



よがわ

No. 718
令和 8 年

9 月号

主な内容

- ▶ 二十歳のつどい……………②
- ▶ ゆがわ村民芸能発表会を開催……………③
- ▶ ふるさと納税受付開始……………④
- ▶ 新 農業委員・農地利用最適化推進委員 ⑦
- ▶ 村民の文芸発表のひろば……………⑩





祝 令和8年度二十歳のつどい

8月15日(土)、湯川村公民館2階大ホールにおいて、令和8年度湯川村二十歳のつどいを挙行了しました。

今年は、対象者36名のうち、29名が出席され、一人ひとりの名前が読み上げられた後、佐野村長より代表して吉田和真さん（上樽川）に記念品が授与されました。

佐野村長は、大きな変革期を迎えているので、人と和を持ち、思いやりの心で願いを込め、温かな言葉を届ける『和顔愛語』の精神を忘れず、周囲とのつながりを大切に、また、どんな困難にも立ち向かい、勇気を持って自己の目標へ向かい続けることを意味する『勇往邁進』（ゆうおうまいしん）というはなむけの言葉を贈りました。また、来賓を代表して高倉村議会議長から祝辞をいただきました。

最後に、二十歳を迎えた皆さんを代表して、古川紗江さん（森台）が、「人生の節目である本日の式をもって今一度自分自身を見つめなおし、どのように社会に貢献し、どのようにこれからの人生を歩んでいくか、真剣に考え、自覚と責任を持ち、これからの社会をよりよくしていく一員として歩んでいくことを誓います」と、誓いのことばを述べられました。

二十歳を迎えられた皆さん、大変おめでとうございました。



佐野村長から記念品を受け取る吉田和真さん



誓いのことばを述べる古川紗江さん





第28回ゆがわ村民芸能発表会を 7月20日に開催!!

第28回ゆがわ村民芸能発表会を7月20日(月・海の日)に公民館2階大ホールで盛大に開催しました。本年度は小・中・高校生にも出演を呼び掛けたところ、小学生のダンスユニットから応募があり、9団体17演目が披露されました。この日のために練習を重ね、また日々の活動で培った演舞に、村内外より来場された100人を超える多くの観客から拍手喝采が送られ、大成功のうちに終わることができました。

また、今年のゲストは喜多方市出身の演歌歌手万代洋太郎さんと南会津出身義太夫弾き語り竹本仁太夫さんをお招きしました。万代さんの歌声とトーク、竹本さんの創作浄瑠璃に会場は大盛り上がりでした。



佐野村長
来賓挨拶



大勢の来場者で
にぎわった芸能発表会
でした



小学生のダンスユニット「スマイル」によるヒップホップダンス



今年初参加のグランドシニア体操と
ベルポーズダンスのみなさん



特別ゲストの演歌歌手
万代洋太郎さんの観客へのサービス



竹本仁太夫さんによる昔話をアレンジした創作浄瑠璃。
「ポーっと生きてんじゃねーよ」に拍手喝采と大きな笑い声。



満百歳 おめでとうございます!!

浜崎集落の小野吉次さん（大正15年8月6日生）がめでたく百歳の誕生日を迎えられました。

8月6日に佐野村長より県と村からの祝い状及び村からの記念品目録をそれぞれ贈呈し、長寿のお祝いをさせていただきました。

悠々自適の生活を送る吉次さんから長生きの秘訣として「毎日牛乳を飲み、好き嫌いなく何でも食べること」と教えていただきました。

ますますのご長寿をお祈りいたします。



ふるさと納税・通常受付開始

令和8年産米を返礼品とした「湯川村ふるさと納税（農業支援分）」の寄附受付を8月26日（水）より開始しました。

昨今の米価の変動が大きく、返礼品の受付開始時期を慎重に検討しておりましたが、見通しが立ったことから受付を開始しました。

今年の受付より、新たな返礼品として、福島県のブランド米「福、笑い」や食味コンクールで高い評価を受けている品種である「ゆうだい21」を含めた6種食べ比べセットを追加し、他とは違う美味しく安全な湯川村のお米を全国の皆さんにお届けいたします。



◎お問い合わせ先 総務課 政策財務係 ☎0241-27-8800

第38回北海道・東北ブロック グラウンド・ゴルフ交歓大会 準優勝!!

7月1日（水）、2日（木）に岩手県北上市北上総合運動公園において、「第38回北海道・東北ブロック グラウンド・ゴルフ交歓大会」が開催され、湯川村グラウンドゴルフ倶楽部の福田静美さん（浜崎）が出場し、全参加者576名を2グループに分けた1グループ参加者288名の中で準優勝という素晴らしい成績を取られました。

日頃からの練習の積み重ねが実を結んだ、非常に輝かしい結果となりました。大変おめでとうございます。これからも素晴らしい活躍をご期待いたします。



左から 佐野村長・福田静美さん



福島県中学校体育大会総合大会・陸上競技大会結果

7月18日(土)～24日(金)に福島県中学校体育大会総合大会・陸上競技大会が開催され、湯川中学校の生徒が出場しました。結果は下記のとおりです。

●ソフトボール競技 優勝【東北大会出場】

会津合同女子ソフトボール部（3年生 小野真凜さん（北田）が参加：湯川中・若松四中・会津柳津学園中・高田中・新鶴中・喜多方三中・河東学園中・田島中の合同チーム）

●陸上競技 第8位

2年生 長谷川明璃さん（三島） 共通女子砲丸投げ 記録：9m86cm

●剣道男子団体競技

2年生 兼子侑誠さん（笈川：福島県剣道連盟喜多方支部からの出場） 1回戦 対 富田中
1－2 惜敗



長谷川明璃さん（三島）



上段右から2人目 小野真凜さん（北田）



会津合同女子ソフトボールチーム 全国大会出場！

中体連ソフトボール競技県大会、さらに東北大会で優勝し、全国大会へ出場する会津合同女子ソフトボールチーム（湯川中、若松四中、会津柳津学園中、高田中、新鶴中、喜多方三中、河東学園中、田島中のメンバーで構成）に所属する湯川中3年生の小野真凜さん（北田）が、8月18日(火)に石原校長先生、顧問の矢吹先生とともに来庁し、全国大会への意気込みを佐野村長、二瓶教育長に報告しました。会津合同チームは、会津地方の8校から12名の選手が集まり、週末の合同練習等限られた時間の中で練習を積み重ね、全国大会への出場権を獲得しました。

小野さんが「全国大会では、楽しんで一生懸命頑張りたい」と抱負を述べ、村長から激励の言葉が贈られました。



湯川ソフトボールスポーツ少年団

白獅子旗争奪第49回県児童ソフトボール大会福島県大会出場！！

7月18日(土)、19日(日)、湯川村営野球場において白獅子旗争奪第49回県児童ソフトボール大会会津地区予選会が開催され、10チームがトーナメント形式で熱戦を繰り広げました。湯川ソフトボールスポーツ少年団は、順調に勝ち進み、決勝では、しきみソフトボールスポーツ少年団（喜多方市）に敗戦してしまったものの、会津地区の第2代表として5年ぶりに県大会への出場を決めました。これからも、子どもたちの応援をお願いいたします。

なお、湯川村ソフトボールスポーツ少年団では、随時団員を募集しています。湯川村営野球場において、火・木は午後4時30分から、土・日は午前8時30分から練習していますので、見学にお越しください。





第8回両沼地区7町村親善軟式野球大会

8月8日(土)、9日(日)の2日間にわたり、会津坂下町『ADC鶴沼球場』で第8回両沼地区7町村親善軟式野球大会が開催されました。

初戦では三島町に12対4(6回コールド)で勝利し、2回戦では柳津町に2対6で敗戦したものの、第3位となりました。

また、敢闘賞に真壁勝則さん(高瀬)、ファインプレー賞に羽染太陽さん(下樽川)、横山永治さん(笈川)が選ばれました。



湯川村チームは、第20回市町村対抗福島県軟式野球大会に出場します。初戦は9月5日(土)午前10時30分から、小野町『小野あぶくま球場』で浅川町と対戦します。村民の皆様の応援をお願いします。

小学生があじさい挿木

7月10日(金)に笈川小学校5年生12名が、村の花「あじさい」の挿木を行いました。挿木した「あじさい」は、来年の6月に育てた苗を県道浜崎高野会津若松線沿道の「あじさい街道」へ植栽をします。

この笈川小学生の活動は、令和4年度から総合学習のテーマ「湯川村のよさを見つけよう」に沿って行っているもので、県、村と連携して児童が自分自身であじさい苗を挿し木から育て、毎年「あじさい街道」に植栽していき、村の花「あじさい」による村内の環境美化へ広がっていきます。

児童たちは、あじさい苗100株を一株一株心を込めて挿木しました。



ゆがわ幼稚園 ブルーベリー狩り

7月8日(水)、村内にある『きえもんガーデン』にて、ゆがわ幼稚園児がブルーベリー狩りを楽しんできました。どんな色や大きさのブルーベリーがおいしいのか、見分け方や摘み方など、とても分かりやすく教えていただきました。その後、たくさん実るブルーベリーの中から「わぁ! 大きいのが見つけた!」などと言いながら一粒一粒摘み取りました。摘みだてのブルーベリーを味わいながら「甘〜い!」「これはちょっと酸っぱいな。」などと、感想を口にしながら、お腹いっぱいいただきました。





新 農業委員・農地利用最適化推進委員を紹介します

(任期：令和8年7月20日～令和11年7月19日)

農業委員会等に関する法律に基づき、議会の同意を得て、村長が令和8年7月20日付けで8名の農業委員を任命しました。7月21日(火)に初総会が開かれ、会長及び会長職務代理者が決定されました。

また、農業委員会は、7名の農地利用最適化推進委員を委嘱し、各委員の地域分担等を決定しました。委員の任期は令和11年7月19日までです。よろしくお願いいたします。

農業委員



会 長
兼子 房男 (五丁ノ目)
[担当] 全域



会長職務代理者
眞壁 澄男 (水谷地)
[担当]
高瀬・水谷地・浜崎
桜づつみ



農業委員
高木 伸也 (沼ノ上)
[担当]
王領・田中・笠ノ目
上樽川・石伏・下樽川・穂花



農業委員
大竹 幸 (三島)
[担当]
沼ノ上・上田谷地
笈川・美田園



農業委員
山口 栄子 (西八日町)
[担当]
米丸・森台・八日町



農業委員
小沼 幸子 (上扇田)
[担当]
佐野・三島・中ノ目
熊川・上扇田・亀ヶ代



農業委員
中島 和裕 (中ノ目)
[担当]
勝常・五丁ノ目
中台・中扇田



農業委員
大場 浩平 (沼ノ上)
[担当]
下扇田・北田・堂畑

農地利用最適化推進委員

農地利用最適化推進委員は、農地の利用集積・集約の促進や遊休農地の発生防止等、主に農地利用の最適化を推進する現場活動を行います。



推進委員
渡部 正美 (高瀬)
[担当]
高瀬・水谷地・浜崎
桜づつみ



推進委員
高羽 伊一郎 (上田谷地)
[担当]
沼ノ上・上田谷地
笈川・美田園



推進委員
一条 かおり (上樽川)
[担当]
王領・田中・笠ノ目
上樽川・石伏・下樽川・穂花



推進委員
吉田 守 (笠ノ目)
[担当]
米丸・森台・八日町



推進委員
高橋 勝彦 (勝常)
[担当]
勝常・五丁ノ目
中台・中扇田



推進委員
中島 不二夫 (中ノ目)
[担当]
佐野・三島・中ノ目
熊川・上扇田・亀ヶ代



推進委員
大場 忠重 (堂畑)
[担当]
下扇田・北田・堂畑



※()は出身集落

農地等の相談は、担当地区の農業委員・農地利用最適化推進委員までお気軽にご相談ください。
◎お問い合わせ先 湯川村農業委員会 ☎0241-27-8870



湯川村の燃やせるごみ量速報！

4～7月 累計	家庭系	事業系	合 計
R 7年度	187.27	65.12	252.39
R 8年度	178.10	67.55	245.65
減量実績 R 8年度-R 7年度	-9.17	2.43	-6.74

目標達成のために必要な減量
(前年度比)は**-55.26トン！**

7月の
評価

7月は事業系ごみが
多く、増加に転じて
しまいました。



＊口座振替による振替日も9月30日(水)になります。納期限までに納税が困難な特別な事情がある場合は、ご相談ください。

＊納付の相談は、住民課各係までお願いします。

国民健康保険税(税務係)
☎0241-27-8820

介護保険料(福祉係)
☎0241-27-8810

後期高齢者医療保険料(ほけん係)
☎0241-27-8830

今月の納税 9月30日(水)まで

国民健康保険税 (普通徴収) 第3期分
介護保険料 (普通徴収) 第3期分
後期高齢者医療保険料 (普通徴収) 第2期分

敬老会のお知らせ

令和8年度湯川村敬老会を次のとおり開催します。

対象となる方には行政区長を通じて敬老会への招待状をお渡ししております。

ぜひお誘いあわせのうえ、ご来場ください。

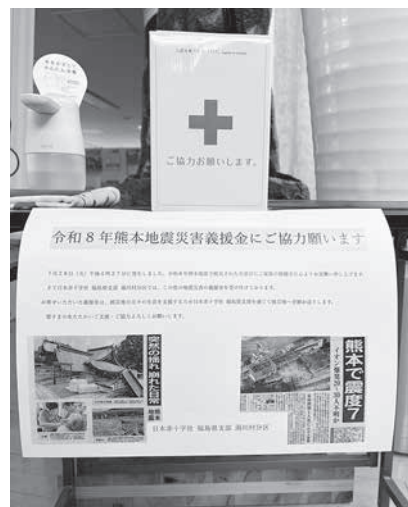
- 日時 令和8年9月13日(日)
受付 午前9時00分～
開会 午前9時40分～
- 会場 湯川村体育館
- 対象 75歳以上の方
- 内容 式典及びアトラクション
(演奏や踊りなど)
出席の連絡は行政区長へ
お願いします。
- ◎お問い合わせ先 住民課 福祉係
☎0241-27-8810

熊本地震災害義援金の募金箱設置

7月28日に発生した熊本県地震で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

日本赤十字社湯川村分区では、この災害で被災された方々の支援や、今後の復旧・復興に役立てていただくための災害義援金の受け付けを行っております。

役場入口付近に募金箱を設置しましたので、皆さまのあたたかいご支援・ご協力よろしくをお願いします。



湯川村立小学校の整備について

湯川村教育委員会

湯川村立小中学校整備委員会(以下「整備委員会」)では、統合小学校の建設に係る「湯川村立小学校整備基本構想」(以下「基本構想」)の検討を進めています。

これまで5回の会議を開催し、「統合小学校の基本コンセプト」、「建設場所の比較検討」等について協議を行っており、基本構想の検討は最終段階を迎えています。

教育委員会では、今後、整備委員会での検討内容を踏まえ「基本構想(案)」をまとめ、幼稚園や小学校の保護者、ならびに一般村民の皆様への説明会を開催する予定です。また、意見公募手続(パブリックコメント)を経て11月に「基本構想」を策定する予定です。

※村ホームページに「湯川村立小中学校整備委員会の会議経過」を掲載しています。

なお、次のQRコードからでもご覧いただくことができます。



「湯川村立小中学校整備委員会の会議経過」



湯川村教育委員会表彰

教育委員会では、湯川村教育委員会表彰規程に基づき、教育の振興発展等に貢献し、その功績が顕著であるものに対し表彰を行います。

この表彰は、村内に住所を有する個人、または団体に対して行います。

ご家族やご近所、お知り合いの方で、下記の表彰基準に基づく対象者をご存知の方は、是非ご連絡をお願いいたします。表彰の対象となった方については、教育委員会より表彰のご案内をいたします。

○表彰の基準（湯川村顕彰表彰の対象者）

令和7年10月1日から、令和8年9月30日までの間に、各種県以上の大会や展覧会等で1位相当の成績をおさめた村民及び村内の団体

○受付締切

令和8年10月1日(木)

◎お問い合わせ先 湯川村教育委員会 学校教育課 ☎0241-27-2250

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

▶対象となる方

〔老齢基礎年金を受給している方〕

以下の要件をすべて満たしている必要があります

- ・65歳以上である
- ・世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- ・年金収入額とその他所得額の合計が約93万円以下である

〔障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方〕

以下の要件を満たしている必要があります

- ・前年の所得額が約492万円以下である

▶請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から9月初旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。

同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。令和9年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和8年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。



日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることもありません。

年金生活者支援給付

検索

◎年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092（ナビダイヤル）





介護に関する入門的研修の開催について

- 日 時 令和8年10月3日(土)・10日(土)
10月17日(土)・24日(土)の4日間
午前9時30分～午後3時30分(または午後4時30分)
- 場 所 会津若松市北会津保健センター
〒965-0111 会津若松市北会津町下荒井字矢倉林1番地
- 内 容 介護の基本的な知識や技術を学べる研修
- 対 象 者 介護に関心を持つ介護未経験者の方
介護の仕事がしたい方、自分や家族のために介護を学びたい方等
- 定 員 20名(先着順)
- 申込方法 ①住所 ②氏名 ③生年月日 ④電話番号を明記の上、電話・メール・FAX・QRコードのいずれかの方法により「申込・お問い合わせ先」にお申し込みください。
※申込締切日：令和8年9月25日(金)
- ◎申込・お問い合わせ先 一般社団法人福島県介護福祉士会
メールアドレス jaccw_fukushima@ybb.ne.jp
電話(FAX共通) ☎024-983-1848

会津権利擁護・成年後見支援センター 令和8年度住民向け成年後見講座

『ひとりでねえ、ひとりぼっちでもねえ ～会津で最後まで自分らしく生きる～』

『ひとりでねえ、ひとりぼっちでもねえ』は、おひとり様になっても、地域の支えの中で自分らしく生き、最期まで安心して暮らせる地域社会をテーマに実施します。

配偶者の死後、おひとり様になったとしても、地域の人達に支えられながら最後まで自分らしく生きることができるさっちゃん！彼女はエンディングノートや後見契約を通じて「老い」と向き合い、地域とともに、あたたかく、楽しく、穏やかに生きていきます。

続くトークセッションでは、弁護士、終活アドバイザー、社会福祉士の3名で、人生の秋を安心して生活するための秘訣について語り合い、解説します。

第1部 創作劇 『ひとりでねえ、ひとりぼっちでもねえ～会津で最後まで自分らしく生きる～』

第2部 トークセッション 『安心ライフのひけつ』

10月23日(金) 午後1時30分～(開場1時) 会津若松市文化センター(200名)

10月24日(土) 午後1時30分～(開場1時) 金山町体育館(100名)

○申し込み方法

右記のQRコードか、住民課福祉係(地域包括支援センター)までお申し込みください。

申込期限：10月16日(金)

◎お問い合わせ先 住民課福祉係(地域包括支援センター) ☎0241-28-1585



農業者年金で安心 豊かな老後を

農業者年金は、自らが積み立てた保険料等(年金給付原資)により将来受け取る年金額が確定する安心の年金制度です。

◆以下3つの要件を満たす方が加入できます。

①国民年金第1号被保険者

(保険料納付免除者は除く)

②年間60日以上農業に従事

③原則20歳以上60歳未満の方

(60歳以上の国民年金任意加入者は可)

詳しくは、お近くの農業委員・農地利用最適化推進委員または農業委員会事務局まで。

全国農業新聞

読んでみませんか？

農業者の公的代表機関である農業委員会系統組織が、農業者の視点でお届けする週刊の農業総合専門紙です。

お申し込みはお近くの農業委員・農地利用最適化推進委員または農業委員会事務局まで。

◆発行日：月4回金曜日

◆購読料：新聞本紙 月額900円

電子新聞 月額700円

※新聞本紙を購読されている方は電子新聞も閲覧可能です。



意識していますか？リサイクルマーク

多くの資源物には、識別表示（リサイクルマーク）がつけられています。

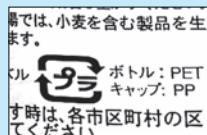
今回は、間違いやすい「ペットボトル」と「プラスチック製容器包装」の出し方について、改めてご紹介します。

分別品目	リサイクルマーク	使用されているものの例	出し方
ペットボトル	 PET	〔飲料〕 清涼飲料水、乳飲料、酒類のボトル等 〔特定調味料〕 しょうゆ、みりん、食酢、ノンオイルドレッシングのボトル等	キャップとラベルをとって、中をきれいに洗い、ペットボトルの日（月1回）もしくはリサイクルボックスに出す ※外したキャップとラベルはプラスチックへ
プラスチック製容器包装		プラスチック製の容器包装（商品が取り出されたあと不要となるもの） ・肉、魚の食品トレイ ・弁当容器 ・カップ麺の容器 ・洗剤・シャンプーの容器 ・スナック菓子の袋 等	目で汚れが見えない程度に洗い、プラスチックの日（週1回）に出す
	マークなし	下記のプラスチック製品24品目	

- ・キャップ、ラベルが外されていない
- ・中がきれいに洗われていない



プラスチック製容器包装なのにペットボトルとして出されている



〔ポイント〕
プラマークの横に、「PET」という材質表示があっても、プラスチック製容器包装に分別されます！



●プラスチック製容器包装とともに出せる24品目

浮き輪・浮き袋	スポンジ	バラン (弁当の仕切り)	PPバンド	ストロー	バススリッパ
クリアファイル	テーブルクロス	ビーチマット	フォーク	スプーン	発泡スチロール
ジョイントマット	荷造りひも	ビニールシート	風呂マット	ビニール風呂敷	ラップ
湿布等のフィルム	ネット袋	ビニール袋	ポリ手袋	ビニールホース	ロープ

注意

- ①シートやマットなどの大きいものや長いものは、畳まない状態で一边が50センチ以内になるよう切断する。
- ②金具やプラスチック以外の紐がついている場合は外す。

秋の全国交通安全運動

それいいね 夜道にきらり 反射材

9月21日(月)から9月30日(水)までの10日間、「秋の全国交通安全運動」が実施されます。秋は日没が早くなり、夕暮れ時や夜間の交通事故が増加する傾向にあります。一人一人が交通ルールとマナーを守り、交通事故防止に努めましょう。

【交通安全鼓笛パレードについて】

交通安全意識の高揚を目的に、9月25日(金)村内の小学校児童による「交通安全鼓笛パレード」を実施します。(※順延日10月2日(金))

当日は、鼓笛隊による演奏に合わせて交通安全を呼びかけながら村内を行進します。

パレード実施中は、一時的な交通規制や混雑が予想されますので、ご理解とご協力をお願いします。



生活保護費等の追加給付について

過去に生活保護を受けていた方へ

平成25年から行われた生活扶助基準の改定について、最高裁判決を踏まえ、対象となる方に生活保護費等の追加給付が行われます。

対象となる可能性がある方

次のいずれかに該当する世帯は、追加給付の対象となる場合があります。

- ・平成25年8月から平成30年9月までの間に生活保護を受けていた世帯
 - ・平成30年10月から令和8年3月までの間に生活保護を受けていた世帯のうち、入院・施設入所中の方、障害者加算が認定されていた方、期末一時扶助費が支給されていた世帯など
- 現在、生活保護を受けていない方は、原則として、当時の世帯主等から申出をしていただく必要があります。

福島県内の町村で生活保護を受けていた期間については、福島県が申出先となります。市や他の都道府県など、別の自治体でも生活保護を受けていた期間がある場合は、その自治体にも申出が必要です。

申出受付期間

令和8年8月1日から令和9年7月31日まで

申出受付期間を過ぎると、追加給付を受けられない場合がありますので、対象となる可能性がある方は、期間内にお手続きください。

申出書類の入手方法

申出書や記載例などは、次の場所で入手できます。

- ・福島県ホームページ
(<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21025a/saikousai-tuikakyufu.html>)
- ・県内の各町村役場の担当窓口
- ・福島県社会福祉課
- ・各保健福祉事務所

町村役場では申出書等を配布しますが、福島県内の町村で生活保護を受けていた期間に係る申出先は福島県です。提出方法や必要書類については、申出書等をご確認ください。

なお、追加給付額は一律ではありません。当時の世帯構成、生活保護を受けていた期間、認定されていた加算などに基づき、世帯ごとに計算されます。

◎お問い合わせ先

最高裁判決を踏まえた保護費の追加給付相談センター

☎0120-179-445（通話無料）

受付時間：平日午前9時から午後5時まで

※令和8年8月から10月までは、土曜日、日曜日及び祝日も開設しています。

制度の詳しい内容や対象となる可能性、申出先が分からない場合などは、相談センターへお問い合わせください。

詳しくは、福島県ホームページで「福島県 生活保護 追加給付」と検索してください。

詐欺にご注意ください

厚生労働省や自治体が、追加給付の手続きのために電話で口座番号や暗証番号を聞いたり、現金の振込みや手数料の支払いを求めたりすることはありません。



ユースピアゆがわ 「個室型学習ユニット」の利用について

現在、ユースピアゆがわにおいては、村内の学生の方の自主学習や村民の方の読書などに利用できる「個室型学習ユニット」を3基設置しております。

利用できる時間帯等については以下のとおりです。ユースピアゆがわは多くの方が利用する施設ですので、十分にマナーを守っていただいた上でご利用いただくようお願いします。

○ユニットの利用時間

【平日（公民館開館日）】

- ・ 8時30分から18時30分までは、常時利用可
- ・ 18時30分以降20時00分までは、高校生以上の方に限り、当日の17時まで電話または公民館で直接事前予約した場合に利用可

【土日・祝祭日（公民館閉館日）】

電話等で事前予約（予約時間は平日の8時30分から17時まで）した場合に限り利用可（8時30分～18時（高校生以上は20時まで））

※ただし、年末・年始（12月29日～1月3日）については、ご利用できません。

○その他注意事項

この「学習ユニット」は、1人で静かに勉強や読書をするための場所です。「2人以上で集まっての利用」や「ユニット内での飲食」等は禁止とさせていただきますので、十分マナーを守ってご利用願います。

※ユニット利用後は、備え付けの「利用者名簿」へ必要事項を記入願います。

※ゲーム等での使用は禁止とします。

※その他利用中に異常があった場合等には、速やかに公民館までご連絡願います。

◎お問い合わせ先 湯川村公民館 ☎0241-27-4107

学習ユニット



ユニット内▶



◀◀学習ユニット外観



湯川村郷土史研究会 第4回学習会

「石田明夫の発掘史」 講師 発掘家・石田明夫さん

—思い出に残る、あるいは貴重な発掘の数々を紹介していただきます—

○日 時 9月14日(月) 午前10時から

○場 所 ユースピアゆがわ多目的ホール

○参加費 資料代として200円（会場で申し受けます）

○参加申込 9月10日(木) 庶務幹事・古川洋一

☎0241-27-4508 (FAX兼) 携帯 090-2274-6582まで



お願い「残暑の熱中症予防について」

9月でも最高気温が30度を超える真夏日が多くみられ、熱中症の危険性が高い日が続きます。また、夏バテなど体が疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。天気予報や暑さ指数を参考に、気温が高い日や湿度が高い日は、予防行動をとりましょう。

【熱中症予防のポイント】

- 天気予報等で気温や湿度の把握
- 室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節
- 体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用
- こまめな水分補給

喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れずに詳しくは、ホームページをご覧ください。

◎お問い合わせ先 住民課 保健センター ☎0241-27-3110



福島県 熱中症予防

検索

結核はまだ身近な病気です

結核・呼吸器感染症予防週間：9月24日(木)～9月30日(水)

【結核とは】

結核は、結核菌によって肺に炎症を起こす感染症です。結核菌の混ざったしぶきが咳やくしゃみで空気中に飛び散り、それを周囲の人が直接吸い込むことによって感染（空気感染）します。

昔の病気と思われがちですが、全国では毎年約1500人の方が結核で命を落としており、決して過去の病気ではありません。福島県内では、令和7年に150名の方が新たに結核と診断されています。会津管内では、13名の方が新たに結核と診断され、約70%が65歳以上の方です。

結核は高齢者に多いですが、若い人も注意が必要です。若い人は、感染を体験したことのない人が多いため、一人が感染すると一度に多数の方が感染する恐れがあります。

【結核の感染・重症化予防について】

結核の感染や重症化予防には、予防接種と早期診断・早期治療が大切です。

《予防接種（BCG接種）》

抵抗力の弱い乳幼児が結核に感染すると重症化しやすいため、生後5～8か月に必ずBCGワクチンを接種しましょう。

《早期診断・早期治療》

結核は早期に診断・治療できれば重症化を防ぎ、また、周囲に感染させる恐れも低くなります。

○こんな症状があれば医療機関へ！重症になる前に早期に受診しましょう。

長引く咳（2週間以上）／タンが出る／長引く（体の）だるさ

長引く微熱／胸の痛み／急に体重が減る

○発見されにくい高齢者の結核

咳・タンなど目立った症状があらわれにくいのが、高齢者の結核の特徴です。

食欲がない・元気がない・体重減少・微熱などの症状しか出ない場合があります。

日頃から健康状態に注意しましょう。

○定期健康診断を受けましょう

早期発見・早期治療のため、市町村や職場で実施している定期健康診断で年1回は胸部レントゲン検査を受けましょう。また、健診等で胸部レントゲン検査の精密検査が必要となった場合には、自覚症状がなくても必ず医療機関を受診しましょう。

※65歳以上の方は、結核の健康診断を受診する義務があります！

結核・呼吸器感染症予防週間について

呼吸器感染症は結核、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、子どもに多いRSウイルスや高齢者に多い肺炎球菌など様々な感染症があります。

これから秋から冬にかけての時期は、インフルエンザやRSウイルスなど、様々な呼吸器感染症が流行しますので、この週間を機会に結核や呼吸器感染症を正しく知りましょう。

◎お問い合わせ先 住民課 保健センター ☎0241-27-3110



献血のお知らせ

- 日 時 令和8年9月4日(金) 午後1時30分～午後3時
 ○場 所 湯川村役場庁舎前
 ○内 容 400ml (全血献血)
 ○その他 ・献血カードをお持ちの方はご持参ください。
 ・薬の種類や服用期間により献血ができる場合がありますので、
 お薬またはお薬手帳をお持ちください。
 ※献血前に必ず検温を済ませて、会場へお越しください。
 皆さまのご理解とご協力をお願いします。
 ◎お問い合わせ先 住民課 保健センター ☎0241-27-3110

献血で
誰かに届く
あなたの勇氣



ほっと 相談会

こんなことで悩んでいませんか？ご自身のこと、ご家族や知り合いの方で

- 眠れない、気分が沈みがちである
- 気がなくなった、くよくよする
- 対人関係で困っている
- お酒のことで困っている
- ひとり言やひとり笑いがある、奇妙な行動がある
- 長期間ひきこもっている
- 精神的な病気がどうか知りたい
- 社会復帰の方法を知りたい など

ひとりで悩まず、相談してみませんか？

面接相談は予約制となっております。
 開催日の1週間前までにお申し込みください。

月 日	時 間	担 当
9月3日(木)	13:30～16:30	精神科医師
10月2日(金)	13:30～16:30	公認心理師

- 会 場 湯川村保健センター (自宅へ伺うこともできます！)
 ○相談方法 精神科医師、公認心理師による個別相談 精神科医師(竹田綜合病院 上島雅彦氏)
 公認心理師・臨床心理士(会津医療センター 楢木雄史氏)
 ○相談時間 1人1時間程度(1回の開催につき3名までとなります)
 ○相談費用 無料 ○その他 個人の秘密は守られます。
 ○申 込 先 住民課 保健センター ☎0241-27-3110
 メール hoken-c@vill.yugawa.fukushima.jp



相談無料

※別途通送料はかかります

～湯川村ほっとライン開設～ 心の悩みを抱える方のための相談電話です

ひとりで悩まないで、もっとあなたの声を聴かせてください。保健師が対応します。
 ☎090-1176-1447 (平日午前8時30分～午後5時15分)

9月10日から 9月16日は 自殺予防週間です

国では、毎年9月10日の「世界自殺予防デー」から始まる1週間(9月10日から9月16日)を「自殺予防週間」と定めています。国、地方自治体や関係機関が連携し、自殺防止に向けた集中的な啓発活動をしています。



その心の声を、
聴かせてください。

匿名でも大丈夫です。
 うまく話せなくても大丈夫です。
 あなたの誰にも話せない思い、
 抱えている気持ちを聴かせてください。

心がもやもやしたり、ざわついたら、
 電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まろうよこころ

検索



いのち
支える

厚生労働省

県内および県外の関係機関と連携して対応いたします。

・病院に行くか救急車を呼ぶか迷ったら救急電話相談をご利用ください・

小児救急 電話相談

15歳未満の方

☎ #8000

つながらないときは ☎024-521-3790

夜間にお子さんの症状に応じた対処の仕方や受診させるかの判断について、電話で専門家がアドバイスします。

午後6時～翌朝8時まで / 365日 電話対応

大人の救急 電話相談

15歳以上の方

☎ #7119

つながらないときは ☎024-524-3020

急な病気やけがをした際の応急方法、救急要請の判断に迷ったときに電話で専門家が対応します。

24時間 365日 電話対応

福島県救急電話相談・福島県こども救急電話相談



地域おこし協力隊活動報告

○地域おこし協力隊活動報告

一条 陽誠

7月は、アスパラガスの管理作業を中心に取り組みました。

7月は大雨の日が多く、根腐れの発生が心配されましたが、事前にプラソイラによる排水対策や明渠の設置を行っていたことで、排水性が確保され、大きな被害もなく管理することができました。改めて、事前の排水対策の重要性を実感した一か月となりました。

また、8月1日、2日には埼玉県越谷市の越谷イオンレイクタウンで開催された「会津ものづくりフェスタ」に参加しました。このイベントは、会津各自治体の特産品販売や体験コーナーを通じて、会津の魅力を発信し、風評被害の払拭につなげることを目的としたものです。湯川村ブースでは、ブランド米の販売と「お米の重量当てゲーム」を実施しました。イベントは2日間に渡って開催され、準備したお米は無事に完売することができました。重量当てゲームでは、最初は「難しそう」と参加をためらう方も多く見られましたが、一人ひとりに丁寧にルールを説明し、気軽に挑戦できる雰囲気づくりを心がけました。その結果、多くの方に楽しんでいただき、笑顔でブースを後にされる姿がとても印象的でした。ご自宅で湯川米を召し上がり、「おいしい」「また食べたい」と感じていただければ嬉しく思います。

今回、湯川村を代表してイベントに参加し、商品の販売だけでなく、接客を通して湯川村に良い印象を持っていたけるよう努めました。また、他自治体の特産品の見せ方やPOPの作り方、声掛けの工夫、客層の特徴など、多くのことを学ぶことができました。今後のイベントや販売活動にも今回得た経験を生かし、湯川村や湯川米の魅力発信につなげていきたいと思っています。



○テーマから探す！&地域おこし協力隊フェア2026

増田 絢

7月4日(土)に東京国際フォーラムで開催された、全国規模の移住イベントに参加しました。今回は「子育て・充実した教育環境」のカテゴリに出展し、ブースは来場者と視線を合わせて気軽に話せるスタンディング形式です。

イベントに向けては、SNSでの事前周知や、村の空家に関する4種の補助金チラシの作成など、事前の準備に力を注いで臨みました。当日は多くの方にお立ち寄りいただきましたが、対話の中で感じたのは、「湯川村での実際の子育て生活・環境が想像しづらいのかもしれない」というリアルな本音です。他自治体に埋もれない、湯川村の一番の強みを明確に伝えられなかったもどかしさが残りました。

充実した教育環境を掲げるからには、他自治体との違いを明確にアピールできなければ印象に残りません。村のみなさんが日々送っている温かい日常こそが、湯川村の最大のPR材料です。今後はその「暮らしの温度感」をまっすぐ伝えられるよう工夫し、相談者の方が我が子の成長を湯川村でリアルにイメージできる「魅せる相談対応」に繋がたいと思います。



○6、7月の活動

馬場 雄基

7月は大雨の日がありました。農作物には恵みの雨というものの、田の急激な水位変化をもたらしたり、病害の元となったりと嬉しい側面もあります。

水田の病害といえばこの時期、馬鹿苗病があります。イネ馬鹿苗病菌が元となって感染します。当年の収量にはさほど影響がない一方で、種籾に感染してしまえば翌年に大量発生し、自分の圃場だけでなく、時期が時期であれば周囲の収量の減少につながってしまう厄介な病気です。

湯川村は県内有数の米どころであるとともに、良質な種子を生産する水稻種子場でもあります。そういった意味でも採種圃に影響があってはなりません。JAや会津坂下農業普及所と役場が協力し、馬鹿苗抜きを実施しました。暑い中での作業となりましたが、株ごと除去を行い、伝染を防ぐため尽力いたしました。

普及所の方の見解では、自家採種した籾を消毒しないで利用した場合、発生率が上がるとのことで、私も将来的には気を付けて育苗から収穫まで行っていきたいと考えております。

湯川ファームの活動の中では、大雨に備えて中干しと同時に溝切りを実施しました。水持ち・水はけ・ガス抜きを兼ねるため、水稻の生育には大切なプロセスとなります。

その甲斐あってか、7月下旬には出穂を確認した品種もあり、全体として安定した成長をしていると思われます。引き続きファームの研修において、除草作業に取り組むとともに、農業担い手として必要となる水稻栽培の基礎を学んでまいります。





会津版「図柄ナンバープレート」の デザインを募集しています

会津地域の17市町村では、自動車用の「会津版図柄ナンバープレート」を導入に向け、会津の歴史・文化・自然など、地域の特徴を表現した作品を広く募集しています。

応募作品の中から選ばれた最優秀賞（国土交通省への提案デザイン）には、賞金として10万円を贈呈いたします。

会津地域にお住まいの方に限らず、どなたでも応募できますので、みなさんの応募をお待ちしております。

○募集期間 8月14日(金)～10月15日(木)

○応募方法 特設ホームページにアクセスいただき、応募フォームからご応募ください。

※応募に関する詳細は募集要項をご確認ください。

◎お問い合わせ先 総務課 ☎0241-27-8800

会津総合開発協議会 事務局 ☎0242-24-6312



会津ナンバー特設
ホームページ



お問い合わせ
フォーム



道の駅あいづ9月のイベント情報

●あいづめぐるフェスタ

素敵な出店者さんが道の駅あいづに大集合！
こだわりの詰まった作品に触れて、作り手の
想いを感じてみてください。
子どもから大人まで楽しめるイベントです。
ぜひお越しください！

【日時】9月6日(日) 午前10時～午後3時

【場所】道の駅あいづ 施設内

●福島県産 花卉展示

福島県内では、各地で品質の良いさまざまな
花が栽培されているのをご存じでしょうか？
福島県産の花をみなさまにもっと知っていた
くため、県内で生産された花を使ったフラ
ワーアレンジメントを展示します。

【日時】9月11日(金)～15日(火)

午前9時～午後6時

【場所】人のひろば

【主催】福島県農林水産部園芸課

●米沢～会津～日光 道の駅うまいもん祭り

山形・福島・栃木3県にまたがる国道121
号沿いの道の駅が連携する合同イベントです。
各道の駅の特産品を販売する他に、沿線の観
光地などのPRもします。

【日時】9月26日(土)・27日(日)

午前9時～午後4時

※27日は午後3時まで

【場所】人のひろば 他

【主催】米沢～会津～日光「道の駅」うまいも
ん祭り実行委員会

●9月下旬開催予定！秋彼岸 スイーツフェア

秋のお彼岸に合わせ、道の駅の出荷者が製造
するスイーツの販売会を開催します！イベン
ト限定の特別商品の販売も予定。
数日にわたって開催いたしますので、ぜひお
立ち寄りください！

【場所】人のひろば

【主催】道の駅あいづ 湯川・会津坂下

※情報は8月上旬時点のものです。イベント内容は一部変更・中止になる場合がありますので、最新情報は道の駅あ
いづのHPやSNSにてご確認ください。

ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4千万円

(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよい
まちづくりに使われます。



各1枚 300円
9月16日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/16(水)～10/16(金)

公益財団法人福島県市町村振興協会

自動車点検整備推進運動

点検・整備ではじめよう、安心クルマ生活
あなたと家族の笑顔を守る点検・整備
～安全確保と環境保全には、クルマの点検整備が必要です～

【重点実施期間】



令和8年9月～10月



国土交通省東北運輸局福島運輸支局

☎024-546-0345

福島県自動車適正使用推進協議会事務局

☎024-546-3451



消防署からのお知らせ

9月9日は救急の日!!

昭和57年（1982年）に救急医療及び救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的として、「救急の日」が設けられました。



心停止の予防 早期認識と通報 一次救命処置 二次救命処置

救命の連鎖

- ①心停止の予防……けがや病気による突然死を未然に防ぐため、普段の備えや健康管理をしっかり行うことが大切です。
- ②早期認識と通報……急に倒れた人を見たり、呼びかけに反応のない人を見たら、直ちに心停止を疑いましょう。判断に迷った場合も、すぐに応援を呼び、119番通報をしましょう。
- ③一次救命処置……その場にいる人による心肺蘇生及び除細動が重要です。「心肺蘇生法」と「AED」について学び、実践しましょう。
- ④二次救命処置……救急救命士や医師による高度な救命医療。一般の方々は実施できませんが、「緊急車両に道を譲る」「救急車の適正利用」を心掛けることで、その一助になります。

「みんなでつなぐ、ひとつの命 その一歩が、チームになる。」

「その時」に備えて救急について考えてみませんか？

会津若松消防署十文字出張所 ☎ 0242-75-2151 F A X 0242-75-2196

警察署からのお知らせ

子どもの車内放置は虐待です！

炎天下の車内に子どもを放置する行為は児童虐待です。

炎天下の車内は少しの時間であってもすぐ高温になります。

子どもは身体の体温調節機能が未熟なこともあり、熱中症を発生した際には命を失う可能性があります。

「すぐ戻るからいいだろう」と安易な考えから車両を離れると取り返しのつかないことになりかねませんので、子どもを乗せた車内から離れないようにしましょう。

また、車内に放置された子どもを発見した際にはすぐに110番通報してください。

サイバー犯罪被害防止 子どもたちをインターネットの危険から守りましょう！

子どもたちもインターネットを日常的に利用するようになり、いろいろなネット犯罪被害に合っています。

事例1 SNSで知り合った者にだまされたりして自分の裸を撮影して送信させられた。

事例2 SNSで知り合った者に誘い出され、暴行被害を受けた。

事例3 友達に悪口のメールを送ってトラブルになった。



被害にあわないためにも、家族で話し合いインターネットの安全な使い方を考えましょう。

湯川村内街頭犯罪等発生状況（令和8年7月31日現在）

区 分	凶悪犯	粗暴犯	窃盗犯										知能犯	風俗犯	その他の刑法犯					合 計		
			侵入窃盗					非侵入窃盗							乗り物盗		器損	物壊	住侵		居入	その他
			空き巣	事務所 荒	出 荒	店 し	その他	車 ねらい	上 万引き	さい 銭 ねらい	その他	自 車			転 盗	その他						
湯川村					2		2			1									5			
管内		5				4		6	2	7			1			4		2	31			

「凶悪犯」…殺人・強盗・放火・不同意性交等
「粗暴犯」…暴行・傷害・脅迫・恐喝
「知能犯」…詐欺・横領・文書偽造など
「風俗犯」…公然わいせつ・不同意わいせつなど

外出する際はしっかり戸締まりをしましょう。
また、不審者や不審車両を見かけたら、すぐに通報してください。
※上記発生件数は、令和8年1月1日からの累計数となっています。



戸籍の窓口

(7月受付)

お誕生おめでとうございます

(地区)	(親)	(子)
穂花	二瓶 幸治	なゆ 柳結
	千帆里	

謹んでお悔やみ申し上げます

(地区)	(本 人)	(年齢)
佐野(東八日町)	兼子 武子	88歳
米 丸	鈴木 恒陸	74歳
笈 川	兼子 充弘	74歳
浜 崎	篠田 律子	85歳
中ノ目	高畑 節雄	96歳

※この欄に掲載を希望しない方は、住民課福祉係へ申し出てください。

人の動き (7月1日現在)

総人口(前月比)	
総人口	2,899人 (△ 3)
男	1,405人 (△ 1)
女	1,494人 (△ 2)
世帯数	1,040世帯 (-)

毎月「第3日曜日」は「家庭の日」です

家庭の話し合い、一緒に食事の励行、親子ふれあい運動を実施しましょう。

あいさつ運動

あ い さ つ
か る く つ で も き に づ け て

一声運動を普及しましょう。

湯川村青少年育成村民会議

村の花



アジサイ

村の木



イチヨウ

村の鳥



カッコウ

◆お詫びと訂正

「広報ゆがわ7月号」において、次のとおり誤りがありました。
 【戸籍の窓口】誤：4月受付 正：5月受付
 【人の動き】誤：4月1日現在 正：5月1日現在
 お詫びして訂正いたします。

村内の交通事故

	令和8年 7月	令和8年 累 計	令和7年 (1月～12月)
人身事故	0	2	3
物損事故	4	49	91
合 計	4	51	94
死 亡 者	0	0	0
傷 者	0	3	3
交通死亡事故ゼロ日数 (令和8年7月31日現在)			3241日

1日(火)交通事故ゼロ
歩行者優先の日
6日(日)村民運動会
13日(日)湯川村敬老会
21日(月)敬老の日
22日(火)国民の休日
23日(水)秋分の日
25日(金)交通安全鼓笛
パレード

9月の行事予定

村民の文芸

発表のひろば

湯川俳句会

ふらここは何時も孤独な遊園地
眠りてもまだ会津野の遠花火

小林喜久雄

大葉の香素麵する昼餉かな
ボウリング帰り寄り道夏水

吉良 成子

やや太き声の聞こゆる遠郭公
おだやかに下界見守る盆の月

鈴木智恵子

梅漬けて赤き指先美しく
我も継ぐ母の宝の梅酒瓶

鈴木 静代

夏草の機嫌良きかな伸び伸びと
空蟬や瞳の中にある虚空

小野 比呂

盆近し羽黒とんぼと成りて来ぬ
健康談義いったん置くやかき氷

坂内まんさく

9月5日(土) 9時半～正午

公民館視聴覚室で句会を開催します。
ご興味のある方は一度覗いてみませ
んか。

沃野湯川会

晴天と植ゑ田広々光り合ひ

カッコウの声水面をゆする 吉田 妙子

両国のチャンコ屋で飲む生ビール

「どうぞ」も言わぬロボットさんよ 渡部 邦子

隅田川屋形船にて遊覧を

夜空に白く輝くスカイツリー(感動) 兼子 春江

耳たぶの拡張ピアス光りゐる

旧呉服商の若者静か 小林 和子

目が覚めた後に再び床に就く

夢の続きを見たいものだ 菅沼 弘志

前庭を造りし庭師の三代目

ユニック車の上剪定始む 鈴木 悦子

夏草は三日もすると青々に

黙々と畑の草むしりする 鈴木トシ子

ゆい
鈴木 結衣ちゃん

良縁に恵まれ、まわりの人との結びつきを大切に、豊かな人生を歩めるように願いを込めました。

そら
本田 蒼空くん

澄んだ蒼い空のように誰にでも優しく思いやりを持って、無限に広がる心でのびのびと元気に育ってほしいです。

あき
大桃 璃くん

瑠璃色の「璃」の字を選びました。自分らしく輝き、明るい未来を歩んでほしいという願いを込めてあき」と名付けました。

もうすぐ
1才になります

もっと健康になるための栄養ワンポイントアドバイス

食育サポーターゆがわの会より **美味しい減塩レシピ** をご紹介します

無添加! 手作りソーセージ



手作りだからできること…それは、野菜をプラスしたり、食塩の量を調整できたり、脂質を抑えたり、そして食品添加物を加えなくても美味しくできることです。

【材料／4人分(8本分)】

豚ひき肉	300g
すりおろし玉ねぎ	1/2個
すりおろし人参	1/2本
すりおろしにんにく	1かけぶん
オリーブ油	小さじ2
食塩	小さじ1/3
あらびき黒こしょう	少々
乾燥バジル(お好みで)	適量

1人分2本あたり
満足いく大きさで
食塩相当量
0.5gです!

作り方

- ①ボウルにすべての材料を入れ、肉が白っぽくなり粘りが出るまで手でよくこねる。
- ②たねを8等分して、1本長さ10cmくらいの棒状になるように耐熱ラップで成形し、両端を固くねじる。その上からアルミホイルで同様に包む。
- ③フライパンの半分に湯をわかし②を並べてふたをして、沸騰を保つように(弱火～中火)10分程加熱する。
- ④ホイルごとザルにあげて湯をきり、粗熱をとって包みから取り出す。
- ⑤同じフライパンに少量のオリーブ油(分量外)を熱し、④のソーセージに焼き目をつける。

ひとくち
メモ

市販のソーセージやウインナー、ハム、ベーコンなどに含まれている「リン酸塩」は、肉の水分を保ち、プリッとした良い食感や弾力を出すために使われる食品添加物です。加工食品をとて多く食べる方は、リンの摂りすぎにつながり、カルシウムの吸収を妨げたり、腎臓に負担をかけることがありますので注意が必要です。

副菜 切干大根ときゅうりのサラダ

【材料／4人分】

切干大根	40g
きゅうり	2本
塩	ひとつまみ
ノンオイルツナ缶	1缶
青じそ	4枚
プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
穀物酢	小さじ2
白いりごま	大さじ1

1人分あたり食塩相当量0.4g

酸味を効かせたドレッシングや青じその薬味に加え、ツナやごまのうまみを生かすことで、減塩でも美味しくいただけます。

作り方

- ①切干大根を水でもどし、食べやすい大きさに切り、さっとゆでて水気をよくしぼる。
- ②きゅうりは千切りにして、塩をひとつまみ振り、しんなりしたら水気をしぼる。
- ③青じそは千切りにし、水にさらして水気をきる。
- ④Aを混ぜ合わせる。
- ⑤食材とA、ごまを和えてできあがり。

※みそ汁は、具だくさんにする事で、食材のうまみがたっぷり出るので、みそ汁1杯あたり味噌が小さじ1(食塩相当量0.7g)でも満足できますよ。