

# 広報 ふじさき

みんなで楽しく 希望に満ち、  
活力があふれるまち ふじさき



みんなで食べるご飯はおいしいね

藤崎町 こども食堂

2024 / 2  
No.227

## 地域でつくる子どもたちの「居場所」

# こども食堂

こども食堂は、子どもが一人でも参加でき、みんなで過ごし、みんなでご飯を食べる、温かい団らん  
の場です。全国的に広がりを見せており、現在9,000か所以上で開催されています。食事以外にも遊び  
や体験、地域の方々との交流を通して、子どもたちの「居場所」を地域全体で作りと、見守っていく場でも  
あります。

町では、学童保育が休みとなる日曜日・祝日に、子どもたちが楽しく過ごせる「居場所」作りのため、  
今年度初めてこども食堂を開催しました。

12月17日に常盤生涯学習文化会館、1月7日に町文化センターでこども食堂が開催され、2日間を通して18人の子どもたちが参加しました。参加した子どもたちは謎解きやカルタ、けん玉などに挑戦したり、絵の具でお絵描きをしたりと、楽しい時間を過ごしていました。



町の話に関する謎解きに挑戦！



クレーンゲームで景品ゲットできたかな？



オセロやゲームでお友達と対戦



昔の遊び、けん玉にすっかり夢中♪

待ちに待ったお昼ご飯の時間。子どもたちの元気いっぴいの「いただきます」の音が響き渡り、食事を作ってくれた町母子寡婦福祉会の会員のみなさん、スタッフのみなさんでお話をしながら楽しくご飯を食べていました。



大きな声で「いただきます！」



みんなで食べるご飯はおいしいね！



子どもたちはみんな笑顔

## 町担当者のこども食堂への思い

ーこども食堂への思いを聞かせてください。

子育て支援の給付金や手当などの金銭的サポートも大切ですが、子育てはお金では解決できないこともたくさんあります。例えば、仕事の帰りが遅く子どもと過ごす時間が少ない、共働きで土日に子どもの面倒を見ることができないなど、それぞれの家庭で抱える問題は様々です。こども食堂が遊び、学び、友達づくりを目的に、子どもたちにご飯を食べながら楽しく過ごしてもらいたい、保護者の方も安心できる場所として提供したいとの思いで開催しました。



子どもたちに当日のスケジュールを説明する石澤係長

ー今後どのようなこども食堂を目指しますか？

今回のこども食堂は、町母子寡婦福祉会との共催で開催しましたが、野菜やお肉など食材を提供してくれたり、当日お手伝いに来てくれるなど、多くの支援に感謝しました。

また、学校が異なる子ども同士が、その場ですぐに仲良くなって一緒に遊んでいたのも印象に残っています。

今後も地域の方々の協力を得ながら、子どもたちが子どもらしく過ごせる場の提供に向けて取り組んでいきたいと思えます。



住民課 子育て支援係  
石澤 妙子 係長

## 町母子寡婦福祉会のみなさんが協力してくれました！

町母子寡婦福祉会(会長 館山 廣子)は、地域の人たちが安心して暮らすことができるよう、ひとり親家庭や生活困窮者世帯への支援、ボランティア活動を行っています。

今回は、会員のみなさんがお昼ご飯を調理し、カレーライス、スパサラダ、りんご、肉団子のみそ汁、ヨーグルト、お菓子が提供されました。カレーライスをおかわりする子どもたちもいて、温かく、心のこもった料理は子どもたちに大好評でした。



町母子寡婦福祉会のみなさん



子どもたちのために、食事の準備頑張ります！

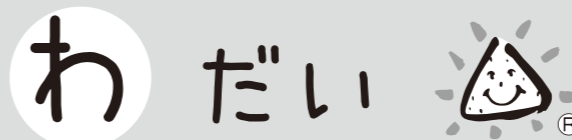


館山会長から献立についての説明がありました



子どもたちにカレーライスを盛り付けします

■お問合せ 住民課子育て支援係 ☎88-8184



12/27 柏木堰町内会 生け花教室を開催

場所：柏木堰集会所



柏木堰老人クラブ老喜会が、地域の交流を深める新しい取組として「生け花教室」を開催し、6名が参加しました。会員の福士 友子さんが講師となり、茎の長さや配置、花を美しく見せるアドバイスをしながら生け花を完成させていました。参加した小野 やなさんは「みなさんと交流しながら花を生けて楽しかった」と話していました。

1/12 全国大会優勝おめでとうございます

場所：役場応接室



津軽居合抜刀道会の佐々木 晃さん(木挽町)が、鹿島神宮(茨城県)で行われた居合抜刀道第19回全国大会において、自由斬高段者ノ部と、居合斬選抜対抗戦の2部門で優勝しました。佐々木さんは「強い選手が出場していた中で優勝でき嬉しい。来年も出場し連覇したい」と話していました。

12/25 全国大会出場おめでとう！

場所：役場応接室



藤崎中学校女子バスケットボール部が、令和5年度第4回青森県U15バスケットボール選手権大会で優勝し、全国大会出場を決めました。キャプテンの藤本 萌那さんは「県大会ではチーム1人1人が頑張り優勝できた。全国大会では初戦突破を目指し昨年のリベンジを果たしたい」と話していました。

1/10 食物繊維について学ぼう

場所：町文化センター



町食生活改善推進委員会が主催する「子ども料理教室」が開催され、町内の小学生10名が参加しました。今回は食物繊維が多く含まれる食材を使って、おからといわしのハンバーグなど3品を作りました。完成後はみんなで楽しく試食しました。

12/13 特殊詐欺被害の防止に向けて

場所：イオン藤崎店



町のマスコットキャラクタージャン坊くんが「特殊詐欺被害防止戦隊ゆるレンジャー」に任命され、県下一斉の特別警戒活動として広報活動を行いました。広報活動には、防犯指導隊員なども参加し、買い物客にチラシ等を配付して、特殊詐欺被害の防止を呼びかけました。

12/20 子どもたちに美味しいりんごを

場所：役場応接室



昨年の猛暑に負けずおいしく育ったりんごを子どもたちに食べて欲しいと、町内の農家、浅瀬石 純司さんより、りんご140kgの寄贈がありました。寄贈されたりんごは1月16日と22日に町内小中学校の給食で提供され、児童は「食感が良く、甘くて美味しかった」と話していました。

12/10 みんなで凧を制作しました

場所：常盤生涯学習文化会館



町子ども会育成連合会が主催する「凧作り教室」が開催され、4名が参加しました。教室に参加した奈良岡 到さん(常盤小3年)は、「顔の色、まゆげや目など顔のパーツをうまく描くことができた。普段ぬい絵を描いているが、顔や描き方が違うので難しかったけど楽しかった」と笑顔で完成した凧を持ち帰りました。

12/17 住民の安心・安全のために

場所：水木地区ふるさとセンター



水木地区ふるさとセンターにおいて、町消防団第13分団小型動力ポンプ付積載車交付式・入魂式が執り行われ、参加した分団員と関係者は無火災を祈願し、地域住民の生命と財産を守るため気持ちを新たにしました。

1/14 防火防災に対する決意を新たに ～藤崎町消防出初式～

役場周辺において消防出初式が行われ、町消防団による放水訓練や分列行進、纏振りなどが実施されました。浅瀬石 潤悦消防団長は「町民の命を守るという断固たる意志を持ち、日々精進してほしい」と消防団員に呼びかけ、防火防災に対する決意を新たにしました。



消防団員による放水訓練



纏隊による纏振りの披露



式典では、優良団員の表彰などが行われました

12/21 ときわ温泉利用者150万人達成

場所：町社会福祉協議会



ときわ温泉の利用者150万人目となった町内在住の館山 昭雄さんに、町社会福祉協議会の山内会長から表彰状と記念品が贈呈されました。館山さんは「いつも利用しているのでとても嬉しい。健康のためにこれからも利用したい」と話していました。

12/20 税の勉強に役立てて

場所：役場応接室



黒石間税会(会長 村上 末次)より、世界の消費税を学べるクリアファイル130枚の寄贈があり、町内の中学校3年生に配布されました。村上会長は「クリアファイルで税への関心を高め、勉強にも役立てて欲しい」と話していました。

・下水道事業会計  
収益的収入及び支出  
収入支出とも  
23万2千円 減額

一般質問

石澤 貴幸 議員

医療費無償化高校生まで  
拡充について

問 医療費無償化高校生まで拡充について

答 医療費無償化高校生まで拡充については、児童福祉の向上に大きな役割を果たしているものと認識してはいますが、国の制度として医療費助成の支援が必要であると考えています。また、来年度から県で取り組む予定の子育て経費無償化政策についても動向を確認し、事業の早期実現に向けて検討していきます。

努力義務を有する自転車ヘルメット着用率の向上について

問 ①着用率を上げるための施策を町では考えているか

校藤崎校舎の開校から閉校までの歴史、藤崎校舎の生徒が育成したふじの原木について等となっています。また、展示室の観覧者が、展示内容の实物を直接見学できる「ふじ原木公園」への誘導についても検討しております。

③「1」(2)「ア」アポニックスの導入については、昨年度実施した基礎調査の結果を基に、今年度は、アポニックスで生産する品目の価値やイメージを高めるためのブランディング戦略の構築や販路調査を行い、観光農園による誘客や学校教育にも活用できる運営方法を構築し、町のSDGsの推進に寄与するようアポニックスの導入を検討しています。

また、運営主体については、屋内ファームと同様に、農福連携による運営を考えています。④町の財政運営計画における令和10年度までの旧藤崎校舎利活用に係る事業費は、ハード事業費が、既に実施済みの事業費などを含め、5億2200万円程で、財源は、デジタル田園都市国家構想交付金(地方創生拠点整備交付

令和5年12月1日から8日まで、令和5年第4回藤崎町議会定例会が開かれ、発議2件、議案18件について審議され、原案通り可決し、閉会しました。

補正予算

一般会計

青森県人事委員会の勧告に基づく給与改定のほか、ふるさと納税や福祉サービス、燃料費・電気料金高騰への対応を中心としたもので、歳入歳出とも2億4653万5千円を追加しました。

特別会計

- ・国民健康保険(事業勘定)特別会計 歳入歳出とも 803万円 減額
- ・後期高齢者医療特別会計 歳入歳出とも 13万7千円 追加
- ・介護保険(事業勘定)特別会計 歳入歳出とも 3488万1千円 追加

公営企業会計

水道事業会計  
収益的収入及び支出  
支出 変更なし(人件費の調整)

審議された議案の案件及び内容

発議

- ・藤崎町議会議員の議員報酬及び費用弁償の額等並びにその支給条例の一部を改正する条例案
- ・西十和田トンネル(仮称)の早期建設を求める意見書案

議案

- ・ふじさき産業文化交流施設(リンゴカ)の設置及び管理に関する条例案
- ・藤崎町特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例案
- ・藤崎町職員の給与に関する条例等の一部を改正する条例案
- ・藤崎町単純な労務に雇用される職員の給与の種類及び基準に関する条例の一部を改正する条例案
- ・藤崎町企業職員の給与の種類及び基準に関する条例の一部を改正する条例案
- ・藤崎町職員の特殊勤務手当に関する条例の一部を改正する条例案
- ・藤崎町国民健康保険税条例の一部を改正する条例案
- ・藤崎町長期継続契約に関する条例の一部を改正する条例案
- ・藤崎町特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例案
- ・藤崎町ひとり親家庭等医療費給付条例の一部を改正する条例案
- ・藤崎町町営住宅条例の一部を改正する条例案
- ・ふじさき産業文化交流施設(リンゴカ)の指定管理者の指定の件
- ・令和5年度藤崎町一般会計補正予算(第5回)案
- ・令和5年度藤崎町国民健康保険(事業勘定)特別会計補正予算(第3回)案
- ・令和5年度藤崎町後期高齢者医療特別会計補正予算(第2回)案
- ・令和5年度藤崎町介護保険(事業勘定)特別会計補正予算(第3回)案
- ・令和5年度藤崎町水道事業会計補正予算(第3回)案
- ・令和5年度藤崎町下水道事業会計補正予算(第3回)案

②中高生の自転車通学への支援について

答 ①令和5年4月1日から改正道路交通法の施行により、自転車乗車時のヘルメット着用について努力義務化されました。

青森県は、自転車乗車用ヘルメット着用率が2・5%で全国ワースト2位という現状であり、町としても町交通安全対策協議会等関係団体と連携して、小・中学生を対象に交通安全教室を開催するなど啓発活動に取り組んでいます。また、中高生の自転車通学への支援については、町教育委員会と早急に協議及び検討したいと考えています。

奈良岡 文英 議員

平田町長の4期目の公約について

問 中長期的な町づくりの目指すものは何か

答 私は、これまで3期12年の間、愚直に町政の発展に身を注ぎ、義務的・継続的な施策のほか、数多くの施策を実施してきました。住民の皆様、特に町の将来を担う若者世代に発信したいことは、「シビックプライド」、「郷土への誇り(愛着)」を持つ

てほしいということなのです。街の幸福度ランキングで上位となった我が町に「これから住み続けたい」、「この町のために何かしたい」と感じてもらうための施策を実施していきたいと考えています。現在、旧弘前実業高等学校藤崎校舎は、町民の健康づくり、りんご「ふじ」発祥の地、町の歴史文化の発信拠点、さらには町の新しい産業への試金石となる施設園芸農産物の栽培拠点として整備を進めているところです。

また、今年度で閉鎖する診療所施設については、現在、国や県において展開している子ども家庭庁に対応する包括的な組織体制と施設機能を有し、町民の健康増進及び相談支援機能等の充実を図るために、先進的な行政施設の構築を目指します。

また、基幹産業である農業の振興や教育、定住促進、観光振興などの重要施策にも継続して取り組み、30年後、50年後においても、いきいきとした藤崎町が存続できるように日々対応していきます。

問 ①計画の進捗状況と今後のスケジュールについて

②校舎の利活用について  
①農福連携による屋内ファーム事業について  
②「りんご「ふじ」と歴史文化の展示、原木公園との連携について  
③旧校舎解体跡地の利活用について  
①「アポニックス農法の可能性について  
②運営主体はどのような組織を考えているか

④計画全体の事業費と財源は何か、財政に及ぼす影響はないのか

答 ①ハード事業は、令和4年度に整備した全天候型グラウンド及び屋外の多目的グラウンドが、令和5年度から供用開始しており、今年度は、農福連携によるキノコ類を栽培する施設や地域6次産業化を推進するための食品加工室などを整備するほか、リンゴカミュージアムとして、町の歴史文化、りんご「ふじ」発祥の地などにまつわる展示室の意匠を制作しています。

令和6年度は、ふじ原木公園に四阿や案内サインを整備する予定であり、りんご「ふじ」発祥の地を町内外に発信

し、交流・関係人口の受入体制を整える予定です。

また、ソフト事業は、令和4年度から、りんご農家の文化をアクティビティ化した新たな観光体験プログラムの構築や、ふじ原木りんごを活用したプレミアム産品開発事業、町の新たな食の魅力創生事業で健康機能性表示食品を開発するなど、今後も継続的に実施していく予定であり、ハード、ソフト両面で計画どおり推移しています。

②「1」屋内ファーム施設については、農福連携によりキノコ類を栽培することとしていますが、弘前市の特定非営利活動法人のチーム・ステップ・バイステップを指定管理候補者として選定し、本定例会に指定管理者の指定議案を上げられています。

指定管理候補者には、来年度の屋内ファーム施設の供用開始に向けて、10月からキノコ類の栽培研修や農福連携コーディネーターの育成等に取り組んでおり、屋内ファームの運営体制を万全にする準備をしています。

③旧藤崎校舎における展示内容は、ふじ誕生に係る藤崎町の歴史や旧弘前実業高等学

プ)や地方債を活用し、ソフト事業費は、ふじ原木公園の新たな観光体験プログラム構築事業費など9200万円程で、財源は、デジタル田園都市国家構想交付金(地方創生推進タイプ)です。

棚内 伸治 議員

子育て支援について

問 ①今年度から始まったおむつ助成券。大変好評だが発行状況や今後についての考えを示して欲しい。②今後、藤崎町独自の新たな支援を考えているか。③様々なウィルスなどから子ども達を守るため、フクチン接種は必要。現在おたふくかぜフクチンの1回目は無料だが、今後2回目の無料接種は考えているか。④他のフクチンを含め、新たな支援を考えているか。

答 ①令和5年6月に開始した、藤崎町すくすく子育ておむつ等購入費助成券交付事業は、おむつ等購入費助成券2万円分を2歳未満の乳幼児を対象に交付しています。11月24日現在、全対象者259名に交付しており、令和6年度以降も継続して実施したいと考えています。②12月17日と1月7日の日曜日に町内で初めて開催する子ども食堂は、子どもの居場所づくりや保護者の子育てしやすい環境づくりを推進するための新たな支援策と考えています。

来年度以降の実施については、事業終了後に検証を行い、より充実した内容の支援について検討していきます。

③おたふくかぜフクチンは2回接種することで十分な予防効果が得られると推奨されていることから、助成対象を2回分に拡大し、合計1万円まで助成することについて、前向きに検討していきます。

また、現在、町独自に不活化ポリオフクチンの定期接種後、就学前の年長児が接種する5回目分の接種費用の全額助成を実施していますが、今後は、妊婦の歯科検診や産婦

健診、不妊治療の助成などを積極的に検討していきます。

小中学校の教職員、児童生徒のサポート体制について

問

①学校のトラブルに組織的に対応するための拠点整備が今後進められていくと思うが、教育委員会としてはどのように考えているか。②不登校児童生徒に対する現時点での対応について。③不登校児童生徒数の現状(2)適応教室の効果(3)これからの児童生徒に必要な対応

答 ①町教育委員会としては、組織的に対応するための拠点整備が今後進められていくと思うが、教育委員会としてはどのように考えているか。②不登校児童生徒に対する現時点での対応について。③不登校児童生徒数の現状(2)適応教室の効果(3)これからの児童生徒に必要な対応

答

①町教育委員会としては、学校でのトラブルに組織的に対応するための拠点が整備されることは、教職員の負担軽減や教職員が子どもに向き合う貴重な時間の確保につながるものと考えています。②この拠点を担う人材や予算の確保の面から、現時点での対応は難しいと考えていますが、国の動向などを見極めながら対応していきたいと考えています。③1)当町の不登校児童生徒

地)として後世に引き継いでいきたいと考えています。

阿部 祐己 議員

住居の確保について

問

①住民票等、各種証明書の申請書簡素化について。②窓口でのキャッシュレス決済について。③各種証明書のコンビニ発行について。④現在のマイナンバーカードの普及率について。

答

①②③住民票等の申請書簡素化については、窓口で職員が本人確認や申請に必要な情報を聞き取り、窓口支援システム等を入力することで書かない窓口とする方法や、スマートフォン等を利用した事前申請により、必要な手続きを簡素化できる方法が想定されます。

また、窓口でのキャッシュレス決済や、各種証明書のコンビニでの発行については、町民の利便性の向上や効率的な行政運営につながるものと考えていますが、現在、全庁的な組織を立ち上げ、業務上の課題や効率的な取組メニュー、費用対効果について検討を始めています。

数について、県は市町村別の数値を公表していませんが、直近3年間で、国や県と同様に増加傾向となっております。

②(3)町教育委員会は、

令和5年7月に、いじめや不登校などの諸問題に対応するため、学務課内に教育支援係を設置して、適応指導教室を開設しており、町内の小中学生数名が利用していますが、一人一人の適性に応じた個別最適な指導を展開することで、子どもたちの学力の補償や学校復帰の足がかりなどに一定の効果をもたらしていると考えています。

今後は、相談窓口を開設して、児童生徒の不登校問題のほか、保護者の悩みにも寄り添うなど、児童生徒、保護者、教職員を含めた「包括的な対応」を進めていきたいと考えています。

相坂 清志 議員

旧藤崎校舎の利活用について

問

①旧校舎解体跡地の校舎裏の活用だがキャンプ場など観光客を誘致する政策はあるのか。②旧校舎解体跡地に隣接する

④令和5年11月19日現在の町における申請受付状況は、申請件数が12155件、交付件数が10971件で、それぞれの割合は、申請が83.37%、交付が75.25%です。

子どもの居場所について

問

「子ども食堂の実施について」子ども食堂の開催については、12月17日と1月7日の2回を予定しています。

答

参加費は無料で、1回につき小学生30名を募集しています。内容は、お絵かきやカードゲーム、宿題を含む勉強会のほか、昼食は手作りのカレーライスを参加者全員でいただきます。内容は、お絵かきやカードゲーム、宿題を含む勉強会のほか、昼食は手作りのカレーライスを参加者全員でいただきます。など、町母子寡婦福祉会や地域おこし協力隊の協力を得て実施するものです。

五十嵐 忍 議員

企業版ふるさと納税について

問

①企業版ふるさと納税制度のしくみを伺う。②当町における実績、及び課題は何か。③町の仕事を請け負う業者から寄付を受けることに、倫理

県所有の倉庫等があるが町または第3セクターなどで買い上げ、ジューズ加工場など有効活用する考えはあるのか。

答

①旧校舎解体跡地の利活用については、あくアポニックスを導入し、観光農園や学校教育に利活用するほか、旧藤崎校舎に整備する展示室やふじ原木公園での新たな観光体験プログラムなどと連動させながら、回遊性の向上や地域経済の活性化につながるものにと考えています。

また、旧校舎解体跡地にキャンプ場を整備することについては、今後の旧校舎解体跡地利活用の参考にします。②当該倉庫は、現在も青森県が所有する建築物であり、町としては、有償譲渡による取得や他の施設への移し替えは予定していません。

ふじ原木公園の利活用について

問

①観光の重要性と必要性に対して町長の考えと施策について。②私自身、ふじさんほの会や農家のおいしい休日など観光イベントに参加しているが、原木公園までの案内標識が必

上問題はないか。

答

①企業版ふるさと納税は、地方自治体が民間資金を活用して、地方創生の取組みを加速させるために、国が認定した地方自治体が実施する地方創生事業に対する企業への寄附を促す制度として、平成28年度に創設されたものです。

内容としては、企業が寄附を行った場合、寄附額の最大6割が法人関係税から税額控除され、さらに寄附額の約3割を損金算入することができます。ことから、最大で寄附額の約9割が軽減され、実質的な企業の負担が約1割まで圧縮されるものです。

また、本社が所在する地方公共団体への寄附は制度の対象外ですが、寄附をした企業においては、社会貢献や企業のPRができるなどのメリットがあります。

②令和4年度に旧弘前実業高等学校藤崎校舎の利活用に係るソフト事業に対して、企業版ふるさと納税の寄附を募っており、実績としては、25の企業から計835万円の寄附がありました。

また、課題としては、企業などへの制度の周知が不足していることや地方自治体がい

要ではないか。③観光客や「おたふく」などイベントで来園した方々が原木公園のロータリーで迷っているが、元々ある園内案内板を分かりやすく現状にあわせて案内板に変更したらどうか。④観光イベントでも利用しているアップル球場から原木公園までの農道が荒れているので、ジャリ等でならし、利便性を高めるべきだと思つた。⑤旧藤崎校舎の資料展示室と原木公園を観光客が気楽に周遊できるように自転車を設置したらどうか。⑥近年の高温災害や病害虫の多発により今ある7本の原木が減る危険性が高いが、増やしていく考えはあるか。

答

①観光事業は、飲食・交通・商業・農業など様々な分野と連携することで地域経済の活性化につながり、更には観光を足がかりとした交流・関係人口の拡大など、魅力的なまちづくりに影響する重要性が高い施策であると認識しています。

今後は、まちあるきガイドの会など観光に携わる団体の協力も得ながら、旧藤崎校舎に整備する展示室やふじ原木公園、「おたふく」などの観光コンテンツを最大限に活用

し、地域ブランディングや地域資源の掘り起こしを行うなど、藤崎町らしい観光施策の推進に努めていきたいと考えています。②令和6年度中に、ふじ原木公園内に休憩場所となる四阿及び施設内の案内サイン、県道前坂藤崎線白子バイパス等の主要幹線に場所を案内するサイン等を整備する予定です。③当該農道は、ふじ原木公園の来場者のほか、周辺住民のウォーキングや農作業のための連絡通路として幅広く使用されていることから、利便性を考慮した整備内容を検討します。④旧藤崎校舎とふじ原木公園の距離は約900メートル、所要時間は車移動で約3分程であり、自転車の設置は、移動における有効手段の一つと考えられますが、来館者の意向や利用状況を確認しながら必要性について検討していきます。

⑥現在、ふじ原木公園にある旧藤崎校舎のふじの原木は7本ですが、今後増やすことは、「旧藤崎校舎の生徒が育てたふじ原木」という特殊性や希少価値が低くなると思われま

す。町木を大切に育て、「ふじ発祥の

かに魅力ある地方創生事業を構築できるかなどであると考えています。  
③企業版ふるさと納税の制度上、町に本社ではなく、支店や営業所などがある企業は、当町に寄附をすることができることになっており、当町に縁のゆかりのある企業にとっては、町の地方創生事業を企業版ふるさと納税による寄附を通じて応援できることで、地元への貢献や企業のイメージアップなどにつながるものと考えられ、町の仕事を請け負う企業からの寄附については、問題はないものと認識しています。

### 役場の職場環境について

**問** ①セクシアルハラスメント防止にどのような取り組みがなされているか。  
②職場でのパワーハラスメント防止策が民間企業には義務化されているが、町の取り組みはどうなっているか。  
③ハラスメント防止条例を制定する考えはないか。

**答** ①②③町では、令和3年12月に規定の改正を行い、パワーハラスメントや妊娠、出産等を含めた内容とし、

相談窓口や相談員の設置、ハラスメント苦情相談処理委員会に関する規定を設けて、職場環境の整備を行っています。  
なお、ハラスメントに関する条例を制定することは現時点では想定していません。

### 三上道人 議員

#### 消防団について

**問** ①消防団員の定数と現在の状況について  
②女性消防団の活動と今後の対応について  
③消防団の統廃合及び区割りを見直しについて

**答** ①②③消防団員の定数は、藤崎町消防団条例第2条で411人と規定されていますが、11月1日現在の任命は、336人で、女性消防団員は不在となっているなど消防団員の人員確保は難しい状況です。  
また、消防団の統廃合や区割りの見直しについては、消防団の意見を十分考慮し、継続的に検討を進めていきます。

#### 又野隆平 議員

**問** ①県道、榊、水木区間の除雪が不十分であると

考えるが県への対応について  
②同地区の町道を含めた融雪溝設置の計画について  
③町道、矢沢、藤越間は吹き溜まりが発生しやすいが防雪柵設置の考えはあるのか

**答** ①県道浪岡藤崎線の除雪は、県が実施して

いますが、短期集中型の降雪時などは、引き続き県と連携を取りながら、道路交通の安全確保や県道沿線及び近隣住民の除排雪の改善に努めていきたいと考えています。  
②融雪溝整備は国の交付金を活用し実施することになりませんが、交付金の配分の減少等により、財源的に非常に厳しく、新たに融雪溝の整備計画を進めることは難しい状況です。

③町では、吹き溜まり等による交通障害に備え、除雪機械を借上げて、臨時の除雪に対する出動体制を整備しています。  
また、建設インフラ整備に係る新規事業を開始する際は、多くの要望の中から、緊急性、公共性、公益性、財源の確保等を検討したうえで実施しており、当該路線の防雪柵の設置は難しい状況です。

### 浅利 直志 議員

#### 町長の政治姿勢と行政運営について

**問** ①昨年度と今年度における町長交際費の町内会、町消防団、建設協会等への支出状況と支出基準について  
②名誉町民各氏への過去の交際費支出金額について  
③「お別れの会」交際費1200万円余の精算残金があったのかについて  
④町の「支出命令書」は開示できるのかについて  
⑤株・タナックス支店入口に設置された選挙事務所等の借上料などはどれ位なのかについて

**答** ①ポンプ自動車の入魂式後の祝賀会の参加費や建設協会の新年会へ出席した際の祝儀等に支出した実績があります。  
支出基準につきましては、明確に規定していませんが、依頼側から会費等の定めがある場合は、当該額を食糧費から支出、依頼側から会費等の定めがない場合は、3000円又は5000円を交際費から祝儀として支出しています。  
②③名誉町民の木村守男氏お

#### 町民の支援について

**問** ①学校給食無償化、食料費支援のとりくみについて  
②小中学校不登校児童生徒の現状ととりくみについて  
③「病児保育」の現状と今後のとりくみについて

**答** ①現在、町内の小中学校に在学している第二子以降の児童生徒の給食費を無償としています。  
また、食料費の高騰について

別れの会の町負担分や、平成29年の木村太郎氏お別れの会の町負担分の支出のほかは、花籠代程度の支出となっております。  
なお、お別れの会の精算残金は発生していません。  
④町の情報公開条例に基づき、行政文書の開示請求手続を行っていたことになりました。  
⑤先般の町議会議員一般選挙及び町長選挙において、立候補者全員に収支報告書を提出いただけており、その結果は、公職選挙法に基づき役場前の掲示板に告示しています。  
なお、収支報告書の閲覧を希望する場合は、選挙管理委員会へお申出ください。

は、毎年見込まれる不用額を活用して対応し、給食費は増額しない方向で考えています。  
②国、県同様、当町の不登校の児童生徒数も増加傾向にあります。  
本年7月に、学務課内「教育支援係」を設置し、学校や保護者の相談窓口となつていくほか、適応指導教室を開設し対応しています。  
③平成28年度から藤崎保育所で病後児対応型病児保育事業を実施していますが、利用は令和4年度の1件です。  
引き続き、病児保育事業の実施について、保育園等に働きかけていきたいと考えています。

### エネルギー価格・物価高騰対策の町独自の支援について

**問** ①水道料金の時限的引き下げの実施について  
②LPGガス・電気料金高騰支援を。中小規模事業者・医療・介護・農業関係事業者への支援策の検討と実施することについて

**答** ①水道料金は、使用した方が使用した分を負担することが原則であり、安

全・安心な水道水を供給するために加入者には公平にご負担いただいています。  
物価高騰対策として様々な支援を行っており、水道料金の時限的な引き下げについては考えていません。  
②本年7月に町独自の支援として、全町民を対象に1人当たり5000円分の「ふじさき生活応援商品券」の配付を実施したほか、物価高騰が引き続きしている状況から、現在第二弾の「ふじさき生活応援商品券」の配付を進めており、町民の負担軽減と安心して生活できる施策を最優先に実施しています。  
また、中小規模事業者・医療・介護・農業関係事業者についても今後のエネルギー価格等の変動を注視し、支援の必要性について検討していきます。

(以上 議会定例会)



## 5月以降に入所を希望する方へ 保育所等利用予約のご案内

町では、保護者の方が産休・育休の終了後に安心して子育てできるように、町内こども園・保育所の利用予約を行っています。

- ◆**申込対象者** 利用開始希望日までに次の条件を全て満たしている方が対象です。  
※利用開始希望日までに転出・退職などがあった場合は内定取消や退所等となります。  
○子どもと保護者が町に住所を有していること  
○保護者が法律に定める産休・育休の終了後に、休業前の職場に復職することが確実で、保護者が職場に復帰する時点で子どもの保育の必要性が認められること  
○利用開始希望日が属する月の末日までに、申込みをした子どもが出産日から8週が経過する日の翌日を過ぎる見込みで、集団保育が可能であること
- ◆**必要書類・申込方法**  
○支給認定申請書兼保育利用申込書一式のほか、「保育所等利用予約申込書」を住民課子育て支援係に提出してください。  
※予約申込書等は窓口で備え付けているほか、町ホームページ(<http://www.town.fujisaki.lg.jp/>)に掲載しています。  
○受付期間は利用開始希望日によって異なりますので、お問合せください。
- ◆**利用調整(選考)について**  
○利用の可否は、各家庭の状況を総合的に勘案し、保育の必要度が高いと判断される方から順番に決定します。  
○利用調整により不承諾となった方は、通常申込として利用開始希望日の前月に改めて審査します。
- ◆**注意事項**  
○令和6年度から、利用開始希望日は産休・育休からの復帰日より次のとおりになります。  
・復帰日が月の15日まで… 復帰日の属する月の前月1日  
・復帰日が月の16日以降… 復帰日が属する月の1日  
○内定後の利用開始日・利用希望施設の変更はできません。(内定を取り消す場合はお問合せください。)  
○申込書類に虚偽の記載がある場合は、利用予約は無効となります。

■申込・お問合せ 住民課子育て支援係 ☎88-8184

# 農業用免税軽油使用者証・免税証 交付申請の仮受付をしています

令和6年4月以降の免税軽油に係る免税軽油使用者証・免税証の交付申請を、次のとおり「仮受付」しています。令和6年度税制改正による免税軽油制度の延長が正式な交付の条件となりますので、あらかじめご了承ください。なお、免税軽油使用者証・免税証の交付は、4月以降となります。

- ◆受付時間 午前8時45分～午後5時(土日祝を除く)
- ◆受付場所 中南地域県民局県税部 弘前合同庁舎(弘前市蔵主町4) 本館2階
- ◆必要書類等(申請書等の用紙は、県税部及び農協各支店に用意しています)

申請区分	新規	更新	継続	再交付	書換
1 簡易書留封筒(444円分切手貼付)	○	○	○		
2 免税軽油使用者証(共同)交付申請書	○	○			
3 免税軽油使用者証書換・再交付申請書				○	○
4 譲渡(販売)証明書※ <sub>1</sub>	○	△			△
5 誓約書	○	○			
6 400円分の県証紙貼付の県税関係証明等原簿	○	○		○	○
7 免税証交付申請書	○	○	○		
8 免税軽油所要数量計算書	○	○	○		
9 農業委員会発行の耕作証明書	○	○	○		
10 定款・規約・商業登記簿謄本※ <sub>2</sub>	△				
11 組合員名簿※ <sub>3</sub>	△	△	△		
12 免税軽油の引取り等に係る報告書の提出期限の特例申請書※ <sub>4</sub>	△	△	△		
13 前回交付の免税軽油使用者証		○	○		
14 免税軽油の引取り等に係る報告書(納品書等添付)		○	○		
15 免税軽油使用者証亡失届				○	

○…提出必須 △…※<sub>1</sub>～<sub>4</sub>をご覧になり、該当する方は提出が必要  
 ※<sub>1</sub> 機械を追加、入替する場合 ※<sub>2</sub> 法人、組合名義の場合  
 ※<sub>3</sub> 組合名義で、耕作証明書に組合員全員の氏名の記載がない場合  
 ※<sub>4</sub> 提出期限の特例を受けようとする場合

## 不正軽油は断固拒否!

不正軽油とは、脱税を目的として、軽油に重油や灯油を混ぜ、軽油と偽って販売されているものです。不正軽油の製造、販売はもちろん、使用した人も10年以下の懲役、1,000万円以下の罰金が課されるなど、重い罰則が適用されます。不正軽油の撲滅にご協力をお願いいたします。

■お問合せ 中南地域県民局県税部 課税第一課 ☎32-1131

**除雪・排雪・雪下ろし**  
 お任せください!!  
**屋根 カーポート**  
**溜まった雪山**  
**遺品整理、生前整理**  
 代表 齋藤 啓大  
**まごのて** お見積り・相談無料  
 ☎080-5736-9994  
 藤崎町水木字水元111-1

**昭和57年～昭和59年製の  
トヨトミ石油ファンヒーターを探しています**  
 上記期間に製造された製品には、現在、取り付けが義務化されている安全装置が装着されておりません。誤った使用方法により、事故が起こる可能性があるため、1986年(昭和61年)より自主交換を行っております。  
**対象機種**  
 LCR-3タイプ LS系タイプ  
**LCR-3・LCR-3-1・LS-3・LS-3-1・LS-6**  
**ご連絡先**  
 〒467-0855 名古屋市中区東区東山町5番17号  
**株式会社 トヨトミ**  
**フリーコール 0120-104-154**  
 お客様よりお知らせ頂きました個人情報、商品の交換目的以外には使用いたしません  
 ※現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についております。

広報ふじさき有料広告

# 上下水道課からのお知らせ

■お問合せ 上下水道課 ☎75-6025

## 冬期間の水道メーター付近の除排雪について

冬期間中の水道の使用申込み(開始・中止)をする際は、業務の円滑な遂行のため水道メーター付近の除排雪のご協力をお願いします。(積雪による除排雪作業のため指定日に使用できない場合があります。)

水道メーターの場所は、上下水道課で確認ができますのでお申し出ください。



## 水道管の凍結にご注意ください

気温が0℃からマイナス3℃以下になる日が続くと、水道管が凍結し破損することがあります。

各ご家庭で水道管の凍結防止対策をしてくださいようお願いします。



## 漏水、水道管の破裂などの修理は町指定工事業者を利用してください

凍結による水道管の破裂や漏水、その他給水管や水道メーター等の給水装置に関する工事を行う際は、必ず町指定の給水設備工事業者に依頼してください。

※違反した場合は過料処分となるほか、工事業者との思わぬトラブルが発生する場合があります。

〈町内に所在している指定給水設備工事業者の一覧(令和5年12月28日現在)〉

商号又は名称	所在地	連絡先
(有)藤崎水道	大字藤崎字西村井17-16	75-2464
(有)工藤設備工業所	大字中野目字葛巻26-1	75-4712
アサノカンスイ(株)	大字西豊田三丁目1-24	75-4970
俵舩テレビ住設	大字俵舩字前田41-11	75-2848
高木水道工業所	大字神字和田18-1	65-2345
(有)藤村設備	大字葛野字前田53	75-2067
アール住設	大字小畑字福本8	55-0583
吉田設備	大字福島字村元66-1	65-0222
(有)樋口設備工業所	大字西豊田一丁目11-8	75-6328
(有)村上土木	大字藤崎字西浅田42-1	88-5317



町外などの町指定給水設備工事業者は、町ホームページ(<http://www.town.fujisaki.lg.jp/>)に掲載しているほか、上下水道課へご確認ください。

## 水道の使用開始・中止の申込みについて

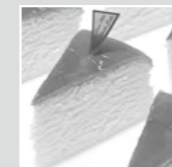
水道の使用を開始(又は中止)する日の「3営業日」前までに、上下水道課まで電話申込みのほか、届出書を提出してください。

※「3営業日」は、土日・祝日・年末年始(12月29日から1月3日まで)を除いた3日となります。

◆受付時間 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後4時30分

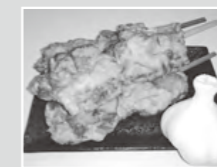
～ふじワングランプリ2023 特別企画～

グランプリと準グランプリの店舗をご紹介します!



**スフレチーズケーキ**  
400円(税込)

三重県紀宝町のマイヤーレモン果汁を使用したさっぱりとした味わいのチーズケーキです。



**トキワにんにくを使ったカラアゲ棒**  
400円(税込)

やわらかさとジューシーさが魅力の風味豊かなカラアゲです。

**グランプリ! アントルメ佐藤菓子店**

藤崎町大字藤崎字村岡27 ☎75-2217  
ふじのりんごクリームパイなど、おすすめ商品を多数販売しています。皆様のご来店、心よりお待ちしております。

**準グランプリ! からあげ屋とんぼ**

藤崎町大字常盤字二西田27-5 ☎090-2985-2901  
単品の販売のほか、大きなからあげのったお弁当も販売しています。ぜひご賞味ください。

※本記事は、ふじワングランプリ2023のグランプリ及び準グランプリの店舗特別企画として掲載します。

◆税務署での申告となる方

- 住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)を初めて受ける方
  - 事業所得があり、青色申告している方
  - 建物を売却した方
  - 株式の譲渡所得や配当所得の申告をする方
  - 先物取引や暗号資産による所得がある方
  - 死亡した方の所得税の確定申告をする方
- 上記の内容の申告は、黒石税務署に予約のうえ確定申告、又はe-Taxで電子申告して下さるようお願いいたします。

◆住民税申告の郵送又は持参による受付

町民税の申告は郵送又は持参でも受付しています。町民税の申告書は、税務課、常盤出張所及び町ホームページにも掲載していますので、申告書を記入のうえ、藤崎町役場税務課住民税係宛に郵送又はご持参ください。

なお、郵送の場合は申告書の控えを送りますので、切手を貼った返信用封筒を同封してください。また、申告書の内容で確認したいことがあった場合には、電話などでご連絡させていただく場合があります。詳しくは町ホームページをご確認ください。

■お問合せ 税務課住民税係 ☎88-8124

黒石税務署からのお知らせ

【令和5年分の申告・納付の期限】

- 申告所得税及び復興特別所得税・贈与税 3月15日(金)  
※振替納税による振替日(贈与税を除く) 4月23日(火)
- 消費税及び地方消費税 4月1日(月)  
※振替納税による振替日 4月30日(火)

※期限を過ぎて申告をすると振替納税や延納制度が利用できなくなるほか、加算税がかかる場合があります。また、期限を過ぎて納付をしたり振替日に振替口座の残高不足等で振替できなかった場合には、延納制度が利用できなくなるほか、延滞税がかかる場合があります。

【確定申告会場について】

確定申告会場(黒石税務署)ではご自身のスマホを利用した申告の指導を行っています。会場への入場には、**入場整理券が必要**ですが、入場整理券は会場での当日配付とLINEによる事前発行があります。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

動画で見る確定申告  
「確定申告 動画」で検索



記帳・決算のしかた  
「決算 国税庁動画」で検索  
YouTube国税庁動画チャンネル



■お問合せ 黒石税務署 ☎52-4111



青森県交通災害共済「1日1円」に加入しましょう

「1日1円」でおなじみの青森県交通災害共済は、交通事故による被災者を救済するためにつくられた制度で、日本全国どこで起きた交通事故でも、ケガの程度に応じて見舞金等をお支払いします。もしもの交通災害に備え、ご家族全員での加入をおすすめします。

◆共済期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日

◆会費 350円(1人)

◆対象となる交通事故

自動車、バイク、自転車などの道路交通による人身事故

◆見舞金等

- 死亡した場合(1等級) … 100万円
- 特定の障害を負った場合(2等級) … 50万円
- 90日以上治療を要する場合(3等級) … 7万円
- 60日以上90日未満の治療を要する場合(4等級) … 5万円
- 30日以上60日未満の治療を要する場合(5等級) … 4万円
- 30日未満の治療を要する場合(6等級) … 3万円
- 交通事故証明書が発行されない場合(特例) … 1万円

◆申込方法

加入票は町内会から各家庭に配布されますので、加入を希望する方は必要事項を記入の上、会費を添えて各町内会にお申し込みください。

◆受付期間

2月1日(木)～3月29日(金) ※土日祝日を除く  
※予約加入受付期間が過ぎても総務課防災係又は常盤出張所において随時受付しますが、共済期間は加入した日時から令和7年3月31日までとなります。  
※町内の保育所(園)、小・中学校の児童・生徒は、通っている保育所(園)、学校で加入の申込みをしてください。(学童団体からの申し込みの場合、会費が300円(1人)となります)

■お問合せ 総務課防災係 ☎88-8295

申告は 忘れず 正しく お早めに

町民税・所得税の申告が始まります

申告は、町民税や所得税を計算するための資料となるだけでなく、国民健康保険税、介護保険料等の算定資料となるほか、福祉・年金・児童手当等の受給に必要な各種証明書を発行する際の資料となる重要な手続きです。未申告や誤った申告で不利益を受けることのないよう、期間内に正しく申告して下さるようお願いいたします。

なお、申告が必要かわからない場合は広報1月号又は町ホームページで確認するか、税務課住民税係にお問合せください。

申告受付の期間等

- ◆期間 2月9日(金)～3月15日(金) ※土日祝除く
- ◆時間 午前8時15分～午前11時、午後1時～午後3時  
※3月15日は午前で終了。2月22日、28日は午後4時まで
- ◆受付会場 役場3階「中会議室」(申告会場：大会議室)



◆申告受付日程 ※昨年の日程とは異なります。3月15日を除き、午前の受付は50人までです。

受付日	対象町内名	受付日	対象町内名
2/9 金	西豊田一丁目・二丁目・	2/29 木	葛野・白子
2/13 火	三丁目・若柳	3/1 金	水沼・吉向・福左内
2/14 水	常盤・三ツ屋	3/4 月	朝日町・藤越
2/15 木	新町・木挽町	3/5 火	福島・西田
2/16 金	館川町・東町・徳下	3/6 水	舟場・下町・緑町
2/19 月	林崎・亀田	3/7 木	本町・中島・西中野目
2/20 火	水木	3/8 金	小畑・久井名館
2/21 水	伝馬・中野目	3/11 月	下俵・柏木堰
2/22 木	全町内	3/12 火	みつや・俵外
2/26 月	仲町・亀岡・福館・若松	3/13 水	表町・横町・富柳
2/27 火	矢沢・小学校通り	3/14 木	水木
2/28 水	全町内	3/15 金	矢沢・常盤・榊(※午前のみ受付)

3/18(月)～3/28(木) ※土日祝除く  
住民税申告のみの方(所得税の申告が不要な方)は左記の期間も税務課窓口で受付します。  
・令和5年中の収入がなかった方  
・年末調整された給与以外の所得が20万円以下の方 など  
※3月16日以降は所得税の申告受付ができませんので、所得税の納付又は還付が発生した場合は、ご自身で税務署に申告書を提出していただきます。

※混雑緩和のため、町内ごとに受付日を指定しています。2月22日(木)と2月28日(水)は全町内対象となりますので、町内の指定日に来庁できない方は全町内対象日にお越しください。

◆申告に必要なもの

○「藤崎町申告受付票」に必要事項を記入して受付に提出してください。  
その他の持参物は「藤崎町申告受付票」裏面の「申告持参物チェックシート」でご確認ください。  
「藤崎町申告受付票」は広報ふじさき1月号に折込みしています。なお、申告に関する各様式は税務課、常盤出張所で配付しているほか、町ホームページ(<http://www.town.fujisaki.lg.jp/>)にも掲載していますのでご利用ください。



## 後期高齢者医療 高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療保険と介護保険の自己負担額の1年間の合計額が、一定の限度額を超えた場合に、超えた額を高額介護合算療養費として支給します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、青森県後期高齢者医療広域連合から2月下旬(予定)に「支給申請のお知らせ」を送付します。

### ◆支給対象者

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額の両方の支払いをした方が支給の対象となります。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

### ◆対象期間

令和4年8月1日～令和5年7月31日の1年間

### ◆支給額

医療府費と介護サービス費の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額(下表)を超えた場合に、その超えた額が支給されます。ただし、超えた額が500円以下の場合には支給対象となりません。

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ ※1	212万円
現役並み所得Ⅱ ※2	141万円
現役並み所得Ⅰ ※3	67万円
一般Ⅰ	56万円
一般Ⅱ	
低所得Ⅱ ※4	31万円
低所得Ⅰ ※5	19万円

※1：課税所得690万円以上の方

※2：課税所得380万円以上690万円未満の方

※3：課税所得145万円以上380万円未満の方

※4：世帯員全員が住民税非課税の方

※5：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方(公的年金の場合は収入が年額80万円以下)

○自己負担額は支払った額から高額医療費や高額介護(予防)サービス費を除いた額です。

◆申請場所 住民課国保年金係

### ◆申請に必要なもの

- 支給申請書
- 支給申請のお知らせ
- 後期高齢者医療被保険者証
- 介護保険被保険者証
- マイナンバー(個人番号)がわかるもの(通知カード又はマイナンバーカード)
- 印鑑(認印)
- ※申請者と受領者が異なる場合は両者の押印が必要です。
- 通帳(又は通帳の写し)等口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要です。

(事前に提出した場合は不要)

※被保険者以外の方が申請又は受領する場合は委任状が必要です。

※被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、被保険者のマイナンバーがわかるもの(写しでも可)、申請者の本人確認書類等が必要です。

※重度心身障がい者医療費の助成を受けている場合は町へ受領を委任する委任状が必要です。

※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

※成年後見人が申請される場合、登記事項証明書(3か月以内に発行されたもの)をお持ちください。

### ■お問合せ

住民課国保年金係 ☎88-8179

青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

## 後期高齢者医療「医療費通知書」送付のお知らせ

医療費通知書は、ご自身の受けた医療の状況を知っていただくために年1回お送りするお知らせです。

令和5年1月から12月診療分の医療費通知書は、**青森県後期高齢者医療広域連合から2月末に発送します。**

確定申告にご利用される方には、令和5年1月から11月診療分が記載された医療費通知書を発行することができますので、被保険者番号がわかるもの(被保険者証等)をご用意の上、2月1日から設置するコールセンターへご連絡ください。コールセンターの電話番号は、1月中旬頃に青森県後期高齢者医療広域連合のホームページに掲載します。

なお、確定申告に利用するための1年分の医療費通知情報は、2月9日からマイナポータルでも取得可能です。

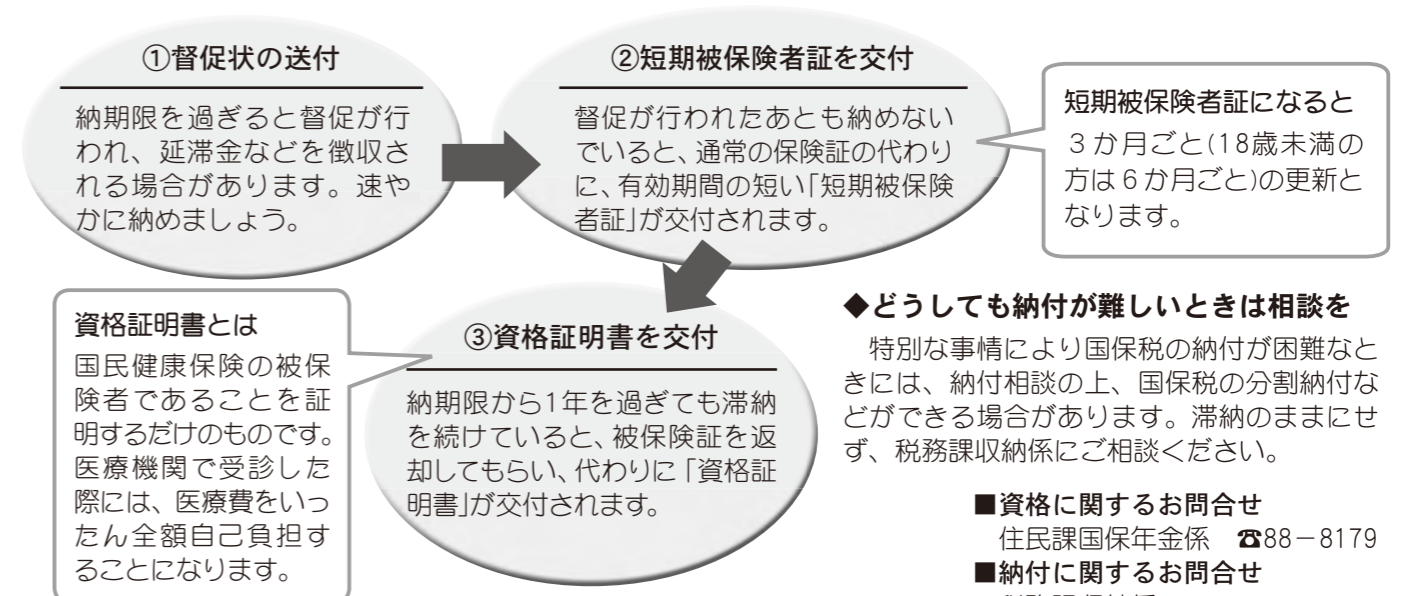
■お問合せ 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

## 国民健康保険税(国保税)の滞納にご注意を



こんにちは  
国保係です

特別な事情もなく国保税を滞納し、納付相談などにも応じない場合は、未納期間に応じて次のような措置がとられます。国保税の滞納は、国民健康保険の運営に支障をきたし、加入者全員に迷惑をかけることとなります。国保税は必ず納めましょう。



### 年金だより

#### 国民年金前納割引制度(口座振替 前納)について

「国民年金保険料の納付をすっかり忘れて納付期限を過ぎていた」「忙しくて金融機関の窓口やコンビニエンスストアで支払う時間がない」という方は、便利な口座振替をご利用ください。

#### ◆口座振替による前納には次の5種類があります。

まとめて前払い(前納)すると、保険料が割引されるのでお得です。

#### 【令和5年度の振替方法別割引額】

振替方法	1回あたりの納付額	割引額	振替日
①2年前納(4月～翌々年3月分)	385,900円	16,100円	4月末日
②1年前納(4月～翌年3月分)	194,090円	4,150円	4月末日
③6か月前納(4月～9月分、10月～翌年3月分)	97,990円	1,130円	4月末日、10月末日
④当月末振替(早割)※本来の納付期限よりも1か月早く口座から振替する方法	16,470円	50円	当月末日
⑤翌月末振替	16,520円	なし	翌月末日

#### ◆口座振替での前納の申込みはお早めに

口座振替での①2年前納、②1年前納、③6か月前納(4月～9月分)の申込み締切日は、毎年2月末日です。申込み手続は弘前年金事務所又は住民課国保年金係で可能ですので、ご相談ください。

#### ◆注意事項

※すでに口座振替により前納されている方は、再度のお申込みは不要です。ただし、1年前納から2年前納への変更など、振替の種類を変更される場合は、再度お申込みが必要となります。

※保険料を一部免除された方は、口座振替の前納制度はご利用できません。

※申込みから数週間後に届く「国民年金保険料口座振替額通知書」で実際に口座から引き落としされる金額を確認し、残高不足とならないようご注意ください。(残高不足により口座から振替できなかった場合は、次の振替日(2年前納、1年前納の場合は翌年4月末)までの間、割引の無い「翌月末振替」となります)

#### ◆令和6年3月以降の口座振替納付について

令和6年3月から国民年金保険料の口座振替での前納について、年度の途中からまとめて振替できるようになります。振替方法に前納(6か月前納、1年前納、2年前納)を選択する場合、令和6年3月以降のお申込みから、年度の途中からでも口座振替によるまとめ払い(前納)が可能となります。

■お問合せ 住民課国保年金係 ☎88-8179 弘前年金事務所 ☎27-1339

# 3月 健康系 カレンダー

満1歳のお誕生日を迎えたらMR(麻しん・風しん)の予防接種を受けましょう。  
また、すこやか健診等の日程一覧表は、町ホームページに掲載しています。

## すこやか健診

### 3月7日(木)【1歳6か月児健診】

- 対象 R4年7月～8月生
- 受付 個別に通知します
- 場所 ふれあいずーむ館
- 持ち物 母子手帳、こどもノート、問診票、バスタオル、ミルクやおむつ等外出時に必要なもの

### 3月21日(木)【3歳児健診】

- 対象 令和2年7月～8月生
- 受付 個別に通知します
- 場所 ふれあいずーむ館
- 持ち物 健診時の持ち物と同じ



## すこやか相談

### 3月26日(火)【母子健康相談】

- ◆個別相談 ※事前予約制
- 対象 妊産婦及び生後3か月以上の乳幼児とその保護者
- 時間 9:15～11:00
- 場所 町文化センター3階 和室
- 内容 育児や発達について保健師や栄養士との個別相談ができます。
- 持ち物 健診時の持ち物と同じ

### ◆子育てママサロン ※予約不要

- 対象 妊産婦及び生後3か月以上の乳幼児とその保護者
- 時間 9:30～11:00
- 場所 町文化センター3階 和室
- 内容 子育て親子同士の交流、子育ての情報交換

## 健康相談

### 3月6日(水)【こころの健康相談】

- 時間 9:00～12:00
- 場所 常盤老人福祉センター

### 3月8日(金)・15日(金)

#### 【傾聴サロン おしゃべり&オレンジカフェ】

- 時間 13:00～15:00
- 場所 (8日) 藤崎老人福祉センター (15日) 常盤老人福祉センター

■お問合せ 福祉課健康係 ☎88-8197

2月29日まで!

## 成人歯科健診をまだ受けていない方へ

お口の健康は全身の健康と深い関係があります。歯周病を放置すると大切な歯を失うばかりではなく、身体の病気まで引き起こしかねません。

町では、健康増進法で定められた40、50、60、70歳の町民の方に、歯科健診の受診券を令和5年4月に送付しています。対象者は、無料で歯科健診を受けることができますので、まだ歯科健診を受けていない方は、ぜひこの機会に受けましょう。

### ◆検診の内容

#### ○問診

歯や口の状態をうかがって、お口の状態を把握します

#### ○歯科及び歯周疾患の検査

歯や歯肉の状態、かみ合わせの状態、粘膜の状態を把握します

#### ○事後指導

異常なし・要指導・要精密検査などに分類し、指導や必要な処置の説明を受けることができます

※受診券をなくされた方は、福祉課健康係までご連絡ください。

■お問合せ 福祉課健康係 ☎88-8197

## かさこさんとお話をしましょう ～相手のことを知るためには?～

初めて会う人と話をすることはなかなか難しいものです。会話をつなぎ、相手のことを詳しく知るためにはどうすればいいのか…。藤崎町地域おこし協力隊で開運心理カウンセラーとしても活躍されている「かさこさん」こと笠原 綾子さんに、相手のことを引き出すためのコツを聞いてみませんか?あたたかい飲み物を準備してお待ちしております。

### ◆日時 2月9日(金) 午後1時30分～午後2時30分

### ◆場所 藤崎老人福祉センター集会所 (おしゃべり&オレンジカフェ内)

### ◆講師 藤崎町地域おこし協力隊 笠原 綾子氏

### ◆対象者 どなたでも参加可能です(申込不要)

■お問合せ 福祉課健康係 ☎88-8197

## わくわく♪わっこの会の冬のおはなし会

地域子育て支援センターでは「わくわく♪わっこの会の冬のおはなし会」を開催します。

親子で一緒に楽しい時間を過ごしませんか?

### ◆日時 2月28日(水) 午前10時30分～正午

### ◆場所 町地域子育て支援センター(藤崎保育所内)

### ◆対象者 在宅の未就学時と保護者

### ◆申込締切 2月21日(水)

■お問合せ 町地域子育て支援センター ☎75-6131

## 藤崎町公民館講座のお知らせ ～2月・3月開催講座～

### ○座学講座「知っておきたい相続・遺言の知識」

相続・遺言について学んでみませんか?

- ◆日時 2月29日(木) 午前10時～午前11時30分
- ◆場所 町文化センター3階 多目的ホール
- ◆講師 青森県金融広報委員会 小野寺 剛氏
- ◆材料費 無料
- ◆持ち物 飲み物、筆記用具
- ◆募集人員 20名程度
- ◆申込締切 2月18日(日)

### ○古布で作るパッチワーク講座

古布を使用した、ショルダーバッグ(スマホショルダー)を作ってみませんか?

- ◆日時 3月7日(木)、8日(金) 午前10時～午後3時 (2日間で完成予定)
- ◆場所 町文化センター3階 多目的ホール
- ◆講師 佐藤 せつ子氏
- ◆材料費 1,500円(税込)
- ◆持ち物 飲み物、昼食、裁縫道具
- ◆定員 先着10名
- ◆申込締切 2月18日(日) ※材料費を添えてお申込ください。

### ■申込・お問合せ

町文化センター ☎75-3311 常盤生涯学習文化会館 ☎65-3100

## 資料館あすか 催し物のお知らせ

### ○青森県立郷土館連携展

#### 「加藤武夫版画展～津軽情景～」

本県を代表する木版画家 加藤武夫の四季折々の詩情豊かに表現された多色木版画の作品をこの機会にぜひご鑑賞ください。

- ◆日時 2月12日(月・振休)まで 午前9時～午後4時30分
- ◆主催 常盤ふるさと資料館あすか
- ◆共催 青森県立郷土館

### 【共通事項】

◆休館日 月曜日(祝日・休日の場合は翌火曜日) ◆入館料 無料

### ○企画展

#### 「ふんちゃぎのねぶた絵師5人展」

町在住の絵師5人展です。大型ねぶた絵などを間近で見れる機会となりますので、ぜひご来館ください。

- ◆日時 2月23日(金・祝)～3月10日(日) 午前9時～午後4時30分 (最終日は午後3時まで)



■会場・お問合せ 常盤ふるさと資料館あすか ☎65-4567

## なぎなたをしてみませんか?

2026年(令和8年)の国民スポーツ大会でなぎなた競技が当町で開催されます。なぎなたは男女問わず、幅広い年齢層で楽しめる武道です。見学や体験もできますので、お気軽にお越しください!

- ◆日時 2月6日、20日、27日(毎週火曜日) 午後5時15分～午後6時45分
- ◆場所 スポーツプラザ藤崎 2階柔剣道室
- ◆参加料 毎月300円(同一世帯2人以上500円)

■申込・お問合せ 藤崎なぎなたサークル 齋藤 ☎080-9633-0015

No. 298

生涯学習だより  
ふれあいライフ

## ◎最新着図書

### ☆一般図書

- 「イチゴ高設栽培の作業便利帳」 伏原 肇 著
- 「戦国武将伝」 今村 翔吾 著
- 「小説ゴルフ人間図鑑」 江上 剛 著
- 「墓じまいラソディ」 垣谷 美雨 著
- 「人間標本」 湊 かなえ 著
- 「タスキ彼方」 額賀 滯 著
- 「ラストエンペラー」 楡 周平 著
- 「大仏ホテルの幽霊」 カン ファギル 著
- 「三淵嘉子と家庭裁判所」 清永 聡 編著
- 「地名散歩」 今尾 恵介 著
- 「文房具から始める勉強法入門」 みおりん 著
- 「世界で1番かわいのお菓子」 こぐまいたん 著

### ☆児童図書

- 「木にとまりたかった木のはなし」 黒柳 徹子 著
- 「じぶんをすきになるおまじない」 高橋 うらら 著
- 「まめまき！まめまき！」 西村 敏雄 著
- 「おんせんほかほか」 パト・メナ 著・絵
- 「あたしデイズ」 いたう みく 著
- 「47都道府県おもしろ条例図鑑」 長嶺 超輝 著

### ☆郷土

- 「シソン又じろうの自分探し」 シソン又じろう 著

※都合により、一部納期が遅れることがあります。

## ◎休館日のお知らせ

### ☆2月の休館日

5日(月)~9日(金)・13日(火)・19日(月)・26日(月)・29日(木)  
※2月6日(火)~9日(金)は蔵書点検のため、2月29日(木)は図書整理のため休館となります。

蔵書点検期間は1年1回館内すべての本の所在・汚破損等の確認を行っています。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

※蔵書点検期間中に本の貸し出しはできません。

※休館日に図書を返却する場合は、正面玄関脇の返却ポストをご利用ください。

※「県立図書館オンラインサービス・遠隔地返却サービス」をご利用の方は、ふれあいずーむ館窓口へお越しください。

## ◎おはなし会開催のお知らせ

### ☆定期おはなし会

- いつ 2月10日(土) 午前10時~午前11時
- どこで 常盤生涯学習文化会館
- おはなし ときわっ子本の会
- テーマ 「この冬一番のおはなし」
- 対象 児童、その他おはなしの好きな方

いろいろなおはなしを楽しめます！みんなきてね♪

### ☆定期おはなし会「おはなしのとびら」

- いつ 2月17日(土) 午前10時~午前11時
- どこで ふれあいずーむ館 研修室
- おはなし わっこの会
- テーマ 「昔ばなしでわくわく」  
ももたろう ほか
- 対象 幼児・児童(保護者含む)

## ◎クリスマスおはなし会を開催しました！

12月16日(土)ふれあいずーむ館で「見えないけれど大切なもの」をテーマにおはなし会を開催し、約40人の参加者が楽しみました。大切な人にあげたいプレゼントをかけたカードを飾るワークショップで、大切な人のことを思い浮かべ、一足早いクリスマスを楽しみました。



## ◎寄贈ありがとうございます

健部 伸明 様(小畑) 1冊  
「ナイトランド・クォーター No.34」

## ◎図鑑など買い換えました！

新しい図鑑やみんなが大好き漫画歴史シリーズを買い換えました！！  
児童特設コーナーで貸し出ししていますので、ぜひご利用ください。



## ◎企画展示のご案内

- ★一般 「芥川賞・直木賞受賞・候補作」特集
- ★児童 「小学生が選ぶ！こどもの本総選挙」

## ～脳卒中になりたくない～ 高血圧予防で介護予防

町の健康課題の一つである高血圧予防の取組として、高齢者の地域サロンに町の保健師や栄養士が出向き、健康教育を実施しています。高血圧になる仕組みを学び、減塩など食生活改善への取組を促すことで、高齢者が介護を必要としない生活ができるように支援しています。

脳卒中の仕組みと、高血圧予防として日常生活で取り組めることについて、町保健師と栄養士に聞きました。



町保健師・栄養士

### 脳卒中の仕組み

#### Q脳卒中とはどんな病気ですか？

脳卒中(脳出血や脳梗塞など)は、突然倒れてしまう脳の病気です。脳卒中になると、片側の手足の麻痺・しびれ、口が思うように動かず呂律が回らないなどの症状があります。

#### Q脳卒中はどのようにして起こるのですか？

脳の血管が詰まったり破裂することで起こります。脳の血管は、血管の壁が薄く、細くて非常に長い血管が折りたたまれるようにして頭部に収まっています。そして、折りたたまれたカーブの部分にかかる圧が高くなると、脳の血管は破れてしまいます。脳の血管は高血圧にとっても弱いと言えます。

### 血管を守る食べ物

#### Q血管を守るためにはどうすれば良いですか？

肥満、高血圧症や糖尿病の治療をしている方は血管が傷んでいます。毎日の食事に、青魚やアブラナ科の野菜などの食材を取り入れてみてください。

### 高血圧予防は減塩・減量

#### Q高血圧予防で気をつけることはありますか？

高血圧の薬を服用している場合でも、薬の効きを良くするために、肥満の方は減量をしましょう。町では介護予防の運動教室を開催していますので、ぜひ参加してみてください。

また、減塩も大切です。健康教育の参加者には「ちよいかけ醤油スプレー」を無料で配付しています。最近ではスーパーでもいろいろな減塩商品が販売されていますので、上手に活用してください。



ちよいかけ醤油スプレーは町の保健師・栄養士も普段から活用しています！

## 地域サロンで健康教育

### 「血圧のお話」

脳卒中と血圧の仕組みについて、写真やイラストで分かりやすく説明します。「ちよいかけ醤油スプレー」を配付し、減塩に取り組んでもらいます。

### 「高血圧予防のお話」

高血圧予防は「減量・減塩」がキーワードです。高齢者は何をどれだけ食べればよいのかを、フードモデルを使って説明し、魚や野菜の選び方を学びます。また、減塩食品の紹介もします。

健康教育では、健康状態に関する質問票を実施し、皆さんの状態に合ったサービスや介護予防教室をご案内したり、自宅訪問もしています。また、町食生活改善推進委員会が、薄味でもおいしい料理の試食提供をすることもあります。

健康教育に興味がある町内会や地域サロンは、次の連絡先までご連絡ください。

■お問合せ 福祉課介護保険係 ☎88-8189

紫柳社

# 川柳

十二月例会 入選作品抄  
題「ストロブ」「笑顔」「ポケット」

- 鬼退治ドラマ正義の笑顔で幕  
久々の伝統の祭りに湧く笑顔  
明日の夢で孫のポケットパンパンに  
背広の隠しメモが気になる女文字
- 薪ストロブ焼芋食べ頃母の知恵  
崖っぷち母の言葉に笑顔見せ  
古カバンポケットの中のラブレター  
想定外ポケットの中の万札が
- 佐々木トミエ
- 灯油代気にして点ける雪の朝  
オール電化炎が見えず物足りず  
ポケットでノーと言ってる指の先  
ポケットのティッシュ粉々洗濯機
- 成田 波麻
- 金メダルはじける笑顔に涙が出  
看護師と主治医へ会釈退院日  
ストロブ列車乗降無し無人駅  
酒スルメストロブ列車で行く津軽
- 清水 川魚
- ストロブに尻向けゴロワイドショー  
ストロブの煙突がないクリスマス  
い、日だな月が笑顔に見えてきた  
紅よりも笑顔が似合う十六歳
- ちよちよじ
- 互選句 出席者全員選 高得点順  
題「明るい」
- 雨上がり七色の明り虹の橋  
ちよちよじ
- 暮れの夜イルミネーション競い合い  
佐々木トミエ
- 母さんの明るさ宝家族の和  
成田 波麻
- 清水 川魚
- 新館の窓の明るさ御来光  
木村 羊川
- ようやくにコロナの向こうの薄明り

◎川柳会員大募集！  
どなたでも入会できます！  
皆さんの入会をお待ちしています。



講師募集のお知らせ

公立小・中学校において、令和6年4月から勤務が可能な、児童・生徒の指導に当たる講師(臨時的任用職員)を募集しています。「短時間ならできませう」など、お気軽にお問合せください。

◆応募資格
小・中学校の教員免許状を所有している人
※「臨時免許状」を授与することにより、所持免許状以外の職種・教科の指導ができる場合があります。

◆応募方法
ホームページ(二次元コード)から「青森県公立学校臨時的任用職員志願書」を印刷・記入の上、提出してください。

◆お問合せ
県教育庁
中南教育事務所
☎32-4451

スポーツ安全保険に
加入しませんか?

スポーツ安全保険とは、スポーツ・文化・ボランティア・レクリエーション活動などの団体活動における事故を補償する制度で、4名以上のアマチュアの団体・グループが加入できる保険です。



詳細はホームページをご覧ください。

◆お問合せ
公益財団法人
スポーツ安全協会
☎0570-1087109
(固定電話)
☎03-5510-0033
(携帯電話)



自衛官の募集について

次のとおり自衛官を募集します。受験資格等の詳細は、自衛隊弘前地域事務所へお問合せください。

◆予備自衛官補(一般・技能)
○資格(一般)
18歳以上34歳未満の者
○資格(技能)
18歳以上で採用要綱に記載された国家資格を有する者

○受付期間
4月11日(木)まで
○試験日
4月6日(土)～4月21日(日)
※いずれか1日を指定されます

◆医科・歯科幹部
○資格
医師・歯科医師の免許取得者
○受付期間
2月1日(木)～6月6日(木)

○試験日
6月21日(金)
◆お問合せ
自衛隊青森地方協力本部
弘前地域事務所
☎27-13871

国家公務員
採用試験のお知らせ

人事院では、次のとおり国家公務員採用試験を実施します。申し込みはインターネットにより行ってください。当日受付(有効)

◆総合職(院卒者・大卒程度)
○申込受付期間
2月5日(月)～2月26日(月)

○第一次試験日
3月17日(日)
◆一般職(大卒程度)
○申込受付期間
2月22日(木)～3月25日(月)

○第一次試験日
6月2日(日)
◆一般職(高卒者)
○申込受付期間
6月14日(金)～6月26日(水)

○第一次試験日
9月1日(日)
なお、申込方法や受験資格などの詳細は、人事院ホームページの「国家公務員採用試験NAVI」をご覧ください。次の問合せ先までお問合せください。

◆お問合せ
人事院東北事務局第二課試験係
☎022-1221-12022

◆日時
2月20日(火)
午後3時～午後4時

◆場所

第43回 田中稔賞受彰 横山英樹さん

横山英樹さん(水木)が、県内の稲作部門で最も権威のある「田中稔賞」を受彰しました。横山さんは、令和5年12月19日にホテル青森で開催された「青森の米づくり新時代」推進大会で表彰状が贈呈され、壇上でこれまでにやってきた取組内容や農業者としての思い、今後の抱負などを発表しました。



田中稔賞とは?

稲作農業などを模範的に実施し、協調性・指導性により地域農業の振興に寄与し、青森県の稲作農業の発展に顕著な業績を上げた個人又は団体に贈られる稲作部門で最も権威のある賞



表彰状を受け取る横山さん



壇上で取組内容を発表する横山さん

田中稔賞を受彰した横山さんにインタビューしました。

田中稔賞を受彰した感想

ノミネートされたとき聞いた時とても嬉しかったです。まさか本当に受彰できると思いませんでした。こうして素晴らしい賞をいただくことができたのは、津軽みらい農協など、様々な方々の力があつたからだと思います。

今後への思い・抱負

今後は、「はれわたり」の生産に力を入れ、どの家庭でも気軽に食べてもらえるような親しみのあるお米として生産の拡大を目指したいと思っています。また、担い手の育成にも力を入れ、一人前の農業者として成長できる道筋を作っていきたいと考えています。

町民へのメッセージ

お米の生産地として地元から盛り上がり、いければ農業者としての励みになるので、美味しいお米を沢山食べて一緒に盛り上げていきましょう!

戸籍の窓 12月届出分

～お誕生おめでとうございます～

( )内保護者
西豊田三 小山 結依羽(拓真) 葛野 大 藤 羽 純(朋美)
富柳 大崎 楽々(光貴) 俵 舛 横 嶋 琉 翔(一樹)
朝日町 新谷 琉 月(慧太)

～お悔やみ申しあげます～

伝馬 平田 勝日子(72) 中島 久保田 清 兼(79)
木挽町 中田 敏 克(85) 葛野 宮川 光 枝(82)
徳下 中村 實 (91) 西豊田二 三上 美 喜(94)
若柳 白戸 文 雄(69) 曲新田 藤本 淑 子(93)
水木 敷浪 せ つ(89) 俵 舛 佐藤 初 美(83)
西豊田三 神山 ヤ ナ(92) 福島 山内 キク工(97)
水沼 佐々木 修 (91) 下俵舛 工 藤 勉 (91)
下俵舛 中村 睦 男(78) 藤越 三 浦 千代藏(88)
水木 水上 り よ(98) 久井名館 今 一 藏(79)
仲町 小笠原 睦 男(82) 福館 對馬 照 (92)

※この欄に載せたくない方は、届出の時に窓口に申し出てください。

Jアラートの情報伝達試験を実施します

Jアラート(全国瞬時警報システム)とは、大規模な自然災害や弾道ミサイル攻撃などの情報を、町防災行政無線を通じて国から住民へ直接瞬時に伝達するシステムです。国では、緊急時における住民への情報伝達体制に万全を期すため、Jアラートの全国一斉情報伝達試験を行います。

- ◆放送日時 2月9日(金) 午前11時頃 ※災害等の状況により放送を中止する場合があります。
◆放送内容 ①上りチャイム音 ②「これは、Jアラートのテストです。」を3回繰り返す。
③「こちらは、防災藤崎広報です。」 ④下りチャイム音

◆お問合せ 総務課防災係 ☎88-8295

町の人口と世帯数

Table with 4 columns: Category, Gender, Current (12/31), Previous (Previous Month). Rows include Total Population, Total Households, and Gender breakdown.

2月の町税等の納期

納期限は2月29日(木)です
●国民健康保険税 第8期
●介護保険料 第8期
●後期高齢者医療保険料 第8期

交通事故発生状況

Table with 4 columns: Location, Number of Accidents, Number of Deaths, Number of Injuries. Rows include Town, Prefecture, and Year-over-Year Change.

# 藤崎町指定無形民俗文化財

## 第36回常盤八幡宮

### 年縄奉納行事



元旦に、常盤コミュニティ協議会（会長 石澤 貴幸）が常盤八幡宮に年縄を奉納しました。

年縄奉納行事は、町の指定無形民俗文化財に指定される伝統行事で、毎年五穀豊穡や家内安全、無病息災の願いを込めて実施されています。

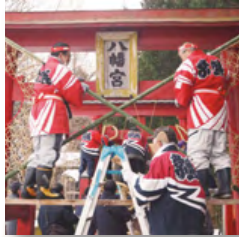
昨年と同様、「清裸参拜（裸参り）」は断念しましたが、軽トラックに年縄を乗せ、ときわはやし保存会による登山囃子とともに、常盤地域内を一巡しました。その後、常盤八幡宮へ年縄を奉納し、熟練の技で年縄を鳥居に飾り付けました。

新型コロナウイルスが終息しつつありますが、地域のみなさんが健康に過ごせる一年になってほしいという願いを込めて年縄を奉納しました。



←軽トラックに年縄を乗せ、いざ出発！

年縄の到着を沿道→で待つ家族



↑奉納物を飾り付ける技術は熟練の技！



常盤コミュニティ協議会 会長 石澤 貴幸 さん

## ゆきなとほたてのオイスター炒め

## ふじさキッチン

1日3食 野菜を食べよう！

お問合せ 福祉課健康係  
☎88-8197

### 材料 2人分

- ゆきな … 1袋(約200g)
- ペビーほたて … 100g
- ごま油 … 大さじ1/2
- オイスターソース … 大さじ1
- 鶏がらスープの素 … 小さじ1/2
- こしょう … 適量

### 作り方

- 1 ゆきは洗って3~4cm幅に切る。ペビーほたてはキッチンペーパーで水気をふく。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、中火で1を炒める。
- 3 ゆきがしんなりしたら、オイスターソースと鶏がらスープの素を加えてさらに炒める。
- 4 火を止めて、こしょうで味をととのえる。



※エネルギー94kcal/たんぱく質10.9g/脂質4.2g/炭水化物5.1g/食塩相当量1.7g

### ポイント

ゆきは強い抗酸化作用をもつ**ビタミンACE**（ビタミンAの一種であるβ-カロテン、ビタミンC・E）が揃っているため、相乗効果でがん予防や生活習慣病予防への強い効果が期待できるといわれています。また、葉や茎が柔らかく、味にクセがないので、煮物、汁物、炒め物など幅広い調理法で食べられます。