

広報

おおさき  
かみじま

みなでつくるまちの情報紙

# 大崎上島

©sakikamijima

2020

Feb.

02

vol.203



人口と世帯 (12月末現在)

人 □ 7,452人 (-13) 【男性: 3,710人 (-10) 女性: 3,742人 (-3)】  
世帯数 4,252世帯 (-15)

( ) 内は前月比



# 所得税と住民税の申告が始まります！

受付時間 9時～11時30分、13時～15時30分

| 月 | 日  | 曜日 | 受付会場                    | 対象地区                      |
|---|----|----|-------------------------|---------------------------|
| 2 | 17 | 月  | 東野文化センター                | 外表・鮎崎                     |
|   | 18 | 火  | 東野文化センター                | 垂水・古江                     |
|   | 19 | 水  | 東野文化センター                | 盛谷・白水                     |
|   | 20 | 木  | 東野文化センター                | 小原・上組・下組・矢弓・大田・脇之浦・生野島・契島 |
|   | 21 | 金  | 東野文化センター                | 全地区                       |
|   | 22 | 土  | 東野文化センター                | 全地区                       |
|   | 25 | 火  | 東野文化センター                | 全地区                       |
|   | 26 | 水  | 大崎上島開発総合センター            | 山尻・東原下・原下                 |
|   | 27 | 木  | 大崎上島開発総合センター            | 本郷・片浜                     |
|   | 28 | 金  | 大崎上島開発総合センター            | 大西                        |
| 3 | 2  | 月  | 大崎上島開発総合センター            | 向山・長島                     |
|   | 3  | 火  | 大崎上島開発総合センター<br>(税務署受付) | 全地区                       |
|   | 4  | 水  | 西野公民館                   | 原田・瀬井                     |
|   | 5  | 木  | 大串老人集会所                 | 大串・瀬井                     |
|   | 6  | 金  | 明石会館                    | 向浜・本浜・岡部                  |
|   | 9  | 月  | 沖浦漁村センター                | 上の谷・中浜・木越・三里浜             |
|   | 10 | 火  | 木江会館                    | 岩白・宇浜・郷                   |
|   | 11 | 水  | 木江会館                    | 天満・野賀                     |
|   | 12 | 木  | 木江会館                    | 全地区                       |
|   | 13 | 金  | 東野文化センター                | 全地区                       |
|   | 16 | 月  | 東野文化センター                | 全地区                       |

※混雑緩和のため地区ごとに日程を割当てていますが、ご都合の悪い方は、表中の別会場でご申告してください（平日に申告できない方は、2月22日をご利用ください）。なお、3月17日以降は、役場では所得税に関する申告相談の受け付けはできませんので、竹原税務署で申告をしてください。

▼所得税と住民税の申告相談受付期間は、2月17日(月)から3月16日(月)までです。  
住民課税務係窓口と各支所住民課窓口では申告相談の受け付けを行いませんので、表中の会場で受付時間をご確認のうえ、申告をしてください。ただし、非課税収入（遺族年金・障害年金など）や無収入の方は、各窓口で申告を受け付けます。（国民健康保険と後期高齢者医療保険の保険税等の軽減措置は、被保険者と世帯主の合計所得で判定をするため、被保険者と世帯主は無収入でも申告が必要です。また、所得証明書の発行が必要な方も申告が必要です。）

▼3月3日(火)は、竹原税務署員による確定申告相談を行いますのでご利用ください。  
譲渡所得（土地・建物・株など）や特殊な控除（住宅借入金等特別控除・雑損控除など）がある方、事業所得で収支内訳書が完成していない方、税務署から案内があった方、贈与税の申告は、この日にお越しください。

【申告会場のご案内】  
期間 2月17日(月)～  
場所 竹原税務署  
【資産税担当の申告相談日程】  
期間 3月2日(月)～16日(月)  
(土日祝除く)  
場所 竹原税務署

## 竹原税務署より

**申告と納税は期限内に！**

【申告会場の案内】  
期間 2月17日(月)～  
場所 竹原税務署

【資産税担当の申告相談日程】  
期間 3月2日(月)～16日(月)  
(土日祝除く)  
場所 竹原税務署

【確定申告テレフォンセンター】  
期間 3月16日(月)まで  
(土日祝除く)  
場所 竹原税務署

0846・22・0485  
※音声案内に従い、0番を選択

申告・納付期限  
所得税及び復興特別所得税、贈与税 3月16日(月)  
個人事業者の消費税及び地方消費税 3月31日(火)

### 口座振替日

所得税及び復興特別所得税 4月21日(火)  
個人事業者の消費税及び地方消費税 4月23日(木)  
※申告手続きなどには、マイナンバーの入力と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。ただし、e-Taxで送信すれば、本人確認書類の提示などは不要となります。

# 所得税の申告はスマートフォンで 進化するスマート申告

スマートフォンで確定申告書を作成し、e-Taxで送信すれば、自宅などで申告手続きが完了します。

## スマホで見やすい専用画面

スマホ専用画面をご利用いただける方の範囲が広がりました。

申告書の作成は  
こちらから！→



| 項目   | 令和元年年分                                   |
|------|------------------------------------------|
| 収入   | 給与所得（年末調整未済や2カ所以上にも対応）、公的年金等、その他雑所得、一時所得 |
| 所得控除 | 全ての所得控除                                  |
| 税額控除 | 政党等寄附金等特別控除、災害減免額                        |
| その他  | 予定納税額、本年分で差し引く繰越損失額、財産責務調書（案内のみ）         |

※「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード対応のスマートフォン」をお持ちの方は、e-Taxで送信できます。また、マイナンバーカードなどをお持ちでない方も、「ID・パスワード」があれば、e-Taxで送信できます。詳しくは税務署へお問い合わせください。

## スマホによる提出方法

### 提出方法の選択

- ☒ 提出方法を選択してください。
  - ☐ e-Tax（マイナンバーカード方式）
  - ☐ e-Tax（ID・パスワード方式）
  - ☐ 書面

#### ○マイナンバーカード方式

マイナンバーカードとマイナンバーカード対応のスマートフォンをお持ちの方（一部の端末のみ）

対象端末の一覧はこちら→



#### ○ID・パスワード方式

「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの方（全ての端末）  
お持ちでない方は「書面」を選択してSTEP3へ

### マイナンバーカード方式



画面の案内に従って、必要なアプリをインストールしてください。



マイナンバーカードを認証して事前準備をしてください。

### ID・パスワード方式



ID・PW  
が自印

ID（利用者識別番号）

1234567812345678

パスワード（暗証番号）

a12345678

完了通知に記載されているID・パスワードを入力してください。

岡竹原税務署 ☎ 0846-22-0485（代表）  
※音声案内に従って番号を選択してください。



## 今月の表紙 未来へ羽ばたく新成人

**1** **3** 大崎上島文化センター  
ホール神峰で令和元年度  
大崎上島町成人式が開催され  
ました。今年は平成11年4月2  
日から翌年4月1日生まれの  
145人が新成人となり、式に  
はそのうち45人が出席。新成人  
の代表として正出七瀬さんが登  
壇し、「課題先進国と言われる  
日本は今、全国で相次ぐ災害や、  
少子高齢化に伴う労働人口の減  
少、社会的紐帯の希薄化、国際  
関係の緊張等数多くの問題を抱  
えています。そしてこのような  
情勢の中で、若者の内向き志向  
や利根性がしばしば議論されて  
います。しかし、このような時  
代の新成人だからこそ、悲観す  
ることなく、個々の夢、そして  
社会のために努力を惜しまず生  
きていきたいと思えます」と誓  
いの言葉を述べました。

式の後には、門出を祝福する  
記念行事として、和太鼓奏者の  
太鼓打ち達矢さんと中野歩さん  
によるダイナミックな演奏の披  
露と太鼓演奏体験が行われ、新  
成人にエールが贈られました。

新成人の皆さんは久しぶりに  
再会した友人との会話を楽しみ  
ながら、この日の思いと将来へ  
の希望を胸に、新たな道に向か  
って歩き始めました。



## 小正月の伝統行事

小正月に行われる行事「どん  
ど」は、各家庭から持ち寄られ  
た正月のしめ縄や松飾り、一年  
お世話になったお札や破魔矢な  
どを積み上げてお焚き上げをする、  
日本全国に伝わる伝統行事です。

町内でも1月中旬頃に各地区  
でとんどが行われました。お正  
月に出迎えた歳神様を空へお送  
りするとともに、今年1年の無  
病息災・五穀豊穡・家内安全な  
どの願いを込めて祈りました。



## 島の周りにイルカが出現!?

**1** **20** 外表地区と岩白地区周辺の  
沖合にイルカの群れが現  
れました。動画を撮影した長尾  
勝義さんによると、10頭ほどの  
イルカが数十分間付近の海域を  
ぐるぐると泳いでいたそうです。

瀬戸内海では、スナメリがしば  
しば目撃されますが、別種のイ  
ルカが現れるのはとても稀なこ  
と。長尾さんが長時間張りこん  
できた映像は、youtubeで  
ご覧いただけます。







## 文化財を守るために

**1** **19** 1月26日の文化財防火デーを前に、大崎小学校で消火訓練を行いました。校内にある資料館からの出火を想定し、消防署員などが放水訓練を実施。その後、訓練に参加していた住民を対象に火災時の通報の仕方や消火器・消火栓の取扱い方を消防職員がレクチャーする防火教室が行われました。昨年、フランスのノートルダム大聖堂や沖縄県の首里城が焼損したこともあり、今回の訓練で文化財保護へ防火意識の高揚と有事の際の協力の大切さをあらためて実感しました。



## 新年、防災への気持ち新たに

**1** **12** 大崎小学校のグラウンドで年始恒例の消防出初式が開催されました。この出初式は、消防団員の士気と防火・防災思想の普及などを目的として行われています。

この日は、消防団員、消防署員及び女性消防隊264人が参加。近年立て続けに発生している異常気象に、災害への備えの大切さを改めて認識しました。また、寒空の下、勇ましく分列行進や一斉放水を行い、訪れた多くの町民とともに防災への決意を新たにしました。



## 東京・浅草で交流イベント開催

**12** **21** 本町は、呉市を中心とした周辺市町で構成される広島中央地域連携中枢都市圏に所属しており、観光振興事業の一環として、12月21日(土)と22日(日)に東京の浅草でイベントを開催しました。イベント名は広島まるっと海と高原のおくりもの。大崎上島のブースでは、キャンドルやバッグ、トマトドレッシングを作るワークショップを行いました。来場者からは「島に遊びに行きたい、産品を取り寄せてみたい」といった声があり、ワークショップを通してたくさんの人たちと交流することができました。



## 「生きづらさ」に寄り添って

**1** **19** 公認心理師・村上佳代子さんを招いた広島県地域女性団体連絡協議会と大崎上島町地域女性連合会による青少年問題研修会が大崎上島開発総合センターで開催されました。近年関心が高まりつつある「発達障害」をテーマに、発達障害は、脳の機能障害で原因ははっきりと分かっていないことや、人によって様々な現れ方があることを分かりやすく説明。そして、その特性は障害ではなく、一種の多様性として理解し、発達障害があってもその人らしさを大切にしたいと呼びかけました。

## ALTの English Lesson

## Books are the Best

文・訳

クリストファー・ロックウッド



Ever since I was a kid, I've loved to read. During summer breaks, I would lay on the couch and read for hours and hours. As an adult it is harder to find as much time for books, and I often have to choose between reading and other hobbies in my free time. When I came to Japan, I couldn't bring many books with me because of how heavy they are, but I brought my Kindle, an electronic book reader that can hold hundreds or thousands of books. I got several Kindle books from my sister for Christmas, so I have been reading more often recently. My favorite book is *The Time Traveler's Wife* by Audrey Niffenegger, which is about a romance between a man who is sometimes teleported to his past randomly, and the woman who loves him. I read it for a second time a few months ago, which is rare for me. I prefer to read new things unless I really love a book.

子どもの頃から本を読むのが大好きです。夏休みの間、私はソファに横たわり、何時間も読みました。大人になると、本を読む時間を見つけることが難しくなり、時間のあるときに読書か他の趣味のどちらかを選択しなければならないことがよくあります。日本に来たとき、本がとても重かったため、持って来ることができませんでした。数百または数千冊の本を収納できる電子書籍リーダー Kindle を持ってきました。クリスマスに妹から Kindle の本を何冊か手に入れたので、最近本を読む頻度が増えています。私のお気に入りの本は、オードリー・ニフェネガーの *タイムトラベラーズワイフ* です。これは、時折ランダムに過去にテレポートされる男性と、彼を愛する女性との恋愛に関するものです。私は2度この本を数カ月前に読みましたが、これはめずらしいことです。私は本当に好きな本でない限り、新しいものを読むことを好むからです。

## スクリーン レポート

担当

大崎海星高等学校

### ●大崎上島学Ⅲ成果 発表会

12月18日(水)に大崎上島学Ⅲの集大成として成果発表会が行われました。上島学Ⅲでは今年度当初より、個人の関心に基づいて一つのテーマに沿って課題発見・解決学習を行ってきました。なかなか題材が決まらなかったり、プロジェクトを進める中で行き詰まり、ほかの題材に変更したりすることもありましたが最後までやり切りました。計画から実行まで生徒が主体で行い、週2時間の授業の時間にとどまらず放課後や休日にも活動を行っている人もいました。発表会には、学校外の方にも参加いただき、しっかりとした形で発表会を行えたので生徒たちも達成感を感じていました。



### ●グローバルリーダーズ summit

本校のみりよくゆうびん局(魅力推進部)の部員が、宮崎県立飯野高等学校で行われた「グローバルリーダーズ summit」に参加しました。冬休み明けすぐの1月10日(金)から1月13日(月)で2泊3日にわたる大きな行事となりました。飯野高校をはじめ他校のプレゼンテーションを聞いたり、事例発表をしたり、各高校に戻ってどういう取り組みをしたいかなど大人を交えて話し合ったりして交流しました。たくさんの人たちに出会い、刺激をもらい、部員一人一人、自分のなかで目標を得ることができたようです。







《学校経営目標》 明るく 楽しく 朗らかな 学校づくり

《学校教育目標》 自分を大切に 他人を大切に ふるさとを大切に  
する東野っ子の育成

～自分が好き 友だちが好き 学校が好き ふるさとが好き～

地域と共に 学校を創る 子供を育てる

## 東野ふれあいタイム

11月に行われた「東野ふれあいタイム」で、東野老人クラブの12人の方から、昔の遊び道具の作り方と遊び方を教えていただきました。児童は、一緒に楽しく作中で、老人クラブの方々が子供のころは遊び道具一つをとっても、生活の知恵を働かせていたことを学びました。また製作の途中に、児童も老人クラブ

の方々に対し進んで話しかけ、和やかな雰囲気の中で交流を深めました。増本会長をはじめ老人クラブの皆様には、事前の周到な準備から当日の丁寧なご指導をいただき、さらに手作りおもちゃのあたたかさとして使って遊ぶ楽しさを体験させていただきました。



1年  
かんぼづくり



2年  
紙ひこうき



3年  
ビンビンビンごま



4年  
竹でつぽう



5年  
こま



6年  
竹とんぼ

## 学習発表会「奴」

5・6年生は学習発表会のオープニングで「奴」を演じます。地域の祭りで引き継がれる演目を体験し、ふるさとへの愛着を深めます。



## 進水式見学

小池造船の進水式に、年に何度か招いていただきます。進水式を見学することで、昔から島の主要な産業であった造船にふれ、地域の歴史や伝統を感じています。



☎ 園教育課 総務学校教育係  
64・2074

2月19日(水)  
大崎上島中学校  
9時30分

2月12日(水)  
東野小学校  
9時20分

2月3日(月)  
大崎小学校  
9時20分

その他  
1月21日(火)  
第1回教育委員会定例会  
議13時  
平成31年度第2回大崎上  
島町総合教育会議14時

第12回教育委員会定例会議  
12月17日(火)  
日程第1 議案第32号  
令和2年度幼稚園・認定  
こども園の入園申込につ  
いて

教育委員の活動報告

【こんにちは、保健師です】

## 受動喫煙防止対策が進んでいます

平成30年7月に、健康増進法の一部を改正する法律が成立、令和2年4月1日から、改正後の健康増進法及び広島県がん対策推進条例が全面施行となり、受動喫煙防止対策が一層強化されます。“聞いたことがあるけど、どんな風に何が変わるの？”と感じている方も多いと思いますので、お知らせします。

### 改正後の健康増進法の全面施行により

- 多くの施設（多数の利用者がいる施設、旅客運送事業船舶・鉄道、飲食店等）において、屋内が原則禁煙となります。

全面施行となる4月以降に違反すると、罰則の対象となることもあります（経過措置として既存の経営規模の小さな飲食店については、3つある条件をいずれも満たす事業者に限り、喫煙可能室の設置が可能となります）。

### 改正後の広島県がん対策推進条例の全面施行により

- 学校、児童福祉施設等の施設では、屋外喫煙所の設置ができなくなります。

子どもが主たる利用者である学校及び児童福祉施設等での屋外の喫煙場所の設置を不可とし、敷地内完全禁煙を義務付けています（ただし、こうした施設の屋外には、必要な措置をとられた場合に限り、喫煙場所の設置ができます）。

全面施行により、ほとんどの施設が原則屋内禁煙となりました。今後も、健康への影響が大きい方に特に配慮し、より一層の健康リスクの低減を実現する社会へ向けた法整備が進められることとなります。詳しくは厚生労働省のホームページや特設サイトをご覧ください。☎保健衛生課 保健指導係 ☎62-0330

【県立安芸津病院より】

## 冬本番！塩分摂り過ぎに注意

寒さが身に染みる季節には温かい料理を食べて身体を温めたいものですね。冬に食べたくなる料理といえば、鍋、おでん、麺類等が思い浮かびませんか？体を温めてくれる料理ですが、「塩分が多い」という共通点もあります。塩分の摂り過ぎは血圧を上昇させ、心筋梗塞、脳梗塞のリスクを高めます。特に冬は体温を逃さないように血管が収縮したり、運動不足になりやすく肥満になったりすることで血圧が上昇しやすいと言われています。冬はいつも以上に塩分に注意して高血圧を予防する必要があります。

〈何か一つでも当てはまる人は塩分摂り過ぎに注意！〉

- ・毎日味噌汁を飲む、麺類のスープを半分以上飲む
- ・漬物や梅干しなどの「ご飯の友」が欠かせない
- ・干物、塩鯖や塩鮭をよく食べる
- ・市販の惣菜やインスタント食品・外食を利用する

〈減塩実践ポイント！〉

- ・汁物や麺類は1日1杯以下にする  
（麺類は汁を飲まない、味噌汁は具沢山にする）
- ・漬物、梅干しは1日1回までにする
- ・干物、塩鯖や塩鮭は生の魚にかえる
- ・調味料は「かける」よりも「つけて」食べる  
（酢やレモン汁等の酸味、香辛料を利かせる。調理法も煮る以外（焼く・蒸す・炒めるなど）を上手に組み合わせる）
- ・外食では汁、漬物、かけ醤油は残す

減塩の基本は「薄味に慣れる」ことです。急激に減らすと、味気なく感じて食事の楽しみが減ってしまいます。徐々に減らして減塩生活を定着させていきましょう。

文：栄養室 管理栄養士 田中美樹



♥らんどは、町の委託障害者相談支援事業所です。障がいのある方・障がいのために生活のしづらさを抱えている方・そのご家族や地域の方からの相談に応じています。この島で自分らしく、自立した生活を送るためのお手伝いをしています。

### 休日くらぶ

「NPO 法人コミュニティリーダーひゅーるぽんアートサポートセンターひゅるる」の方々と紙粘土を使った制作活動をします。汚れても良い服装で来てください。皆で楽しく作りましょう！

日時 2月23日(日)13時～15時

場所 第二ふれあい工房

料金 実費

締切 2月13日(木)17時まで

### 講演会

日時 2月18日(火)10時～12時

場所 役場本庁2階

講師 社会福祉法人しらとり会 地域生活支援センターまほろば管理者 金子百合子さん

内容 「地域生活支援拠点整備・精神障害者の地域包括ケアシステム」について

※12月に障がいのある方・支援をされている方にアンケートをお願いしました。その回答を参考とした内容です。

☎大崎上島町生活サポートセンター

♥らんど ☎64-4416 Fax: 67-5118

E-mail: hureai-iland@osakifukushikai.jp

相談時間 月～金曜日 8時30分～17時





近年、特定の民族や国籍の人々に対して「殺せ」「帰れ」「犯罪者」などと増悪をおおるような差別的言動が、いわゆるヘイトスピーチとして社会的関心を集めています。こうした言動は、人々に不安感や嫌悪感を与えるだけでなく、人としての尊厳を傷つけ、差別意識を生じさせることになりかねません。一人一人の人権が尊重され、豊かで安心できる成熟した社会の実現をめざす上で、こうした言動は許されるものではありません。

川崎市では、在日コリアンを標的にしたヘイトスピーチが繰り返され、2016年6月、ヘイトスピーチのデモ隊と、阻止しようと集まった反対派の人たち、警察官らがもみあいになったこともあり。こうしたヘイトスピーチを禁止し、全国で初めて刑事罰で対処することを盛り込んだ条例が昨年12月に成立されました。罰則部分は本年7月に施行され、外国にルーツを持つ市民に対して差別的言動を繰り返した場合、最高50万円の罰金を科すこととされました。

ヘイトスピーチ許さない！

川崎市の差別禁止条例でヘイトスピーチに刑事罰

**STOP! HATE SPEECH**

**ヘイトスピーチ、許さない。**

特定の民族や国籍の人々を排斥する差別的言動を見聞きしたことがありますか。  
こうした言動は、人としての尊厳を傷つけたり、差別意識を生じさせることになりかねず、許されるものではありません。  
違いを認め、互いの人権を尊重し合う社会を共に築きましょう。

**ヘイトスピーチ解消のための法律が施行されました!!**  
[本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律]が平成28年6月9日から施行されました。

詳しくは [http://www.moi.go.jp/JINKEN/jinken04\\_00108.html](http://www.moi.go.jp/JINKEN/jinken04_00108.html) ヘイトスピーチ、許さない 検索

**法務省人権擁護局・全国人権擁護委員連合会**

罰則対象の差別的行為について、市内の公共の場所、拡声機を使ったりプラカードを掲げたりして、外国出身を理由とした排除、危害の扇動、著しい侮辱をすることを定義しています。この行為が見つかった場合、専門家をつくる審査会の意見を聞いた上で、違反者にやめるよう「勧告」し、勧告から半年以内に再度違反すれば「命令」、それでも半年以内に繰り返せば名前が公表されます。同時に警察や検察に刑事告発し、裁判で有罪になれば罰金です。一方でインターネット上でのヘイト行為は罰則の対象になっていません。

それでも被害者は「差別はいけないことなんだ、犯罪になるんだ」という意識が定着していけば、差別のない社会に向けての新しい歩みが始まる」とこの条例の制定に意義を感じています。

## 外国人のための人権相談所 開設場所

全国の法務局・地方法務局では、日本語を自由に話すことができない方からの人権相談に応じています。

場所 広島法務局（広島市中区上八丁堀6・30）

受付 平日（年末年始を除く）

9時～17時

対応言語 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、タイ語、インドネシア語

また、専用の相談電話（ナビダイヤル）を設置しています。全国どこからでもこの電話番号にかけることで、人権相談をすることが出来ます。

番号 0570・090911

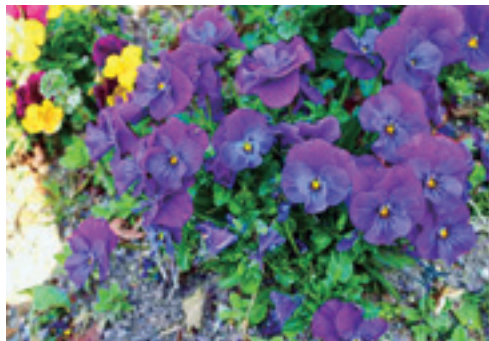
受付 平日（年末年始を除く）

9時～17時

※この電話番号は、民間の多言語電話通訳サービス提供事業者に接続の上、管轄の法務局・地方法務局に繋がります。かけ間違いにご注意ください。

# みんなのひろば

## Kamijimagram



#町花#パンジー#色で変わる花言葉

町びと文芸集

### 神峰俳句クラブ

朝刊の手にあたたかや初鴉

初景色神峰山より見る日の出

未来へと翔てり令和の初鴉

山本 輝明

牧内 和隆

梅澤 恵子

### 南風俳句会

明けそめし浦のさざ波今朝の春

日を宿す松の雫や寒の入り

暁闇に漁舟出で行く寒の入り

植田とも子

中崎 裕子

石本 秋翠

## 投稿大募集

皆さんからの投稿を募集しています。

【応募方法】住所、氏名（ペンネーム）、連絡先を記入し、総務企画課 企画調整係または各支所窓口係までお持ちいただくか、郵便、FAX、メールなどでお送りください。

郵便：〒725-0231 大崎上島町東野 6625-1 総務企画課 企画調整係  
FAX：65-3198 Mail：kikaku01@town.osakikamijima.lg.jp



## 大崎海星高校 魅力化プロジェクト

## 海星高生がマイブ ロアワード中四国 大会に出場！

Facebook 更新中



1月13日(月)に、岡山大学で開催された『全国高校生マイプロジェクトアワード2019中四国サミット』に大崎海星高校から2名の生徒が参加しました。これは探究学習や課題解決学習に取り組んだ高校生達が、その取り組みを発表する大会です。中四国の高校生74組が参加し、その中から全国大会へ進む4組が選出されました。

本校生徒は、地域の園児を高校に招いて1日保育を行った「海星保育園」の取り組みと、島の民話を紙芝居にして語り継ぐという「島の紙芝居」の2つの取り組みを発表しました。

「立派な保育士になりたい！」という夢や「島が好き！本が好き！」という想いをいきいきと発表した2人は決勝戦まで進出し、「海星保育園」の取り組みはなんと決勝戦も通過！



3月末に東京で行われる全国大会への切符を手に入れました！今回発表した2人は、それぞれの興味に関する活動を島内の色々な場で行ってきた生徒で、そんな2人の想いがこのような場で多くの人々の元に届いたことをとても嬉しく感じました。大崎海星高校の生徒達の魅力が様々な形・場面で表現されるよう、これからもしっかりとサポートしていこうと気持ちを新たにしました1日でした。



## 町の懐かし 写真館

film.22  
沖浦港

(写真提供：大崎上島町地域協議会)

町の昔の写真を集めています。情報  
をお寄せください。園総務企画課  
企画調整係 ☎ 65・3112



この写真は宮本常一先生が、昭和30年中頃に調査のため来島された折に海上から恵美須神社を写したものです。平成初期に県道から海側が干拓されて養殖場や沖浦観光物産館、運動広場などに使用されています。昭和中期までは、沖浦は舟釘の生産地として重宝されていました。木造船に代わって鋼船が建造されるようになり、明石のまき肌と共に衰退しました。沖浦地区は、大崎上島町で最も冬時期の気温が高く、住みやすいため移住者が多く地域の方と一緒に町を盛り上げています。

がんばるみなさんを

## 応援し隊

あなたの周りのがんばっている人や活動している団体を教えてください！ 園総務企画課 企画調整係 ☎ 65-3112

その21

## 大崎オレンジジュニア



大崎オレンジジュニアは、1993(平成5)年に結成されたサッカークラブです。現在幼稚園の年中さんから小学校6年生までの計34人が所属しており、毎週水曜と日曜日の18時から大崎小学校のグラウンドで練習しています。モットーはサッカーを通してスポーツの楽しさを知ること、フェアプレーの精神を高めること。切磋琢磨し、昨年の12月8日(日)に開催された竹原市防火協会サッカー大会では見事優勝を果たしました。体験入部も随時行っていますので、興味のある方はぜひお越しください。



# こちら大崎上島 風待ちの案内所 通信 February, 2020

## 新春つむぎ市 in 風待ち広場

年明けの1月5日、昨年に続き2回目となる新春つむぎ市を開催しました。今年は観光案内所前の道を歩行者天国にして「風待ち広場」が出現。けん玉教室が始まったり駄菓子屋さんが現れたり紙芝居が上演されたりと、名前の通り誰でも楽しめる広場のよう空間となりました。ご来場いただいた皆さん、お手伝いいただいた皆さん、ありがとうございました!!

瀬戸内紙芝居さんの  
きづくり紙芝居にきづけ!!

卓球台にけん玉  
みんな夢中に...

海をバックに  
青空図書室

町民の方や町とつながりの  
ある方たちによるお店

コーヒー

めずらしい柑橘



きづくり雑貨や  
木工作品



ハンドアロフ



次の「風待ち広場」は、桜の季節に  
お花見などでまたいいなおと  
迎えます。お楽しみに!!

観光案内所へのお問い合わせ

TEL:0846-65-3455 MAIL: info@osakikomijima-kanko.jp

こんにちは 認知症地域支援推進員です

## 「きょういく」と「きょうよう」を心がけましょう！

認知症の予防に大切なことは、「<sup>きょういく</sup>今行」と「<sup>きょうよう</sup>今用」です。

「今行」とは「今日行くところがある」、「今用」とは「今日用事がある。することがある」ことです。  
「今行と今用」を増やして、まだまだ大丈夫だと思えるうちから認知症を予防してみませんか！

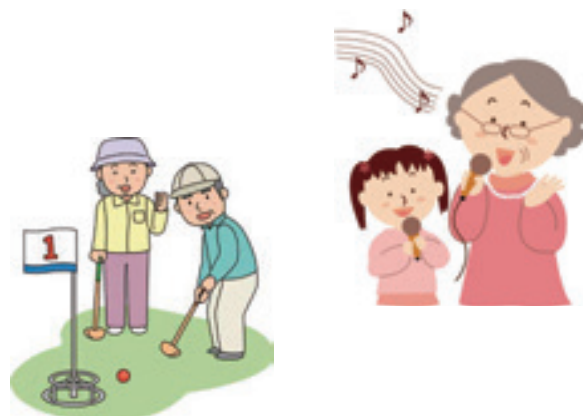
### 積極的な社会参加に効果あり！

認知症の発症には、対人的な接触頻度も大きく関わっています。

一人暮らしの方や友人との交流のない方は、同居の家族や友人と週1回程度会っている方に比べて、認知症の発症リスクが8倍になるという調査データもあります。

閉じこもりがちな生活をやめて、周囲の方と声をかけあって地域のサロンやいきいき百歳体操、公民館教室、わいわいスポーツクラブ教室や趣味の会などに参加することが大切です。

また、脳を使いながら運動すると、脳が刺激を受けて、脳の神経を成長させるたんぱく質が、記憶をつかさどる海馬で多く分泌され、神経細胞の活性化により、認知症になりにくい脳になっていると考えられています。



岡福祉課 介護保険係 ☎62-0301

大崎上島海生体験交流協議会では、今年度も5月から12月にかけて、合計22校、3,000名を超える中学校、高等学校の体験型修学旅行生を受け入れました。旅行終了後、各校にアンケートをお願いしていますが、「民泊家業体験が良かった」と及び「また行きたいと思う」という回答がそれぞれ平均90%以上となっています。民泊受入家庭の皆様を始め、ご協力をいただきました多くの関係者の皆様、大変お疲れ様でした。今回は修学旅行生から寄せられた、たくさんさんの感想の中から一部をご紹介します。

「最初は民泊にあまり良いイメージを持っていなかったのですが、体験は本当に楽しくて、皆さん優しく、私たちが楽しめるようにたくさん準備をしてくれたのだなあと思いました。修学旅行の中で一番楽しい時間でした！」

「黄色の旗を振って見送ってくれる姿に涙が止まりませんで

## 体験型修学旅行・民泊かわら版



した。たくさんさんの体験をさせていただきありがとうございます。とても素敵な時間になりました」  
岡地域経営課 地域振興係  
☎65・3123





●ポイント交換はお済みですか  
昨年の1年間に行った活動は、3月末日までに福祉課介護保険係にポイントカードと換金申出書をご提出ください。後日ポイントに応じた奨励金が支払われます。

福祉課 介護保険係  
☎ 62・0301

地域貢献活動と社会参加の支援として、65歳以上の方が施設などで行ったボランティア活動に対し、ポイントが付与される事業を行っています。自分の趣味・特技を生かしたり、話し相手、洗濯物たため、買物同行など、できる時にできる活動をお願いしています。「今日行くところがある」「今日用事がある」が元気の秘訣といわれます。

活動にあたって登録が必要となるので、福祉課介護保険係に申請をしてください。

始めませんか？  
「介護支援ボランティア活動」



## 駐車料金の一部を助成します

対象者

次の全てに該当する方

① 町内に住所を有し、町税の滞納がない

② 町外に通勤・通学している

③ 定期乗船券を購入して、継続して6カ月以上にわたり町からの定期航路の寄港地周辺にある有料駐車場の賃貸借契約を結んでいる

助成金の額

1カ月あたりの駐車料金の半額（1,000円未満切捨て。ただし、1カ月あたりの上限は2,000円）

申請方法

地域経営課または各支所窓口係に、次の書類などを持参の上、申請してください。

① 大崎上島町外駐車場利用者助成金交付申請書（申請窓口に用意しています）

② 定期乗船券の写し

③ 駐車場賃貸借契約書の写し

④ 駐車場利用料金領収書の写し

⑤ 雇用証明書または在学証明書

⑥ 町税の滞納がないことを証明する書類（住民課税務係または各支所窓口係で取得してください。なお、手数料300円がかかります）

⑦ 認印

## 申請期限及び支払時期

| 分類   | 対象月                              | 申請期限                | 支払時期      |
|------|----------------------------------|---------------------|-----------|
| 下半期分 | 10月から翌年3月分<br>※領収書の領収日が3月末日までのもの | 令和2年3月末日まで<br>※期限厳守 | 令和2年4月末日頃 |
| 1年間分 | 4月から翌年3月分<br>※領収書の領収日が3月末日までのもの  |                     |           |

その他

① 支払決定後または助成金支払後においても、申請に不正が発見された場合には、決定を取り消し、支払われた助成金の返還を求めます。

② 毎年4月1日から翌年3月31日までを事業年度としています。3月分までの駐車料金でも、申請書の申請日及び領収書の領収日が4月1日以降のものについては、本事業の支給対象外となります。翌年度分として支給することもできません。

地域経営課 地域振興係  
☎ 65・3123

## 令和2年度奨学金

●申請は3月19日(木)まで

高等学校・高等専門学校・短期大学・大学に進学（在学中を含む）を希望し、経済的な理由により修学が困難な人（ただし、本人または保護者が町内に住所を有する）に対して、奨学金貸付事業を行っています。

貸付金額

高校（高等専門学校を含む）月額2万円

大学（短期大学・各種学校を含む）月額4万5千円または6万円（選択制）

貸付期間

正規の修学期間  
償還方法 半年賦均等償還

受付期間

2月20日(木)～3月19日(木)

申込方法 必ず奨学金を受ける本人が、教育課総務学校教育係へ持参して申請してください。申請用紙は、教育課（大崎支所2階）、本庁住民課、木江窓口係にあります。

教育課 総務学校教育係  
☎ 64・2074

## 広島広域都市圏ふるさとの魅力発見バスツアー「南瀬戸を訪ねて」

たふせいちごファームでのいちご狩りや、やない白壁花香港、上関海峡温泉鳩子の湯での入浴、道の駅上関海峡でのショッピングなどを行うツアーです。

日時 3月15日(日)

8時～18時20分

集合・解散場所 広島駅新幹線口

定員 40人（定員に達し次第募集終了）

料金 8,000円

広島交観光株式会社  
☎ 082・238・4930

## 相談

### 年金相談

年金に関する相談を社会保険労務士がお受けします。

日時 2月20日(木)

10時～15時30分

受付 2月18日(火)（電話予約）

場所 東野保健福祉センター

保健指導室

申込 三原年金事務所

☎ 0848・63・4111(代)  
(音声番号1を選択し次に2)

## 消費生活相談

商品やサービスの契約などに関するトラブルにお困りではありませんか？この機会にご相談ください。

日時 3月6日(金)11時～

場所 東野保健福祉センター

図地域経営課 地域振興係

☎ 65・3123

## 島しょ部

## 一斉法律相談会

司法書士による無料法律相談を開催します。お気軽にお越しください。

日時 3月15日(日)10時～16時

予約不要(予約者優先)

相談時間 1組1時間

相談内容 相続のことや遺言のこと、空家のこと、借金

のお悩み、不動産・会社の登記、交通事故、夫婦・親子関係など

場所 役場本庁2階会議室

※電話相談も受け付けます。

☎ 0120・666・768

予約・問日本司法書士会連合会 中国ブロック 事務局

☎ 082・221・5345

## 講習・講演会

## 甲種防火管理新規講習

日時 3月12日(木)・13日(金)

8時から受付

場所 東広島市消防局

定員 80人

持参物 筆記用具、テキスト

代など6,500円

申込 2月21日(金)まで。予防

課のホームページまたは受講申請書で申し込み(消防署・分署で配布。ホームページからもダウンロード可)

図東広島市消防局 予防課

☎ 082・422・6341

## 暮らし

## 水道管・水道メータの凍結について

気温が低くなると、水道管が凍結する場合があります。特に、屋外に露出している管や、風当たりの強い場所にある管は凍結しやすく、水道管の凍結は破損や漏水を引き起こす原因となります。

凍結を防ぐためには、屋外の水道管は保温チューブなどの保温材を巻き付けることで、直接冷気を受けなくなります。また、水道メータも凍結の恐れがあります。メータボックス

スの保温には、保温材の入ったビニール袋をメータの上に置く効果的です。

水道管が凍って水が出ない場合は、自然に溶けるのを待つ、もしくは凍結した部分にタオルを被せてぬるま湯をかけてください(熱湯をかけると管や蛇口を痛める原因になります)。水道管が破裂した場合、メータボックス内の元栓を閉め、町の指定給水装置工事業者(町ホームページに掲載)に修理を依頼してください。

図上下水道課 管理係

☎ 64・3513

## 漏水の確認について

宅内の水道管から水が漏れていても気がつかないまま、使用水量が多くなっている場合があります。日頃から定期的に、水漏れはないか次の方法で確認してください。

①家の蛇口を全て閉める。(水槽や池の水管理にはご注意ください)

②水道メータボックスおよびメータの蓋を開ける。

③水道メータ内の、「パイロット(コマ)」(左図)が回転していないか確認する。



回転しているとき、どこかが漏水している可能性があります。町の指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。

※漏水による水道料金や修理にかかる費用は、使用者負担。

図上下水道課 管理係

☎ 64・3513

## その他

## 2月7日は北方領土の日

北方領土の日は、1855年2月7日の日露通好条約(日露の国境を択捉島とウルップ島の間とすることを定めた)の調印の日にちなみ、昭和56年1月の政府閣議において決定しました。北方領土問題に対する国民の関心と理解を深め、返還運動の推進を図ることを目的としています。

現在、日露政府間で北方領土問題に関する交渉が行われていますが、この問題を解決するためには、政府間の努力に加え、この問題に対する多くの国民の正しい理解と協力が必要不可欠です。

## 求人情報

東邦亜鉛(株)製錬所、呉信用金庫、(株)フルーツセンター文田、(株)光装備、(株)第一食品、(有)朝日事業所、(有)栄山建設、内海衛生社

※広報紙発行日までに募集が終了している場合があります。

町内求人票、ハローワーク竹原発行の求人情報誌は、役場本庁または大崎・木江支所の窓口においてあります。また、

町ホームページの求人情報からも検索できます。

図ハローワーク竹原(広島西条公共職業安定所竹原出張所)

☎ 0846・221・8609

## 情報プラザ・エル休館日

| 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 | 26 | 27 | 28 | 29 |

開館時間  
10時～18時  
休館日  
● 絵本のよみかたり



## 国民健康保険加入の皆様へ

下記のように生活が変わるとき、国民健康保険証の手続きが必要な場合があります。図保健衛生課 保健事業係 ☎ 62-0303

| こんなとき(例)                                         | どうする                                     | 届出に必要なもの                           |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|
| 学校の近くに住むことになり、住民票を異動する。保険は国保のまま。                 | 学生用保険証該当届を提出。                            | 現在使用中の国民健康保険証、印鑑、在学証明書             |
| 学校の近くに住民票を異動しており、学生でなくなったので町に戻ってくる。保険は国保のまま。     | 学生用保険証非該当届を提出。                           | 現在使用中の国民健康保険証、印鑑                   |
| 学校の近くに住民票を異動しており、学生でなくなった。保険は国保のままで町外に住む。        | 学生用保険証非該当届を提出。<br>住所地の国民健康保険に加入することとなる。  |                                    |
| 学校の近くに住民票を異動してあるが、卒業したので町に戻ってくる。保険は社会保険などに変更になる。 | 学生用保険証非該当届を提出。<br>町の国民健康保険を抜ける手続きが必要となる。 | 現在使用している国民健康保険証、印鑑<br>新しい社会保険被保険者証 |

## 福祉・健康

### 生衛業受動喫煙防止対策事業助成金

2020年4月から原則、屋内禁煙となり、喫煙するためには「喫煙室」の設置が必要となり、違反すると、罰則の対象となることもあります。そこで、受動喫煙防止のための施設整備(喫煙所の設置等)を行う際に、助成金の交付が受けられる場合があります。

助成制度の対象となる事業主、助成内容、手続きの方法など、詳細は全国生活衛生営業指導センターのホームページをご確認ください。

不明な点は、広島県生活衛生営業指導センター(☎082・532・1200)または全国生活衛生営業指導センター(☎03・5777・0341)へお問い合わせください。

図保健衛生課 保健指導係  
☎ 62・0330

## 全力工事中! 広島叡智学園建設工事進捗状況

(1月21日時点)



南工区

現在、2期建築工事も完了し、3月完成をめざして急ピッチで外構工事を進めています。今月より進捗状況は外構業者が担当します。引き続き、現場周辺の皆様方には、できるだけご迷惑をおかけしないよう、安全第一で工事を進めてまいります。



北工区

【叡智学園2期(外構工事)に関する問い合わせ先(受注者窓口)】  
代表窓口: 株式会社上垣組 武盛 ☎ (070) 5301-2810 (携帯)

## 精神疾患により緊急に医療を必要とする場合には

【広島県精神科救急情報センター

☎082-892-3600】

精神疾患により、緊急に医療を必要とする場合に、近くの医療機関の情報や休日・夜間でも受診可能な救急医療施設を紹介。

## 本庁住民課窓口延長日

2月の窓口延長日

2月 6日(木)・20日(木)

3月の窓口延長日

3月 5日(木)・19日(木)

延長時間 17時15分～19時

図住民課 住民人権対策係 ☎65-3113

住民課 税務係 ☎65-3114

## 納付のお知らせ

固定資産税(第4期)

国民健康保険税(第8期)

後期高齢者医療保険料(第8期)

介護保険料(第8期)

納期限 3月2日(月)です

納期限までに納付確認できない場合は、督促状を発送します。

納期限を必ず守りましょう。図住民課 税務係 ☎65-3114

## ジェネリック医薬品による医療費削減効果について

国民健康保険では、ジェネリック医薬品(後発医薬品)に切替えた場合のお薬代の自己負担の軽減額に関するお知らせを送付しています。

令和元年8月診療分の削減効果は、

|          |            |
|----------|------------|
| 切替えた方的人数 | 476人       |
| 削減された金額  | 1,386,608円 |

## 消費生活相談

File.197

## スマホの動画を見せるときは、大人が付き添いましょう

## 【事例】

娘を寝かせるためスマホで動画を見せていた。別室で家事をしていたところ、娘が呼ぶので驚いて行ってみると、アダルトサイトの請求画面が表示されていた。スマホの画面に表示された広告をクリックしたらしい。請求画面には「1年で30万円」とあり、退会しようと電話やメールをしてしまった。伝わってしまった個人情報心配だ。

## アドバイス

・スマートフォンやタブレットの利用は、10歳未満の低年齢

層にも広がっています。子どもにも端末を渡して動画を見せたところ、目を離したすきにアダルトサイトの請求画面が表示されたという相談が寄せられており、注意が必要です。子どもは大人が想像する以上に簡単に操作してしまうことがあります。子どもが利用する場合は、必ず大人が付き添うようにしましょう。

・請求画面が表示されても、慌ててお金を払ったり、相手に連絡したりしてはいけません。

竹原警察署大崎上島分庁舎より

## 詐欺封書にご注意！



裁判所などを騙った、詐欺封書や開封式の詐欺ハガキが送られてくる事案が県内で発生しています。

いずれも記載されている内容は、

「裁判になる」

「財産を差し押さえる」

などと皆さんの不安を煽るものとなっています。

## ●被害にあわないために

記載された連絡先には、絶対に電話しないでください！このような内容のハガキが届いた場合は、一人で悩まず、家族や警察に相談しましょう。



町内の交通事故件数(12月) 物損事故12件 人傷事故0件

岡竹原警察署 ☎0846-22-0110 大崎上島分庁舎 ☎62-0110

## 年金

## だより

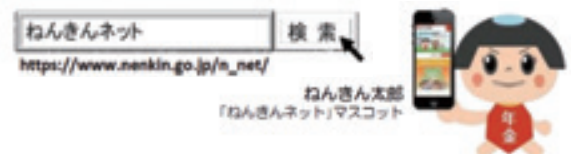
## 「ねんきんネット」をご利用ください

ねんきんネットは、インターネットを通じて自分の年金情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンで自分の年金情報を確認することができます。ただし、昭和61年4月以前に年金受給権が発生した老齢年金受給者の方はご利用いただけません。

詳しくは「ねんきんネット」を検索してください。

## ■ねんきんネットでできること

- ・自分の年金記録の確認
- ・将来の年金見込額の確認
- ・電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ・日本年金機構から郵送された各種通知書の確認 など



## ■ねんきんネットに登録するには？

基礎年金番号とメールアドレスが必要です。年金定期便などに記載されているアクセスキーをお持ちの方はこちらもご用意ください。また、マイナポータルの「もっとつながる」機能から、ねんきんネットと連携することもできます。

岡ねんきんネット専用番号 ☎0570-058-555

住民課 住民人権対策係 ☎65-3113





| 日 Sunday     | 月 Monday | 火 Tuesday                 | 水 Wednesday              | 木 Thursday               | 金 Friday                        | 土 Saturday                                 |
|--------------|----------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|
|              |          |                           |                          |                          |                                 | 1                                          |
| 2            | 3        | 4                         | 5                        | 6                        | 7<br>こころの健康<br>相談<br>(開総)13:30~ | 8<br>南の里朝市<br>認知症カフェ<br>(オレンジ)13:00~       |
| 9            | 10       | 11 建国記念日                  | 12<br>育児相談<br>(東保)10:00~ | 13<br>行政相談<br>(木支)10:00~ | 14<br>行政相談<br>(本庁)10:00~        | 15<br>南の里朝市<br>すみれ祭り                       |
| 16<br>すみれ祭り  | 17       | 18<br>健康相談<br>(漁セン)13:30~ | 19<br>断酒会<br>(東保)18:30~  | 20<br>年金相談<br>(東保)10:00~ | 21<br>認知症カフェ<br>(オレンジ)9:30~     | 22<br>南の里朝市<br>絵本の<br>よみかたり<br>(プラザ)10:30~ |
| 23 天皇<br>誕生日 | 24 振替休日  | 25                        | 26                       | 27                       | 28                              | 29<br>南の里朝市                                |

開総…大崎上島開発総合センター  
本庁…役場本庁  
プラザ…情報プラザ・エル

東保…東野保健福祉センター  
漁セン…沖浦漁村センター  
南の里朝市は沖浦観光物産館で 9:00 から開催

木支…木江支所  
オレンジ…オレンジカフェ

### 予防接種

今年度から、予防接種の日程を定めません。  
必ず医療機関に予約をしてください。

### 休日当番医

| 日程   | 病院名            |
|------|----------------|
| 2/11 | 寺元医院 ☎64-2093  |
| 2/23 | ときや内科 ☎63-0001 |
| 3/ 8 | 射場医院 ☎65-3304  |

### 休日当番薬局

| 日程   | 薬局名            |
|------|----------------|
| 2/23 | あゆみ薬局 ☎63-1052 |

### 竹原市休日当番医

#### 内科

| 日程      | 場所                         |
|---------|----------------------------|
| 毎週日曜・祝日 | 竹原市休日診療所<br>☎ 0846-22-7157 |

#### 外科

| 日程            | 場所                 |
|---------------|--------------------|
| 2/9・23・24・3/8 | 馬場病院 ☎0846-22-2071 |
| 2/11・16・3/1   | 安田病院 ☎0846-22-6121 |

### 耳鼻咽喉科診療所

| 日時                                 | 場所                       |
|------------------------------------|--------------------------|
| 2/8・22<br>(受付)13時~17時<br>診療開始 14時~ | 東野保健福祉センター内<br>☎ 67-3311 |



## 農林業センサス実施中

現在、全国一斉に“農林業の国勢調査”といわれる「2020年農林業センサス」が実施されています。

この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

1月中旬から農林業を営んでいる皆様のところへ調査員が訪問し、調査票に経営状況などの記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。

農総務企画課 企画調整係 ☎65-3112



## 集まれ！わがやのアイドルへご応募ください

4月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真をお寄せください。

氏名(ふりがな)・生年月日・住所(地区名)・保護者名・電話番号・コメントを明記し、下記問い合わせ先または各支所窓口係まで。(3月11日〆)

農総務企画課 企画調整係 ☎65-3112 Mail: kikaku01@town.osakikamijima.lg.jp



農保健衛生課

保健指導係 ☎62-0330

あったかメニューでほっと一息

## 冬野菜のとろ〜りグラタン

まだまだ寒い日が続きますね。あたたかいものがより一層おいしく感じる季節です。そこで今回は冬野菜を使ったあつあつでとろとろなグラタンの紹介です。ほんのりと香みそが野菜の味を引き立ててくれます。また、ホワイトソースとマカロニが1つのフライパンで作れるため、使用する調理器具が少なくすむことや、時短になることもポイントです。冬野菜のうまみとあまみ、とろとろのホワイトソースが、年末年始の疲れをほっと癒す1品になっています。



エネルギー 411kcal、たんぱく質 20g、  
カルシウム 272mg、食塩相当量 1.1g

### ◆材料(4人分)

|           |            |         |
|-----------|------------|---------|
| 鶏むね肉…200g | 水…2カップ     | こしょう…少々 |
| 玉ねぎ…1/4個  | マカロニ…120g  | チーズ…60g |
| 大根…1/8本   | 牛乳…1カップ    | ねぎ…1本   |
| 白菜…2〜3葉   | A 片栗粉…大さじ2 |         |
| バター…20g   | みそ…小さじ2    |         |
| 小麦粉…大さじ2  | 食塩…2つまみ    |         |

### ◆作り方

- ①鶏むね肉はひと口大に切り、塩ひとつまみとこしょう少々をふっておく。玉ねぎは薄切りに、白菜は中心の芯はそぎ切りに、葉はひと口大に切る。大根は5mm幅のいちょう切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、鶏むね肉を炒め、色が変わってきたら、玉ねぎを加える。玉ねぎがしんなりしてきたら、他の具材も加え炒める。
- ③具材全体に油がまわったら、小麦粉を振り入れ、

焦がさないように全体とよく混ぜ合わせる。

- ④水を加え、ふつふつと沸いてきたらマカロニを加えて表示通りの時間、蓋をして弱火で茹でる。
- ⑤Aを加え、とろみが出るまでよく混ぜながら煮詰め、最後に塩をひとつまみ振り味を整える。
- ⑥グラタン皿に盛り付け、チーズを乗せ、オーブントースターで焼いたら、ねぎを散らす。



年があけて、あっという間に2月になりました。皆さんは節分に豆まきをしましたか？福豆を食べる数が増えてきたなあと思う今日この頃です。また、今月は

バレンタインも控えています。正月にカロリーを摂り過ぎたので、しばらく抑えようと思っていたのですが…。摂生は来月から励みます！



スマホやタブレットに無料アプリ「マチイロ」をインストールすることで、いつでもどこでも広報紙を読むことができます。ぜひ、ご利用ください。



ios



android

Free