

広報

おおさき
かみじま

みんなで作るまちの情報紙

大崎上島

©sakikamijima

2018
Nov. 11
vol.188

02 / 特集：元気を作る学校給食

06 / ふるさと納税について

07 / 事業主の皆さんへ

08 / まちのできごと

人口と世帯 (9月末現在)

人 □ 7,585人 (△30) 【男性：3,745人 (△21) 女性：3,840人 (△9)】

世帯数 4,266世帯

() 内は前月比

毎日おいしい! 元気を作る学校給食



クラスの友だちと一緒に給食を食べる光景は今も昔も変わりません。大人になっても給食の思い出は強く残っているのではないのでしょうか。給食はどんな人に支えられ、どんな想いが込められているのか。町の学校給食について紹介します。

安心して食べられるように

給食の役割

給食は、栄養バランスがとれるよう工夫されており、成長期の子どもの心身の健康の保持・増進や体力の向上に大きな役割を果たしています。また、地元の食材を使用したり、地域でよく食べられている料理を提供することで、食文化や伝統に対する知識も身に付きます。その他にも、給食は準備から配膳、片付けまで子どもたちが行うため、食習慣の知識や食べ物大切に作る気持ちなども芽生えます。

このように、給食を通してたくさんの方の学ばせることが、学校教育の一環として位置づけられています。

どこで作られているの？

東野小学校と木江小学校は、校内の調理場で給食を調理して提供する単独調理場方式をとっています。

大崎小学校、大崎上島中学校、三原特別支援学校大崎分校、大崎幼稚園（幼稚園は週3日）の4校計約300食分は、大崎学校給食センターで調理して各学校へ提供しています。

細部にまで注意

学校給食はたくさんの方が同じ食事をとるため、安心・安全性が求められます。そのため、調理は全て当日に行う（前日に仕込みなどをしない）、野菜の下処理をする部屋と調理をする部屋は区別する、などの国が定めた様々な項目に沿って、衛生管理を徹底しています。

また、作業工程表や調理中の食品の動きを示した作業動線図の確認、食材の品質、鮮度、数量のチェックなど、調理開始前の入念な打ち合わせも欠かせません。

それでは、次のページで給食がどのように作られているのか、大まかな流れをみていきましょう。



大崎学校給食センター

住所：中野3973-1

職員数：所長1名、栄養士1名、調理員6名



AM
8:20

野菜の下ごしらえ

8時のミーティングと健康チェックを終え、まずは「下処理室」へ。野菜の芽や傷など細かい部分を取り除き、ていねいに洗います。



野菜は3回以上洗うよ



ふれあい工房のパンが到着
数量を確認!

AM
9:30



給食が学校に届くまで

—大崎学校給食センターの場合—



AM
10:10

温度管理

料理にきちんと火が通っているか確認するため、中心温度計を使って、温度が規定の数値以上あるかを測定します。

なお、給食に使用する食材は事前に品質や鮮度・品温・異物混入などを必ず点検しています。

加熱調理の開始

野菜の洗浄が終わると「下処理室」から「調理室」に移され、調理が始まります。この日のメインは納豆の山芋焼き。具材を混ぜ合わせ、300人分に分けていきます。

PM
0:25



AM
11:10

食缶へ盛り付け

大きなひしゃくで学校、クラスごとの食缶につき分けしていきます。

専用のトラックに乗せて各学校へ

校長先生が給食を検査



配膳開始

学校に給食が届けられました。給食当番の皆で協力して配膳。それでは、「いただきます！」



子どもたちが感謝の気持ちを綴った手紙

「空の食缶を見ると、今日の給食もおいしかったんだね、と思える」そう語ってくださったのは、給食調理員の皆さんです。食感が良くなるように食材をその日の献立にあった切り方にするなど、おいしい給食を子どもたちに提供するため、様々な工夫をしながら給食を作っています。また、子どもたちが温かいものは温かく、冷たいものは冷たく食べられるように、食缶へつき分けるタイミングなども配慮しているそうです。給食には、そんな調理員さんの温かな想いがギュッと込められています。

VOICE

食缶が空っぽで帰ってきたら嬉しいー

給食のおいしさのワケ

栄養価はどのくらい？

給食は文部科学省によりエネルギーや栄養素など様々な基準が細かく定められています（表1）。その基準を基に、成長段階にある子どもたちが栄養をしっかりと摂ることができ、かつ、おいしく食べられるような献立を各学校の栄養教諭・学校栄養職員が考えています。

（表1）一人一回当たりの摂取基準（8～9歳の場合）

区分	基準値	区分	基準値
エネルギー	650g	亜鉛	2mg
たんぱく質	26.8g	ビタミン B ₁	0.4mg
脂質	18.1g	ビタミン B ₂	0.4mg
ナトリウム （食塩相当量）	2g 以下	ビタミン C	20mg
カルシウム	350mg	ビタミン A	200μgRAE
マグネシウム	50mg	食物繊維	5g 以上
鉄	3mg		

たくさんのごだわり

子どもたちに食を楽しく感じて欲しい。給食をおいしく食べて欲しい。そんな給食に込められた想いの中にはいろいろなごだわりも詰まっています。

【ごだわり①食材】

トマトやしいたけ、筍に小松菜、白菜、きゅうり、みょうが、ブルーベリー、ぶどう、みかんなど、給食にはできる限り旬の食材や地場産物を使用しています。地元での確保が難しい食材は、広島県産のものや国産のものを使用するなど、安全性の高いものを選ぶようにしています。

【ごだわり②味】

カレーのルーは手作りで、煮物やみそ汁などは昆布やかつお節、いりこなどの乾物から出汁をとっています。また、しょうがやんにく、みょうがなどの香味野菜も使用する

ことで、味に変化をつけ、甘味・塩味・うま味・酸味・辛味などの味が被らないような工夫もしています。子どもたちが食べやすい味になっているか確認する調理中の味見も大切です。ちょうどいい味付けになるよう調整しながら作っています。

【ごだわり③献立】

子どもたちにふるさとの食文化や特徴を学習してもらうため、たこめしや鯛めし、ひじきご飯といった瀬戸内海近辺でよく食べられる料理を給食として提供することもあります。また、節分や七夕などの行事食や季節に合った献立を考えるなど、給食を通して子どもたちが「食」に関する様々な知識を身に付けられるような工夫もしています。



給食は生きた教材—

給食は「食」を学ぶ教材としても活用され、子どもたちは食事の大切さや食品を選ぶ力、感謝の心、地域の食文化などを学んでいます。

例えば「大崎上島学」では、給食に食材を提供している農家や事業所に赴き、どのように作られているのかを見学します。携わる人々の労力や思いを聞き、生産の現場を見ることで、子どもたちの食に対する興味関心が広がります。また、実際にその食材が給食として出たとき、残すことな

く食べるようにもなります。

その他にも様々な学習や体験を通じ、将来にわたって健全な食生活をおくれるよう、各学校・各学年で食に関する指導が行われています。



大崎小の1年生が生活科の授業で豆むきを体験。

menu ranking

人気献立ランキング

子どもたちに人気の献立をご紹介します！

1 きなこ揚げパン



サクッとした食感とともに甘さと香ばしさが口に広がります

2 鶏の唐揚げ

外はカリッ。中はジューシー。皆大好き定番メニュー



3 わかめご飯



いい塩加減で箸が止まらない！人気の混ぜご飯

食をもっと楽しく



町食育推進キャラクター「べろりん」と「ぼっくん」

給食メニューコンテスト

町教育委員会は、5年前から町の小学校と中学校の児童・生徒に給食のメニューを

考案してもらおう給食メニューコンテストを独自に行っています。子どもたちが安全な食品を選択する力を身につけるため、また、調理に関心を持つため、また、食に関する指導の一環として始めました。

1～3年目は「地場産物を使用したメニュー」をテーマに、小学5年生と中学3年生を対象に募集。昨年度は「海藻」、今年は「豆・豆製品」にテーマを変え実施しました。保護者の方のご協力もいただき、様々なメニューを考えてもらっています。身近な食材の新しい使い方を再発見することもあります。

コンテストの審査は二段階で行われます。一次の書類審査を通過したメニューを給食調理員や町食生活改善推進委員などが実食してテーマ性や味などを評価。そして、見事



二次審査で実食。テーマに沿った内容、味などを審査

受賞したメニューは実際に学校給食で提供されます。

受賞したメニューが給食に出た際、子どもたちに感想を聞いてみると、「友だちが考えてくれたメニューだから、残さず食べようという気持ちになった」と話してくれました。また、「来年は自分が考えたメニューが賞に入るようがんばる！」と意気込む児童・生徒も。給食メニューコンテストが子どもたちの食に対する興味・関心を高めるきっかけに繋がっています。

私たちが考えました！



左上から水井隼輝さん、中西恋春さん、馬場智也さん、赤嶺 和さん
左下から中本大雅さん、中本敬人さん、吉村倅瑛さん、長尾友裕さん

健やかな成長を願って

私たちの体は毎日の食事によって作られています。

特に成長期の小・中学生にとっては食事の栄養バランスが大切。健やかな成長のために栄養教諭・学校栄養職員、調理員が日々工夫をしながら給食を作っています。また、食品や食材は多くの生産者に提供していただいています。様々な人が関わり、支えられている学校給食。たくさんの方の愛情が詰まった給食をこれからも子どもたちに届けていきます。

また、給食メニューコンテストなど、子どもたちが食に対する興味関心を持てるような取り組みをこれからも進めていきます。

町教育課

総務学校教育係

☎ 64・2074

給食メニューコンテストの結果 (敬称略)

主食の部

- 納豆の山芋焼き 馬場 智也 (大崎上島中3)
- 豆腐ステーキ丼 吉村 倅瑛 (東野小6)

主菜の部

- 安くてボリューム満点!! ハンパない酢豚 (風)
中西 恋春 (大崎上島中3)
- 大豆と豆ふの栄養満点カラフルいため
長尾 友裕 (木江小5)

副菜の部

- 彩り豆サラダ 赤嶺 和 (大崎上島中3)
- 大崎上島コブサラダ 中本 大雅 (木江小5)

デザート部

- 豆腐ドーナツ(アカモク入り)
水井 隼輝 (大崎上島中1)
- 豆腐プリンとブルーベリーソース
中本 敬人 (木江小6)



大崎上島町

ふるさと納税

日本最大

ふるさとチョイス
楽天ふるさと納税

急上昇中

平成30年
11月スタート

NEW

ふるさとチョイス



返礼品の掲載数 No.1のサイト。利用率や掲載自治体数なども2018年6月時点で全国一を誇ります。

NEW

楽天ふるさと納税



楽天市場が運営するサイト。楽天ポイントが貯まる・使えることで近年人気が高まっています。

ふるさとぷらす



町が平成29年度からインターネット受付をしているサイト。こちらも引き続き利用できます。

ふるさと納税を

もっと知りたい！
もっと参加したい！

寄附金の払込方法、寄附申出書、返礼品協力などについては、「ふるさと納税 大崎上島」で検索するか、総務企画課財政係までお問い合わせください。

☎総務企画課 財政係 ☎65-3111

ふるさと納税サイト追加

平成20年にスタートした「ふるさと納税制度」。専用サイトが次々と立ち上がる中、町では本年11月より日本最大のふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」と人気急上昇中の「楽天ふるさと納税」への掲載を開始します。これ、町へのふるさと納税は従来の「ふるさとぷらす」と合わせて3サイトから可能となりました。

ふるさと納税により集まった寄附金は、生活基盤や地域医療の拡充、教育など、まちづくりに広く活用されます。

町の魅力を全国へ発信
ふるさと納税は平成26年ごろから人気が急増し、平成29年度の寄附金額は全国で3,563億円にまで成長。今後、市場はさらに拡大すると予想されています。

利用者の多いふるさと納税サイトに掲載することで、より広く町の情報を発信することが可能に。町で生まれた魅力的な特産品や観光スポットなどを全国に向けてPRし、町の活性化を図ります。

ぜひ、町外のご親族やご友人に町のふるさと納税をご紹介ください。

知っとこ!

ふるさと納税

Q どんな協力方法があるの？

町外にお住まいの方に町のふるさと納税を勧める、町内の事業者であれば返礼品の出産事業者として参加するなどの方法があります。町内在住の方には返礼品を送付できませんので、ご注意ください。

Q ふるさと納税って何？

応援したい自治体への寄附額に応じて一部の所得税の還付や住民税の控除を受けることができる制度のこと。集まった寄附金はまちづくりなどに活用され、町の活性化に役立てられます。



2020年度から個人住民税が 原則すべて特別徴収となります

県と県内すべての市町では、納税者間の公平性、納税者の利便性等を確保し、納税忘れなどを防ぐため、2020年度から、従業員の個人住民税は原則すべて特別徴収となります。

個人住民税課 税務係 ☎65・3114

個人住民税の特別徴収とは

事業主が、所得税の源泉徴収と同じように、従業員に代わって、毎月従業員に支払う給与から個人住民税（町民税と県民税）を天引きして、市町へ納入する制度のことです。事業主は、特別徴収義務者として、法人・個人を問わず、原則すべての従業員について、個人住民税を特別徴収していただく必要があります。（従業員には、パート、アルバイト、短期雇用者、非常勤職員、役員などを含む）

- 普通徴収（従業員が自分で納付）が認められるケース
- ① 退職者・5月末日までに退職予定の方（休職者を含む）
 - ② 給与の毎月支給額が少なく、特別徴収しきれない方
 - ③ 給与が毎月支給されない方（不定期支給）
 - ④ 他の事業主から特別徴収されている方（乙欄該当者）

特別徴収による納税手続きの流れ



どのような場合に特別徴収しなければなりませんか？

従業員が前年中に給与の支払いを受けており、かつ、当年の4月1日において給与の支払いを受けている場合、特別徴収しなければなりません。

従業員から普通徴収で納めたいと言われるが…

所得税の源泉徴収義務のある事業主は、法令により、特別徴収しなければならないので、従業員の希望で普通徴収を選択することはできません。

特別徴収 Q & A

特別徴収にするメリットは？

【事業主】

個人住民税の税額計算を町が行うので、通知された税額を納めていただくだけです。所得税のように事業主が税額を計算したり、年末調整をする手間はかかりません。従業員が常時10人未満の事業所には、市町に申請することにより12回の納期を年2回とする制度があります。

【従業員】

金融機関に向いて納税する手間が省け、納付を忘れて延滞金がかかる心配がありません。また、特別徴収は納期が年12回なので、普通徴収に比べて1回あたりの納税額が少なくすみます。



海星高校 創立20年

10/14 大崎海星高等学校の創立20周年記念式典が大崎上島文化センターホール神峰で行われました。式典には、来賓や前身となる大崎高校と木江工業高校も含めた同窓生、保護者、地域の方々などが出席。学校長や広島県教育委員会などの挨拶に続き、祝辞や多くの方からいただいた祝電を披露しました。

また、式典終了後には、記念行事としてタンザニア留学を経た生徒の発表と海星高校和太鼓部の「海星」の演奏により、盛大に締めくくられました。



ロボコン全国大会への切符を掴む

10/21 全国高等専門学校ロボコン大会が松江市で行われ、広島商船高等専門学校SES同好会のAチームが優勝する快挙を遂げました。大会には、中国5県から8校16チームが出場し、テールに向かってペットボトルを投げ、立たせる、ポトルフリックを競技。工夫を凝らしたロボットの熱い戦いが繰り広げられ、見事広島商船高専が全国大会へと歩を進めました。本大会の様子は11月23日(金)10時頃からNHK総合、全国大会は25日(日)16時からBS1で放送予定です。



今月の表紙 青空の下で読み聞かせ



な出店や催し物もあり、秋のおでかけにぴったりのイベントとなりました。

10/20 情報プラザ・エル前の広場でおぞら図書室える・フェスが開催されました。毎月情報プラザ・エルで行っている絵本のよみかたりをこの日は外に飛び出して実施。ポカポカ陽気の中で大崎小学校の図書委員やつくしの会など3グループが絵本を朗読しました。他にも様々



祝 生活機能向上リハビリ教室終了!!

9/25 6月5日～9月25日の毎週火曜日に「平成30年度前期生活機能向上リハビリ教室」が開催されていました。教室では、栄養や口の健康についての勉強や筋力トレーニングを実施。最初は3m先の三角コーンを回って帰るのに、23.6秒かかっていた方が、終了時には7.7秒で歩けるようになった方もいらっしゃいました。今後も筋力を落とさないように地域のいきいき百歳体操に参加したり、自主トレーニングを続け、今の筋力を維持・向上に励みます。

大崎



東野



白熱の運動会

地区	大崎	東野
優勝	片浜	垂水
準優勝	中チーム 港チーム 北チーム	盛谷
3位	(本郷・大西) (向山)	鮎崎

10/7 大崎地区と東野地区で町民体育大会が開催されました。当日、大崎地区はあいにくの雨で開催が危ぶまれましたが、無事に天気が回復し、絶好の運動会日和に。一人一人がこれまでの練習の成果を発揮し、接戦を繰り広げました。結果は次のとおりです。



熱戦!ドッジボール大会

9/16 町子ども会育成連合会主催のスポーツ大会が大崎小学校で行われました。ドッジボールの部7チーム、ころがしドッジボールの部9チーム、計149名が参加し、熱戦が繰り広げられました。大会前は雨天が続き、思うように練習できませんでしたが、チーム一丸となつてがんば頑張りました。

ドッジボールの部

優勝 東区チーム

準優勝 向山Bチーム

ころがしドッジボールの部

優勝 向山Cチーム

準優勝 東区チーム

チームみんなの力をあわせて

10/13 大崎上島町身体障害者福祉協議会と大崎上島障害児者わかばの会主催の町障がい者スポーツ大会がふれあいホール大崎で行われました。14回目となる今回の大会では、フロツカーゲームを新種目に加え、わなげや玉入れなど全5種目を赤・白・青・黄の4組に分かれて競技。競技に臨む選手にはチームから大きな声援・歓声が送られ、選手だけでなく応援者皆の力も合わせてプレーし、笑顔あふれる大会となりました。



文・訳 ハサン・ムハَمَّد

ALTの English Lesson Thanksgiving

The fourth Thursday of November is an American national holiday known as Thanksgiving Day. It commemorates an autumn harvest celebration shared by colonists and Native Americans in Plymouth in 1621. A tradition of thanksgiving is to cook and share a big meal with family and friends. The most famous food of Thanksgiving is turkey. Other famous foods eaten at Thanksgiving are stuffing, mashed potatoes, cranberry sauce, and pumpkin pie. A famous symbol of Thanksgiving is the cornucopia. It is a horn-shaped container filled with fruit and grain. It symbolizes abundance and prosperity. Many Americans express the Thanksgiving spirit by volunteering on Thanksgiving Day. Many communities also hold food drives and have free dinners for unfortunate people. Thanksgiving parades are also common in many cities.

11月の第4木曜日はサンクスギビングデーと言うアメリカの感謝祭祝日です。1621年に現在のアメリカのプリマスと言う町で開拓者とネイティブアメリカンが共有した秋収穫の祭りを記念します。感謝祭の伝統的な過ごし方は食事をたくさん作って家族や友だちと一緒に食べることです。感謝祭の最も有名な食べ物は七面鳥です。他の有名な食べ物はスタッフィングとマッシュポテトとクランベリーソースとパンプキンパイです。感謝祭の有名なシンボルはコルヌコピアです。これは果物と穀物と花が中に入っているヤギの角の型をしたものです。この豊穡の角は豊富と繁盛を象徴します。多くのアメリカ人は伝統に則りボランティアをします。多くの町では恵まれない人々に食糧を寄贈し、無料の食事を振舞います。感謝祭の日はパレードもたくさんの都市で行われます。



スクリーン レポート

担当 広島商船高等専門学校

●創基120周年 記念事業

本校は、明治31年5月10日に豊田郡東野村外12か町村組合立芸陽海員学校として創立。昭和42年に国立広島商船高等専門学校となり、社会のニーズに応じて学科改組を行い、現在の商船学科・電子制御工学科・流通情報工学科の3学科体制に至っています。

本年は創基以来数えて120周年という記念する年を迎え、9月22日に創基地記念板除幕式、10月20日に記念式典、記念講演会ならびに記念交流会を開催することができました。

これからも実践的で創造的な技術者を育成し、地域社会の文化や産業の進展に寄与できるように努めてまいります。



●Hack U名古屋大会 優秀賞受賞

Yahoo! JAPAN 主催 Hack U 名古屋大会に、電子計算機研究会のチームが参加し、優秀賞を受賞しました。1年生から専攻科2年生までの6名のチームで、「Real☆さめくんすくい」というゲームを開発しました。このゲームは、プロジェクタで投影しているキャラクタに手を重ねると、手の位置を認識し、金魚すくいのように遊ぶことができると、手の位置を認識し、金魚すくいのように遊ぶことができると、手の位置を認識し、金魚すくいのように遊ぶことができると、手の位置を認識し、金魚すくいのように遊ぶことができます。プレイヤーの腕に電氣的な刺激を与えることで、触った感覚を再現するなど工夫し、高い評価をいただきました。電子計算機研究会では、コンピュータ、AI、IoTなど様々な技術を活用したものであり、これらも鋭意活動してまいりますので、応援の程よろしくお願いたします。



「大崎上島学」の集大成 ～中学3年生による劇 取組開始～

青海祭における中学3年生の劇の取組みが今年も始まりました。これは平成28年度からはじまり、「大崎上島学」の集大成に位置づけられています。

11月上旬に東京の劇団員の方に来ていただき、指導をしてもらうのですが、それまでに生徒で配役を決め、台本を読み込んでセリフを覚え、動きを確認していきます。さらに小道具を作ったり、衣装を考え集め

たり、作ったりの活動が同時進行で行われます。取組みが進めば進むほど、クラスでの課題も見えてきて、その都度生徒は悩み、考え、協力・行動してクラスが一つになっていきます。

今年度の3年生も自分たちのテーマで、小学校から学んできた「大崎上島学」の学習の成果を見せてくれるはずです。



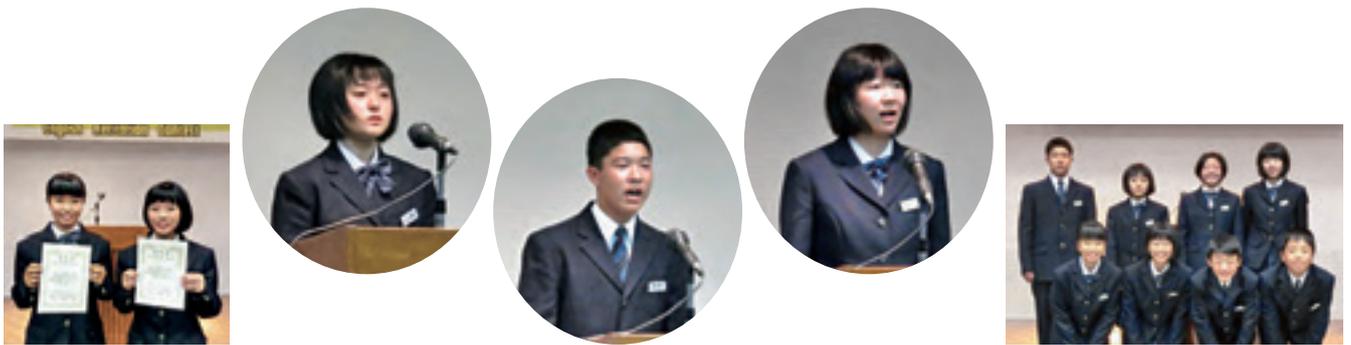
10月13日(土) 豊竹英語暗唱大会

9月に新しくALTのティディ先生が配置され、生徒は毎日英語に触れ、授業以外でも英語を使うことができる環境が整いました。

豊田郡・竹原市中学校英語部会主催の英語暗唱大会において、本校からも8名の生徒が出場しました。

出場した生徒たちはこの日のために6月から少しずつ練習を重ねてきました。英語の発音はもとより、声や身振りを含めた表現の指導には英語科2人の教諭とALTのティディ先生があたってくださいました。

「本番でも緊張せずにできたけれど、賞に入れず残念だった」という感想を持ったり「他校は自分たちより英語の発音やイントネーションが素晴らしく、感情表現もできていて、聞いているだけで伝わってきた」と話していました。よその学校と競うという場に臨み、他校と自分を比較をすることで自分が今後どういうところに気を付けて英語力を身に付ければよいのかが理解できた大会になりました。



教育委員の活動報告

平成30年9月26日(水)

【第9回定例会議】

1. 議事

日程第1 報告第18号

給食メニューコンテストについて

日程第2 報告第19号

全国学力調査について

2. その他

10月23日(火)

広島県市町教育委員会教育委員研修会(メルパルク広島)

10月26日(金)

14時～第10回定例会議

11月2日(金)

広島県女性教育委員グループ第2回研修会(江田島市)

教育相談開設日

気軽に子どもたちや保護者の悩みを相談できる相談室を開設します。ぜひ、ご利用ください。

日時 11月12日(月)、19日(月)、26日(月)

10時～15時

場所 大崎上島文化センター 楽屋

図教育課 総務学校教育係
64・2074

【こんにちは、保健師です】

インフルエンザの

症状とワクチンについて

インフルエンザは短期間で感染が広がります。感染経路は、くしゃみやせきなど、空気中に飛沫したウイルスを吸い込む感染と、ドアノブなど触ったものを介する感染があり、非常に強い感染力を持っています。ウイルスが体に入って症状が出るまでは1～4日とされており、症状は、高熱（38℃以上）、全身のだるさ（倦怠感）、関節痛・筋肉痛などで、全身症状が急激に同時に現れます。

予防は、ワクチン接種があります。ワクチン接種によって、インフルエンザウイルスに対する抗体ができ、5カ月程度効果が持続します。現在、日本で使われているワクチンは、不活化ワクチンといい、人が免疫を作るのに必要な成分だけを取り出して作ったもの。感染力がないので、予防接種でインフルエンザを発症することはないと言われています。

「予防接種をしたから100%かからない」ということではありませんが、重症化を予防するために流行前の接種は大切です。効果は接種後2週間から。早めにかかりつけの先生に相談をして、接種をしましょう。

健康管理でできる予防法

- ・帰宅時は手洗い、うがいをし、アルコール消毒液を使う。
- ・咳エチケットを守る。
- ・加湿をする。（湿度50～60%が理想）
- ・栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠。

日に日に寒くなりますので、体調管理をしっかり行いましょう。もしも、インフルエンザにかかってしまったら、早めの受診を！感染予防を心がけて、元気に過ごしましょう。

【県立安芸津病院より】

インフルエンザと薬について

いよいよインフルエンザが流行する季節になってきました。今年には竹原地区で9月下旬にインフルエンザA型に罹患された方が確認され、10月初めには広島市内でも学級閉鎖が報告されており、昨年よりも早く流行する可能性があります。

インフルエンザウイルスは感染力が強く、またウイルスの進化速度が速いため、これまで獲得した免疫が効きにくくなり、毎年大流行します。日本では年間約1,000万人が感染し、死者数は二次性の肺炎などの関連死を含めると約1万人とされています。

今年のインフルエンザワクチンはここ数年通りA型2種類、B型2種類の4価ワクチンで製造されており、厚生省では昨年同様65歳以上の高齢者や60歳以上64歳以下で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害を有する人やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する人などハイリスクの人には接種を強く呼びかけています。

昨年まではインフルエンザ内服治療薬のタミフルが10歳から19歳までの子どもには原則投与不可でしたが今年から投与が可能になりました。また新薬としてウイルスの増殖そのものを抑制するゾフルーザが発売になったことで、腎機能が悪くてタミフルなどが使いにくい方や呼吸器症状が強くてイナビルなどの吸入薬が使いにくい方への投薬の選択肢が増えました。タミフル耐性のウイルスが出現した場合でも効果が期待されています。

予防対策は手洗いが最も重要です。水や石鹸で十分手洗いをした後にアルコールを含む手指消毒剤をうまく使って予防してください。

文：外科部長 西本直樹

あいランド&便り

あいランドは、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。

ふれあい工房12周年感謝祭

大崎上島発 学び×福祉について考える

日時 11月17日（土）10時～15時

場所 大串・大崎美浜荘横

プログラム 10時～販売開始 13時～活動報告会

13時50分～記念シンポジウム

『大崎上島発福祉教育【学び×福祉】について考える』をテーマに教育や福祉分野の専門家が集まります。

「休日クラブ」～ちょっと早いクリスマス～

まだクリスマスは遠い事のように感じますが、あっという間にブルブルと震えるような季節がやってきます。温かいクリスマス料理を一緒にいただきますませんか？ぜひお越しください。

日時 11月25日（日）10時～13時

場所 サポートおおさき 第二ふれあい工房

大崎上島町生活サポートセンター

あいランド ☎ 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



毎年、「犯罪被害者等基本法」の成立日である12月1日以前の1週間（11月25日から12月1日まで）は「犯罪被害者週間」と定められています。犯罪被害者等への支援と理解について、この週間を機に考えてみませんか。

今年度の標語

「たすけあい すこしのゆっき ひろがるきずな」

誰の身にも起こり得ること

「犯罪被害者」について、考えたことがあるでしょうか。平成29年の県内における全刑法犯認知件数は15,987件。そのうち凶悪犯は89件で平均すると月8件も起こっていることになります。

このような状況を見ると、自分や家族を含め誰もが「犯罪被害者」になる可能性があり、決して他人ごとではありません。

犯罪被害で受ける心の痛みは計り知れません。不幸にして犯罪被害にあわれた方やそのご家族・ご遺族は、犯罪そのものによる直接的な被害だけでなく、様々な問題に苦しめられています。社会では、犯罪被害者に関わるさまざまな問題が十分に理解されていないのが実状で、犯罪被害者やその家族について考えることが大切です。

身近な人が被害にあったら…

被害者やその家族は、これまで当り前のように過ごしてきた生活が急変し、気持ちが悪転して十分な判断ができない状態に陥ります。また、恐怖や不安を感じていたり、犯罪被害にあつたことを恥じたり、自分を責めたりします。そんなとき、周囲の人の理解や支えが大きな助けとなります。一人一人が少しの勇気を出して、傷ついた人に寄り添い、地域・社会に助け合いのきずなを広げていきましょう。

「あなたにもできること」

- ・被害者が安全で安心できる環境をつくる
- ・被害者は様々な困難な状況の中で、十分にがんばっています。「がんばって」「しっかりして」とは言わず、見守りましょう。
- ・買い物や通院など生活全般を手伝う

- ・「なぜ、一人であんなところにいったの?」「あの時、〇〇していればよかったのに」など被害にあつたことを責めない
- ・じっくり話を聴くが根掘り葉掘り聞きださない

自分が被害にあつたら…

- ・もし自分が被害者となれば「食欲がわかない」
- ・「何も考えられず気分が沈んでしまう」
- ・「小さな音にもびくびくしてしまう」
- ・「被害の現場やよく似た場所に近づけない」など、

身体だけでなく心も傷つき、いろいろな感情が湧き出て不安になるかもしれません。しかし、このような気持ちは誰にでも起こりうるものです。自分が安心できる環境の下で心と身体を休め、あせらず回復するのを待ちましょう。



一人で悩まず、お電話ください。

公益財団法人広島被害者支援センターは犯罪や事故にあわれた方、そのご家族の方のサポートをしています。

☎ 082-544-1110

相談日時 毎週月曜～土曜日、第1・3日曜日
9時～17時

広島弁護士会 犯罪被害者無料電話相談

被害者の立場に立って、捜査や裁判手続きについての説明、被害回復のためにとり得る法的手段などをアドバイスします。

☎ 080-4268-1141

相談日時 平日 15時～18時

みんなのひろば

Kamijimagram



#茜空#白水港#多島美

町びと文芸集

神峰俳句クラブ

人影の無き菜園や鵲高音

広島カープの赤湧く街や秋高し

渡り鳥空より青き日本海

南風俳句会

子の忌日白曼珠沙華揺れもせて

ささやかに酒酌み交はす雨月かな

茫々の巖頭に聴く秋の色

東野公民館俳句会

秋の夕瀬戸急ぎ航く船の列

再びの北の大地の花野かな

菊一輪茶室の客の身を正し

山本 輝明

平谷 圭子

岡本 花江

藤原千紗子

山本 輝明

芝山 吉宣

杉本 泰子

松岡 時子

山本 輝明

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、住民課住民・人権広報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 住民課 住民・人権広報係

FAX：65-3198 Mail：jumin03@town.osakikamijima.lg.jp



投稿大募集

大崎上島町公営塾 神峰学舎



KANJOMINE-GAKUSHA

「キャリア」ってなんだろう？

Facebook 更新中



あちこちで耳にする「キャリア」という言葉。ラテン語の「carrus（車輪の付いた乗り物）」が語源であり、車輪の通った跡（轍・わだち）を意味しているといわれています。

神峰学舎では、学校・仕事・結婚・趣味など、人生を通じて歩んでいく道のすべてを「キャリア」としてとらえ、考える機会を大切にしたいと考えています。

その一環として、先日、動画講座「スタデイサプリー」で社会科のプロ講師として人気を博している伊藤賀一先生をお招きし、特別講座を実施しました。現役のプロ講師でありながら、43歳の時に早稲田大学教育学部を受験・合格し、現



在は「大学生」としての顔も持つ伊藤先生ならではのキャリア観や、これからの社会で必要とされるマインドセットやスキルなど、たっぷりとお話をしていただきました。

また、神峰学舎で実施しているキャリア教育「夢☆ラボ」も2学期からさらにパワーアップ。1年生はより深く自身自身を知ること、2年生は自分の「好き」を探求しながら進路選択のヒントを得ることに注力しながら、授業を行っています。

多くの人に出会い、多様な価値観に触れることで、生徒たちの描く「キャリア」が彩り豊かなものになることを願っています。

町の懐かし 写真館

film.7

渡船・第一長島丸

(写真提供：大崎上島町地域協議会)

昔の町の風景や行事の写真などを集めています。皆さんからの情報をお待ちしています。
 人権広報係 ☎ 65・3113
 団住民課 住民・



第一長島丸は昭和40年頃就航した旧大崎町の町営渡船で、中野の向山の港と長島の港を往復していました。
 この船には、写真のように船内に客室がなく、中央部の天幕の下に旅客スペースがあり、冬場や荒天時には大変苦労したそうです。
 また、昭和49年には第一長島丸に引き続き、小さいながらもフェリー型の第2長島丸が就航。しかし昭和62年、長島大橋の開通により、長年長島の人たちに利用されてきた町営渡船は廃止となりました。

がんばるみなさんを 応援し隊

あなたの周りにいる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！
 団住民課
 住民・人権広報係 ☎ 65-3113

人権擁護委員 ⑦



人権擁護委員は法務大臣から委嘱されている民間のボランティアです。主に、人権に関する相談を受けたり人権の大切さを広める啓発活動をしています。
 11月には、ヒヤシンスの球根を町内3小学校の1年生に配布し、児童たちに育ててもらおう「人権の花運動」を行います。花の成長を通じて、子どもたちの優しさや思いやりの気持ちがより育むよう、お手伝いをしています。また、12月8日の人権文化コンサートや2月のすみれ祭りに啓発活動で参加するなど、様々な場所で活躍しています。

こちら 大崎上島

風待ちの案内所 通信 November. 2018



町全体をめぐる謎解きイベント再スタート!!

春に行われ大好評だった謎解きイベント「忘れられた竜宮島の秘密」が、10月より木・金・土限定で再スタートしました!!
 この島を初めて訪れた女性と男性になりきり、それぞれの目的を果たすために力を合わせて謎を解いていくというストーリー仕立てのこのイベント。参加者の方は町内の施設やお店をめぐるなかから真実へ近づくためのヒントを集めていきます。夢中で謎解きをしているうちに大崎上島の歴史や空気感に触れ、地元の方々との交流も楽しめるようになっていくことも大きな魅力です。町内で右のイラストのような2人組やグループを見かけたら、「がんばって!!」と声をかけてみてくださいね!! そして、町民の方も楽しめる内容になっていますので、期間中にぜひご参加ください。
 お申し込みやお問い合わせは、観光案内所まで!!



参加者の目じるしはこのキット!!



- ★開催日 毎週木・金・土
- ★受付時間 9:00-11:00
- ★受付(スタート)場所 大崎上島町観光案内所
- ★1日10組限定(要予約)
- ★参加費 1組 5,800円
 ※2名様で1組です
 ※キットの中に、町内の加盟店で使える地域通貨が3,000円分入っています
- ★開催期間 2019年3月末頃まで

観光案内所へのお問い合わせ TEL:0846-65-3455 MAIL:info@osakikamijima-kanko.jp

募集

姉妹町中頓別町への旅

北海道中頓別町の「中頓別厳寒まつり」への参加による町民交流と札幌市内視察などへの旅を実施します。

日程 平成31年1月25日(金)～28日(月)

募集人員 13人(申込者多数の場合抽選、少数の場合中止) 個人負担 5万円

①交流の趣旨を理解し、今後の交流事業への協力、生活文化の向上に役立てる意欲のある方

②町民(20歳以上)の方で健康に自信のある方

③参加経験のない方優先

④同一世帯から2名まで

受付 11月22日(木)まで

申込 本庁地域経営課または各支所窓口係まで

主催 大崎上島町交流推進事業実行委員会

〒65・3123 地域経営課 地域振興係

広島空港開港25周年

絵画コンテスト

対象者 小中学生

募集テーマ 未来の広島空港
用紙 画用紙四つ切りサイズ

応募期間 10月14日(日)～平成31年1月31日(木)

送付先 〒729・0416

三原市本郷町善入寺64・31 広島空港ビルディング(株)

未来の広島空港絵画展事務局宛

※詳細は広島空港ホームページをご覧ください。

講習・講演会

下水道排水設備工事責任技術者更新講習

対象者 広島県下水道協会に責任技術者の登録をしている方

のうちの、お持ちの下水道排水設備工事責任技術者証の有効期限が平成31年3月31日までの方(対象者には、広島県下水道協会から案内を郵送します)

日程・会場 広島(広島国際会議場)

平成31年1月30日(水) 2月1日(金)

福山(JFE福山会館) 平成31年1月28日(月)、1月29日(火)

三次(三次グランドホテル) 平成31年1月24日(木)、1月25日(金)

受付 11月1日(木)～22日(木)

〒64・3513 園上下水道課 管理係

〒65・3123

イベント

オキウラマルシエ

2018秋開催!

新鮮野菜や果物、手作り雑貨などのフリーマーケットを開催します。今回は、地元朝市と合同開催。当日のイベントも盛りだくさんで、25店舗前後が出店します。ぜひ、お越しください。

日時 11月10日(土)10時～14時

場所 沖浦漁港観光物産館横広場

〒080・5753・4483

相談

ハローワーク窓口開設

竹原ハローワークの臨時窓口を開設します。

日時 11月29日(木)10時～12時

場所 東野保健福祉センター 相談室

内容 職業紹介、職業相談、各種制度の説明

※できるだけ事前予約をお願いします。

〒0846・22・8609

園地域経営課 地域振興係

〒65・3123

その他

税を考える週間

国税庁では、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、国税庁ホームページで様々な情報を提供しています。テーマは「くらしを支える税」。税に関する様々な情報や、国税庁の取り組みを紹介する番組を国税庁ホームページのインターネット番組で配信しています。また、租税の意義や役割をわかりやすく解説した「税の学習コーナー」も提供しています。

この機会に、私たちのくらしを支える税について、ぜひご家族で考えてみてください。

平成31年版県民手帳

県内の行事や都道府県的主要統計データなど、暮らしに役立つ情報が満載の県民手帳を販売します。本庁住民課または各支所窓口係にてお求めください。(数量限定)

ポケット版：630円

デスク版：1,200円

園住民課 住民・人権広報係

〒65・3113

求人情報

主な求人事業所

東邦亜鉛(株)契島製錬所、医療法人社団田村医院、(株)オサキ、さんようバス(株)、(株)スリーエス企画、呉信用金庫

※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・木江支所の窓口にて置いてあります。また、

町ホームページの求人情報からも検索できます。

園ハローワーク竹原(広島西条公共職業安定所竹原出張所)

〒0846・22・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	30	

開館時間 10時～18時
● 休館日
● 絵本のよみかたり

住生活総合調査にご協力ください

12月1日、全国で住生活総合調査が行われます。この調査は、住生活基本法に基づき住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要となる基礎資料を得ることを目的としています。

今回は、10月に実施した住宅・土地統計調査に回答いただいた世帯の中から一部を選び、全国で約12万世帯を対象に行います。11月下旬からポストイングにより調査票を配布し、郵送・オンラインにより回収しますので、ご協力をお願いします。

図建設課 管理係
☎65・3124

女性の人権ホットライン強化週間

広島法務局と広島県人権擁護委員連合会では、女性をめぐる様々な人権問題の解決を図るための相談活動を強化する取り組みを実施します。

11月12日(月)から18日(日)まで、「女性の人権ホットライン」の相談時間を延長します。

相談時間 8時30分～19時
(土・日曜は10時～17時)
☎0570・070・810

11月は「児童虐待防止推進月間」です

昨年度、児童虐待の相談や通告を受けた件数は、13万件を超え過去最多となりました。中でも、心理的虐待が増加傾向にあり、全体のおよそ半数を占めています。児童虐待問題に対する関心と理解が得られるよう、期間中は県内でオンラインポピュラーキャンペーンを展開されます。

「児童虐待」とは…?

心理的虐待：言葉により脅かす、無視する、兄弟間で差別的な扱いをする、子どもの前で家族に対し暴力をふるう(面前DV)など

身体的虐待：殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶるなど
ネグレクト：乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、不潔なままにする、病院に連れて行かないなど

性的虐待：子どもへの性行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど

児童虐待は、社会全体で解決すべき問題です。虐待かと思ったら迷わずすぐにお電話ください。

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189
☎62・0301
図福祉課

全力工事中! 広島叡智学園建設工事進捗状況

町の皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平成31年4月の開校に向けて、県立広島叡智学園中学校・高等学校のグラウンド・外構・校舎建設工事に携わる者の皆が一丸となって、誠心誠意・安全第一で進めています。



グラウンド



校舎建設

【グラウンド(土木工事)に関する問い合わせ先(受注者代表窓口)】

受注者(代表窓口): 中野建設(株) 有田 ☎0846-64-3013 (本社代表)

【校舎建築(建築工事)に関する問い合わせ先(受注者代表窓口)】

受注者(代表窓口): 平原建設(株) 中本 ☎0846-64-2465 (現場事務所)

納付のお知らせ

国民健康保険税(第5期)
後期高齢者医療保険料(第5期)
介護保険料(第5期)

納期限は11月30日(金)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。☎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。

5月分の削減効果は、

切替えた方の人数	494人
削減された金額	1,217,927円

消費生活
相談

File.182

屋内遊戯施設での事故
に注意！

【事例】
商業施設内にあるキッズ用の有料トランポリンで子どもが遊んでいるとき、トランポリンの端の固い部分に左ひじをぶつけて骨折し、全治7週間と診断された。従業員の見回りもなく、安全性に問題があるのではないか。（5歳男児）
（アドバイス）
・屋内遊戯施設で骨折などのけがをしたという報告が寄せられています。
・施設や遊具の安全管理体制が不十分なために事故が発

生しているケースもあります。施設や遊具の安全性に関する説明や掲示などを十分に確認した上で利用しましょう。
・けがなどの事故が発生した場合、その後の施設側とのトラブルや同様の事故の発生を防ぐためにも、すぐに施設の管理者に知らせましょう。



竹原警察署大崎上島分庁舎より

詐欺の封書にご注意！



県内では、『総合消費料金に関する訴訟最終告知』などと題した詐欺ハガキが届いていますが、関東地方では封書も確認されました。

今後、県内でもハガキに加え、同様の封書が届く可能性があるので注意しましょう。

『裁判』『差し押さえ』『最終告知』など不安をおおる言葉が書いてありますが、すべてウソです。絶対に相手に電話をかけないようにしましょう。



町内の交通事故件数(9月) 物損事故7件 人傷事故0件

☎竹原警察署 ☎0846-22-0110 大崎上島分庁舎 ☎62-0110

年金

だより

国民年金付加年金制度のお知らせ

国民年金の定額保険料に加えて付加保険料（月々400円）を納めることで、将来受け取る年金額を増やせることをご存じですか？（将来受け取る付加年金の年金額は、200円×付加保険料納付月数となります。）

付加保険料の納付を希望される方は、本庁住民課・各支所窓口係または三原年金事務所で申し出の手続きをしてください。

付加保険料は、申出書を提出した月分からかかります。

☑20歳から60歳までの40年間、付加保険料を納めていた場合、将来受け取れる付加年金額は次のとおりとなります。

$$200円 \times 480 \text{カ月} (40年) = 96,000円 (毎年)$$

【参考】40年間で納付する付加年金保険料…400円×480カ月(40年) = 192,000円

※2年間で納付額と受取額が同じになるため、3年目以降はお得となります。

※付加年金は定額のため、物価スライド（増額・減額）はありません。

- 付加保険料は、定額保険料（平成30年度16,340円）の納付を行った月のみ納付できます。
- 付加保険料は、国民年金保険料を免除されている人（一部免除を含む）は申込みできません。
- 支払った付加保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。
- 詳しくは、本庁住民課・各支所窓口係または三原年金事務所にお問い合わせください。

☎三原年金事務所 ☎0848-63-4111 (代)
住民課 住民・人権広報係 ☎65-3113
大崎窓口係 ☎64-3510
木江窓口係 ☎62-0300



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
				1 こころの健康 相談 (木支)13:30~	2	3 文化の日 南の里朝市
4	5 茨城県竜ヶ崎南高等学校	6	7	8 1歳6カ月、 3歳児健康診査 (東保)13:00~	9 防火パレード (消防)9:00~	10 南の里朝市 オキウラマルシェ 認知症カフェ (オレンジ)13:00~
11	12 精神保健講演会 (家族の会たんぼ ぼと同時開催) (開総)13:30~	13 食育講座 (木保)10:30~	14 長野県北部高等学校 人権相談 (東保)10:00~ 登記相談 (東保)13:00~	15	16	17 南の里朝市 絵本の よみかたり (プラザ)10:30~
18	19	20 ゲートキーパー 研修会①(就労) (東保)13:30~	21 断酒会 (東保)18:30~ 育児相談 (東保)10:00~	22	23 勤労感謝 の日 認知症カフェ (オレンジ)9:30~	24 南の里朝市
25	26	27 ゲートキーパー 研修会②(就労) (東保)13:30~	28	29 おくすり・健康 相談会 (開総)13:00~ ハローワーク窓口 (東保)10:00~	30	1 南の里朝市

木支…木江支所
開総…大崎上島開発総合センター
プラザ…情報プラザ・エル

消防…大崎上島消防署
木保…木江保健福祉センター
南の里朝市は沖浦観光物産館で 9:00 から開催

東保…東野保健福祉センター
オレンジ…オレンジハウス

予防接種	
日程	種類
11/5 ~ 10	四種混合 1 期
12/3 ~ 8	三種混合 2 期 (二種混合)

休日当番医	
日程	病院名
11/3	射場医院 ☎65-3304
11/11	円山医院 ☎64-2062
11/23	田村医院 ☎63-0311
12/2	寺元医院 ☎64-2093

休日当番薬局	
日程	薬局名
11/11	セブン薬局 大崎店 ☎67-5070
11/23	パール薬局 明石店 ☎67-4020

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 ☎0846-22-7157

外科	
日程	場所
11/11・18・25	馬場病院 ☎0846-22-2071
11/3・4・23・12/2	安田病院 ☎0846-22-6121

耳鼻咽喉科診療所	
日時	場所
11/10・24 (受付)13時~17時 診療開始 14時~	東野保健福祉センター内 ☎67-3311



人権文化コンサート開催のお知らせ

広島県出身の歌手であり、タレント、コメンテーター、大学の非常勤講師などを務める玉城ちはるさんを迎え、人権文化コンサートを開催します。また、コンサート前には、中学生人権作文コンテストの朗読発表会も行いますので、ぜひご来場ください。

日時 12月8日(土) 13時開場 13時30分開演

場所 大崎上島文化センターホール神峰

出演 玉城ちはるさん

演題 「命の参観日」

〒住民課 住民・人権広報係 ☎65-3113



集まれ！わがやのアイドルへご応募ください

1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・電話番号を明記し、下記問い合わせ先または各支所窓口係まで。(12月10日㊄)

〒住民課 住民・人権広報係 ☎65-3113 Mail : jumin02@town.osakamijima.lg.jp



↑「1」の1の字を
応募してください



もちもちとした不思議な食感

レンコン春巻き

レンコンがおいしい季節です。レンコンは野菜の中でも炭水化物が多くビタミンC、食物繊維、カリウム等も含まれています。においや味にくせが少ないので意外とどんな料理にも合い、軽く火を通せばシャキシャキ、よく煮込めばホクホクになる、独特の食感も魅力のひとつです。今回はそのレンコンをすりおろし、春巻きにしてみました。



◆材料(4人分)

- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| ムキエビ…60g | 春巻きの皮…6枚 | <タレ> |
| 人参…中1/2本 | 小麦粉+水…少々 | 濃口しょうゆ… |
| ニラ…1/2袋 | 揚げ油…適量 | 小さじ2 |
| レンコン…120g | | レモン汁…小さじ2 |
| 片栗粉…小さじ2 | <付け合わせ> | |
| 塩…小さじ1/5 | 水菜…40g | |
| こしょう…少々 | パプリカ…40g | |

エネルギー144kcal たん白質5.3g 食塩相当量0.9g

◆作り方

- ①レンコンは皮をむき、酢を少し入れた水にしばらくつけ、アクをぬく。すりおろしてざるにしばらくおく。
- ②人参、ニラは2cmくらいの長さに切る。
- ③ボウルに①の水気を軽く押さえ、②とムキエビを加え調味料を混ぜる。
- ④春巻きの皮に③の具をのせて包み、巻き終わりに小麦粉の水溶きをぬって張り合わせる。
- ⑤180℃に熱した油でカラッと揚げ、斜め2つに切り、付け合わせの野菜を添えタレでいただく。

〒保健衛生課 保健指導係 ☎62-0330



私が小学生の時好きだった給食のメニューはカレーや焼きそば、ミートスパゲッティでした。たまにアイスなどデザートが出ることもあって、その時はずっと喜んで今でもはっきりと覚えています。一方で苦手な牛乳を毎日飲まなきゃいけなかったり、給食を全部食べきるまで休憩できなかったり、苦い思い出も…。そんな懐かしい気持ちを思い出しながら取材をしていました。



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