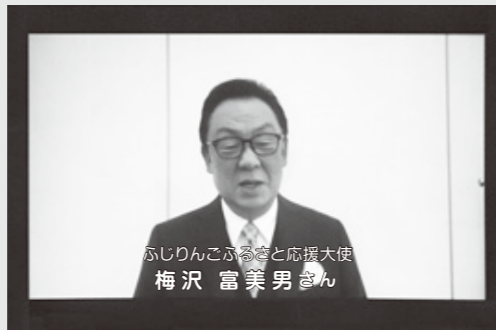






ふじをテーマにしたPR動画5作品がオープニングを飾りました。(詳細はP4「まちのわだい」をご覧ください。)



ふじりんごふるさと応援大使の梅沢 富美男 氏からビデオメッセージが贈られました。



平田町長が「ふじの生産者、関係する皆様に心からの敬意と感謝を表します。今後もふじがさらに発展し、りんご王国青森に明るい未来があることを期待したい」と式辞を述べました。



りんご産業の発展に尽力した団体として県りんご協会、県りんご対策協議会、県りんご商業協同組合連合会、つがる弘前農業協同組合、津軽みらい農業協同組合の5団体に感謝状が授与されました。



ふじが誕生して80年の軌跡を、記念映像「りんごふじ80年史」で振り返りました。



80年の年月を重ねたふじの原木へ感謝状が贈られ、ふじの原木を所有する農研機構果樹茶業研究部門の湯川 智行所長が受け取りました。



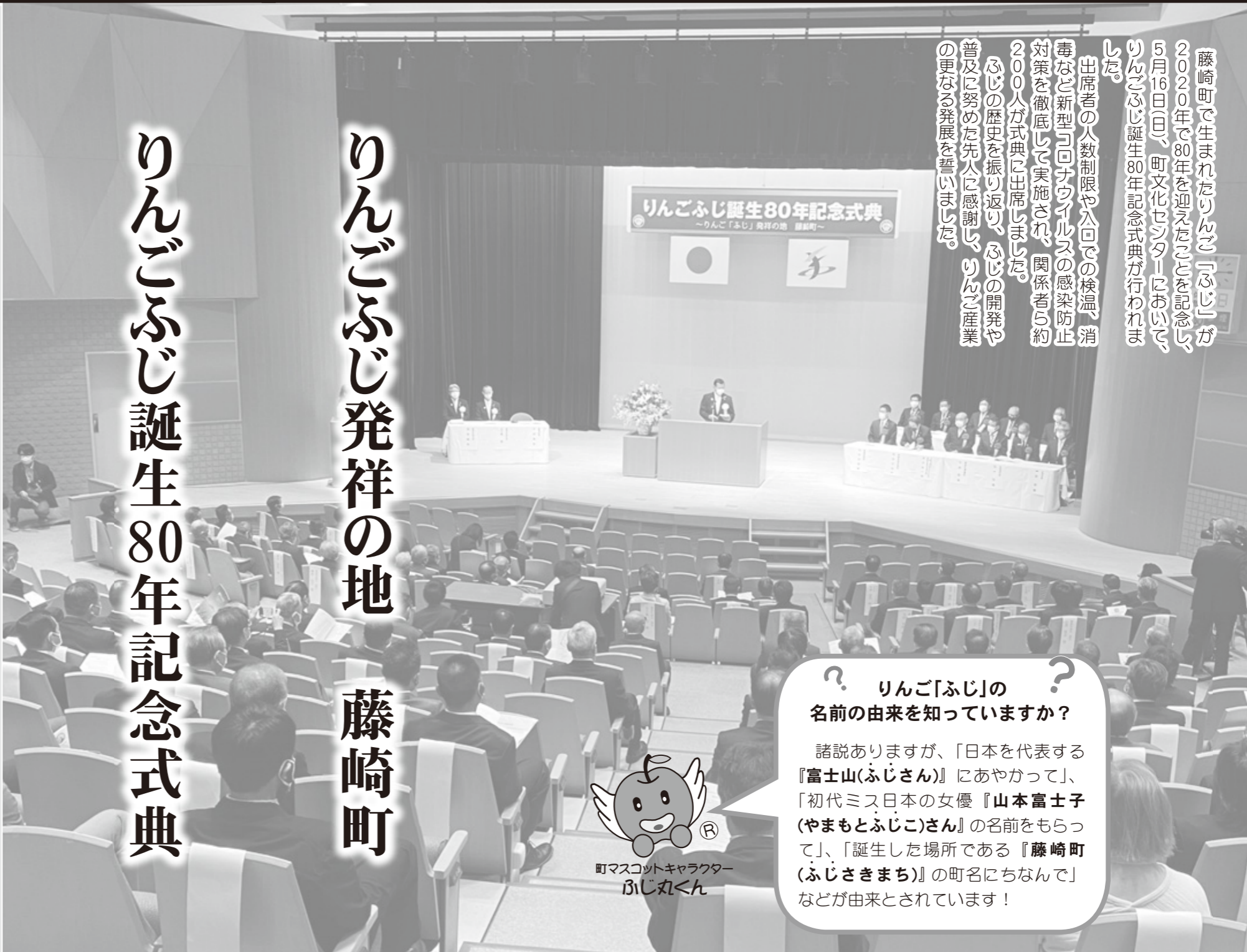
今年3月に任命されたりんごふじキッズの応援宣言。「これからふじを応援していきます」と元気に宣言しました。



ふじ原木公園

# りんごふじ誕生80年記念式典

## りんごふじ発祥の地 藤崎町




藤崎町で生まれたりんご「ふじ」が2020年で80年を迎えたことを記念し、5月16日(日)、町文化センターにおいて、りんごふじ誕生80年記念式典が行われました。

出席者の人数制限や入回での検温、消毒など新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底して実施され、関係者ら約200人が式典に出席しました。

ふじの歴史を振り返り、ふじの開発や普及に努めた先人に感謝し、りんご産業の更なる発展を誓いました。

りんご「ふじ」の名前の由来を知っていますか？

諸説ありますが、「日本を代表する『富士山(ふじさん)』にあやかっけて」、「初代ミス日本の女優『山本富士子(やまもとふじこ)さん』の名前をもらって」、「誕生した場所である『藤崎町(ふじさきまち)』の町名にちなんで」などが由来とされています！



町マスコットキャラクター ぶじ丸くん

**りんご「ふじ」誕生について**

1938年昭和13年に藤崎町に創設されたのが「農林省園芸試験場東北支場」です。

試験場では、町をあげての支援と期待に添えるように、りんごの新品種の開発に着手し、1万3775本の実生が生まれました。その中から1940年(昭和15年)に生まれたひとつの実生が選抜され、1958年昭和33年に「東北7号」として発表されました。

1962年昭和37年(3月)には、全国りんご協議会名称選考会で正式に「ふじ」と命名され、同年4月に「りんご農林1号」として品種登録されたことから一躍脚光を浴びました。1982年昭和57年には、デリシャス系を抜いて我が国の生産高第1位となり、名実ともに日本一のりんごに成長しました。また、2001年(平成13年)のりんご品種別生産量調査で「ふじ」は世界一位となっています。

「ふじ」を生んだ園芸試験場は、1950年昭和25年に盛岡市に移転統合される方針が出され、1962年(昭和37年)には移転が完了し、24年間の歴史に幕を閉じました。現在は、弘前大学農学生命科学部附属生物共生教育研究センターとして、りんごなどの各種園芸の試験や研究が熱心に行われています。

また、藤崎町ふじ原木公園には、ふじの原木のひこばえを育成した「原木」が植えられており、毎年見事な実をつけています。

# 令和4年度採用 藤崎町職員採用試験案内

## ◆募集内容

種類	採用予定人員	受験資格
行政職 (高校卒業程度)	若干名	平成12年4月2日～平成16年4月1日に生まれた者

※日本国籍を有しない者及び地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する者は受験できません。

## ◆採用日 令和4年4月1日

## ◆試験日等

○1次試験日 9月19日(日) ○1次試験場所 青森市内(予定)

※2次試験の詳細は1次試験合格者に通知します。

## ○試験科目

科目	出題数等	出題分野等
教養試験	40題2時間	時事、社会・人文、自然に関する一般知識を問う問題(20題) 文章理解、判断・数的推理、資料解釈に関する能力を問う問題(20題)
性格特性検査	150題20分	公務員として必要な資質の有無の判断や公務の職業生活への適応性についての検査
職場適応性検査	150題20分	
内田クレバリン精神検査	1時間	能力、行動・性格の検査

## ◆受験申込書 次のいずれかにより入手してください。

- 町役場総務課で受け取る。
- 町ホームページ(<http://www.town.fujisaki.lg.jp/>)からダウンロードする。
- 郵送による場合は、「受験申込書請求」と明記した封筒に、返信用封筒(長形3号封筒【定形】、84円切手貼付、宛先記入)を同封し請求する。

## ◆申込方法 次の書類等を総務課へ提出してください。

- 受験申込書
- 本人写真(縦4cm×横3cm)を2枚(うち1枚は受験申込書所定欄に貼付)  
※郵送で提出する場合は「受験申込」と明記した封筒に、必要書類を入れて送付してください。

## ◆申込締切 7月26日(月) ※必着

## ◆給与・勤務条件等

- 初任給 行政職 150,600円(令和4年3月高校卒業の場合)  
※人事院勧告による国家公務員の給与改定等を踏まえ、改定することがあります。
- 6月、12月に期末・勤勉手当が支給されます。
- 11月～3月に寒冷地手当が支給されます。
- 条件に応じて通勤手当、扶養手当、住居手当等が支給されます。
- 休暇は年次有給休暇、年末年始休暇、特別休暇等があります。

■申込・お問合せ 〒038-3803 青森県南津軽郡藤崎町大字西豊田一丁目1番地  
藤崎町総務課庶務係 ☎0172-88-8292

2021年3月開院 JR弘前駅 城東口より徒歩15分 MRI・MRA 完備 脳ドック・頭痛・めまい・物忘れ・手足のしびれ・頭部けが等



KIKKAWA NEUROSURGERY CLINIC

## 吉川 脳神経外科クリニック

お問い合わせ・脳ドックご予約電話番号 TEL: 0172-26-6120

院長・吉川 朋成(キックワ トモシゲ) 青森県弘前市城東中央3丁目9-6

診察時間・午前9:00～12:00 午後2:00～6:00(最終受付5:30) 土日・祝日休診 専用駐車場有り



広報ふじさき有料広告

## 4/27 地域の課題解決のために

場所：役場応接室



国の地域活性化起業者制度を活用し、首都圏で「うんこミュージアム」のプロデュースを手がけた「面白法人カヤック」の香田 遼平さんが町の観光資源の掘り起こしや空き家活用等の地域課題解決に取り組むことになりました。調印式で香田さんは「今まで培った企画力等を生かし、町の皆さんの暮らしや仕事を面白くしていきたい」と話しました。

## 5/6 町の魅力を世界へ届けます

場所：役場応接室



町は、国内外に町の魅力を発信するための動画パンフレットを制作しました。表紙などは町地域おこし協力隊の笠原綾子さんがデザインしました。パンフレットを開くと、町を紹介する映像やりんごふじの歴史を振り返る映像等、3種類の動画が流れます。英語のほか4つの言語にも対応しており、今後イベントでのPRや、人口減少対策に役立てていきます。

## 弘前地区消防事務組合東消防署北分署の新車両運用開始!



東消防署北分署の水槽付消防ポンプ自動車(水タンク)が19年ぶりに更新され、3月27日より運用が開始されました。新しい車両は、早期に消火活動を行えるように積載タンクに2000Lの水を常時積載しており、火災、救助、風水害、救急支援などあらゆる災害に出動します。町民の生命と財産を守るため、活躍が期待されます。

## 4/20 町の社会福祉のために

場所：西とよだ歯科医院



町内で歯科医院を営む佐藤 芳朗さん(仲町)が、町社会福祉協議会に寄附金を贈りました。佐藤さんは「町を明るくするために役立ててもらえたら嬉しい。社会貢献のため、寄附は今後も続けていきたい」と話していました。寄附金は、町社会福祉協議会の様々な事業に活用される予定です。

## 4/23 子どもたちに絵本を贈ります

場所：町図書館「大夢」



藤崎ともしび会(会長 木村 昭子)が、赤ちゃんから楽しめる絵本約22冊を町図書館に寄贈しました。木村会長は「今後も子どもたちのために活動に取り組んでいきたい」と話していました。町図書館では、今回寄贈された絵本のほか、これまで寄贈された絵本541冊を「ともしび文庫」として貸し出しています。

## 4/26 ふじの歌ができました

場所：役場応接室



りんごふじ誕生80年記念として、ふじをテーマにしたPR動画が制作されました。昨年6月にふじの歌の制作参加者を公募し、そこに寄せられた作品をもとに、町が動画を完成させました。イラストや町の風景写真などが盛り込まれた、ふじの魅力あふれる動画になっており、町公式YouTubeチャンネル「ふじさんぽ 藤崎町観光動画」で観ることができます。地域のイベントのBGMやPR活動などに広くご活用ください。

町国民健康保険に加入の皆さんのご意見を反映します！

藤崎町国民健康保険運営協議会の委員を募集します

藤崎町国民健康保険事業の運営に関する事項について、加入者の方々に審議いただくとともに、事業の推進に意見を反映させるため、町国民健康保険運営協議会の委員を次のとおり公募します。

- ◆募集人員 2名
- ◆任期 3年(令和3年8月1日からの3年間)
- ◆報酬 協議会に出席するごとに4,900円
- ◆募集要件(次の要件をすべて満たす方)
  - 令和3年8月1日現在で、町に住所を有する20歳以上の町国民健康保険の被保険者
  - 委員として参画する意欲があり、会議に出席できる方(会議は平日の日中に開催予定)
  - 国会議員、地方公共団体の議員及び公務員(会計年度任用職員を含む)でない方
  - 町の他の付属機関の公募による委員となっていない方
- ◆応募方法 住民課国保年金係に備え付けている応募用紙に必要事項を記入の上、提出してください。応募用紙は町ホームページ(http://www.town.fujisaki.lg.jp/)からもダウンロードできます。
- ◆応募締切 6月30日(水)
- ◆選考方法 提出された書類等をもとに決定します。選考結果は応募者全員にお知らせします。

■申込・お問合せ 住民課国保年金係 ☎88-8179

藤崎町子ども・子育て会議の委員を募集します

町民の皆さんのご意見を子育て支援施策に生かすために、「藤崎町子ども・子育て会議」の委員を募集します。

- ◆募集人数 2名
- ◆募集要件(次の要件をすべて満たす方)
  - 令和3年8月1日現在で、町に住所を有する満20歳以上の方
  - 中学生以下の子どもの保護者の方
  - 子ども・子育て支援施策に関心があり、会議に出席できる方(会議は平日の日中に開催予定)
  - 町議会議員及び町職員(会計年度任用職員を含む)でない方
- ◆任期 委嘱の日から2年間
- ◆会議開催日 年数回 ※令和3年度は1回の予定です。
- ◆報酬 会議1回の出席につき4,900円
- ◆応募方法 住民課子育て支援係に備え付けている応募用紙に必要事項を記入の上、提出してください。応募用紙は町ホームページ(http://www.town.fujisaki.lg.jp/)からもダウンロードできます。
- ◆応募締切 6月30日(水)

■申込・お問合せ 住民課子育て支援係 ☎88-8184

青少年の健全な育成環境を守るために



町少年補導協力会では、防犯啓発用看板の設置や、学校の長期休暇期間中、イオン藤崎店や宵宮の巡回など青少年の非行防止と健全育成を図ることを目的に活動を行っています。会員を随時募集していますので、興味のある方は生涯学習課までご連絡ください。

なお、今年度からの役員は、以下のとおりです。  
 ○会長 木村 龍悦 副会長 藤林 公正 加福 節子  
 監事 加川 寛 会計 斉藤 勝樹

■お問合せ 町教育委員会生涯学習課(常盤生涯学習文化会館内) ☎65-3100

新婚さんの新生活を応援します！

結婚に伴う新生活を応援するため、新婚世帯の住宅取得や賃貸、引っ越しに係る経費を、最大30万円まで補助します。

◆対象世帯 令和3年1月1日から令和3年12月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された夫婦であって、次の①～⑨を全て満たす世帯。

- ①世帯の所得が400万円未満
- ②夫婦共に婚姻日における年齢が39歳以下である
- ③対象となる住宅が藤崎町にある
- ④申請時に夫婦の双方又は一方の住民票の住所が、対象となる住宅にある
- ⑤他の公的制度による家賃補助を受けていない
- ⑥町税等を滞納していない
- ⑦生活保護法に定める被保護者でない
- ⑧暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律に定める暴力団員でない
- ⑨過去にこの補助金を受けたことがない

◆補助対象経費 令和3年1月1日から令和4年2月28日までに支払いをした次の経費

- ・住宅取得費用(新築又は購入した額)
- ・住宅賃貸費用(賃料、敷金、礼金、共益費及び仲介手数料の合計から住宅手当を控除した額)
- ・引っ越し費用(引っ越し業者又は運送業者へ支払った額)



◆申請期限 令和4年3月15日(火)

- ◆提出書類
- ①全員が提出する書類
    - ・藤崎町結婚新生活支援事業補助金交付申請書
    - ・戸籍謄本(全部事項証明)
    - ・所得証明書
    - ・納税証明書
  - ②該当者のみ提出する書類
    - ・住宅取得費用が分かる書類の写し
    - ・住宅賃貸費用が分かる書類の写し
    - ・住宅手当支給証明書
    - ・引っ越し費用に係る領収書の写し
    - ・離職したことが分かる書類の写し(婚姻を機に離職した場合)
    - ・貸与型奨学金の年間返済額が分かる書類の写し

■申込・お問合せ 住民課子育て支援係 ☎88-8184

広報ふじさき有料広告

地元だから安心!! 塗り替えは第二のマイホームづくりです。

**(有)木村塗装**

藤崎町大字西豊田三丁目2-4  
 TEL 75-5101 FAX 75-5102  
 代表取締役 木村 悦穂

旭硝子 フッ素塗装(最高級塗料)登録施工店 認定番号 G0102015  
 光触媒 その他にも各種仕上材 お気軽にご相談ください。

1級技能士	2名
2級技能士	2名
2級建築施工技師	2名

## 堤防強化工事が行われます

国土交通省では、近年の豪雨災害が激甚化や頻発化している状況から、管内の堤防の強化が必要な箇所に対して工事を行っています。今般、白鳥ふれあい広場下流の藤崎字岡本から字白子地区において、堤防を強化する工法の種類のなかから「断面拡大(堤防を厚くする)」や「遮水矢板設置(堤防や地盤にしみこむ水を遮断する)」を行う工事を実施しますのでお知らせします。

### 【施工会社】

上流(平川橋側) 富士建設株式会社  
下流(藤崎橋側) 株式会社村上組

### 【工期】

令和3年3月～令和3年12月  
令和3年3月～令和3年12月

#### 工事例①

河川の水が堤防下の浸透しやすい地層より漏水する

漏水によりパイプ状の水みちができる

放置すると水みちが徐々に広がり堤防を破壊する

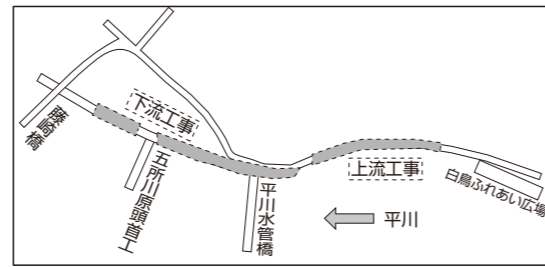
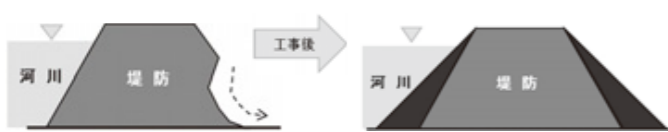


位置図

#### 工事例②

河川の水が浸透することで法面のすべり破壊が発生しやすい堤防

堤防の断面を拡大させて法面のすべり破壊が発生しにくくする



工事にあたっては、何かとご不便をおかけいたしますがご協力のほどよろしくお願いいたします。

■お問合せ 青森河川国道事務所 藤崎出張所 ☎75-3314  
青森河川国道事務所 ☎017-734-4531

## 緊急地震速報伝達訓練実施のお知らせ

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。

消防庁・気象庁では、Jアラートを活用した緊急地震速報の配信訓練を全国一斉に実施します。

この訓練に併せて、町防災行政無線を通じて訓練用の緊急地震速報が放送されますが、訓練放送ですのでご注意ください。

◆放送日時 6月17日(木) 午前10時頃  
※気象・地震活動の状況によっては、訓練用の緊急地震速報を中止することがあります。

◆放送内容

- ・(上りチャイム音)
- ・「こちらは、防災藤崎広報です。ただいまから訓練放送を行います。」
- ・「(緊急地震速報チャイム音)緊急地震速報。大地震(おおじしん)です。大地震です。これは訓練放送です。」を3回繰り返す
- ・「こちらは、防災藤崎広報です。これで訓練放送を終わります。」
- ・(下りチャイム音)

■お問合せ 総務課防災係 ☎88-8295

## 身体障がい者(肢体不自由)の巡回診査・更生相談を実施します

身体障害者手帳の診断書の作成(新規交付・等級変更)や補装具の交付・修理にかかわる診断・手続きなどの診査と更生相談を行います。料金は無料です。

- ◆日時 7月5日(月) 午前9時～午前10時(受付時間)
- ◆場所 ヒロコスクエア市民文化交流館ホール(弘前市大字駅前町9番地20)
- ◆対象者
  - 身体障害者手帳の交付を受けるため診断を必要とする方
  - 身体障害者手帳の再認定が必要とされた方
  - 障がいの程度及び等級に変更があると思われる方
  - 補装具の交付、再交付または修理を必要とする方(電動車椅子、座位保持装置、骨格構造義肢などの複雑な診断を要するものを除く)
  - 生活、医療、施設等の利用等の相談を希望する方
- ◆準備物
  - 身体障害者手帳(所持者のみ)
  - 健康保険証等(身体障害者手帳の交付のための診査を受ける場合)
  - 印鑑(認印)
  - マイナンバーのわかるもの
  - かかりつけ医の紹介状やレントゲン写真等、病状、治療の状況、身体状況がわかるもの(新規での手帳交付を希望される場合)

### ◆新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願い

- 診査会場内ではマスクの着用をお願いします。
- 診査当日は、ご来場の前に検温をお願いします。(37度を超える発熱や風邪症状がある場合はご来場をご遠慮くださるようお願いいたします。)
- 診査会場での検温で37度を超える場合は受診できない場合があります。

※診査を希望する方は、**6月28日(月)**までに福祉課福祉係までお申込みください。また、送迎車も用意していますので、利用を希望する方は併せてお申込みください。(ご自身で乗り降りができる方に限ります。)

### 【送迎車出発場所及び出発時間】

常盤生涯学習文化会館前 午前8時30分  
町役場前 午前8時45分

■申込・お問合せ 福祉課福祉係 ☎88-8195

## 情報公開制度についてのお知らせ

町民参加の行政を促進し、町政に対する町民の理解と信頼を深めることを目的に、町が保管している情報(行政文書)を開示請求により情報公開しています。

### ◆請求方法

総務課行政係に備付けの「行政文書開示請求書」に必要事項を記入し、提出してください。閲覧のほかに、写しの交付請求もできます。

○モノクロ1枚 10円  
○カラー1枚 50円

### ◆令和2年度開示請求及び公開状況

○請求件数 2件  
○決定内容 全部公開 2件  
一部公開 0件  
非公開 0件

■請求先・お問合せ 総務課行政係 ☎88-8293

新型コロナウイルス感染症の影響で内容が変更される場合がありますので、開催状況については各主催者にお問い合わせください。また、イベントへお出かけの際は、新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします。

## 平川市 蓮の花まつり

平川市

猿賀神社境内にある鏡ヶ池では、7月中旬から8月下旬にかけて、淡いピンク色の蓮の花を見ることができます。

まつり期間中は、多くのイベントや出店が予定されているほか、フォトコンテストとSNSコンテストも開催予定です。ぜひ、この機会に、池一面に咲き誇る蓮の花、真っ赤な社とご神木の緑が織りなす光景を堪能してみたいはいかがでしょうか。

▼とき 7月24日(土)～8月29日(日)

▼ところ 猿賀公園内

■問合せ (一社)平川市観光協会 ☎40-2231



## 田んぼアート

田舎館村

今年は、オール県内ロケで製作され、6月18日(金)に県内先行上映をむかえる映画「いとみち」【出演：駒井蓮、豊川悦司】をテーマにします。7色10品種の稲を使い、7月中旬頃からそれぞれ稲の色が際立ちますが、時期によってさまざまな色彩の変化を感じることができる田んぼアートをぜひご覧ください。

▼とき 6月12日(土)～10月3日(日)

▼ところ 弥生の里展望所 (道の駅いなかだて「弥生の里」内)

■問合せ 田舎館村役場企画観光課 ☎58-2111



©2021『いとみち』製作委員会

## 市町村イベントカレンダー

いろいろなイベントに出掛けよう!

開催日	イベント名	イベント内容	問合せ先
6月	～7月4日	YOSHITOSHI～鬼才の浮世絵師・月岡芳年～ 歌川国芳の弟子で、鬼才の浮世絵師といわれる月岡芳年の代表作を一堂に紹介します。	弘前市立博物館 ☎35-0700
	～6月30日	板柳町ふるさとセンター 農業収穫体験 カラフルなミニトマト収穫体験は1人200円。利用可能日や時間はお問い合わせください	板柳町ふるさとセンター ☎72-1500
7月	7月上旬(予定)	横町納涼夜店まつり 七夕の時期に、中心商店街にある横町通りにたくさんの短冊や出店が、立ち並びます。	黒石商店街協同組合 ☎53-6030
	7月10日	弘前城新能 弘前城植物園に特設舞台を設置し、伝統芸能「能・狂言」の公演を開催します。	同実行委員会事務局 弘前市文化振興課 ☎40-7015
	7月10日～11日	2021プロ野球ファーム 交流戦 はるか夢球場にて「広島東洋カープ vs ヤクルトスワローズ」戦が開催されます。	弘前市プロ野球一軍戦誘致 実行委員会事務局 ☎40-7115
	7月中旬(予定)	クラシックカークラブ青森 ミーティングinこみせ 1975年以前の懐かしい旧車が、中町こみせ通りに全国から200台以上集結します。	黒石商店街協同組合 ☎53-6030
	7月17日～8月7日	2021大鰐温泉 サマーフェスティバル 納涼ふえあ、親子映画、大鰐小学校によるマーチングバンドなど、イベント盛り沢山です。	同実行委員会事務局 (大鰐町企画観光課) ☎55-6561
	7月17日～9月20日	弘前ねぶた展 江戸時代からの記録を交えて「弘前ねぶたまつり」の歴史を振り返ります。	弘前市立博物館 ☎35-0700
	7月25日	丑湯まつり 湯湯地区 (黒石市) 丑の御神体を乗せた神輿を子供たちが引きます。450年以上の歴史がある湯湯温泉ならではの伝統行事です。	丑湯まつり事務局 ☎54-8365
7月30日～8月5日	黒石ねぶた祭り 県内有数の運行台数を誇り、合同運行では、50台以上のねぶたが出陣します。	黒石青年会議所 ☎52-3369	
7月下旬(予定)	平川市 蓮の花まつり 猿賀神社境内にある池一面に咲く淡いピンク色の蓮の花を楽しむことができます。	平川市観光協会 ☎40-2231	
8月1日	大森勝山じょうもん祭り 世界遺産登録を目指す大森勝山遺跡を舞台に、遺跡探検隊等のイベントを開催します。	弘前市文化財課 ☎82-1642	



津軽広域連合は、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の8市町村により、要介護認定審査・障害支援区分判定審査のほか、各種ソフト事業などのさまざまな事務事業を共同で実施する特別地方公共団体です。



## こんにちは 国保係です

### ◆療養費の支給について

次のような場合は、治療などに要した費用の全額を一度支払ってから、後日、国民健康保険担当窓口へ申請することにより、保険適用分の費用から一部負担金を差し引いた額を療養費として支給します。

こんなとき	申請に必要なもの
旅先での急病など、保険証を持たずに診療を受けたとき	・保険証 ・印鑑 ・世帯主の通帳 ・マイナンバーカード又はマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類 ・診療内容の明細書 ・領収書
コルセットなどの補装具代(お医者さんが治療上必要と認めた場合)	・保険証 ・印鑑 ・世帯主の通帳 ・マイナンバーカード又はマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類 ・医師の同意書 ・領収書
はり・きゅう、マッサージなどの施術を受けたとき(お医者さんの同意が必要)	・保険証 ・印鑑 ・世帯主の通帳 ・マイナンバーカード又はマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類 ・明細がわかる領収書
骨折やねんざなどで柔道整復師の施術を受けた費用を全額支払ったとき	・保険証 ・印鑑 ・世帯主の通帳 ・マイナンバーカード又はマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類 ・医師の診断書又は意見書 ・輸血用生血液受領証明書 ・血液提供者の領収書
手術などで輸血に用いた生血代(お医者さんが必要と認めた場合)	・保険証 ・印鑑 ・世帯主の通帳 ・マイナンバーカード又はマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類 ・診療内容の明細書と領収明細書(日本語の翻訳文が必要) ・パスポートなどの海外への渡航期間がわかるもの ・海外の医療機関に照会する同意書
海外渡航中に診療を受けたとき(治療目的の渡航は除く)	・保険証 ・印鑑 ・世帯主の通帳 ・マイナンバーカード又はマイナンバーが確認できる書類と本人確認書類 ・診療内容の明細書と領収明細書(日本語の翻訳文が必要) ・パスポートなどの海外への渡航期間がわかるもの ・海外の医療機関に照会する同意書

※医療費などを支払った日の翌日から2年を過ぎると支給されませんので、ご注意ください。  
※医療処置が適切であったか審査しますので、申請から支給までに3か月ほどかかることがあります。  
審査の結果、支給されない場合があります。  
※医療機関にかかったときは必ず領収書もらい、大切に保管しましょう。

■お問合せ 住民課国保年金係 ☎88-8179

## 国民年金のお知らせ

### 「ねんきんネット」でいつでも最新の年金記録が確認できます!

日本年金機構では、年金加入者の方や受給されている方がインターネットを通じて、いつでも手軽にご自身の年金記録を確認できる「ねんきんネット」サービスを行っています。  
ご自宅のパソコンのほかスマートフォンからも利用することができますので、ぜひご利用ください。

### ◆「ねんきんネット」サービスとは

- 24時間いつでも最新の年金記録を確認することができます。
- 加入記録がわかりやすく表示され、「もれ」や「誤り」を簡単に発見することができます。
- 将来の年金見込額を自分で試算することができます。
- 日本年金機構から郵送された各種通知書の確認ができます。
- 国民年金保険料の口座振替の申込みなどの各種届書(一部)を簡単に作成することができます。

■お問合せ ねんきんネット専用ダイヤル ☎0570-058-555  
弘前年金事務所国民年金課 ☎27-1339

# 7月 健康係 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。

※新型コロナウイルス感染症の状況により延期や中止となる場合があります。ご了承ください。

## すこやか健診

7月8日(木)【1歳6か月児健診】

- 対象 R1年11月～12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、子どもノート、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

7月29日(木)【3歳児健診】

- 対象 H29年11月～12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、子どもノート、問診票、バスタオル等



## すこやか相談

7月27日(火)【母子健康相談】

- ◆個別相談 ※事前予約制
- 対象 妊婦・生後3か月以上の乳幼児
- 時間 午前中のみ開設
- 場所 町文化センター
- 内容 育児や発育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 ※事前予約制

- 対象 妊婦及び生後3か月以上の乳幼児とその保護者(3組程度)
- 時間 10:00～11:30
- 場所 町文化センター
- 内容 子育て親子同士の交流、子育ての情報交換

## 健康相談

7月7日(水)・21日(水)【こころの健康相談】

- 時間 9:00～12:00
- 場所 (7日) 常盤老人福祉センター  
(21日) 藤崎老人福祉センター

7月9日(金)・16日(金)

【傾聴サロン おしゃべり&オレンジカフェ】

- 時間 13:00～14:30
- 場所 (9日) 藤崎老人福祉センター  
(16日) 常盤老人福祉センター

■お問合せ 福祉課健康係 ☎88-8197

# マイナンバーカードを 取得しましょう!

マイナンバーカードとは、住民の皆さんの申請により交付される顔写真付きのカードです。マイナンバーの確認と本人確認をカード1枚で行うことができます。



## 公的な身分証明として

顔写真付きの公的な身分証明書として、運転免許証等と同じく利用可能です。

## 行政手続きや民間サービスの電子申請に

子育てサービスの検索や、確定申告などがインターネットからできるようになります。

マイナンバーカードは持ち歩いて大丈夫です。マイナンバーカードには、税や年金などの個人情報が入っていません。また、顔写真付きなので、他人がなりすまして使うことはできません。

万一なくしたり盗まれても、24時間365日、コールセンターでカード利用をストップできます。※マイナンバーカードは、申請から取得まで1～2か月を要しますので、申請はお早めに!

## マイナポイントの 申請支援を行っています

マイナポイントとは、マイナンバーカードをお持ちの方が取得できるポイントで、お好きなキャッシュレス決済で使えるポイントが、最大5,000円分もらえる制度です。

マイナポイントを受け取るためには、対応しているスマートフォンなどで予約と申込みが必要です。町では、スマートフォンなどをお持ちでない方を対象に、予約と申込みの支援を行っています。

※令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方が、令和3年9月末までマイナポイントの支給対象になります。なお、詳細はマイナポイント公式サイト(<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>)をご覧ください。

- お問合せ ○マイナンバーカードの取得について 住民課住民係 ☎88-8163
- マイナポイントについて 経営戦略課企画調整係 ☎88-8258
- マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178(無料)

# 教育相談のご案内

いじめ・不登校などの教育に関する相談に精神科医が応じます。相談は無料、秘密は厳守します。

- ◆相談内容 いじめ・不登校など教育全般に関すること
- ◆相談対応者 弘前大学大学院保健学研究科 教授 栗林 理人氏
- ◆対象者 町内在住の小・中学校の児童生徒及び保護者
- ◆申込方法 実施日の1週間前までに、町教育委員会学務課に電話でお申込みください。

実施日	実施場所	時間
6月28日(月)	常盤生涯学習文化会館「音楽室」	午前11時～正午、午後1時～午後2時 ※相談時間は1人につき1時間程度
7月26日(月)		
8月30日(月)		

※9月～2月も実施予定ですが、日程は未定です。9月以降は、日程が決まり次第、広報に掲載します。

■申込・お問合せ 町教育委員会学務課(常盤生涯学習文化会館内) ☎69-5010

# 弘前地区環境整備センターからのお知らせ

## ◎プロが教えるかんたん楽しい夏のエコクッキング教室

食材を無駄なくとことん活用した、簡単にできる調理のコツを楽しく学んでみませんか。調理のあとは、試食もお楽しみいただけます。

- ◆日時 7月3日(土) 午前9時30分～正午
- ◆講師 サロン・ド・胡桃代表 福士 るみ子氏
- ◆定員 小学生以上10人 ※小学生の場合は保護者の同伴が必要です。
- ◆メニュー 豆腐とモロヘイヤのおすまし・魚と玉ねぎの南蛮漬け・夏野菜のカレー漬け・たくあんとちりめんじゃこのおにぎり
- ◆持ち物 お米0.5合、大皿1枚(直径25cm程度)、お椀、おはし、ふきん、エプロン、三角巾
- ◆申込期限 6月18日(金) ※必着  
※応募多数の場合は抽選で決定し、6月25日(金)までに抽選結果をお知らせします。

## ◎金魚ねぶた作り教室

障子紙や残った口ウソクなどの身近な材料を使い、青森の伝統工芸、金魚ねぶたを骨組みから作ってみませんか。

- ◆日時 7月10日(土) 午前9時30分～午後3時
- ◆講師 尾崎 行雄氏
- ◆定員 小学生以上10人 ※家族参加の場合、1家族1個の製作となります。※小学生の場合は保護者の同伴が必要です。
- ◆持ち物 昼食、飲み物、エプロン  
※当日は作業がしやすく、汚れてもよい服装でお越しください。
- ◆申込期限 6月25日(金) ※必着  
※応募多数の場合は抽選で決定し、7月2日(金)までに抽選結果をお知らせします。



## ◎共通事項

- ◆申込方法 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、郵送してください。※往復はがき1枚につき2人まで応募できます。
- ◆場所・申込・お問合せ 弘前地区環境整備センタープラザ棟(〒036-8314 弘前市町田字筒井6-2) ☎36-3388 受付時間: 午前9時～午後4時 ※月曜日は休館、月曜日が祝日の場合は翌日が休館  
※詳細はプラザ棟のホームページ(<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kankyoseibi/plaza/>)をご覧ください。



## ◎最新着図書

### ☆一般図書

- 「うちでとれたて！ハーブと野菜」 田代 耕太郎 著
- 「小説咲夜姫」 山口 歌糸 著
- 「白鯨」 夢枕 獏 著
- 「日向を掬う」 朝倉 宏景 著
- 「スモールワールド」 一穂 ミチ 著
- 「百合中毒」 井上 荒野 著
- 「悪魔には悪魔を」 大沢 在昌 著
- 「この場所であなたの名前を呼んだ」 加藤 千恵 著
- 「ぐるり」 高橋 久美子 著
- 「臨床の砦」 夏川 草介 著
- 「対になる人」 花村 萬月 著
- 「小説8050」 林 真理子 著
- 「セゾン・サンカンシオン」 前川 ほまれ 著
- 「文豪たちの住宅事情」 田村 景子 編著
- 「今日の書き散らし」 書きちらし 著
- 「花の子ども」 オズル・アヴァ・オウラヴストティル 著
- 「定年夫婦のトリセツ」 黒川 伊保子 著
- 「野菜まるごと冷凍テクニック」 島本 美由紀 著
- 「すてきな花言葉と花の図鑑」 川崎 景介 監修

### ☆児童図書

- 「ものおもろ」 新井 洋行 著
- 「おかえり、ウミガメ」 高久 至 写真・文
- 「ふまばかりのメシカおばさん」 キャロル・チャップマン 著
- 「あきらがあげてあげるから」 ヨシタケ シンスケ 作・絵
- 「ひみつのおばけ一家」 1 石崎 洋司 著
- 「ゴースト・ボーイズ」 ジュエル・パーカー・ローズ 著
- 「おとなを動かす悩み相談クエスト」 山崎 聡一郎 監修

### ☆郷土

- 「1976に東京で」 田澤 拓也 著
- 「津軽のイタコ」 笹森 建英 著
- 「ズボラさんの作り置き」 いち 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

### ☆6月の休館日

7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)・30日(水)  
※6月30日(水)は図書整理休館日です。  
※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。

## ◎おはなし会開催のお知らせ

- 参加者はマスクの着用をお願いします。
- ☆定期おはなし会**  
○いつ 6月12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 「わくわく春のおはなし会」  
おはなしの内容を覚えて、語り聞かせる手法(ストーリーテリング)でお話します。  
○対象 小学生、その他おはなしの好きな方  
※始まるの時間に間に合わないとお話できませんので、開始時間前にお越しください。
- ☆定例おはなし会「おはなしのとびら」**  
○いつ 6月19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『おおきくなったら何になる？』『おおきくなったらきみはなんになる？』ほか  
○対象 幼児・児童(保護者含む) 先着10名程度  
※事前予約が必要です。



## ◎企画展示のご案内

- ☆一般 『暮らしに役立つ知識』
- ☆児童 『せかいのことばしりたいな』『いろんなスポーツを知ろう』

## ◎6月は環境月間です。

～読書で育む、環境にやさしい心～  
6月の環境月間中、本を借りた方に絶滅動物のシール、お花の種をプレゼントします。どちらも数に限りがございますのでお早めどうぞ。

## ◎「横山文庫」に新刊が寄贈されました！！

新刊歴史時代小説115冊の文庫が新しく仲間入りしました。シリーズ続編も多数ありますので、ぜひお楽しみください。



## ◎夏季開館時間延長のお知らせ

6月から8月の毎週水曜日は図書館の開館時間が午前9時～午後6時までとなります。

【6月】 2日・9日・16日・23日  
【7月】 7日・14日・21日・28日  
【8月】 4日・11日・18日・25日

## 藤崎町公民館講座のお知らせ 7月 開催講座

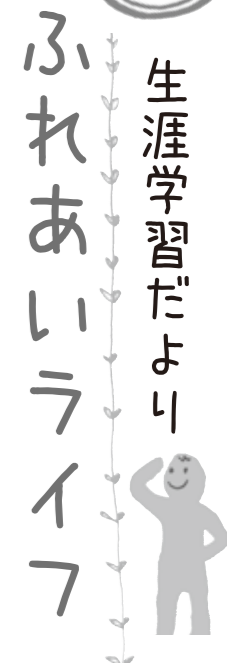
### トールペイント講座

トールペイントとは、ヨーロッパの伝統的装飾技法を土台にして、木、ブリキ、ガラス、陶器、布などあらゆる素材に絵を描くものです。皆さんも楽しくトールペイントに挑戦してみませんか？

- ◆日時 7月8日(木) 午前10時～午後3時
- ◆場所 藤崎町文化センター3階「多目的ホール」
- ◆内容 ペーパーホルダーの製作(型のできた木材に絵を描きます。)
- ◆講師 日本手芸普及協会ペイント部門講師 奈良岡 理加氏
- ◆材料費 1,500円
- ◆持ち物 エプロン、手拭きタオル、昼食、飲み物
- ◆募集定員 先着15名
- ◆申込締切 6月25日(金) ※材料費を添えてお申し込みください。

※マスクの着用をお願いします。  
※当日、体調の優れない方や発熱のある方等は参加をお断りすることがありますのでご了承ください。

■申込・お問合せ 常盤生涯学習文化会館 ☎65-3100  
町文化センター ☎75-3311



## ねぶた絵教室のお知らせ

- ◆日時 6月20日(日) 午前9時～正午
- ◆場所 常盤生涯学習文化会館「多目的ホール」
- ◆材料費 1人 500円 ※当日集金
- ◆対象 藤崎町民
- ◆募集人数 先着15名
- ◆準備物 新聞(朝刊1日分)
- ◆申込締切 6月14日(月)
- ◆主催 藤崎町子ども会育成連合会
- ◆その他 必ずマスクの着用をお願いします。体調の優れない方や発熱がある方は、参加をお断りすることがありますので、予めご了承ください。

## ■申込・お問合せ

町教育委員会 生涯学習課 ☎65-3100  
町文化センター ☎75-3311

## 資料館あすか6月の企画展

### みちくさギャラリー連携「赤い岩木山の絵展」

- ◆開催期間 6月18日(金)～20日(日)
- 午前9時～午後4時30分
- (最終日は午後3時まで)

### ◆入館料

無料

### ◆会場・お問合せ

常盤生涯学習文化会館 資料館あすか ☎65-4567

## 紫柳社

# 川柳

四月例会入選作品抄  
題「しみじみ」「うきうき」  
「立ち向う」「ラーメン」

小林ちよちよ  
なあ母ちゃん夫婦春秋語る夜話  
赴任から夫を待つ日紅を差す  
ああ嫌だ七人の敵に今日も会う

成田 波麻  
春うらら鼻歌が出る散歩道  
コロナ禍の猛威に医療立ち向かう  
ラーメンが御馳走だった幼い日

野呂 文坊  
語り部の涙の悲劇を泣いて聞く  
うきうきと不安も混じる待ち合せ  
飲み会のメは馴染みのラーメン屋

田中さち子  
退院日里の山河まぶしくて  
白球を追い少年の夏終る  
被災地にラーメン届け笑顔生む

清水 川魚  
妻逝ってつぶやく独りナー酒よ  
百万の敵へ根性立ち向かい  
チャーシューの厚さ人気のラーメン店

佐々木トミエ  
老いて知る父母の生き様しみじみと  
隣りの娘うきうきハミング嫁入りに  
スーパの各国ラーメン味競う

出席者全員選 最高点句  
題「花筏」  
成田 波麻  
穢れみな包み隠して花筏

◎川柳会員大募集！  
町文化センター「会議室」で  
毎月第2木曜日 午後1時～  
活動しています。  
頭の体操は川柳で！  
ぜひご参加ください。





自動車税種別割の納付はお早めに

県では、6月上旬に自動車税種別割の納税通知書を送付しています。お近くのコンビニエンスストアや金融機関又は県税部で納めましょう。

◆納める人 県内に主たる定置場がある自動車の4月1日現在における自動車登録上の所有者(割賦販売などで自動車販売店が所有権を留保している場合は、自動車の使用者)

◆納付場所

- 全国のコンビニエンスストア・MMK(マルチメディアアキオスク)設置店
○東北地方の郵便局
○県内の銀行・信用金庫・信用組合・農協等の本支店 ほか
※納期限を超過したときは、コンビニエンスストアで取扱いができない場合があります。
※口座振替の申込みをされた方は、納期限の日が振替日となります。
※インターネット上の専用サイト「Yahoo! 税金支払」(http://kokuin.yahoo.co.jp)から納税通知書に記載されている「納付番号」や「確認番号」を、クレジットカードの番号などを入力して手続きをすることで、クレジットカードで自動車税種別

割を納付できます。(手数料が330円税込がかかります。)

◆納期限 6月30日(水)
◆その他 東日本大震災により滅失又は損壊した自動車の代替取得自動車について、自動車税種別割が非課税となる場合があります。

■お問合せ 中南地域県民局県税納税管理課 ☎32-14341

【延期】第17回町民歩こう大会延期のお知らせ

6月13日(日)に開催を予定していましたが「歩こう大会」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、延期することになりました。新しい日程は、決まり次第ご案内します。

■お問合せ 藤崎町スポーツ協会 ☎75-13323

総務省からのお知らせ

6月1日～10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。電波は航空機や船舶、警察、消防、救急用など、私たちの生活の安心・安全の確保に使われています。

不法電波は、このような大切な通信を妨害して私たちの生活や、人命の安全を脅かします。電波の混信・妨害については次のお問合せ先までご相談ください。

■お問合せ 総務省東北総合通信局 相談窓口 ☎022-1221-10641

ドรามリーディング公演「あらしのよるに」を開催します

県立美術館では、ドรามリーディング公演「あらしのよるに」を開催します。

◆日時

6月19日(土)、6月20日(日) 午後2時(途中休憩あり)

◆場所

青森県立美術館シアター (青森市安田字近野1-8-5)

◆内容

食つ者/食われる者という関係を越えたオオカミとヤギの友情を描く大人気絵本シリーズを朗読します。音楽や照明を交えた臨場感あふれる舞台です。

(構成・演出:長谷川孝治)

◆申込方法 予約サイト又は電話で受け付けします。

◆申込締切 6月18日(金)
◆料金 ○一般800円 ○高校生以下300円 ※別途手数料がかかります。

■お問合せ 青森県立美術館 ☎017-7831-5243

※詳細は、県立美術館ホームページ(http://www.aomorimuseum.jp)をご覧ください。

五所川原塗装工業会会員「心・技・色」
青森県知事許可(般-2)400499号
藤一美装
(代表)藤田一哉
登録建設塗装基幹技能者
地域密着型塗装店!お気軽にご連絡ください。
※1,2カ月先の予約・来年の塗装予約もOK!
つがる市森田町森田月見野300-3 つきみの団地37
電話0173-26-4341 携帯080-6001-1760

広報ふじさき有料広告

オリジナルプリントアイテムを作らせてください。
体育祭・学園祭・イベント・チーム等でお揃いのオリジナルプリントを着ませんか!
チーム名や会社ロゴマークなんでもプリントいたします。
Tシャツ・ポロシャツ・パーカー・ブルゾン・ツナギ・はっぴ
バッグ・エプロン・のぼり・グッズ・etc 取り揃えております。
持ち込みもOK
デザイン作成・予算・枚数などのご相談も承っております。お気軽にご連絡ください。 担当 大塚

消防だより

東消防署北分署 ☎75-3333



危険物取扱者保安講習のご案内

危険物取扱者免状の交付を受け、危険物の製造所や貯蔵所及び取扱所で危険物の取扱い作業に従事している人は、定められた期限内に保安講習を受講してください。

- ◆日時 7月7日(水) ②一般取扱所関係 午後1時30分～午後4時30分
7月8日(木) ①給油取扱所関係 午前9時30分～午後0時30分
②一般取扱所関係 午後1時30分～午後4時30分
◆場所 弘前パークホテル (弘前市大字土手町126番地)
◆講習種別 ①給油取扱所関係...給油取扱所で危険物の取扱い作業に従事している人
②一般取扱所関係...①以外の危険物施設で危険物の取扱い作業に従事している人
◆受講料 4,700円(青森県収入証紙)
◆受講期限 ①免状交付日又は前回講習日以後の最初の4月1日から3年以内
②新たに危険物取扱い作業に従事することとなった日から1年以内
◆申込期限 6月7日(月)
◆申込方法 消防本部予防課・最寄りの消防署及び分署で配布している申込書に必要事項を記入の上、お申込みください。

※講習についての詳細は弘前地区消防事務組合のホームページ(http://www.hirosakifd.jp/)をご覧ください。

■申込・お問合せ 弘前消防本部予防課 ☎32-5104
又は最寄りの消防署及び分署

町の人口と世帯数

Table with 4 columns: Category, 4月30日現在, 前月比, Value. Rows: 人口男, 人口女, 合計, 世帯.

6月の町税等の納期

納期限は6月30日(水)です

●町県民税 第1期

交通事故発生状況

(令和3年4月30日現在)

Table with 4 columns: Area, 件数, 死者数, 傷者数. Rows: 町内, 前年比, 県内, 前年比.

戸籍の窓 4月届出分

～お誕生おめでとうございます～

Table of birth records with columns: Name, Address, and other details.

～お悔やみ申しあげます～

Table of death records with columns: Name, Address, and other details.

※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。

## 田野畑村って…?

藤崎町と田野畑村は、東日本大震災発生後の平成23年、当時の教育長同士が知り合いであったことから田野畑村の小学生を町に招待したことを機に交流が始まりました。また、東日本大震災の復興支援の一環として町から職員を派遣するなどして親交を深め、平成27年4月に友好都市提携協定を結びました。



地元食材を活用した創作料理や、ここでしか買えない山海の幸や加工品が並んでいます。田野畑村のブランド特産品であるワカメ等の海産物や乳製品のコーナーは大賑わいでした。藤崎町の特産品が並んでいるコーナーもありました!



晴天のもと、道の駅たのはた「思惟の風」グランドオープン!



食堂では、たのはたワカメと田野畑牛乳を贅沢に使用した「ワカメたっぷりミルク麺」や、近くにある思惟大橋をイメージした「大橋カレー」等を食べることができます!



「思惟創館」は元田野畑村長の自宅だった由緒ある古民家を最新の設備を導入してリノベーションした建物で、宿泊施設として利用することができます。

## 1日3食、野菜を食べよう!

# ふじさキッチン

■お問合せ 福祉課健康係  
☎88-8197

### ビタミンEで 動脈硬化予防

アスパラに含まれるビタミンEには血管の酸化を防ぐ働きがあり、血管を若く保ってくれるといわれています。

## アスパラとサバ缶のスペイン風オムレツ

アスパラの下処理、どうしてますか?

今回は簡単(もしかしてズボラ?)なやり方をご紹介します。

まず、アスパラの真ん中くらいから根元にかけて皮をピーラーでおきます。このとき、下まで完全に皮をむかず、つなげたままにしておくのがポイントです。ぐるっと一周むき終わったら、皮が残っている下のほうを手でポキッと折って、下処理は終了です。あとは食べたい大きさに手でパキパキ折っていきます。こうすると、ゴミもまとまるし、包丁もいらなくて楽ちんですよ!



### ◆材料(2人分)

卵 2個  
サバ水煮缶 1/2缶(90g程度)  
アスパラ 4本(70g程度)  
ピザ用チーズ 15g  
\*スキムミルク 大さじ1  
塩・こしょう 少々  
オリーブオイル又はサラダ油 大さじ1/2

### 【アイオリソース】

プレーンヨーグルト 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ1  
んにく(すりおろし) 少々

\*スキムミルクはなくても大丈夫ですが、入れるとたんぱく質とカルシウム量がアップします!

### ◆作り方

- ①アスパラは根元の皮をむき、硬い部分を切り落として2cm程度の長さで切っておく。サバ水煮缶はフォークで粗くほぐす。
- ②卵はボウルに溶きほぐし、①、ピザ用チーズ、スキムミルク(あれば)、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を流し入れる。混ぜて半熟状になるまで火を通し、蓋をして弱火で2分焼く。
- ④③の上下を返し、蓋をしてさらに弱火で2分焼き、火を止めて2分程蒸らす。
- ⑤④を切り分けて盛り付け、よく混ぜたアイオリソースを添える。

### ◆栄養成分

エネルギー	256kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	16.8g
炭水化物	4.8g
食塩相当量	1.0g

