

4月1日から 土足で見学ができます 歴史民俗資料館

歴史民俗資料館では、来館者の利便性向上のため、一部を除き館内を土足化することとしました。

皆様のご来館を心よりお待ちしております！

◆開始日

平成30年4月1日(日)～

◆土足で入れる場所

玄関・ホール・展示室・トイレ・事務室

◆土足で入れない場所

収蔵庫・研修室・研究室
※館内用スリッパに履き替え

◆問合先

歴史民俗資料館
☎ 64・9494

スポーツ施設 無料開放のお知らせ

町内小中学校春休み期間中にスポーツ施設を無料開放します。この機会にどんな施設を利用して、体力向上に努めましょう。

◆期間

3月27日(火)～4月8日(日)

◆対象

町内小中学校に在籍する児童生徒(個人利用)

(本年度の中学3年生まで)

◆対象施設

町立体育館、青少年体育センター、屋内温水プール

◆その他

スポーツ団体に割当てされている時間帯がありますので、事前に施設へ問合せてからお越しください。

また、午後6時以降は保護者同伴で利用してください。

◆問合先

町立体育館

☎ 64・1459

◆青少年体育センター

☎ 64・9657

◆屋内温水プール

☎ 64・9777

図書館行事

☎ (64) 2195

◆子ども司書クラブ／3日(土) 10時～11時30分(視聴覚室)

◆ブックスタートプラス／5日(月) 8時30分(1歳6か月)

◆保健診・健康増進センター

◆英会話クラブ／5日・12日(月) 15時30分(中央公民館)

◆ファミリールー・イングリッシュ／6日(火) 15時40分(視聴覚室)

◆聴覚室、13日(火) 15時40分(中央公民館)

◆ヨチヨチおはなし会／7日(水) 10時30分～11時(視聴覚室)

◆朗読の会『秋桜』／8日(木) 10時「定例会」(中央公民館)

◆おはなし工房／10日(土) 15時15分(視聴覚室)

◆ブックスタート／14日(水) 9時30分(6か月児相談・健康増進センター)

◆おはなしサークル『虹色の会』／17日(土) 13時30分「定例会」(視聴覚室)

図書館おすすめの新书推荐(入荷予定本)

書名	著者名
百年泥(芥川賞)	石井 遊 佳
光点(すばる文学賞)	山岡 ミ ヤ
オーパーツ死を招く至宝(「このミステリーがすごい」大賞)	蒼井 碧 彦
ヒトごろし	京 極 夏 彦
口笛の上手な白雪姫	小川 川 洋
文字に美はありや。	伊集院 静
おかげさまで、注文の多い笹餅屋です	桑田 ミサオ
ゆるめる力骨ストレッチ	松 村 卓
本の展示	
・おひなさまの本展	1日(木)～11日(日)
・「2017絵本屋さん大賞」おすすめ絵本展	14日(水)～29日(木)

館内整理日

3月30日(金)

書架整理等のため、
休館します。

児童館行事

☎ (64) 3106

◆ひな祭会 2日(金) 16時～

◆進級を祝う会 17日(土) 11時～

◆締切12日 参加費150円

◆避難訓練 23日(金) 16時30分～

公立ぎんなん寮 春の感謝祭セール

◆日時 3月17日(土)・18日(日) 9時～15時

◆場所 公立ぎんなん寮(直売所ハンズ及び大温室周辺)

◆販売品 園芸商品、加工食品、喫茶、市町村特産品、福祉施設生産品

☆当日来店、お持ち帰りに限り、園芸商品20%割引

(友の会会員30%割引)

加工商品10%割引

(友の会会員20%割引)

◆催事 オークションセール(観葉植物等) 12時～(両日)

◆タイムサービス 午前午後各1回

◆抽選会(随時)

・先着100名プレゼント

(鉢花50名、骨付きフランクフルト50名いずれか)

◆問合先 公立ぎんなん寮

☎ 0176・56・5151

国家公務員 採用試験のお知らせ

申込はインターネットで行ってください。

◆総合職試験(院卒・大卒程度) 受付期間…

3月30日9時～4月9日

一次試験…4月29日

一次試験…4月29日

◆一般職試験(大卒程度) 受付期間…4月6日～18日

一次試験…6月17日

詳細は人事院へ、電話(☎022・221・2022)かホームページでお問い合わせください。

◆問合先 人事院東北事務局

第二課 試験係

☎ 022・221・2022

木の事でお悩みの方、お電話ください

- 伸びすぎた庭木や家の周り木
- 枝払いをしたい木
- 老木や危険な木

——— 相談・見積りは無料です ———

(有)赤川林業土木

〒980-1104 トラノ木 11の4
TEL:64-7494 TEL:64-0249

20年以上の実績・解体工事も！！

浄化槽を正しく使っていますか？

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を浄化するため、適正な管理が必要です。
そのため、浄化槽法では次のことが義務付けられています。

- ① 定期的な保守点検
- ② 年1回の清掃
- ③ 法定検査の受検（使用開始後及び年1回）

法定検査は、浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかを判定するもので、一般社団法人青森県浄化槽検査センター（☎017-726-9500）が行います。

また、浄化槽についてのご相談、浄化槽の使用開始時、廃止時、管理者の変更時等の届出は、東青地域県民局環境管理部（☎017-736-9292）へご連絡ください。

防災行政無線を用いた全国一斉情報伝達訓練(テスト放送)を実施します

町では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。

この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート）による国からの緊急情報を、住民の皆様にお伝えするための訓練（テスト放送）です。

- (1) 訓練実施日時 3月14日（水）11時00分ころ
- (2) 訓練放送の内容

情報伝達手段	放 送 内 容
防災行政無線	防災行政無線チャイム + 「これは、テストです。」×3回 + 「こちらは、防災のへじ広報です。」 防災行政無線チャイム



※（Jアラート）とは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星を通じて、市町村（防災行政無線）へ、瞬時に伝えるシステムです。

【お問い合わせ先】

防災安全課（内線340）

平成30年自衛官等募集のご案内

募 集 種 目	資 格	受 付 期 間	試 験 期 日	試験場所
一般幹部候補生 （一般・飛行） 歯科・薬剤幹部候補生	平成30年4月1日現在 22歳以上26歳（修士課程修了者は28歳） 未満の方	平成30年3月1日（木） ～平成30年5月1日（火）	〈1次試験〉 5月12日（土）：筆記試験 5月13日（日）：筆記式操縦適性検査（飛行要員のみ）	別途各人に連絡 します。
自衛官候補生	18歳以上27歳未満の方	年間を通じて行っております。	平成30年3月上旬（予定） 別途各人に連絡します。	別途各人に連絡 します。
技術海曹・技術空曹	20歳以上で有資格取得者 ※細部については問い合わせください。	～平成30年4月20日（金）	平成30年6月22日（金）	別途各人に連絡 します。
予備自衛官補 （一般・技能公募）	18歳以上34歳未満の方 ※技能公募については問い合わせください。	～平成30年4月6日（金）	平成30年4月14日（土）	別途各人に連絡 します。
◎ 細部については、下記までお問い合わせ下さい。 〒033-0037 三沢市松園町三丁目6-16 中野プラザビル2F（ユニバース松園店隣） 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所 電話、FAX 0176-53-1346（平日 08:45～17:30） e-mail: aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp				



老人憩いの湯



有戸地区はまなす

ふれあいセンター

◆開設日：毎週月・木曜日
(祝日除く)

◆時 間：13時～14時45分

◆送迎車運行日：

3月1日、5日、8日、12日、
15日、19日、22日、26日、29日

老人福祉センター

◆開設日：3月5日(月)、19日(月)

◆時 間：10時～14時

◆送迎車運行日：3月19日(月)

戸籍の窓

「戸籍の窓」には、当町に届けられた出生と死亡について、掲載されていますが、個人のプライバシーに関するもので、掲載を希望しない場合は、届け出の際にお申し出ください。

(1月受付分) 町民課

おたんじょう
おめでとう

熊谷 柚月ちゃん (直輝) 馬門2
木村 瑠希ちゃん (美智也) 駅前1
横山 暖日ちゃん (龍貴) 金沢町

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

荒谷 セツさん (78) 川目

熊谷 秀男さん (67) 馬門1	松山 明人さん (74) 松ノ木平	川村 英雄さん (82) 明前	山田 清見さん (92) 鳴沢	山村 藤太郎さん (89) 木明	竹林 健さん (75) 金沢町	横濱 多喜雄さん (69) 八幡町	魚住 武志さん (82) 明前	山村 きわさん (95) 中袋町	府金 正さん (73) 馬門1	四戸 芳治さん (82) 八幡町	亀田 ハヨさん (92) 馬門1	高田 悦郎さん (93) 金沢町	田村 儀作さん (86) 金沢町
------------------	-------------------	-----------------	-----------------	------------------	-----------------	-------------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	------------------

日本年金機構からのお知らせ

○資格期間が10年未満の方へ「年金加入期間の確認のお知らせ(案内)」を送付しています。お手元に届いたら必ずご確認ください。年金事務所へ相談の際は、[「ねんきんダイヤル \(0570-05-1165\)」](http://www.nenkin.go.jp)へ予約の上、来訪願います。

資格期間が10年以上となれば、
年金を受けとれるようになりました

「資格期間」とは？

- ◎国民年金の保険料を納めた期間や免除された期間
- ◎サラリーマンの期間(船員保険を含む厚生年金保険や共済組合等の加入期間)
- ◎年金制度に加入していなくても資格期間に加えることができる期間

(「カラ期間」と呼ばれる合算対象期間)

これらの期間を合計したものが「資格期間」です。

資格期間が10年(120月)以上あると、年金を受取ることができます。

注：年金の額は、納付した期間に応じて決まります。

40年間保険料を納付された方は、満額を受けとれます。

(10年間の納付では、受取る年金額は概ねその4分の1になります。)



4 2 国
月 月 民
2 分 年
日 の 金
(納 保
月 付 險
) 期 料
で 限
す は

国民年金のご相談・手続き等については下記にお問い合わせ下さい。

青森年金事務所
☎017-734-7495

野辺地町役場
町民課

☎64-2111
(内線240)

町の ほけん だより

問い合わせ先

健康増進センター内
健康づくり課

住所…前田5番地2

TEL…64-11770

FAX…64-8083

健康についての相談先

相談名	対象 / 内容	連絡先
すくすくテレフォン	妊婦、産婦、育児中の方など保健師による電話相談	火・木曜日 (祝祭日を除く) 8:30~17:00 64-8080 (はればれ)
思春期はればれ相談	思春期の方、その保護者など保健師による電話相談	
ことばの相談	就学前までのお子さん保健師が対応	
総合健康相談	保健師、管理栄養士による相談(要申込)	
こども救急電話相談 (青森県主体)	小児の急病等、家庭内での対応や医療機関への受診目安などの相談対応。 看護師が相談に応じます。 (治療行為ではありません)	<毎日> 午後7時~翌午前8時まで #8000 または 017-722-1152

* 傾聴サロン *

こころが軽くなるおしゃべりサロンです。傾聴研修会修了生がお話をお伺いします。秘密は厳守します。

日程：3月7日(水) 3月23日(金)
4月11日(水) 4月27日(金)

場所：健康増進センター

時間：13:00~15:00(毎回同じ)

※申し込み不要
時間内にいつでもどうぞ

上十三保健所 女性健康相談の お知らせ

思春期から更年期までの心身の健康に関する相談、妊娠・避妊・不妊に関する相談を行っております。お気軽にご相談ください。

○実施月日

…3月15日(木)

○時間

…10時~10時半

○場所

…上十三保健所

○相談面接者

…保健師

※相談は無料です。

※相談会設備に来所できない場合は随時相談に応じます。

※不妊相談に関しては、女性の方に限らずご夫婦での相談も受け付けております。

です。

※不妊相談に関しては、女性の方に限らずご夫婦での相談も受け付けております。

○お問い合わせ先

上十三保健所

☎0176-23-4261

笑顔のへじ健康シリーズ⑤

乳幼児の歯の健康について

歯の健康は、食生活や話す楽しみ、喜びを保つうえだけでなく、全身の健康を保つためにも重要です。幼少期から生涯に向けて、歯の健康を維持することは、生活の質を高めます。

乳幼児健診では、次のようにきめ細かく取り組みをおこない、さらなる虫歯の有病率減少を目指しています。

○6か月健診…離乳食試食指導
○10か月健診…歯科医師から個別指導と歯科健診、管理栄養士から集団食事指導

○1歳児健診…歯科医師より集団歯科保健指導と歯科健診

○1歳半と3歳児健診…歯科医師からの個別指導と歯科健診

○就学前までの希望するお子さんへ無料で歯科健診の実施(みんなの子供相談)

○3歳児健診で虫歯ゼロのお子さんを広報へ掲載。

乳幼児健診での虫歯の有病率は、減少傾向にあります(図1)。平成27年度の3歳児では、国と県の平均より上回っている状況です。(図2)町の特徴として、1歳半から3歳までに、虫歯の有病率が国や県に比べて伸びています。

図1 虫歯の有病率

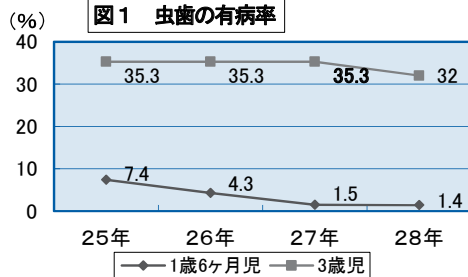


図2 H27 虫歯有病率

	国	県
3歳児	16.96	27.86
1歳半	1.75	2.42



*1歳半から3歳にかけては、食べられる食材もどんどん増えていきます。ご家庭でもよくかんで食べる

・食べる時間を決める

・はみがきの習慣をつける

定期的な歯科健診を受けるなど、小さなお子さんから、家族みんなで取り組んでいきましょう。



総合健診の受診のお知らせ

平成30年3月31日まで下記の医療機関で受診出来ます。
※事前に医療機関へ予約をしてください。

医療機関名	電話番号	特定	胃	大腸	肺	子宮	乳
公立野辺地病院	64-3211	○	○	○	○	○	○
戸館内科整形外科医院	64-2525	○	○	○	○		
中里医院	64-1388	○	○	○	○		
川上クリニック	64-0111	○					
えびさわクリニック	64-4160	○					
のへじクリニック	64-7333	○					
ちびき病院	64-5100	○					
あおり人間ドックセンター	017-765-2570						○
八戸西健診プラザ	0178-21-1717					○	○

歯周疾患検診、受けましたか？

平成29年4月1日～平成30年3月31日の間に
40・50・60・70歳になる町民の方へ
歯周疾患検診のご案内をお送りしています。

実施期間 平成30年3月31日まで

実施場所 案内に記載されている歯科医院
※事前に予約をしてください。

検診料金 無料

10年に一度の検診機会を是非ご活用ください！
※案内を紛失された方は健康づくり課で再発行します



後期高齢者健康診査

野辺地町に住所がある75歳以上の方と、65歳～74歳で後期高齢者医療保険証をお持ちの方が対象で、医療機関で受けていただきます。(事前に医療機関へ予約をしてください)

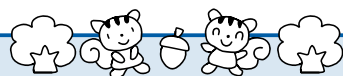
平成30年3月31日までに忘れずに受診しましょう！

※対象となる方には、昨年4月末に個別に案内をお送りしていますが、紛失された方は健康増進センター健康づくり課で再発行していますので気軽にお申し出ください。

平成29年度まとめ
の月となりました。
受け忘れはありませんか？



○お問い合わせ 健康づくり課 ☎64-1770



3月の保健カレンダー



日	事業名(対象者)	開始時間	場 所	内 容	備 考
1	4か月児健診 (H29年10月2日～11月1日)	8:45	野辺地病院 (小児科)	身体計測 小児科診察	対象者には 個別通知します。
5	1歳6か月児健診 (平成28年8月、9月生まれ)	8:30	健康増進 センター	育児相談、身体計測 小児科・歯科診察	対象者には 個別通知します。
14	6か月児相談 (H29年9月生まれ)	10:00	健康増進 センター	育児相談、身体計測 離乳食試食	個別通知はして おりません。 広報で確認し 母子健康手帳 バスタオルを お持ちください。
	10か月児健診 (H29年5月生まれ)	13:30		育児相談、身体計測 歯科保健指導 歯科健診	
	1歳児健診 (平成29年3月生まれ)	13:30			
	みんなの子ども相談 (出生～就学前まで)	14:30		育児相談、食事相談 身体計測、歯科健診	
16	マタニティーサロン (妊婦とその家族)	13:30	健康増進 センター	母乳と育児	事前の申し込みは 不要です。

予 防 接 種

*** 日本脳炎定期予防接種 *** 対象：平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方で
20歳の誕生日前日まで
休止による特例対象として、予防接種法による定期接種対象となります。くわしくはお問い合わせください。

*** B型肝炎予防接種 *** 対象：平成28年4月1日以降に生まれた0歳児(1歳になる前に3回接種)
平成28年10月から定期接種となりました。くわしくはお問い合わせください。

☆ 母子健康手帳は毎週火・木曜日健康増進センターで発行します ☆

町の掲示板

ふるさと歴史講座「野辺地の街並み むかし・いま」開催！

- ◆日時 3月31日（土）13時30分～15時
- ◆場所 中央公民館 第3会議室
- ◆内容 「野辺地の街並み むかし・いま」江戸から現代までの街並みの移り変わりを、古地図や写真を見ながら探ってみましょう。
- ◆講師 野辺地町歴史を語る会
会長 鈴木幹人 氏
- ◆申込み 不要（どなたでもご自由に来場ください）
- ◆参加料 無料
- ◆主催・問合先 野辺地町歴史を語る会
宮澤 ☎64-4041

オレンジメモリーカフェ はまなす

- ◆日時 3月20日（火）
13時15分～15時15分
- ◆内容 体を動かそう、
ハーブティーを楽しもう、
学びの時間、相談コーナー
- ◆場所 総合福祉センターのへじ
（老健のへじ敷地内）
- ◆人数 20人程度（※定員に達し次第、受付終了）
- ◆参加費 無料
- ◆対象 認知症の人、その家族、地域住民
- ◆申込・問合先 社会福祉法人福祉の里
介護老人保健施設のへじ
☎65-2333

あなたの活動をPRしてみませんか？
掲載をご希望の方は下記まで！
総務課広報担当 ☎64-2111

俺のつまみ

～Let's ENJOY COOKING MAN～

調理もしらねえ父さんも、キッチンさ立たない若げものも、気もちっこあれば来てみへ、俺のための俺のつまみ、作ってみるべ。

- ◆日時 3月31日（土）13時～
- ◆場所 中央公民館実習室
- ◆定員 10人 男性限定
- ◆持ち物 エプロン、三角巾
- ◆参加費 1,000円
- ◆申込先 前田智子
ショートメール 080-1800-9592
FAX 64-1075
- ◆主催 ちーむ野Open
- ◆後援 野辺地町教育委員会



有戸地区の皆さまと素敵な紙細工

かつては、やたらと地域の若者事情に詳しくて、年頃の男女に異性の情報提供をし、場合によっては、強引に出会いの場をセッティングしたりする「世話焼きおばさん」がいっぱいありました。おばさんに限らず、そういう世話焼きの方々情報共有を行うことができるような世話焼きネットワーク組織を野辺地町に作ってみるのも、古くて新しい「婚活」の一手かもしれないと思います。しかし、移住コーディネーターの立場で申し上げると、近隣市町村とお嫁さんの奪い合いをして遺恨を買ってしまうなら、やはり、ヒトが余っている東京から素敵なお嫁さんたちを野辺地町にお招きするべきなのでは？と思っております。現に、大手の結婚情報サービス会社によれば、地方での田舎暮らしに希望者が少なくないらしいです。さて、どうやって野辺地町へお招きしましょうか。

アダムとイブの時代から、男女は寄り添って人類の歴史を紡いで参りました。互いに惹かれあい、永久の愛を誓いあい、契りを結んで家庭を築き、そしてコウノトリがその結晶を運んでくるわけです。まあ、独身の阿部が語ること自体がはばかられますところの本日のトピックは「婚活（こんかつ）」でございます。結婚したいのだけれど、お相手を見つけないことすらままならない方々が、意を決して異性との出会いの場を提供するようなイベントに積極的に参加するなど、結「婚」するための「活」動のことだそうです。

最近、眼鏡をどこに置いたか分からなくなり、家の中を探し回す事態が頻発している野辺地町移住コーディネーター阿部博一でございます。そもそも、視力が悪いから眼鏡をしておるわけでございます。見えない目で眼鏡を手探りで探す：これはもはや絶望的な話なのであります。町民の皆さまはお健やかにお過ごしくださいませでしょうか？

笑顔あふれるまちに移り住んで

お知らせ

●三沢市

第18回三沢ほっきまつり

- ・日 時 3月11日(日) 8時45分～
- ・場 所 三沢市魚市場特設会場
- ・問合先 三沢ほっきまつり実行委員会
☎0176-54-2202
(三沢市漁業協同組合内)



●十和田市

現代美術館企画展

- 「ラファエル・ローゼンダール：
ジェネロシティ 寛容さの美学」
- ・日 時 開催中～5月20日(日)
 - ・場 所 十和田市現代美術館
 - ・問合先 十和田市現代美術館
☎0176-20-1127

第17回ゼルコバアンサンブルコンサート

- ・日 時 3月18日(日) 14時～
- ・場 所 十和田市民文化センター
- ・問合先 スポーツ・生涯学習課
☎0176-72-2313



首都圏の視聴者に向けて県内の町村を紹介する
テレビ番組が放送されます！
首都圏にお住いの知り合いの方に「ぜひ見てみてね～」と
宣伝をお願いします！

- ★当町の放送日
3月3日(土)14:30～15:00
- ★TOKYO MXにて放送されます。
- ★当町の主な放送内容
・こかぶ収穫の様子
・こかぶ料理
- ★視聴方法 PC・スマホで「エム
キャスト」を検索
※全国どこでもリアルタイムで視
聴可能
- ★企画 青森県町村会

青森県30町村のダイジェスト情報発信番組!!!
梅沢富美男長に青森県全町村のイチオシ情報を現地調査員がプレゼン!
「何これ!すごい」「きれい!」「美味い!」地元ならではの情報、魅力をお届けします。



- ①3月 3日(土)14:30～15:00 (藤崎町・七戸町・蓮田村・南部町・田舎館村・野辺地町)
- ②3月10日(土)14:30～15:00 (中泊町・風間浦村・今別町・田子町・大間町・佐井村)
- ③3月18日(日)14:30～15:00 (板柳町・鶴田町・五戸町・東通村・おいらせ町・西目屋村)
- ④3月24日(土)14:30～15:00 (六ヶ所村・大鰐町・深浦町・新郷村・三戸町・陸奥町)
- ⑤3月31日(土)10:00～10:30 (陸ヶ沢町・横浜町・東北町・六戸町・外ヶ沢町・平内町)



町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
行事内容 ㊦ 図書館 ㊦ 健診 ㊦ 児童館 ㊦ 相談				1 ㊦ 4か月児	2 ㊦ ひな祭り会	3
				3月定例会		
4 スキー大会 (FISCHER CUP・ ジュニアチャレンジ)	5 ㊦ 1歳6か月	6 小学校卒業式	7 傾聴サロン	8 地方創生塾 発表会	9	10
11 	12	13 野辺地中卒業式	14 ㊦ 6か月・ みんなの子ども ㊦ 10か月・1歳 Jアラート訓練	15	16 マタニティーサロン	17 ㊦ 進級を祝う会
			3月定例会			
18 	19	20 ㊦ 行政	21 	22 鬼さん、ばいばい!	23	24 ㊦ 避難訓練
25 落語で学ぶ 男女共同参画	26 小中学校 修了式・離任式	27	28 	29	30 ㊦ 館内整理日 (休館)	31 写真 豆まきのひとコマ

※町税等について延滞金が加算されますので、納期限内の納付に努めましょう

ぼくたち わたしたちの 歯 ピカピカ だよ♪

3歳児健診で虫歯ゼロの子です



うるしど 漆戸 ゆず は 柚葉ちゃん



きむら りと 木村 理人くん



さいとう めい 齋藤 明ちゃん



すぎやま ひびと 杉山 陽人くん



えど あやか 江戸 彩夏ちゃん



まちのアルバム



スキー大会で「のへじ北前ブランド」をPR



県小学生スキー大会当日、「のへじ北前ブランド推進協議会」は「のへじ北前ブランド」の商品を販売しPRを行いました。

販売ブースには、温かいおでんやパンなどを買求める選手や関係者が多く訪れ、大会での疲れを癒していました。

「のへじ北前ブランド推進協議会」（鷹場秀一会長）では、北前船に由来する町の特産品や地元商品などを「のへじ北前ブランド」として認証し、町のPRを行っています！

認証商品は、お酒や豆腐、パンやアイスなどで、一部商品は常夜燈市場やPRセンターで販売しています！

上のマークが目印。皆さんよろしくお願ひいたします！



おいしい！減る脂〜♪
カンタン料理

その45



だしを味わう 根菜汁

【管理栄養士のコメント】

なにかと忙しい3月になりました。だしをきかせた汁物で、ほっと一息つきませんか。だしをきかせると、薄味でもおいしく食べることができます。具たくさんなので、副菜の1品としてどうぞ。

【栄養価 1人分】

エネルギー	80Kcal	たんぱく質	3.4g
脂質	4.7g	炭水化物	5.2g
塩分相当量	1.0g		

材料 4人分

- ・大根（いちょう切り） 120g
- ・人参（いちょう切り） 40g
- ・ごぼう（ささがき） 40g
- ・ごま油 大さじ1
- ・だし汁 700ml
- ・木綿豆腐 1/3丁
- ・塩 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1.5
- ・万能ねぎ（小口切り） 20g

作り方

1. 鍋にごま油を熱し根菜を炒め、だし汁を加える。煮立ったらあくをとり、火を弱めて10分位煮る。
2. 1に豆腐を一口大にちぎり入れ、調味料とねぎを入れる。
3. 2に水900mlと昆布（15cmくらい1本）入れ、少しおく。
4. 1を中火にかけ、沸騰直前で昆布をとりだす。
5. 2にかつおぶし（ミニパック2個位）を入れ沸騰させ、火を止める。
6. あくをとり、3分おいてこす。