



広報

げいほく



心に響く和太鼓の音

12月10日 町民文化ホールにて

「和太鼓と津軽三味線ジョイントコンサート」から



『いのち』のシリーズ

子どもたちの
より豊かな人間性を育むために：

No. 32

住民福祉課

昨年の十一月四日から人権週間に併せて芸北町民文化ホールで開催された「'98いのち・愛・人権展」は、たくさんの人たちがご覧になつてくださいました。

今回は、子どもたちから寄せられた感想や意見を取り上げてみました。

まず、「男女差別」また「家事・子育て」における性別役割の固定についてのパネルに対しての感想の中から、『女なんだから～しなさい』『女の子ばかり産まれると後継ぎが……』『家でのお母さんの様子を見る』と、そういう感想が多く寄せられました。これは、家庭での状況に子どもなりに疑問を持つてることの表れではあります。

男の人も、いろんな手伝いをしていけば、家庭も明るくって、ほのぼのの一、ってかんじになると思ひます。
女の人は、お母さんにな、たら、いろんな事をしないといけない、家でのお母さんの様子を見る
とそー思います。
お互いが助け合って協力合えば、命も人間大切にできて、誰もが楽しく過ごせる世の中に
なると思います。

男は家の中心とか考えられて、せり子ばかり産まないと、「あときがい…」など文句をいふやうなことがあります。でも私は男でも女でも、人間大切な人間にからりしないようになら、男どうぞちゃんとけないとみづかって考えたと思います。女でも男でも1人1人が大事にすみ社会にならなくていいなと思います。

「家事は女がするもの」とか、「子育ても女」という考え方がある、たりするけど、家事や子育ては、男の人も、参加してやるものだと思います。「女だから」といってそれを全女性に押し付けるのは良くないと思います。男は確かに仕事とか忙しいかもしないけど、そういうところを引き抜かないながら、男女平等にやることが大切だと思います。

男も女も同じ人間なんだから、男・女で見ると、もっと範囲を広くして、男も女もどちらも平等で、人間として見てほしいと思いました。別に男が女よりも優しいこともなく、女が男よりも優しいこともあります。とにかくどちらもせんせんかわりはありません。女性への差別は今では、ほとんどないことはなくなっていますが、すべてではなく、ようにかんばろうと思います。

今まで
何ればかかんちかいをしていましたと言ふことを強付きました。体がわるい人には、どうしてあげればいいか、しょうかい者的人には、どうしたらいいかどれ、あまり深く考へないで、今度は、ふつうの人として、考へてきたいです。

さっちゃんは生まれつき指がなかった。それでハカにされたんだけど、さっちゃんがうかつていうのを考へて言えはいいと思いました。

私もよく使う言葉として『男のくせに……』『女の腐ったような……』などの声も聞きます。徐々に意識は変わりつつあるものの、日常生活や地域社会に

次に、「いじめ」「障がい者差別」についての「さっちゃんの魔法の手」という本を読んでの感想がたくさんありました。

さっちゃんの手がないために、いじめられた姿に『私はすごく胸が苦くなりました』『すごくい許せません』『同じ人間としてどうして見られないのか』といじめ（差別）に怒りを表して

真正面からみつめています。そして、障がい者との接し方について『普通の人として考へていきたい』という意見があります。

醜いいじめ（差別）は、「自分の心の弱さが、他の人の弱さをつく」ことです。子どもたちは、そんな私たち大人の惨めな虚勢の姿を学んでいるのかも知

れません。或いは、自分と違つた人たちとの〔交流〕の在り方を知らない今の大人社会の貧しさを映し出しているのかも知れません。

現在、学校では子どもに障がいがあるなしにかかわらず共に生活をしています。また、おとしよりの人や障がい者たちとの交流「福祉体験学習」に取り組んでいるところもあります。

これらの体験から、「お互いに人を思いやる気持ち、命の大切さ、人と人とのつながり」を学び、みんなで協力をしながら、より良い生活にしていこうとし

た頑張りから喜びを感じ、みんなで力をあわせて不合理、矛盾を解決するよう目指しています。今までの日本の社会が、様々に違いを持った人たちとの共同生活を排除してきたツケはとても大きくなっています。障がい児と健常児との統合教育だけではなく、いろいろな意味でのノーマライゼーション（国籍や文化の違う者、障がい者、高齢者と子ども、病気をもっている者と健康な者等が共に生きる社会）をこれから子どもたちにもつともっと作っていくことが私たちに求められています。

私は手がなく、たって
同じ人間としてどうして見れないのかと思いま
した。でもこの話は最後にはみんなとまた仲良
くなれただけで、今の世の中には、そんないい人はもう
いないし、今でも差別をうけてる人がいると思
うので、一人一人がその人を支えていくのが世の
中になればいいなと思った。
とても感動しました。

最後に、「あの子はできるのに、なんであんたはできないの」など、親が子どもに対してもうやる気を起こさせようと叱咤激励する時に使いますが、子どもたちは「人との比較の中で」の子育てに反発しているようです。それよりも、「自分の目標を忘れず、自分らしくコツコツ努力をしなさい」と言ってくれるような子育ての価値観を望んでいるように思えます。

あと美和の小学校のどこかまわすめたけど「あの子は
できるのになんてあんたはできないの」とやうのがあった。
けど私も人とくらべられ
るのかきりいたからいやだった
できなかたら人にくらべずに、で
きなかたらやんばれとかやる気
が出るような言葉を言つたらしい
と思う。

人権展のパネルを見て、静かに、特にが
と、心からため息をついた。強烈な
またに。羨うけに行けない。やつては、
いけないことをあります。
人と人のふれあいをしたいから
生きていきた。

のは、いじめそのものが大人会の縮図であることを私たち自身がしっかりと捉えておく必要があると思います。

子どもたち一人ひとりが『命を大切にし人権を尊重する心、他人を思いやる心、正義感など』より豊かな人間性を育むために、まず私たち大人が子どもたちの手本となる行動を身近なところからはじめましょう。

「いのち」のシリーズについてのご意見、ご感想、ご質問をお寄せください。

このようにたくさんの意見をまとめてみると、子どもたちの“人間らしい感性と鋭い人権感覚”に目を見張るものがあります。こうした人権感覚は、家庭教育だけでなく学校での同和（人権）教育で養われています。お互に支え合い、励まし合う

学級、不合理や矛盾を指摘できる学級、みんなで協力してものごとを為し遂げていく学級——こんな学級づくりを目指にして努力が重ねられている成果であると思います。

広葉樹林のオーナーを20区画加え、

12月13日オーナーの森林びらきを行いました。

芸北オーケガーデン整備事業の一つとして平成九年度に発足した「こもれびの森林オーナー制度」。今年度は新たに広葉樹林の公募をして、十一月二十二日に公開抽選（応募者七十四人）を行い二十人のオーナーが決まりました。

十二月十三日には芸北オーケガーデン現地で、針葉樹林オーナー三十人と広葉樹林オーナー二十人が一同に集まって初会合を行いました。この会は「ウッドマン俱楽部」と名付けられており、森林の手入れやイベントなどを通じて町民やオーナー同士との交流を図り、芸北町らしいグリーンツーリズムを進めていきます。



任期満了による 農業委員会委員の 選挙が行われます

芸北町農業委員会 委員一般選挙

任期満了による芸北町農業委員

会委員一般選挙は、告示日を三月九日、投票日を三月十四日と決定しました。

委員の任期は三年で、委員の定数は次のとおりです。

△委員の定数／ 総数……十六人

①選挙による委員……十三人

②議会の推薦による委員……一人

③農業協同組合の推薦による委員……一人

各投票所投票時間

公職選挙法の改正により、昨年六月一日から投票時間が延長されました。芸北町でも七月の参議院議員通常選挙で時間を延長し、その結果を受けて今回からは下表のとおり投票時間が決定しました。

投票区	建物の名称	投票所の開閉時間	
		開始	閉鎖
一	八幡高原センター	午前七時	午後七時
二	雄鹿原小学校屋内運動場	午後八時	"
三	橋山老人集会所	午後五時	"
四	空城集会所	午後五時	"
五	板村ふれあいプラザ	午後六時	"
六	川小田集落センター	午後八時	"
七	細見中集会所	午後八時	"
八	才乙集会所	午後八時	"
九	雲月ふれあいセンター	午後八時	"
一〇	土橋生活改善センター	午後八時	"
一一	移原公民館	午後七時	"
一二	大暮老人集会所	午後七時	"
一三	小原コミュニティーセンター	午後七時	"
一四	美和東小学校屋内運動場	午後七時	"
一五	大谷老人集会所	午後五時	"

議会報告

第七回定例会

災害復旧費九億三千九百三十五万四千円を含む補正予算等、十四件を議決。

芸北町議会第七回定例会が、十二月十一日に招集され、十八日の閉会まで審議が行われました。今回提出されたのは、条例案件四件などの十二件と、議員発議の意見書二件で、審議の結果原案どおり可決承認されました。

一、条例の一部改正(三件)

・職員の給与に関する条例の一 部改正

国的人事院勧告に対し、国に準じて給与改定をするもの

です。

非常勤消防団員に係る退職報

償金の支給に関する条例の一
部改正

政令の一部改正によるもの
です。

簡易水道設置条例の一部改正

小原大暮地区の事業採択に
よるもの

十月十号台風による災害復旧

二、平成十年八月集中豪雨及び
十月十号台風による災害復旧

工事分担金徴収条例

小災害復旧に伴う負担金の徴
収規定を定めるものです。

三、工事請負契約の変更(三件)

▽雲月地区簡易水道等施設整備

工事(刈屋形地内)
変更請負金額

一億九千五百十五万三千円

▽八幡地区営農飲食用水施設整
備工事(八幡地内)

変更請負金額

六千九百参拾万円

▽町道板村才乙線一工区道路改
良工事(奥中原地内)

変更請負金額

七千五百二十一万五千七百円

四、平成十年度一般会計補正予 算(第四号)

十億六千百三十五万二千円を追
加し、総額五十七億八千四百三十
万二千円となりました。

五、平成十年度国民健康保険特 別会計補正予算(第四号)

事業勘定は二千八十一万七千円を追
加し、総額三億二千二百

芸北町議会第七回定例会が、十二月十一日に招集され、十八日の閉会まで審議が行われました。今回提出されたのは、条例案件四件などの十二件と、議員発議の意見書二件で、審議の結果原案どおり可決承認されました。

一、条例の一部改正(三件)

・職員の給与に関する条例の一 部改正

国の人事院勧告に対し、国に準じて給与改定をするもの

です。

非常勤消防団員に係る退職報

償金の支給に関する条例の一
部改正

政令の一部改正によるもの
です。

簡易水道設置条例の一部改正

小原大暮地区の事業採択に
よるもの

十月十号台風による災害復旧

二、平成十年八月集中豪雨及び
十月十号台風による災害復旧

三十九万二千円となりました。

10月

1日 民生委員推薦委員会
6日 県町村議会議員研修会
(広島)
7日 県町村監査委員研修会
12日 広域農道起工式(豊平)
13日 総務常任委員会
14日 山県郡地域問題懇談会
(大朝)
15日 産業建設常任委員会
16日 決算特別委員会
17日(18日) 芸北分校50周年記念式
(豊平)
18日(19日) 芸北高原の風フェスタ
25日 広島県神楽競演大会(広島)
26日 例月監査
27日 町老連G・G大会
29日 高知県越知町議会視察
30日 林道活用事例調査(戸河内)

11月

1日 芸北オーケガーデン竣工
式・祝賀会
6日 中山間地域モデル事業現
地懇談会
8日 山県西部少年剣道大会
10日 議会運営・総務委員会
11日 戸河内・芸北両町議会交
流会
13日(27日) 第7回臨時会
14日 湯来町立体育館竣工式
15日(27日) 第7回臨時会
16日 決算特別委員会
17日(19日) 例月監査
18日(19日) 全国議長大会(東京)
24日 決算審査・両常任委員会
30日 芸北福祉会監査(加計)

12月

4日 議会運営委員会
加計土木事務所竣工式
いのち・愛・人権展
8日 総務常任委員会
9日 議長会(広島)
11日(18日) 第7回定例会

〈議会のうごき〉

平成12年
4月1日から

介護保険制度が はじまります

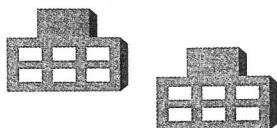
● 介護保険制度の仕組み ●

サービス提供機関



在宅サービス

- ◇訪問介護（ホームヘルプ）
- ◇訪問入浴
- ◇訪問看護
- ◇訪問リハビリテーション
- ◇日帰りリハビリテーション（デイケア）
- ◇居宅療養管理指導（医師・歯科医師による訪問診療など）
- ◇日帰り介護（デイサービス）
- ◇短期入所生活介護（ショートステイ）
- ◇短期入所療養介護（ショートステイ）
- ◇痴呆対応型共同生活介護（痴呆性老人のグループホーム）
- ◇有料老人ホーム等における介護
- ◇福祉用具の貸与・購入費の支給
- ◇住宅改修費の支給（手すり、段差の解消など）



介護保険施設

- ◇介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- ◇介護老人保健施設（老人保健施設）
- ◇介護療養型医療施設
 - 療養型病床群
 - 老人性痴呆疾患療養病棟
 - 介護力強化病院（施行後3年間）

被保険者

第1号被保険者
(65歳以上)
2200万人
(平成12年度)

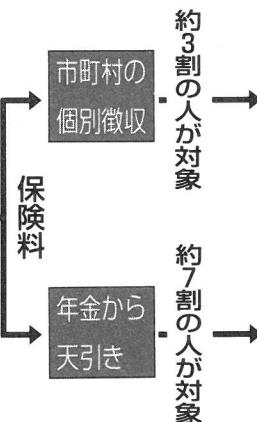
サービス利用
↓
利用者の一部負担

第2号被保険者
(40歳～64歳)
4300万人
(平成12年度)

要介護認定
• 市町村で実施

介護サービス計画
の作成
• 介護サービスの
計画的利用の支援

保険料



市町村・特別区



*若年者の保険料については医療保険と同様に、事業主負担・国庫負担があります。

都道府県
支援

国民健康保険団体連合会
審査・支払い等

医療保険者
• 健保組合
• 国保など

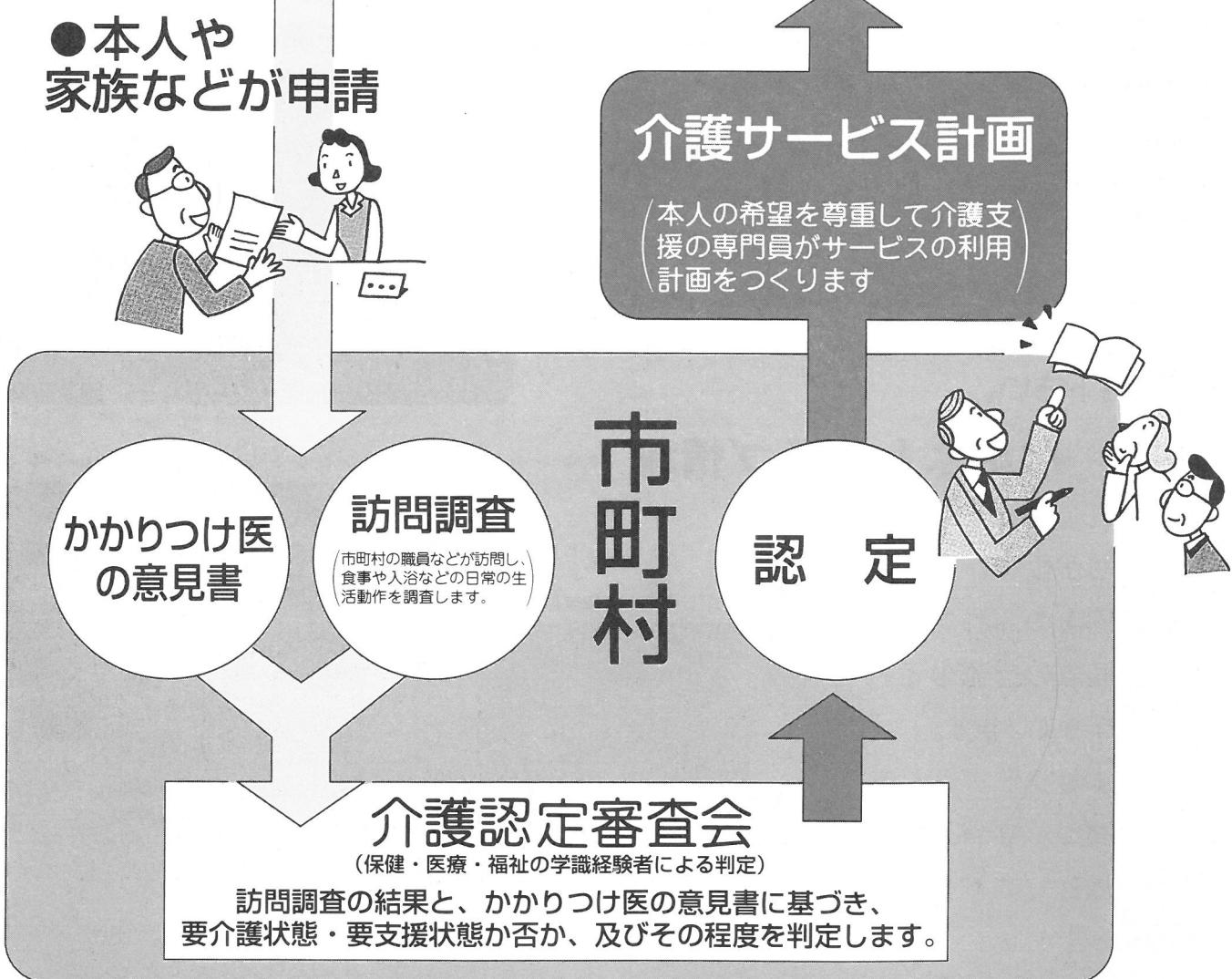
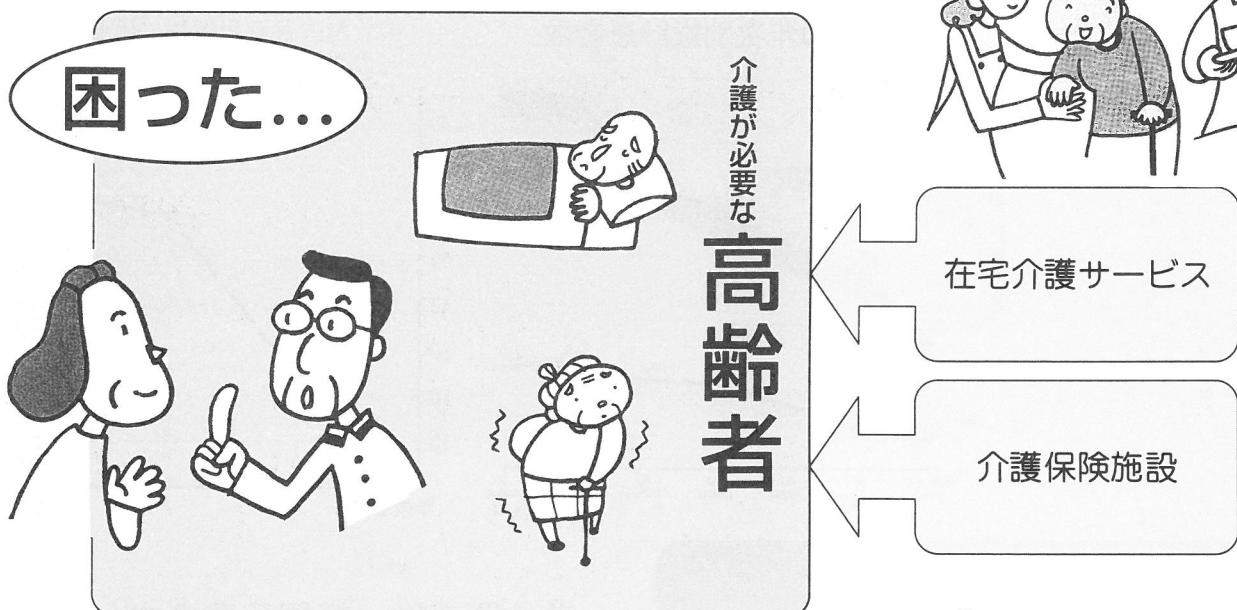
社会保険
診療報酬
支払基金

一括納付
(全国でまとめます)

交付

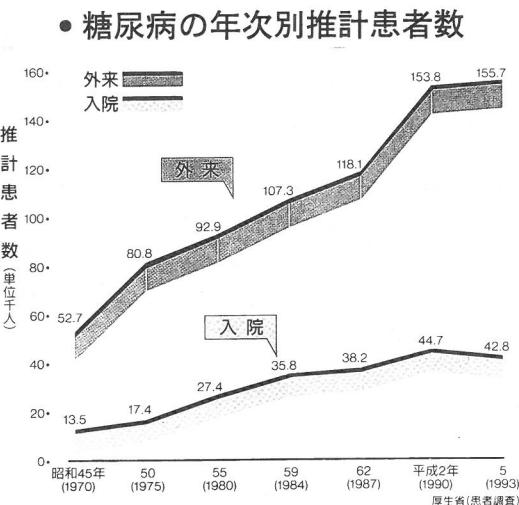
介護サービスを受けるための手続き

●要介護認定とサービスの利用方法●

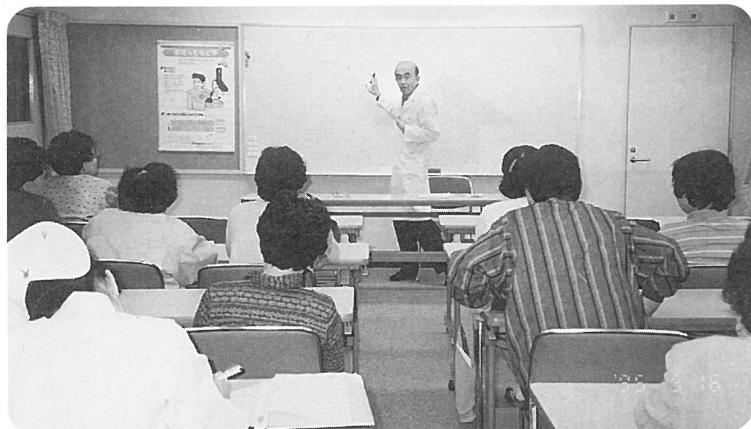
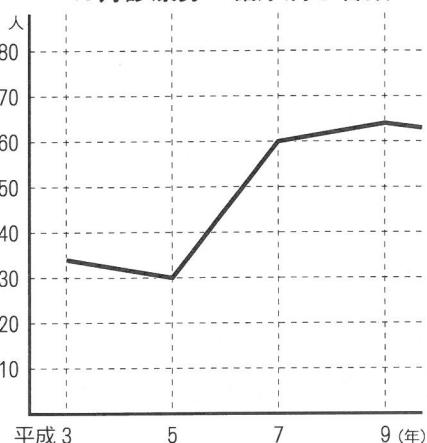


2月は生活週間予防月間です

生活習慣病の1つである糖尿病が増えています。



芸北町国民健康保険による
一ヶ月診療分の糖尿病患者数



興味のある方は、ホリスティックセンターへご連絡下さい。

芸北町では、糖尿病患者さんのための学習会を開いています。



なかよしクラブ情報

子どもが少ない今日。

子ども同志のふれあいや
保護者同志の交流の場も
少なくなっています。

なかよしクラブは、育児の仲間づくりや、学習・
交流の場として年5回実施しています。

サンタさんも来ました



みんなが熱中した
ツリーやづくり



健康と福祉の窓



「生活習慣病とはなにか」

がんや脳卒中、心臓病、糖尿病、腎臓病などの疾病は、長年によくない生活習慣が重なって発症します。生活習慣病の多くは、徐々に進行していきます。そのため、発病して気がついたときには、かなり病気が進行しているということになるのです。

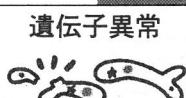


●生活習慣と生活習慣病発症の関係



など

生活習慣要因



遺伝要因



加齢



生活習慣病

病原体



有害物質



外部環境要因



事故



ストレス



がん 心臓病 脳卒中 高血圧症 糖尿病 高脂血症
肝臓病 高尿酸血症(痛風) 慢性気管支炎
胃潰瘍 骨粗しょう症 歯周病 など



生活習慣病を予防するには、食習慣、生活習慣、運動休養習慣、精神衛生習慣、嗜好習慣の5つの生活習慣を見直して、改善することが大切です。

病気になってからあわてるのではなく、病気にならないような行動・習慣を身につけることが大切です。

「こちら在宅介護支援センターです。」



~今月は「高齢者の動作の介助」についてです~

介護の場で多く行わなくてはならないのが、さまざまな動作の介助です。高齢者にとっても、介護する人にとっても、安全で楽になるべく少ない力で体を動かすことが課題になります。

気分転換やリハビリをすすめるためにも、からだの不自由な高齢者でも自分でできるところまではやってもらい、介護する人はできない部分をお手伝いするということが原則です。

特に介護する人は腰を痛めないように、無理な姿勢に気をつけてください。

【動作の介助の基本原則】

- ◎からだを動かすときには必ず声をかける。
- ◎高齢者の残っている力を十分に生かし、できない部分をお手伝いする。
- ◎お互いのからだをなるべく近づける。
- ◎高齢者には、手や足を組んでもらうなど、からだが小さくまとまるような姿勢をとってもらう。
- ◎介護する人は中腰を避け、十分に足を開いて安定した姿勢で、ひざを曲げ重心を低くする。
- ◎水平に動かす・回転させる・てこの原理を使うなど、できるだけ少ない力で行う。
- ◎介護用品を利用したり、他の人の手を借りるなどして、一人で無理をしない。

- ① あお向けから横向きに

- ①胸の上で両腕を組んでもらう。
両ひざをなるべき高く立たせ、
倒れないように支える。



- ②ひざと肩を支えながら、
先にひざを、続けて肩を
手前に倒す。



- ② からだを起こす

(ベッドの場合)

- ①片手を高齢者の首の下に深く入れて、
背中と首を支える。



- ②ベッドについた左ひじを支点にし、
高齢者の上半身を抱き寄せるように
手前に向かせる。

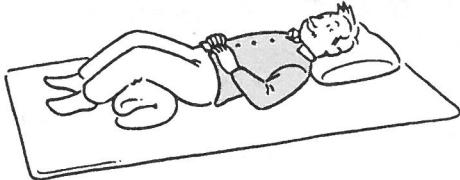


- ③起き上がらせる方向に
足を踏み出し、
からだ全体が
前方に移動する
力を使って、
抱き起こす。



(ふとんの場合)

- ①高齢者のひざを立たせ、その裏に丸めた
座ぶとんなどを入れる。



- ②介護する人はひざを敷ぶとんと
まくらの間に割り込ませ、
高齢者のわきの下に両腕を
差し込む。



- ③その姿勢のまま
少しづつ前に進み、
高齢者の上半身を
徐々に起こす。



こくほだより

～住民福祉課国保係～

保険証

正しくは「国民健康保険被保険者証」といいます。保険証は、国保に加入していることを証明するもので、お医者さんの診療を受けるときの受診券でもあります。

次のことに注意していつも正しく使いましょう。



もう一枚の保険証

長期の旅行や修学のため一時的に他の市区町村に住むようなときは、別個にもう一枚保険証が交付されます。

交通事故にあったら

国保で治療が受けられます

交通事故など第三者から傷害を受けてお医者さんにかかる場合でも国保を使って治療を受けることができます。

ただし、医療費は本来加害者が負担すべきものなので、国保が一時その立てかえをし、あとで加害者にその立てかえ分を請求することになります。事故にあったときは、すぐ担当の窓口へ届け出してください。

必ず届け出を

国保で治療を受けるときは、「第三者行為による傷病届」(用紙は担当の窓口で)を届け出してください。

★加害者から現実に治療費を受け取っていれば、国保での受療はできません。

届け出に必要な書類

- 保険証
- 印かん
- 交通事故証明書



示談は慎重に

加害者と被害者の話し合いがついで、示談を結んでしまうと、その示談のとりきめの内容が優先することがあります。また、後遺症などの治療も対象となりますので、示談を結ぶときは注意してください。



いい老後を迎えるために!!
あなたの身近に

年金があります

あなたは老後や将来についてきちんと考いていますか。「年金なんてまだまだ先のことなんにならないよう、必ず訪れる老後について真剣に考えましょう。

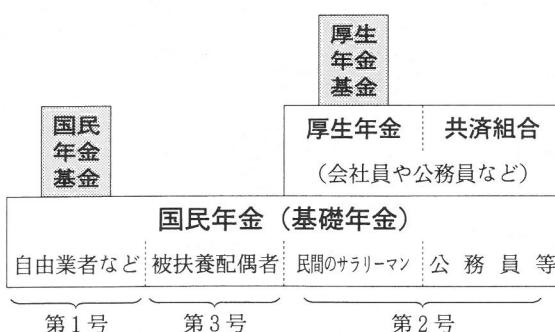
公的年金制度は 2階建て

国民年金には、国内に住む20歳以上60歳未満の人はすべて加入しなければなりません。国民年金には3つの種別があり、仕事などで区分されます。

第1号被保険者

農業、自営業、学生など。会社に勤めていても、厚生年金や共済年金に入れない人はは國民年金に入れなければなりません。

公的年金



第2号被保険者

会社や役所、学校や法人に勤めている人は、厚生年金や共済組合に加入します。また、自動的に国民年金にも加入して第2号被保険者となります。

貯蓄など、個人の自助努力だけでは老後の生活設計を行うことは限界があります。そこで、社会全体で支えていくしくみとして、公的年金制度が必要となつてきます。

第3号被保険者

厚生年金や共済組合に加入しま

お

知

5

せ

コ

I

ナ

I

申告と納税は正しくお早めに

ー 申告書は自書で

提出は期限内にー

確定申告の時期が近づいてきました。所得税・消費税及び地方消費税（個人事業者）・贈与税の申告と納付期限は、次のことおりです。

○所得税の申告と納税の期限

3月15日(月)まで

○個人事業者の消費税及び地方消費税の申告と納税の期限
3月31日(水)まで

○贈与税の申告と納税の期限

3月15日(月)まで

これらの中は、あなた自身が所得などを計算し、税金を算出

して納付する申告と納税制度をとっています。
所得金額や税額を正しく計算し、申告と納税は期限内に済ませてください。

例年期限間近になると税務署は大変込み合いますので、申告は早めに済ませましょう。

また、申告書は郵送でも受け付けています。

○贈与税の申告をしなければならない人
年間六十万円を超える財産をもらった人

●お問い合わせ先
広島北税務署
☎ 082-814-2111

●還付申告は一月から受付

●申告書は自書で

●提出は郵送で

●所得税の確定申告は、二月十

六日(火)から三月十五日(月)までですが、源泉徴収された所得税の

還付の申告は、一月から受け付けています。

込まないうちに早めに申告を。

申込ないうちに早めに申告を。

社会福祉資金寄附御礼

次の皆様からご厚志をいただきました。ここに掲載し、お礼にかえさせていただきます。

■見舞返礼にかえて

西八幡原

▼2月19日(金)
場所・仙水園
—ご利用をお待ちしています。

●2月の心配ごと相談

▼2月5日(金)
場所・仙水園

芸北町社会福祉協議会



今月は町立保育所を紹介します。

町立保育所はめぐみ（苅屋形）と美雲（溝口）の2ヶ所あります。入所希望等のお問い合わせは住民福祉課までどうぞ。



めぐみ保育所



美雲保育所

▲左から安本、小笠原

▲左から田原、上田

●消費税及び地方消費税の確定申告をしなければならない個人事業者

①平成8年中の課税売上高が、三千万円を超える事業者

②平成8年中の課税売上高が、三千万円以下の中事業者で「消費税課税事業者選択届出書」を提出した事業者

●贈与税の申告をしなければならない人

年間六十万円を超える財産をもらった人

●贈与税の申告をしなければならない人

年間六十万円を超える財産をもらった人

●贈与税の申告をしなければならない人

年間六十万円を超える財産をもらった人

●贈与税の申告をしなければならない人

年間六十万円を超える財産をもらった人

●贈与税の申告をしなければならない人

年間六十万円を超える財産をもらった人

ぐるっとやまがた



〈戸河内町〉



- ホームページアドレス <http://www.town.togouchi.hiroshima.jp>
- Eメール(戸河内町役場) info@town.togouchi.hiroshima.jp
- (戸河内町観光協会) kanko@town.togouchi.hiroshima.jp

●お問い合わせ先
戸河内町役場産業観光課
(08262)8-2111
戸河内町観光協会
戸河内町では昨年九月からインターネットホームページを開設しています。情報化の時代の中で広く戸河内町をPRしていくと開設したものです。

戸河内町のホームページを開くと、まず三段峡、深入山、恐羅漢山の画像が眼に飛び込んできます。そこから、知りたい見たい場所をクリックしていく度に、今まで知らなかつた戸河内町が見えてくることでしょう。秋の行楽シーズンには一日二百件を超えるアクセスがありました。これらのスキーシーズンにはさらに多くのアクセスが予想されます。

ホームページでは、季節の観光情報やイベント情報を随時更新して写真で紹介しています。Eメールでのご意見などもお待ちしています。

インターネットでの戸河内の旅を是非一度体験してみてください。

あらゆる情報を発信します

戸河内町ホームページ開設

戸河内町では昨年九月からインターネットホームページを開設しています。情報化の時代の中で広く戸河内町をPRしていくと開設したものです。

戸河内町のホームページを開くと、まず三段峡、深入山、恐

羅漢山の画像が眼に飛び込んで

きます。そこから、知りたい見

たい場所をクリックしていく度

に、今まで知らなかつた戸河内

町が見えてくることでしょう。

秋の行楽シーズンには一日二

百件を超えるアクセスがありま

した。これらのスキーシーズ

ンにはさらに多くのアクセスが

予想されます。

1月の納税等(納期限:2月1日)
●町 県 民 税 第4期分
●国民健康保険税 第9期分
●国民年金保険料
●水道使用料

口座振替の方も金額の確認お忘れなく

町の人口(12月末日現在)

	総 数	3,263	前月比 (+4)
男	1,602	(+1)	
女	1,661	(+3)	
世帯数	1,045	(+1)	

面積 253.63km²

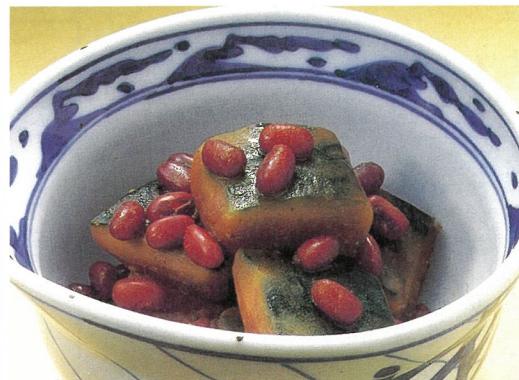
▽一年前の広報誌めくつてみると「一月になつても本格的な冬将軍の到来はまだ……」とあります。今年もまったく同じ様子です。▽去年はたしか二月号が出来上がるころには、すっかり雪景色となつていたような気がします。それじゃあ今年もということでお話しを書いて雪が降ることで、同じ話題を書いて雪が降ることを願っている広報担当者です。(背後からネタ不足の声が聞こえる…)

広報げいほく

1999. 2月号 №.379 平成11年1月20日



かぼちゃのいとこ煮



●材料 / 4人分
1人分(210kcal・塩分1.6g)
かぼちゃ 1/2個
あずき 100g
水 9カップ
Ⓐ 砂糖 40g
うす口しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ2
塩 少々

●作り方
①かぼちは皮をむいて一口大に切り、面と裏をする。
②なべに水とあずきを入れて中弱火にかけ、煮汁が1/2量になるぐらいまで煮つめる。Ⓐの調味料を入れ、①のかぼやはも加える。
③煮汁の量がひたひたになるくらいにまで煮含め、器に盛る。



●クロスカントリー 運動公園
●アルペン
ギンレイ

芸北町スキー大会
2月7日(日)

見て聞いて歩こう



10