

# 蓬

広  
報

# 田

yomogita  
village

## 目次

- 村の出来事 ..... 1
- いきいきなどわどサロン ..... 3
- 税の申告について ..... 4
- 総合カレンダー ..... 5
- 村議会議員選挙のお知らせ ..... 7
- こんにちは！保健師です ..... 8
- お知らせ ..... 9
- 健康れすとらんレシピ ..... 11



## 風を切る爽快感

1月9日（水）から3日間の日程で行われた村民スキー教室。2日目のモヤヒルズでは、スキーに慣れてきて楽しそうにゲレンデを滑走する子ども達の姿が見られました。

# 2

2019 No.550



# 1/9 ゲレンデを元気に滑走

## 村民スキー教室

1月9日から3日間、青森市のモヤヒルズと、鱈ヶ沢町の青森スプリング・スキーリゾートで村民スキー教室が開催されました。65名の小学生が参加し、蓬田スキークラブの方々から楽しくて、きめ細やかな指導を受けました。初心者から上級者まで3日間でぐんぐん上達し、思い切りスキーを楽しみました。



▲ゆっくりの連続ターンができるようになりました

# 12/18 いつまでもお元気で

## 保育園児がグループホーム逢々を慰問

蓬田保育園の園児がグループホーム逢々を慰問に訪れました。園児たちは、着物や袴などの揃いの衣装に身を包み、施設を利用するお年寄りたちに遊戯を披露しました。可愛い園児の踊りに、お年寄りたちは目を細めて嬉しそうに手拍子をしていました。最後には、一人ひとりプレゼント交換を行い、交流を深めました。



▲元気と笑顔を届ける園児たちの踊り

# 蓬田村そば打ち研究会が東京都でそば打ち体験会を開催

12月15日(土)、蓬田村そば打ち研究会の森喜寿郎さんと、千葉県在住の会員である磯野恭行そば打ち名人が、東京都港区にある青森市と東津軽郡4町村のアンテナショップ「AoMoLink(アオモリンク)赤坂」でそば打ち体験会を開催しました。

今回のイベントは、AoMoLink(アオモリンク)赤坂が「あおもり海道そば」を都民にPRするために企画したもので、フェイスブックで呼びかけたところ7名の応募がありました。参加者は、蓬田村産のそば粉で手打ちそばを作り上げ、店内の厨房で茹でて、打ちたてのそばを味わいました。また、名人が打ったそばも味わいました。全国のそばを食べ歩いているというそば通の参加者は「もちもちして風味があり味も良い。青森のそばを見直した」と感想を述べました。

試食後に森さんは、あおもり海道そばと蓬田村の概要を説明し、店内で販売しているトマト加工品やよもぎ茶、ブルーベリージャムや蓬田産米など、村の特産品をPRしました。



▲熱心に指導をする森さん(左)



▲試食の様子

# 12/22 食の楽しさや大切さを学ぶ

## おやこの食育教室

ふるさと総合センターで、5歳児から小学生までを対象とした「おやこの食育教室」が開催されました。親子20名と食生活改善推進員6名が参加し、ポロネーゼ風パスタや鶏ときのこのフリカッセなどを調理しました。試食後には、食生活改善推進員からの食育に関するクイズもあり、親子共に楽しいひとときを過ごしました。



▲料理を作る楽しさを体験

# 12/26 昔ながらの杵と臼でつく

## もちつき交流会

毎年恒例のもちつき交流会がふるさと総合センターで行われ、約40名の親子が参加しました。子どもたちは重い杵を振り上げ、元気にお餅をつきました。つきあがったお餅を丸める作業では、やわらかいお餅の感触を楽しんでいました。おしるこ・きなこ・お雑煮にして出されると、多くの子がおかわりをして味わっていました。



▲かけ声に合わせてお餅をつきました

# 宝くじの助成金で整備しました

玉松太鼓保存会は、一般財団法人自治総合センターが実施する宝くじ社会貢献広報事業のコミュニティ助成事業を活用し、太鼓や演奏用衣装などの活動用品を整備しました。今回の整備により、伝統芸能の継承に向けての活発な取り組みが期待されます。



# 1/7 筆に込める新年への思い

## 村民書き初め大会

ふるさと総合センターで、正月恒例の村民書き初め大会が開催されました。講師・福井陽子氏の指導のもと、小学生から一般までの参加者13名は、丁寧に筆を走らせて作品を完成させました。参加者の思いが込められた作品は、ふるさと総合センターに展示され、来館者の目を楽しませています。



▲書く時の正しい姿勢や筆の使い方を学ぶ子どもたち



# 平成31年度住民税の申告 & 平成30年分所得税の確定申告

## ①住民税の申告

### 1. 巡回会場での受付

■期間 2月4日(月)～2月13日(水)  
※下表「住民税申告受付の日程表」をご確認ください。

### 2. 役場2階会議室での受付

■期間 2月12日(火)～3月15日(金)  
※土・日曜日は除きます  
■時間 午前9時～午後4時

## ②所得税の確定申告

### 1. 役場2階会議室での受付

■期間 2月18日(月)～3月15日(金)  
※土・日曜日は除きます  
■時間 午前9時～午後4時  
※所得税の確定申告書や手引きは、税務署または役場税務課で配布しています。  
※青色申告の方は税務署での申告をお願いします。  
※その他、複雑な申告や時間を要する申告の場合は、税務署での申告をお願いします。  
※事業を行っている場合は、事業に関する日々の取引を正確に記帳するとともに帳簿や領収書等の書類を保存してください。

### 所得税の確定申告が必要な人

次のいずれかに該当する人は所得税の確定申告をしてください。

- 事業所得、不動産所得、譲渡所得などがあり、各種の所得金額の合計額が所得控除の合計額を超える人
- 年間の給与収入額が2,000万円を超える人
- 給与の年末調整が済んでいて、給与以外の所得が20万円を超える人
- 2カ所以上の事業所から給与をもらい、源泉所得税の精算が済んでいない人

※公的年金収入が400万円以下で、その他の所得が20万円以下の方は所得税の申告をする必要はありません。ただし、控除の追加などで所得税の還付を受ける場合には、申告することもできます。また、所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告は必要です。

### 住民税申告受付の日程表

地区名	会場	受付月日	受付時間
中沢	中沢公民館	2月 4日(月)	午前9時～午後2時
長科	長科旧公民館	2月 5日(火)	午前9時～午後2時
阿弥陀川	役場2階会議室	2月12日(火)	午前9時～午後4時
蓬田・宮本	役場2階会議室	2月13日(水)	午前9時～午後4時
郷沢	郷沢自治会館	2月 8日(金)	午後1時～午後3時
瀬辺地	瀬辺地民生会館	2月 6日(水)	午前9時～午後2時
広瀬	文化伝承館	2月 7日(木)	午前9時～午後2時
高根	高根公民館	2月 8日(金)	午前9時～午前11時

■詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

<http://www.nta.go.jp>

### 住民税の申告が必要な人

平成31年1月1日現在、本村に在住で、次のいずれかに該当する人は、住民税の申告をしてください。

- 事業所得、不動産所得、譲渡所得などがある人で所得税が課税されない人
- 給与の年末調整が済んでいて、給与以外の所得が20万円以下の人
- 公的年金収入が400万円以下で、20万円以下のその他の所得がある人、または所得控除の追加がある人

※確定申告をした人や、収入が給与だけで勤務先から村へ「給与支払報告書」が提出されている人は、住民税の申告は必要ありません。

※農業分の申告がある方は、参考資料として農業収支を確認できる帳簿等をご持参ください。

※収入がない方も住民税申告をお願いします(未申告の場合、各種証明書(所得証明書、課税証明書等)が発行できないほか、国民健康保険税、介護保険料の軽減措置や各種手当等の行政サービスが受けられない場合があります)。

### 申告に必要なもの(住民税・所得税共通)

- 申告書
- 印鑑
- 源泉徴収票など収入が明らかになる資料(給与・年金収入のある方)
- 国民年金保険料などの控除証明書
- 社会保険の領収書(平成30年中に支払ったもの)
- 生命保険や損害保険の控除証明書、医療費などの領収書
- 障害者手帳や愛護手帳
- 経営所得安定対策交付金計算書など
- ライスセンターの利用者は精算書(最終のもの)
- 事業所得のある方は収支決算書や帳簿など
- 生命保険会社などから年金を受給している方は明細書
- 個人番号(マイナンバー)がわかるもの(通知カードまたは個人番号カード)
- 本人確認書類(顔写真付き身分証明書など)
- 通帳

にぎわってますよ

# いきいきなどわどサロン



「いきいきなどわどサロン」は、平成28年10月より「高齢者サロン」として開催し、利用者から名称を募って、平成29年4月より「いきいきなどわどサロン」として開催しています。初回は利用者1名と寂しいスタートでしたが、少しずつ輪が広がり、3年目の現在では、毎回20名ほどの方が利用され、笑顔いっぱいの和やかな雰囲気となっています。

## ☆「いきいきなどわどサロン」とは？

開催目的：住み慣れた村で元気に生きがいをもって暮らし続けるための、人と人とのつながりづくりを目的に、住民が気軽に集まってお茶を飲んだり、健康づくりや趣味活動などを行ったりする居場所づくりを目的に開催しています。

開催日時：毎週木曜日 午前9時～午後3時

開催場所：ふるさと総合センター 1階 多目的活動ルーム

たまにはバスでお出かけ



## ☆どんなことをしているの？

どんなことをしてみたいか、利用者から意見をいただいて開催しています。

体操や運動を取り入れて、いつまでも足腰がしゃきっとしている体づくりを行っています。

昼食は各自持ち寄り、漬け物やおかずのおすそ分けがあったり、賑やかな食卓となっています。



暑い夏はバーベキュー



ぬり絵や脳トレなどで、手と頭を楽しみながら使うことで、認知症の予防にもなっています。

保健師や地域包括支援センター、時には外から講師を呼んで、健康に関するミニ講座を実施し、学習の場となっています。



みんなで食べると、おいしい

季節ごとにイベントを行っています。今年度のクリスマス会は、子育てサロンと合同開催し、子ども達と一緒に楽しみました。



脱水症予防の講座ですよ



## ☆今後の予定は・・・

新しい試みとして、認知症予防や認知症に関する学習会の他、認知症の相談などができる「認知症カフェ」を併設する予定です。

現在も認知症の方やそのご家族がサロンを利用されています。介護での笑い話や苦労した話、困った話など経験者同士が話せる場にもなればと思っています。

みんなで集まって体操や運動をしたり、おしゃべりしたり、楽しく学習したりすると、体と頭と心の栄養になります。日中、1人であることが多い方、やることなくお悩みの方、近所に気軽に話せる相手がない方など、少し勇気を出してサロンに遊びに来てみませんか？

▶問い合わせ  
役場 住民課 ☎27-2111 (内線302)



日	月	火	水	木	金	土
※予定は変更されることがありますので、確認をお願いします。					1 ◆一般高齢者教室 よ	2
3 ◆蓬田村消防団出初め式 9:00~11:00 役 	4 ◆住民税申告 (中沢) ◆一般高齢者教室 よ	5 ◆住民税申告 (長科) ◆障害者訓練教室 ふ	6 ◆住民税申告 (瀬辺地) ◆健康れすとらん ふ 9:30~13:00	7 ◆住民税申告 (広瀬) ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育て相談 10:00~12:00 ふ ◆子育てサークル ふ	8 ◆住民税申告 (高根・郷沢) ◆一般高齢者教室 よ	9
10	11 ○建国記念の日	12 ◆住民税申告 (阿弥陀川・ぐつと町会) ◆障害者訓練教室 ふ	13 ◆住民税申告 (蓬田・宮本) ◆麻しん風しん予防接種 診 (1期) 8:30~11:30 ◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 ふ	14 ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ	15 ◆一般高齢者教室 よ	16
17 ◆村民ふれあい芸能発表会 9:30~14:00 ふ 	18 ◆一般高齢者教室 よ	19 ◆障害者訓練教室 ふ	20 ◆英会話教室 18:00~ ふ 	21 ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ	22 ◆1歳6か月児・2歳児 健康診査 12:45~ ふ ◆一般高齢者教室 よ	23
24	25 ◆一般高齢者教室 よ	26 ◆障害者訓練教室 ふ	27 ◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 ふ	28 ◆蓬田村・蓬田村教育委員会 表彰式 14:00~ ふ ◆子育てサークル ふ ◆こころのサロン ふ	29 ◆1歳6か月児・2歳児 健康診査 12:45~ ふ ◆一般高齢者教室 よ	30

○行事開催場所  
 ふ … ふるさと総合センター  
 役 … 蓬田村役場  
 ト … トレーニングセンター  
 診 … 蓬田診療所  
 よ … よもぎ温泉  
 蓬 … 蓬生園

○ごみ収集日  
 北 … 蓬田・宮本・郷沢・瀬辺地・広瀬・高根  
 南 … 中沢・長科・阿弥陀川・ぐつと町会  
 ※ごみは収集日当日の朝 6:30 までに出してください。  
 ※粗大ごみは収集場所に出さないでください。  
 ▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2111 (内線 403)

○一般高齢者教室  
 (毎週月曜日・金曜日 10:00~14:00)  
 対象は 65 歳以上で、送迎バス有。詳細はお問い合わせください。  
 ▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2111 (内線 302)

○障害者訓練教室  
 (毎週火曜日)  
 障害者手帳をお持ちでバス停まで通える方が対象です。送迎バス有。時間等の詳細はお問い合わせください。  
 ▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2111 (内線 403)

○いきいきなどわどサロン  
 (毎週木曜日 9:00~15:00)  
 65 歳以上のシニア世代を中心にどなたでも利用できます。各自で会場へお越しください。詳細はお問い合わせください。  
 ▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2111 (内線 302)

Let's enjoy English ♪  
 アシュリーの英会話教室  
 次回は2月20日(水)  
 時間：午後6時~  
 場所：ふるさと総合センター  
 ☎ 31 - 3111  


戸籍の窓口

【12月受付分】(敬称略)  
 ■お誕生おめでとうございます  
 木村 昂雅 ( 修悦 (瀬辺地)  
こうが 男の子 裕子  
 ■ご冥福をお祈りします  
 加藤 秋穂 65歳 (郷沢)  
 ■蓬田村の人口 (12月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,811	- 2
男	1,361	- 2
女	1,450	± 0
世帯数	1,154	+ 3

今月のテーマ



## 2月は生活習慣病予防週間



### 健康よもぎた10ヶ条

1. 子どもの頃からやせすぎ・太りすぎに注意します。
2. 愛情いっぱい野菜いっぱいの楽しい食事を大切にします。
3. 毎日積極的に身体を動かします。
4. ストレスをためません。
5. 家庭や地域で健やかな心を育てます。
6. たばこの害を正しく知り、禁煙と受動喫煙防止につとめます。
7. 休肝日をつくり、節度ある飲酒を心がけます。
8. 60歳で24本、80歳で20本以上の歯を目指します。
9. 自分の血圧を知り、しょっぱ口に気をつけます。
10. 毎年健（検）診を受けます。

偏った食事、運動不足、過度の飲酒、喫煙といった生活習慣の積み重ねにより発症する病気が生活習慣病です。生活習慣病には、高脂血症、高血圧症、糖尿病などがあり、これらは自覚症状のないままがんや心疾患、脳血管疾患といった命に関わる病気の発症につながる可能性があります。このような病気になるらないために、生活習慣を改善していくことが重要です。

### 健康を脅かす生活習慣病

生活習慣病は日々の取り組みで予防・改善できます。いつまでも健康でいるために今からできることを始めてみましょう。

### 健康よもぎた10ヶ条

住民一人ひとりが自らの身体のことに関心を持ち、子どもの頃から積極的に健康づくりに取り組むことが健康への第一歩になります。栄養・運動・休養・飲酒・喫煙・歯の健康等の生活習慣をより良いものにするよう、村では健康よもぎた10ヶ条を平成27年に掲げました。この健康よもぎた10ヶ条を心がけ、生活習慣病などの病気を防ぎましょう。



## 蓬田村食生活改善推進員からのお知らせ



みそ汁塩分測定結果発表

重大な病気に繋がる高血圧の発症や重症化予防には、「減塩」がかせません。10月に蓬田村内の家庭を訪問した際のみそ汁の塩分測定結果では、平均が0.8%となっており、蓬田村平均の味噌汁の塩分の濃さは標準であるという結果が出ました。(参考0.4～0.6%薄味、0.8～1.0%標準、1.2%以上濃い味)

また、一番塩分が低い家庭が0.4%、高い家庭が1.2%、地区では広瀬地区及び高根地区が一番低い結果で平均が0.6%でした。

塩分は1日男性8g、女性7g未満が目標となっています。そのためには普段より薄味を心がけることが大切です。ぜひ味噌汁をはじめとした日頃の食事の濃さを意識してみませんか？



## カセットボンベ、スプレー缶等による火災に注意しましょう

青森消防管内において、カセットボンベやスプレー缶等のガス抜き作業に起因する火災が数件発生しています。火災を未然に防ぐため、カセットボンベやスプレー缶を取り扱う際は、以下のことに注意しましょう。



1. ストープやクッキングヒーターなど、火気を使用するものは、コンロ全体をおおうような大きな調理器具を使用しない
2. カセットコンロを使用する際は、コンロ全体をおおうような大きな調理器具を使用しない
3. カセットボンベ等のガス抜き作業は、火気から離れた屋外の風通しの良い場所で行う



**番号制度に係る  
県税手続について**

平成28年1月から社会保険・税番号制度が導入され、社会保障・税・災害対策の分野でマイナンバーの利用が開始されています。県税手続においては次の2点にご協力をお願いします。

①個人番号及び法人番号の記載欄のある税務関係書類への番号の記載

②個人番号を記載した申告書等を提出する際のみならず、個人番号を記載した本人確認（番号確認+身元確認）

《本人確認に使用する書類》

○マイナンバーカード【番号確認+身元確認】

○通知カード【番号確認】

○運転免許証、パスポート等【身元確認】

詳しくは県庁HPをご覧ください。

▼問い合わせ 東青地域県民局 県税部

☎017-734-9970

お知らせ

小さな掛金・大きな補償！スポーツ安全保険に加入しよう！

スポーツ、文化、ボランティア活動など幅広く適用されます。4名以上の団体でご加入ください。

対象となる事故	団体活動中、往復中の事故（自動車事故による賠償責任は適用外）
補償内容	傷害保険（通院、入院、後遺障害、死亡）、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険
加入受付期間	2019年3月1日から翌年2020年3月30日
保険期間	2019年4月1日午前0時から2020年3月31日午後12時まで
掛金	1人年額800円から11,000円（活動内容、年齢により異なります）

▶申し込み・問い合わせ スポーツ安全協会青森県支部 ☎017-782-6984



国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

がありますので、役場で手続きをしてください。申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請できます。また、失業等で保険料の納付が困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方は、役場または年金事務所へご相談ください。

保険料の納付が困難な場合、「保険料免除制度」「納付猶予制度（50歳未満）」「学生納付特例制度」

▶問い合わせ 青森年金事務所 お客様相談室 ☎017-734-7498 または 役場 住民課 ☎27-2111（内線304）

相続登記に関する  
無料相談会

司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記に関する無料相談会を実施しています。

■相談内容 相続登記・法定相続証明情報制度

■相談期間 2月1日（金）～2月28日（木）まで（土・日・祝日は除く）

■相談場所 青森県内の各司法書士事務所

■費用 初回相談無料（2回目以降や具体的な手続きは有料です）

▼問い合わせ 青森県司法書士会

☎017-776-8398

借金に関する  
無料相談窓口

■受付 月～金（祝日・年末年始除く）午前8時30分～正午、午後1時～午後4時30分

■場所 青森合同庁舎3階（青森市新町2丁目）青森

財務事務所  
相談専用電話

45歳以上の転職・再就職をサポート

就職活動のノウハウを知りたい方など、カウンセラーがマンツーマン（完全予約制）でサポートします。

■時間 平日午前9時～午後4時

■場所 ネクストキャリアセンターあおもり（青森市長島2-10-4ヤマビル8階）

▼予約申込み先 ネクストキャリアセンターあおもり

☎017-723-6350

女性のための女性  
専門家による無料  
法律・税務相談会

相続・成年後見・借金問題・税金・家族間の問題等法律の関係するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士・女性弁護士・女性

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ



■かかりつけ薬局を持ちましょう 「かかりつけ薬局」は、薬歴管理や副作用の防止など、薬の治療が効果的になるようお手伝いします。かかりつけ薬局を持つには薬局に同意書の提出が必要となりますので、薬局へご相談ください。

▶問い合わせ 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821 または 役場 住民課 ☎27-2111（内線304）

■お薬代負担軽減のご案内 ジェネリック医薬品に切り替えてお薬代が安くなる可能性がある方へ「お薬代負担軽減のご案内」を2月に送付します。ジェネリック医薬品の利用を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

児童扶養手当・特別児童扶養手当制度に該当していませんか

■児童扶養手当 父または母と生計を同じくしていない児童を養育している家庭に、児童扶養手当を支給します。支給期間は、児童が満18歳に達した年度末までです（児童に中度以上の障がいがあるときは20歳に達する月末まで）。

▶問い合わせ 健康福祉課 ☎27-2111（内線405）

■特別児童扶養手当 精神又は身体に中度以上の障がいを有する児童を養育している家庭に、特別児童扶養手当を支給します。支給期間は、児童が20歳に達する月末までです。これらに該当すると思われる方は、健康福祉課へお問い合わせください。

税理士が無料で相談に応じます。秘密厳守。予約不要。

■日時 3月2日（土）午前10時～午後4時

■場所 アスパム5階「あすなろ」

▼問い合わせ 青森県司法書士会

☎017-776-8398

裁判員制度キャッチフレーズ募集

■応募締切 2月28日（木）必着

■応募資格 青森県内在住の小学生

■応募方法 小学生1人につき1作品まで。応募用紙に記入の上、郵送または県内の裁判所に持参。

■応募先・問い合わせ先 青森市長島1-3-26 青森地方裁判所事務局総務課 裁判員制度キャッチフレーズ募集係

☎017-722-5421

■応募用紙等の掲載場所 青森地方裁判所ホームページ（http://www.courts.go.jp/aomori/）

「確かな未来」が会社を変える。

**中退共** 退職金。

「中退共」は中小企業が加入しやすい国の退職金制度です。

●パートタイマーさんもご加入いただけます。

●他の退職金・企業年金制度等とのポータビリティも可能です。

詳しくはホームページをご覧ください

**中退共** 検索

http://chutai-kyo.taisyokukin.go.jp/

① 国の制度だから安全・安心！ さらに掛金の一部を国が助成します。

② 社外積立でラクラク管理！ 管理や運用の手間がかかりません。

③ 掛金は全額非課税でオトク！ 節税に加え、手数料もかかりません。

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211

12月19日に開催しました！生活習慣病予防教室・健康れすとらん  
「メタボ予防ランチ」のレシピを紹介します



☆豚ヒレ肉のピカタ☆

材料（1人分）

豚ヒレ肉・・・60 g	<付け合わせ>
塩・・・・・・・・0.2 g	キャベツ・・・・・・・・35 g
こしょう・・・適量	ブロッコリー・・・10 g
小麦粉・・・・小さじ1	人参・・・・・・・・5 g
卵・・・・・・・・1/5 個	スイートコーン・・・5 g
バター・・・・3 g	ミニトマト・・・2 個

A	白すりごま・小さじ1
	醤油・・・・・・・・小さじ1/2
	酢・・・・・・・・小さじ2/3
	砂糖・・・・・・・・小さじ1/3
	ごま油・・・・小さじ1/4

作り方

- ① 豚ヒレ肉は1cm厚さに切り、塩・こしょうを振り、下味をつけ、小麦粉を薄くまんべんなくまぶす。
- ② フライパンにバターを溶かし、①の肉に溶き卵をつけ、両面をこんがり焼く。
- ③ キャベツは一口大のざく切り。ブロッコリーは子房に分ける。人参は1×3cmの短冊切り。スイートコーンは水気を切る。ミニトマトはよく洗う。
- ④ キャベツ、ブロッコリー、人参を一緒に茹でて、ザルにあげ冷ましておく。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、ごまドレッシングを作る。
- ⑥ 皿に焼き上がったピカタと野菜を盛り、ドレッシングをかける。

■1人分の栄養価

エネルギー 555Kcal、たんぱく質 25.5g、  
脂質 10.9g、カルシウム 148mg、塩分 2.5g

■1人分の野菜量

160 g（淡色野菜 85g、緑黄色野菜 75g）

■メタボ予防の食事のポイント

- ・1日3回規則正しく食べる
- ・主食、主菜、副菜＋果物、乳製品、水分
- ・適量を食べる
- ・油の多い調理方法に偏らないようにして、揚げ物は週1～2回に
- ・おやつはほどほどに



☆もやしとほうれん草の和え物☆

材料（1人分）

もやし・・・・・・・・35 g
ほうれん草・・・25 g
カニかまぼこ・・・1 本
麺つゆ（3倍）・・・小さじ1/2
練りわさび・・・・1 g

作り方

- ① もやしは茹でてザルにあげ冷ます。  
※茹ですぎない。
- ② ほうれん草は茹でて水気を絞り3cm長さに切る。
- ③ カニかまぼこはほぐしておく。
- ④ ボールに練りわさびを入れ、麺つゆで溶き、もやし、ほうれん草、カニかまぼこを加えてサッと和える。

☆さつたま汁☆

材料（1人分）

さつま芋・・・25 g	ねぎ・・・・・・・・10 g
人参・・・・・・・・15 g	だし汁・・・・・・・・160 ml
糸コン・・・・10 g	味噌・・・・・・・・大さじ1/2
しめじ・・・・10 g	
油揚げ・・・・3 g	

作り方

- ① さつま芋は皮をむき一口大の乱切り。人参はいちょう切り。糸コンは熱湯をかけ4cm長さに切る。しめじは石づきを取り、子房に分ける。油揚げは縦半分に切り、5mm幅に切る。ねぎは3cm長さの斜め切り。
- ② だし汁にねぎ以外の①を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら味噌を溶き入れ、ねぎを加える。

※お詫び 広報よもぎた1月号掲載の児童川柳で五客の坂本廉さんの名前の表記に誤りがありました。坂本様及び読者の皆様に深くお詫びのうえ、次のとおり訂正いたします。 誤：松本 廉 → 正：坂本 廉