注意くださいようお願いいたします。

館長一押しの一冊⑥0

「まんが日本昔ばなし 今むかし」

著・川内 彩友美

TVアニメーション「まんが日本昔ばなし」を製作し、昭和50年から長寿番組として高い人気を誇った、生みの親が訪ねる「昔ばなし」の故郷のエッセイ!

昔ばなしに出てくる日本各地の関係写真もふんだんに入っており、日本人の心の原風景を優しい足音とともに、私たちの胸中に響いてきます。是非一度、読んでみてください。

開館時間 AM9:30～PM7:00

古本リサイクル市開催のお知らせ

図書館まつりでのみ開催していたリサイクル市を今年度は2回に分けて実施します。

とき 6月7日(日) 9:30～18:00

ところ 図書館1F 資料館

配布物 古本(一般書・児童書)

雑誌(週刊誌等・少数)

※お一人様20冊まで

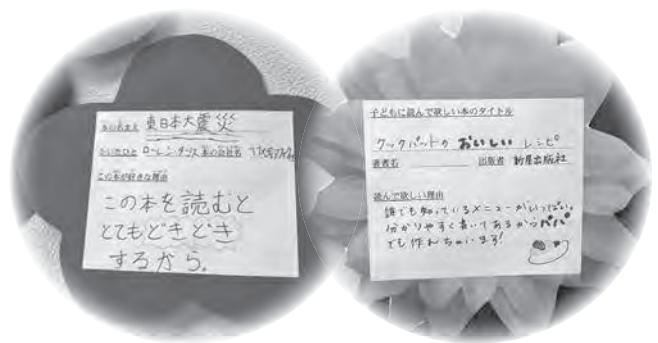
子ども向けの雑誌ふろく

※お一人様1点



芝ざくら公園に負けず図書館も満開!

「こどもの読書週間」関連イベントとして開催されたおススメ本を紹介する「本の木」に満開の花が咲きました。



第20回企画展「縄文のくらし」

期間 6月27日(土)～8月30日(日)

県立博物館との共催展です。

縄文時代のくらしにスポットを当て、狩猟方法や調理法、衣装について展示解説をします。



お元気ですか  
保健師です  
(338)

## 歯周病とタバコ

歯周病は、侮ると怖い病気です。歯を失う原因になります。生活習慣病の原因にもなります。良く磨いているつもりでも歯の間や歯肉周辺は、磨ききれずに残ってしまう歯垢があります。この歯垢の中に住み着いている細菌が、動脈硬化を悪化させ狭心症、心筋梗塞、脳梗塞を引き起こします。また、糖尿病を悪化させることと、糖尿病が歯周病を悪化させるという関係もあるのです。

さて、タバコは動脈硬化や、がんの原因になることはよく知られているところですが、歯周病の原因にもなっています。タバコに含まれる「ニコチン」は強力な血管収縮作用があるために歯ぐきが炎症を起こしても出血を隠してしまい気付かぬうちに歯周病が悪化してしまいます。「タール」は、歯にヤニという形で沈着し歯の表面をザラザラにさせ、細菌を付着さ

せやすくします。「一酸化炭素」はニコチンとともに免疫担当の細胞の活動を著しく低下させます。歯周病とタバコは深い関係があり、生活習慣病の悪化に結びついてしまうのです。もし、禁煙できれば、生活習慣病やがんの危険が下がります。それだけではなく、呼吸が楽になり、咳や痰が出なくなり、口の中が爽やかになり口臭がなくなります。味覚が戻りおいしく食事ができるようになります。禁煙の大切さはわかっていても難しいところ。一人で禁煙をがんばるのでなく、禁煙外来の利用や、禁煙に失敗しても周囲の協力を得ながらタイミングをみて何度トライすることが大切です。

町では、30歳～75歳まで5歳刻みで歯周疾患検診を町内の歯科医院で実施します。対象の方には通知が届きます。喫煙している方、糖尿病の方は特にこの機会を利用し、定期的な歯科検診と歯垢除去につながっていただけたらと思います。



## 管理栄養士の ちょっと おいしい話 No.17

### 食中毒を予防しましょう

6月に入り、これから夏にかけては食中毒を起こしやすい時期です。特に5～7月は、カンピロバクターによる食中毒の発件数がピークを迎える傾向にあります。カンピロバクターは、牛や鶏の腸管内に生息する食中毒菌で、少ない菌数（100個前後）でも腸炎を発症し、発熱、腹痛、下痢などの症状がみられます。原因は加熱が不十分であったり、二次汚染（食材から食材へ汚染すること）があります。細菌の多くは熱に弱いので、食中毒予防には加熱調理が基本です。

### 食中毒予防のポイント

①手洗い…調理前はもちろん、生の肉・魚介類にさわった後や、料理の途中でトイレに行ったり、ゴミ箱にさわったり、ペットにふれた後には忘れずに手を洗いましう。手にケガをしている時は調理

しないか、手袋をして食材に直接触らないようにしましょう。

②下準備…まな板、調理器具は除菌してから使用しましょう。まな板の除菌には、お水に酢を混ぜた手作りスプレーをかけて自然乾燥させる方法もあります。まな板は、野菜用と肉・魚用で使い分けるとよいでしょう。

③調理…加熱調理は中心まで熱が通るよう加熱し、電子レンジを使う場合は、途中でかき混ぜるなどして、中心部まで十分加熱しましょう。茹で野菜は冷えた後に徐々に雑菌が増えていきます。生野菜も同様で、洗っても菌は抑えられません。夏場のお弁当には生野菜、茹で野菜を控えたほうが安心です。

④保存…温度管理の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入しましょう。冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意し、目安は7割程度です。

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持しましょう。お弁当の保冷には、凍らせたゼリーを入れて保冷剤代わりにするか、自然解凍でも調理できる冷凍おかずを入れるとよいでしょう。



# 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

はかりの定期検査を  
忘れずに！

取引や証明上の計量が正しく行われるためには、正確なはかりが正しく使われなければなりません。

そのため、商店や会社、宅配便等の取引用（営業用）及び、病院・学校・保育所等の証明用に使用しているのはかりは、計量法で定められた定期検査を受けることが義務付けられています。この検査を受けなければかりは、取引・証明に使用できなくなります。

町では、次のとおり定期検査を行います。

## ▼検査日時

6月22日（月）

午前10時から正午まで及び  
午後1時から午後3時まで

## ▼検査場所 市貝町役場

## ▼問い合わせ

企画振興課 地域振興係

商工観光担当

☎（68） 1118

栃木県計量検定所

☎028（667） 9425

## 働く人の

## メンタルヘルス相談

職場におけるストレスおよびメンタルヘルスの不調を抱える方等に対し、産業カウンセラーが無料でカウンセリング【面接相談または電話相談】を行います。

## ▼日時

6月12日（金）、7月10日（金）、

8月14日（金）

午後1時30分～午後4時30分

## ▼場所

栃木県庁河内庁舎宇都宮労政事務所  
（宇都宮市竹林町1030-2）

## ▼対象者

①労働者および使用者

②求職者

③メンタルヘルス不調等の理由により既に退職している方

④メンタルヘルスの不調を抱

える方の親族・同僚・上司等

## ▼要予約

相談希望日の3日前（土日祝日は除く）までにご予約ください。予約の受付時間は平日午前8時30分～午後5時15分です。

## ▼問い合わせ

栃木県宇都宮労政事務所

☎028（626） 3053

## 県の施設をみる

## 「県民バス」参加者募集

## ▼日時 7月23日（木）

第1集合地 芳賀町役場

（午前8時00分集合、午後4時50分解散）

第2集合地 上三川町役場

（午前8時00分集合、午後4時50分解散）

第3集合地 栃木県庁

（午前8時50分集合、午後4時10分解散）

第3集合地 栃木県庁

（午前8時50分集合、午後4時10分解散）

午後4時10分解散）

## ▼見学施設

なかがわ水遊園・水産試験場、とちぎ健康・生きがいづくりセンター

昼食は、道の駅那須与一の郷（各自自由）

▼対象 宇都宮市、上三川町、市

## 臨床心理士による心の健康相談

子育てや人間関係のことで悩んでいる方、ぜひご利用ください。

●日時 平成27年7月8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

貝町および芳賀町にお住まいの方

▼定員 50人 応募多数の場合抽選

▼申込方法 104円の往復はがきの「往信用裏面」に、①氏名、

②住所、③電話番号、④年齢、⑤

性別、⑥希望集合地を明記の上、

〒320-8501（住所不

要）栃木県庁 広報課 県民プラ

ザ室」まで。1枚のはがきで最大

2名の申込可。2名の場合は、そ

れぞれ①～⑥を明記。

▼締切 7月2日（当日消印有効）

●問合せ 県民プラザ室

☎028（623） 3766

27.5.25

## 市貝町プレミアム商品券 取扱登録事業所の 募集について

市貝町商工会では、7月に発売する平成27年度「市貝町プレミアム商品券」の取扱登録事業所を募集しています。この「プレミアム商品券」を取扱うには事前に商品券取扱事業所の登録が必要です。商品券の取扱いを希望される事業所でまだ登録がお済みでない事業所は、平成27年6月1日までに市貝町商工会に登録申請してください。今年の商品券事業は、国の地方創生事業の一環として行うため、登録手数料が無料となります。

詳しくは市貝町商工会（☎68-10071）までお問い合わせください。

## 鬼怒川・小貝川 クリーン大作戦

7月は河川愛護月間です。鬼怒川・小貝川流域ネットワーク会議では、第25回「鬼怒川・小貝川クリーン大作戦」の実施に伴い、河川敷のゴミ拾いを行う参加者を募

集しています。

### ▼日時

7月11日（土）午前7時～

### ▼集合場所

小貝川と桜川が合流する四阿

### ▼問い合わせ

建設課建設係管理担当

☎（68）1117

### みんなで小貝川の

環境美化に努めましょう

## 6月15日は県民の日です

栃木県では、郷土への理解と関心を深めること等を目的に、6月15日を県民の日と定めています。今年も、6月15日（月）に県本庁舎等で記念イベントの開催や、県内外協賛施設で無料開放や一部割引等が行われます。

詳しくは、県ホームページやイベントガイドをご確認ください。

### ▼主なガイド配布場所

県本庁合同庁舎、市町窓口

※県ホームページへも掲載しています。

### ▼問い合わせ

栃木県県民文化課

☎028（623）3422

## 公民館等の放射線量測定結果について

### 平成27年5月13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 | 0.066 | 本仲之内公民館  | 0.060 | 南公民館    | 0.074 | 田野辺公民館 | 0.053 |
| 荒宿西公民館 | 0.064 | 古宿上町公民館  | 0.072 | 赤羽下町公民館 | 0.070 | きら里館   | 0.041 |
| 新町公民館  | 0.064 | 古宿下町公民館  | 0.061 | 西宿公民館   | 0.056 | 大谷津公民館 | 0.044 |
| 大久保公民館 | 0.070 | 東峰崎公民館   | 0.075 | 中新田公民館  | 0.054 | 続谷公民館  | 0.044 |
| 石下公民館  | 0.049 | 西峰崎公民館   | 0.053 | 菅之谷公民館  | 0.055 | 刈生田公民館 | 0.050 |
| 笹原田公民館 | 0.062 | 前之内公民館   | 0.043 | 鴻之宿公民館  | 0.053 | 羽仏公民館  | 0.042 |
| 平公民館   | 0.051 | 藤の木台公民館  | 0.048 | 赤羽団地集会室 | 0.059 | 塩田公民館  | 0.054 |
| 駒込公民館  | 0.049 | 上根公民館    | 0.061 | 多田羅公民館  | 0.080 | 琴平公民館  | 0.041 |
| 村上公民館  | 0.051 | ピアタウン公民館 | 0.064 | 椎谷公民館   | 0.042 | 竹内東公民館 | 0.055 |
| 仲之内公民館 | 0.055 | 上赤羽公民館   | 0.051 | 文谷公民館   | 0.052 | 竹内西公民館 | 0.053 |

- ・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



## 平成27年度介護支援専門員 実務研修受講試験のご案内

### ▼試験日時

平成27年10月11日（日）  
午前10時～正午まで

### ▼試験会場

第1会場

宇都宮大学（峰キャンパス）

宇都宮市峰町350

第2会場

とちぎ健康の森

宇都宮市駒生町3337-1

### ▼試験案内書（申込書）の配布

・配布期間

平成27年6月8日（月）

～7月8日（水）まで

・配布場所

各市役所・町役場（介護保険担当窓口）、栃木県庁（保健福祉部高齢対策課）、各健康福祉センター、とちぎ福祉プラザ、栃木県シルバー大学校各校、とちぎ健康の森総合受付  
※受験希望者はお近くの配布場所にてお受け取りください。

### ▼受験申込書の受付

・受付期間

平成27年6月22日（月）

～7月8日（水）

・受付方法

試験案内書に同封の封筒で簡易書留にて送付（平成27年7月8日当日消印有効）

※受付期間以外の受付は一切行いません。

▼受講料 7,700円

▼問い合わせ

〒320-8503

宇都宮市駒生町3337-1

とちぎ健康の森2階

社会福祉法人とちぎ健康福祉協会事業部事業企画課

☎028（650）5587

## 情報公開制度 26年度の請求は2件

情報公開制度は、町政に対する町民の理解と信頼を深めるために、町が持っている情報を町民らの請求に応じて公開する制度です。

この情報公開の実施状況は毎年一回公表することになっています。平成26年度の情報公開制度の運用状況は次のとおりです。

| 実施機関 | 件数 | 内容   |
|------|----|------|
| 町長   | 2  | 部分公開 |

## 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

私の仕事は、町民の生命、自由、財産を守ることです。このため様々な人が私を訪ねて来てくれます。偉い人よりも生活に悩む人が来られるのが一番の喜びです。無い知恵を絞り出しながら、一緒に悩んであげています。

そんな中、私と同じように悩まれる県社会福祉士会長のHさんにお目にかかる機会がございました。三顧の礼に習い、数回お話しして、森鷗外の「高瀬舟」を勧められました。

主人公喜助は、中年の住所不定の男でしたが、弟殺しの罰をもって遠島を申しつけられた折、往路舟中での同心羽田某との会話をしつつたもの。喜助は両親を早く亡くし、子供のころは町内の人から軒下の子犬にふびんをかけるようにお恵みをかけてもらっていました。喜助は、大きくなるとそういうこともなくなり口に糊する暮らしをしていました。そのうち、弟が病気で働けなくなり、喜助が運ぶ食物で命をつないでいましたが、兄を自由にするためにカミソリを喉に差し込み自殺を図ります。しかしカミソリが抜けずこれが止血の作用をしていたため、兄にせが

んで抜いてもらったのです。

喜助は罰を喜んで受け、島でやり直そうと決心します。

この話の間には、喜助の語り、自分の身の上を照らし合わせながら、喜助に同情ばかりかついには尊敬の念を寄せる同心羽田某の心象が見事に描き出されています。

今度は私から、皆さんに、中島敦の「牛人」を勧めます。魯の太夫・孫が病に伏し、縁あって牛を側近くに置き溺愛していました。孫は病が次第に篤くなつて行くのですが、牛は見舞いに来る者を病人に合わせず取り継ぎだけをするのでした。外目には牛は太夫の信頼が厚く牛の言うことは孫の言と信じて疑われません。ところが、牛は見舞いの者の用件も、また太夫の答えも全く違って伝えるのでした。それどころか牛は得体の知れない笑みを浮かべ、人間離れた冷酷さをたたえて病床の孫を上から見下すようになって行きました。孫は、始め恐怖を感じましたが、人知を超える大きな悪に対する恐れに変わり、牛に抵抗する気力も失い全てをあきらめました。魯の名太夫・孫は餓死したと伝えられるのです。

これら、二冊をもって人に対する者の心得といたしたいと思えます。

## 全国一斉 「子どもの人権110番」

(土・日は午前10時から  
午後5時まで)

### ▼実施機関

宇都宮地方方法務局と栃木  
県人権擁護委員連合会では、  
子どもをめぐる様々な人権  
問題に積極的に取り組むこ  
とを目的に、本年6月22日  
(月曜日)から6月28日(日  
曜日)の1週間を全国一斉  
「子どもの人権110番」  
強化週間と決めました。

いじめ、いやがらせ、強  
制・強要、暴行・虐待等様々  
な子どもの人権問題をめぐ  
る相談に応じますので、悩  
みを持った児童・生徒およ  
び保護者の方は気軽にこ相  
談ください。

なお、強化週間は、子ど  
もの人権問題に特に詳しい  
人権擁護委員が担当する予  
定ですので、安心してご相  
談ください。

▼日時  
平成27年6月22日(月)  
～6月28日(日)  
午前8時30分～午後7時  
まで

▼日時  
平成27年6月6日(土)  
午前10時～午前11時30分

「子どもの人権110番」  
全国共通番号(フリーダ  
イヤル)  
☎0120(007)110  
障がい者スポーツ教室  
参加者募集  
「コントロール・アタック」と  
「フライングディスク」2種  
類のスポーツを体験します。  
▼日時  
平成27年6月6日(土)  
午前10時～午前11時30分

▼会場  
市貝町農業者トレーニング  
センター  
▼対象  
障がい者スポーツに興  
味・関心のある方  
▼協賛  
栃木県障害者スポーツ協会  
▼その他  
運営の補助をしてくださ

るボランティアも募集して  
います。

### ▼申し込み・問い合わせ

市貝町社会福祉協議会  
☎(68) 3151

## 特設人権相談所開設 のお知らせ

毎日の暮らしの中で起こ  
る様々な問題。いじめ、体  
罰、差別、家庭内(結婚、  
離婚、相続等)、その他法  
律に関することなど、幅広  
い相談に応じます。どうぞ  
お気軽にご相談ください。  
(相談は無料です。)

### ▼開設日

6月1日(月)

### ▼場所

市貝町保健福祉センター

### ▼問い合わせ

町民くらし課生活環境係  
☎(68) 1114

## 善意をありがとう

▼アットホームいちいはな  
の利用者の皆様から  
手作りぞうきん 20枚

## 短歌

# いちかい文芸

椎谷 小堀 宮子 選

市塙 平澤トミ子  
坪庭に位置を占めたる大輪の真白き牡丹今盛りなり

市塙 苔野 一郎  
日光の二荒山の弥生祭稚児打つ太鼓の花家体ゆく

市塙 永嶋 静江  
当て所なくバイク走らす若葉径なつかしみ過ぐ親友の住む家

市塙 仲山美代子  
我描きし拙き絵画が一年間庁舎に飾らる名誉うれしき

市塙 木村 久子  
杳き日に友待ちくれし大粒のマロングラッセの味今も忘れず

赤羽 五月女 修  
彼岸過ぎ田植機出して修理せり一人声出す「点検よし」と

市塙 高根沢高行  
我が庭の藤咲くを見て足利のフラワーパークの大藤見たし

市塙 高木 眞佐  
水面にも桜花びら風に散りさざ波立ちて白く寄り添う

市塙 荒井源二郎  
震災で仮設生活丸二年去り行く友ら今は懐かし

市塙 福島 富子  
窓辺より新緑見つつ皿洗うこの平穏の日々ありがたし

## 俳句

杉山 高木 昭一 選

昨日禿田今日は青田に衣替え  
刈生田 渡辺 時夫

市塙 小林みさを  
サシバ舞ふ牡丹桜の花かげで

杉山 高庄 健  
バイク駆る乙女の笑窪薫る風

続谷 軽部 悦子  
羽根広げ青田の中で遊ぶ鳥



19

# 市貝町防災行政メールの登録はこちらから



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

PickUp!



## 役場庁舎2階に赤ちゃんの駅を設置いたしました

小さいお子様をお連れの方が、安心して授乳等が出来るよう、役場庁舎2階に新しく授乳等ができる部屋を設置いたしました。

室内には、ゆったりと授乳ができるベンチソファーをはじめ、おむつ替えベッド、お子様用の机と椅子が設置されています。どうぞお気軽にご利用ください。

## わが家のアイドル



お父さん 大久保知典さん お母さん 望さん  
(上椎谷)

### = お母さんのひと言 =

千穂がイスに座ると、すぐにイスにつかまり立つ帆高。お姉ちゃんが大好きで、いつも後を追いかけています。ケンカする事もあるけれど仲良しな二人です。

# さわやか笑顔

≒228≒

武田 智世さん  
(登屋原)

いろんな国を旅してきた智世さん。名前の通り世界を智り、広く活躍できる人になってね！

推薦者 武田 妹子さん

みなさんのご推薦お待ちしております。

## 食改さんの はなる レシピ 27



### 桜エビの炊き込みごはん

材料 (4人分)

米……………2合  
水……………適量  
スキムミルク…大さじ4  
桜エビ…………8g  
塩……………小さじ1/4  
白ごま…………小さじ1  
万能ネギ…………2本



#### ＜作り方＞

- ①米は手早く洗い、水に溶かしたスキムミルクを加え、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。桜エビは熱したフライパンで焦がさないようにサッと炒り、炊飯器に入れて炊く。
- ②炊きあがったら、塩を加えてざっくり混ぜ、器に盛り付ける。白ごま、小口切りにした万能ネギを散らす。

#### ＜食改さんのおすすめポイント＞

- ・スキムミルク、桜エビ、ごまを加えることで、カルシウムがたくさん摂れます。
- ・桜エビの香ばしさ、スキムミルクのコクで、塩分控えめでも風味豊かな1品です。
- ・ほんのり桜色の上品な色合いは、おもてなし料理にもぴったりです。おにぎりにすれば、行楽に最適です。

1人分の  
栄養価

|         |      |
|---------|------|
| エネルギー   | 塩分   |
| 301kcal | 0.4g |

所要時間  
10分