



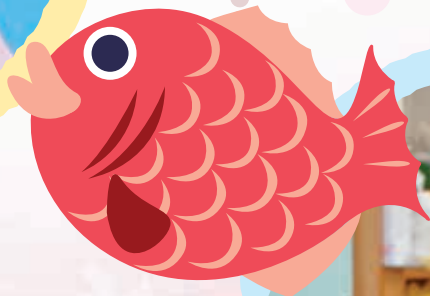
名報 ゆがわ

No. 675
令和5年

2月号

願いをこめて「だんごつづ」

湯川村保育所



主な内容

- ▶ 湯川村新春のつどい……………②
- ▶ 新春書き初め大会……………③
- ▶ 確定申告書作成会場のお知らせ……………④
- ▶ 農地相談会のご案内……………⑥
- ▶ 村民の文芸発表のひろば……………⑨



湯川村ファミリー



湯川村新春のつどい

1月6日(金)、湯川村公民館において令和5年の門出を祝う、正月恒例の『湯川村新春のつどい』を、例年より規模を縮小し開催しました。

式においては、村長と村議会議長から、年頭の挨拶がありました。

また、政務ご多忙の中ご臨席いただきました小熊慎司衆議院議員、菅家一郎衆議院議員からご祝辞をいただきました。

その後の歓談で、参加者の皆さまは、賀詞を交わしながら湯川村の今年の飛躍を誓い合っていました。

また、高倉理恵子様(松川団地)の書画で、「五穀豊穰、よく実り豊かになり、人々が楽しむこと」という意味の「年豊人楽」(としゆたかにしてひとたのしむ)と、「限りなく吹いてくる涼しい風」を意味する「萬古清風」(ばんこのせいふう)の2幅も展示され、会場に華を添えました。

なお、先の書画については、役場庁舎内において掲示しておりますので、ご覧ください。



三澤村長 年頭のあいさつ



歓談の様子

交通安全祈願祭

1月11日(水)、勝常寺において交通安全祈願祭を執り行いました。本年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、規模を縮小しての開催としました。

令和5年福島県交通安全運動のスローガンは、『わたります 止まるやさしさ ありがとう』です。飲酒運転をしないことやシートベルトの着用の徹底はもちろんのこと、歩行者への配慮をもった運転を心がけましょう。

交通事故のない「安心・安全な湯川村」にするため、本年も交通安全運動を展開してまいりますので、村民の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。





新春書き初め大会

1月5日(木)、湯川村公民館において村内小中学校の児童、生徒が参加し新春書き初め大会を開催しました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、午前・午後の部に分散しての開催となりましたが、今年は21名の方に参加していただき、おらが村の応援隊の方々の指導のもと真剣に取り組んでいました。

なお、入選作品は2月10日(金)まで公民館ロビーに展示してありますのでご覧ください。

入選者は、次のとおりです。(敬称略)

○金賞

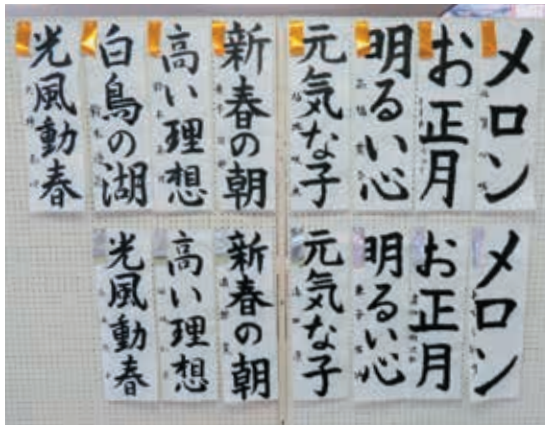
佐賀 心咲(笈川小2年)
鈴木 優真(笈川小3年)
高橋 葉奈(笈川小4年)
福地 咲来(笈川小5年)
兼子 瑠粋(笈川小6年)
鈴木 美緒(湯川中1年)
鈴木 優花(湯川中2年)
大場 あゆ(湯川中3年)

○銀賞

阿部 詩織(笈川小2年)
高畑朔汰郎(勝常小3年)
兼子 侑誠(笈川小4年)
湯田 凜(笈川小5年)
渡部 昊(勝常小6年)
福地 礼束(湯川中1年)
高木 萌衣(湯川中3年)

○銅賞

渡部 楓菜(勝常小2年)
鈴木 佑太(笈川小5年)
大関 悠生(笈川小5年)
高畑 知寛(勝常小5年)
鈴木 花奈(湯川中1年)
高木 丈慈(湯川中1年)



無火災祈願祭

令和5年消防出初式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止し、1月8日(日)、会津若松市河東町「大和田八幡神社」にて無火災祈願祭を執り行いました。

祈願祭には、村長、村議会議員、村消防団幹部が出席し、村内無火災を祈願しました。

今年一年、無火災で過ごすことができますよう、村民の皆様一人ひとりの心がけをお願いいたします。



無火災を祈る出席者一同



「村長との 対話の日」

令和5年

2月9日(木)

時間：午前9時から
午前11時30分まで

場所：村長室

予約もできます。 ☎0241-27-8800

＊口座振替による振替日も右記と同じになります。

＊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。

固定資産税(税務係)
☎0241-27-8820

後期高齢者医療保険料(福祉係)
☎0241-27-8810

今月の納税

固定資産税第4期分
【納期限 2月28日(火)】

後期高齢者医療保険料
(普通徴収)第7期分
【納期限 2月28日(火)】

所得税・住民税申告相談会が2月8日(水)から始まります

- 日時 2月8日(水)～3月15日(水)
- 受付時間 午前8時30分～11時15分、午後1時～4時30分
(開始時間は午前9時からとなりますので、ご注意ください。)
- 申告会場 湯川村役場 1階「村民ホール」

12月下旬に関係書類を配付しておりますので、「令和4年分申告相談日程表」(青色)の割当日での相談をお願いいたします。

なお、どうしても都合がつかない場合は別の日でも可能ですが、当日の申告受付名簿記入順に相談を行います。(電話による予約及び変更は受け付けておりませんのでご了承ください。)

＊新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策のため、長時間の相談を控えさせていただきます。そのため、同封した農業関係調査用紙及び収支内訳書の作成をいただいた上での来庁をお願いいたします。詳細につきましては同封した「令和4年分所得の申告相談における新型コロナウイルス感染対策について(お願い)」をご覧ください。

＊個人の所得申告は、単に所得証明書等の発行のためだけでなく、国民年金や扶養認定に係る証明や国民健康保険税などの基礎資料となる重要なものです。申告内容・必要書類等については、同封した「令和4年分所得の申告相談の手引き」を参考にしてください。

◎お問い合わせ先 住民課 税務係 ☎0241-27-8820

会津若松税務署「確定申告書作成会場」のお知らせ

- 開設場所 アピオスペース1階大会議室(会津若松市インター西90番地)
- 開設期間 2月16日(木)～3月15日(水)《土、日、祝日を除く》
- 開設時間 午前9時15分～午後4時

○入場整理券が必要です。

会場内の混雑緩和のため、入場には「入場整理券」が必要です。

入場整理券は会場で当日配付しますが、配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。LINEを通じたオンラインによる事前発行も可能です。

○確定申告書の作成はスマートフォンで！

会場では、ご自身のスマートフォンを使用して確定申告書を作成していただきますので、次のものをご持参ください。

- ・スマートフォン
- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカードの発行時に設定したパスワード

○税務署での対応 上記開設期間中は、税務署に確定申告書作成会場は設置しておりません。

○確定申告電話相談センター

確定申告書作成に関する一般的なご相談は、「確定申告電話相談センター」でお答えします。

- ・電話番号 0242-27-4311(音声案内に従って「0番」を選択してください。)
- ・受付期間 1月13日(金)～3月15日(水)
- ・受付時間 午前8時30分～午後5時《土、日、祝日を除く》



「転ばぬ先の体づくり体操」でフレイル(虚弱)予防! ⑨

～足の筋力アップ④～

コロナウイルス感染症の予防は

手洗い×睡眠・食事×運動

ウイルスを寄せ付けないように免疫力を高めましょう。免疫力は食事(腸内細菌を整えること)、十分な睡眠、体温を上げる運動(筋トレ)で維持・向上が可能です!



足の運動 足をすりながらおこないます



- ①「1」で右足を前に出し、「2」で戻し、「3」で右足を右に出し、「4」で戻します。
 - ②「5」で左足を前に出し、「6」で戻し、「7」で左足を左に出し、「8」で戻します。
 - ③この動きをリズムよく「4回」行います。はじめはゆっくり行い、徐々にテンポよく行います!
- 慣れてきたら40まで数えながら、足を動かし、同時に3の倍数、5の倍数の時に手をたたいて行いましょう!
足を動かすこと、数を数えること、手をたたくことの3つを同時に行うことで脳の活性化につながります。

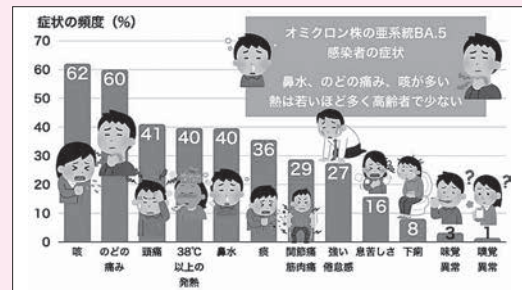
今回は太もも、お尻の筋肉を鍛える「スクワット」を紹介します。監修：地域リハビリテーション広域支援センター（竹田総合病院）

新型コロナウイルス感染症(オミクロン株)について

症状の特徴は風邪に似ている!

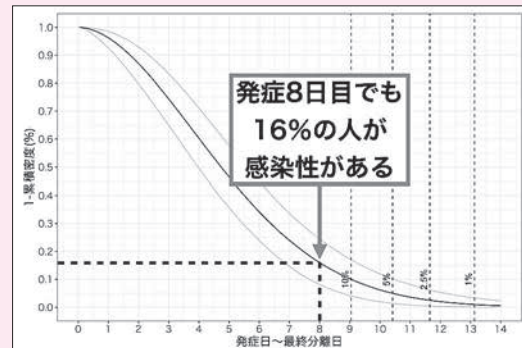
オミクロン株に感染した人の初期症状の特徴として、「咳」「のどの痛み」「鼻水」が多く、風邪やインフルエンザの症状に似てきています。

これらの症状が見られた場合は無理せずに仕事や学校を休んで、医療機関に電話をして相談しましょう。



自宅療養期間が終わっても3日くらいはウイルスの排出に要注意!

オミクロン株は感染してから発症するまでの期間(潜伏期)が約3日に短くなっています。また、**ウイルスの排出量が最も多くなる時期は発症後3～6日**と報告されており、**発症から10日目くらいまでは人にうつしてしまうことがあります**。自宅療養が終わっても人に感染させてしまうことがあるため、自宅療養終了後数日間は注意が必要です。



国立感染症研究所の解析では、オミクロン株の感染者のうち16%は発症から8日目の時点でもまだ感染性があると推計されており、療養解除された方の中にも一定の割合でまだ感染性のある人がいることとなります。

このため、療養から復帰後、3日ほどは周りに感染を広げないように十分な注意が必要です。具体的には、

- ①屋内ではマスクを着用すること
- ②重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患のある方と会うのは避ける
- ③会食は延期することなどが挙げられます。

また、感染性があると考えられる期間を過ぎたあとも、時間経過とともに再感染のリスクが高くなってきます。

一度感染した方も、三密を避ける、屋内でのマスク着用、こまめな手洗い、といった基本的な感染対策を引き続き心がけるとともに、かかりつけ医と相談をしてワクチン接種もぜひご検討ください。



Jアラートの情報伝達訓練について

地震や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおりJアラート（全国瞬時警報システム）の情報伝達訓練が行われます。

村では、防災行政無線を用いて屋内外で一斉に訓練放送されるほか、登録制メールによる連携配信を実施します。お間違いのないようご注意ください。

訓練実施日時：令和5年2月15日(水) 午前11時

放送内容

上りチャイム音

1 「これは、Jアラートのテストです」

×3回

2 「こちらは、防災湯川広報です。」

下りチャイム音

※Jアラートは、地震や武力攻撃などの緊急情報を、国から瞬時にお伝えするシステムです。

◎お問い合わせ先 総務課 総務係 ☎0241-27-8800

農地相談会のご案内

農地や農業全般についての相談をお受けします。秘密は厳守しますので、お気軽においでください。

- 開催日 2月9日(木)
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 場所 役場「小会議室」
- 対応者 農業委員会委員
- ※委員には、守秘義務が課せられています。

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。

○加入できる方

- 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
- ③20歳以上60歳未満の方

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。

〔毎週金曜日発行：月700円〕

「講談で楽しく学ぶ成年後見制度」開催！

会津権利擁護・成年後見センターでは、成年後見制度の講演会を開催します。

この講演会において、昨年11月に開催した講演会に際し、ライブ配信の不調によりご迷惑をおかけした方及び当日ご参加いただけなかった方をはじめ多くの方々に講談のビデオの視聴と講師の講演をお聞きいただくことにより、「成年後見制度」を楽しく学んでいただきたいと思います！

ご近所お誘いあわせの上お気軽にご参加ください。

- とき 3月15日(水) 午前10時30分～正午
- ところ 道の駅あいづ 湯川・会津坂下 会議室(福島県河沼郡湯川村大字佐野目字五丁ノ目78-1)
- プログラム
 - 第1部 ビデオ視聴「講談で学ぶ成年後見制度」(講談2題)
講談師 神田織音氏(講談協会)
 - 第2部 講演「よくわかる成年後見制度」
講師 NPO法人あいづ安心ネット会員
- 定員 40名(申込先着順)
- 申込締切 3月8日(水)
- 主催 会津若松市、北塩原村、磐梯町、猪苗代町、会津坂下町、湯川村、柳津町、三島町、金山町、昭和村、会津美里町、会津権利擁護・成年後見センター(NPO法人あいづ安心ネット)
- ◎申込・お問い合わせ先 会津権利擁護・成年後見センター
☎0242-23-7258 FAX 0242-23-7259
メール aizu-anshin-net@opal.plala.or.jp



県立テクノアカデミー会津 個別進路相談会



○日時 2月26日(日) 午前10時～午後1時
○場所 県立テクノアカデミー会津
(喜多方市塩川町御殿場4丁目16番地)

○対象 高校生(学年問わず)と保護者
会津地域で就職を考える若年者の方

入学を考える方や、会津地域で就職を希望している方を対象に個別の進路相談会を開催します。事前申込は不要ですので、気軽にご参加ください。なお、詳細はホームページ

(<https://www.tc-aiizu.ac.jp>)に掲載しています。
◎お問い合わせ先 ☎0241-27-3221

自然災害による被災者の債務整理に関するガイドラインについて

〔東北財務局福島財務事務所からのご案内〕

東日本大震災や平成27年9月2日以降に災害救助法が適用された自然災害(注1)により影響を受けた個人や個人事業主の方は、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」により、住宅ローンなどの免除・減額(注2)を申し出ることができます。

詳しくは、ローン借入先の金融機関等にお問い合わせください。

(注1) 令和4年福島県沖を震源とする地震、令和元年台風第19号に伴う災害等が該当します。
(注2) 債務の免除等には、一定の要件を満たすことや借入先の同意が必要となります。

弁護士によるB型肝炎特措法電話相談・個別相談会

- 日時 3月11日(土) 午前10時～正午・5月13日(土) 午前10時～正午
- 会場 全国B型肝炎訴訟新潟事務所
- 内容 B型肝炎特別措置法に基づく給付金支給手続に関する相談
- 電話相談 相談無料(通話料はかかります)
- 電話番号 ☎025-223-1130

弁護士によるB型肝炎特措法無料相談会

- ※事前お申し込みが優先ですが、当日、会場においてもお受けいたします。
- ※ご不明な点は、前日までにB肝事務所にご連絡ください。施設へのお問い合わせはお控えください。
- ※担当弁護士お決まりでご来場予定の方は、事前に事務局へご連絡ください。【個人情報厳守】
- 日時・場所 3月25日(土) 午後1時～午後4時(受付午後3時まで)
会津アピオスペース(2F)研修室
- 内容 特措法に基づく救済や手続の内容、弁護団への依頼の方法等を、弁護士が分かりやすくご説明します。
- ※裁判手続への参加を検討しておられる方には詳しい資料をお送りしますので、下記までお気軽にお電話ください。
- ◎お問い合わせ先 全国B型肝炎訴訟新潟事務所 全国B型肝炎訴訟新潟弁護団 代表 弁護士 足立定夫(新潟県弁護士会所属)
☎025-223-1130 FAX 025-378-1662
ホームページ <https://www.b-kan.niigata.jp/>

自衛隊からのお知らせ

自衛隊では、予備自衛官補を募集しています。

予備自衛官補とは、一般社会人や学生の方を採用し、教育訓練終了後、予備自衛官として任用する制度です。予備自衛官になると、普段は社会人としてそれぞれの職業に従事しながら、有事または災害の際には召集に応じ、後方警備や後方支援等の任務にあたることとなります。

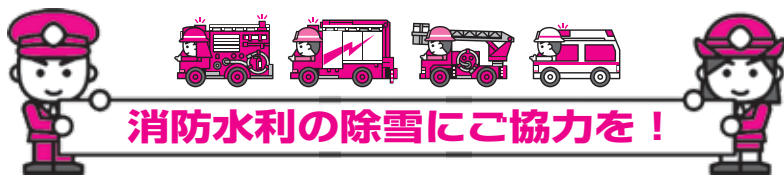
募集種目	資格	受付期間	試験日程
自予 衛官 補備	一般 18歳以上34歳未満の者	令和5年 1月10日～ 4月6日	令和5年4月8日～23日 のいずれか指定された1日
	技能 18歳以上で国家免許資格等を有する者		

受験を希望される方は下記へお問い合わせください。

- ◎応募・お問い合わせ先 〒965-0825 会津若松市門田町大字黒岩字大坪57-1
自衛隊福島地方協力本部 会津若松出張所 ☎0242-27-6724



消防署からのお知らせ



消防水利の除雪にご協力を！

消防水利（消火栓や防火水槽）は、火災が発生した時に“必ず”使用するととても重要な施設です。

火災が発生した場合、現場近くの消防水利を消防車が使用することになりますが、冬期間は積雪のため消防水利が隠れてしまい、見つけにくくなります。道路の排雪などで埋もれていると、消防水利を掘り出す事から始めなければならず、消火し始めるまでに時間がかかってしまい、消火活動に支障を来たしてしまいます。

もしもの時のために、家の近くや地区内にある消防水利の除雪について、ご協力をお願いいたします。

- ・道路の除雪などで消火栓が埋もれたら、除雪をお願いします。
- ・除雪の際は通行車両にご注意ください。また、目立つ色の服装をしたり、反射材を活用したり、通行車両から見つけやすい服装をしましょう。
- ・「消火栓」「防火水槽」の赤い標識がある場所へは雪を捨てないでください。
- ・消防水利付近への駐車はしないようご協力をお願いいたします。

会津若松消防署十文字出張所 ☎ 0242-75-2151 / FAX 0242-75-2196

公式twitter運用開始



アカウント名
@aizushoubo

運用ポリシーは、当消防本部ホームページ上に掲載しております。内容を確認のうえ、ご利用ください。

公式youtubeもやってます

動画本数はまだまだ少ないですが、私たちの仕事を知ってもらえればと思います。興味のある方は「公式 会津消防」で検索をお願いします。

防災メールの登録について

皆さんが持っている携帯電話やパソコンのメールアドレスを村に登録していただくと、地震・気象情報及び国民保護（テロや、ミサイルの飛来等）に関する情報や災害時における避難指示などの情報をメールで受け取ることができます。

まだ防災メールを登録していない村民の皆さんは、災害時に対する備えとして、ぜひご登録をお願いします。

○防災メール 登録の仕方

「登録用メールアドレス」に空メール（件名、本文が入力されていないメール）を送信していただくと登録ができます。

～新規登録の流れ(例)～

新規メール作成画面

宛先	j_yugawa@j.bmb.jp
件名	
本文	

登録用メールアドレス
j_yugawa@j.bmb.jp

登録用メールアドレスを入力

メール送信

登録完了

※迷惑メール対策によるパソコンからのメールを受信拒否している場合はメールを受け取ることができません。j_yugawa@j.bmb.jp が受信できるように携帯・スマートホンの設定をお願いします。なお、設定の方法がわからない場合などは、各携帯電話会社にお問い合わせください。

会津坂下警察署からのお知らせ

「POLICEメール」が管内の最新情報をお届けします！

福島県警察では、地域の不審者情報やなりすまし詐欺情報、交通取締り情報などを「POLICEメールふくしま」としてメール配信しています。

配信元は、それぞれの地域を管轄する警察署ごとに分かれているため、メールの内容は登録した方の住んでいる地域に対応した身近な情報となっています。

また、地域を問わず、多くの方が対象となりやすい内容については登録しているすべての方にメールを配信することもあります。

子供の安全のため不審者情報をいち早く知りたい場合や高齢の家族を詐欺の被害から守るために、どのような詐欺が発生しているか知りたい方は是非登録してみてください。



左のQRコードを読み込み、空メールを送信することで登録手続きに進むことができます。QRコードが読み込めない場合には、「pmf01@uh28.asp.cuenote.jp」に空メールを送ってください。

湯川村内街頭犯罪等発生状況 (令和4年12月31日現在)

区分	街 頭 犯 罪											街頭犯罪合計	その他 刑法犯等	全刑法犯		
	強盗	空き巣	忍込み	事務所 荒し	出 店 荒し	自動車 盗	オートバイ 盗	自転車 盗	自販機 ねらい	車上 ねらい	ひったくり				部 品 ねらい	強 制 わいせつ
管内			1					7			1	1		10	57	67
湯川村								1				1		2	7	9

特 徴 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。

※その他刑法犯等には、暴行、傷害、万引き、詐欺、器物損壊などの犯罪発生件数が含まれます。
※上記発生件数は、令和4年1月1日からの累計数となっています。



戸籍の窓口

(12月受付)

謹んでお悔やみ申し上げます

(地区)	(本 人)	(年齢)
森 台	坂内 善伸	72歳
佐野(浜崎)	東条 康弘	92歳
石 伏	矢澤 董三	94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。



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



一声運動を普及しましょう。湯川村青少年育成村民会議

村内の交通事故

	令和4年 12月	令和4年 累 計	令和3年 (1月~12月)
人身事故	1	4	1
物損事故	8	83	83
死 亡 者	0	0	0
傷 者	1	2	0
合 計	10	89	84
交通死亡事故ゼロ日数 (令和4年12月31日現在)			1933日

2月の行事予定

- 1日(水) 交通事故ゼロ 歩行者優先の日
- 3日(金) 節分
- 4日(土) 立春
- 11日(土) 建国記念の日
- 23日(木) 天皇誕生日

人の動き (1月1日現在)

総人口(前月比)	
総人口	3,073人 (△ 3)
男	1,497人 (△ 5)
女	1,576人 (2)
世帯数	1,024世帯 (△ 2)

村の花



アジサイ

村の木



イチヨウ

村の鳥



カッコウ

村民の文芸

発表のひろば

湯川俳句会

コーヒークップ両手で包む今朝の冷
磐梯山の長きスロープ雪の原 鈴木智恵子

大雪を一に印せるカレンダー
奥山の教師の手になる大根漬け 鈴木 清子

しんしん初雪温泉宿の朝
新年の千支のうさぎの布押し絵 吉良 成子

ニコニコの仮面の下に寒き風
世界一寒い会津の家の内 坂内まんさく

初雪で裾野白し古里の山
放置柿つつく野鳥の食い落とし 鈴木 玲子

唾えたる小筆の軽さや冬ぬくし
朝の日に浴びては翔ちぬ冬の蠅 小林喜久雄

悔いはなきひかる一輪雪被る
息子へと手間暇かけて今年米 鈴木 静代

昆布巻きの鉢巻きりりし年迎う
良寛忌暗夜照らしぬ冬銀河 小野 比呂

沃野湯川会

カラカラと風に吹かれて落葉舞ふ
音のみぞする秋の夕暮れ 坂内タミ子

小春日の秋耕田の静まりぬ
「お休みなされ田の神々よ」 吉田 妙子

「お悔み欄」 まっさきに見て知る人の
誰も無ければ安堵するなり 佐野 常雄

二本松に千輪咲きの菊を見る
花咲かせるに一年半ぞ 鈴木トシ子

ケンケンと鳴きとことこ雉来たり
我はそうつと玉葱植うる 渡部 邦子

雪片し娘と二人で汗だくに
冷たいビール一息に飲み干す 兼子 春江

来年の春思いつつ未枯れ花取りて
五百のチューリップ植う 小林 和子

膝にのり絵本ひろげて「ぞうさん」と
指さす曾孫もうすぐ二歳 鈴木 悦子



献血のお知らせ

～ 届けよう あなたの気持ち 誰かの明日へ ～

- 日時 3月7日(火) 午前9時～午前10時15分
- 場所 湯川村役場前
- 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。

※新型コロナウイルス感染症に対する予防対策は行われています。

※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

もうすぐ1才になります



すずき たいが
鈴木 大琬くん
(笠ノ目)

琥珀のような温かさやしなやかさを持ち、琥珀の成り立ちのようにコツコツ積み重ねて目標を達成できる人になれることを願って。



マーボー大根

食生活改善推進員(食改)さんおすすめ 免疫力アップと減塩おかず

材料 (2人分) 一人当たり38kcal 塩分1g

- 大根……………250g
- 大根葉……………25g
- 鶏ひき肉……………50g
- サラダ油……………小さじ1/2

大根を白菜などに代えてもおいしくいただけます。

④はすべてみじん切り

- ④ { 根生姜……………1/2片
- ④ { 長ネギ……………1/2本
- ④ { にんにく……………1/2片
- ④ { 豆板醤……………小さじ1/4杯
- ④ { 酒・減塩しょう油各大きじ1
- ④ { みりん……………大きじ1と1/2

- 水……………100cc
- 片栗粉・水…各大きじ1 (とろみ用)
- ごま油……………小さじ1/2

作り方

- ①大根はさいの目に切り、湯通しする。大根葉は2cm位に切り、塩茹でする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、④を加えて香りが出たら、鶏ひき肉を炒め、大根を入れて5分くらい炒める。
- ③②に⑥と水を加えて煮込む。
- ④片栗粉を水で溶いて③に入れ、あんかけにする。仕上げにごま油を回し、大根葉を加えてできあがり。

免疫力をアップさせる食材

根 生 姜：体を温めて血液循環をよくする。
にんにく：殺菌・解毒作用、血行促進作用がある。
大 根 葉：体外からのウイルスや細菌の侵入を防ぐ。
鶏ひき肉：白血球などの免疫細胞や免疫にかかわる酵素の材料となり免疫力アップ効果がある。

減塩のポイント

香味野菜(根生姜、にんにく、長ネギ)を使用することで、香味野菜がもつ香りや風味がおいしくいただけます。

1日の食塩摂取量 男性7.5g未満 女性6.5g未満

新型コロナに関する電話相談窓口

新型コロナウイルス感染症全般

福島県 一般相談センター ☎0120-567-177

(平日：午前8時30分～午後9時 土日祝日：午前8時30分～午後5時15分)

*耳の不自由な方はファックスでご連絡ください。(FAX 024-521-7926)

発熱等の症状がある方の相談窓口

- かかりつけ医を持つ方 → かかりつけ医に電話でご相談ください。
- かかりつけ医を持たない方
- どこに相談してよいかわからない方
- 濃厚接触の疑いのある方

受診・相談センター ☎0120-567-747
(毎日 24時間/土日祝日含む)

検査陽性となった方のうち重症化リスクが低く症状が軽い方

福島県 陽性者登録センター ☎0120-670-050 (受付時間：午前9時～午後6時)

陽性者専用相談窓口「フォローアップセンター」 ☎0120-897-089

重症化リスクの低い有症状者や濃厚接触者で抗原検査キットの配布を希望する方

福島県 新型コロナ検査キット配布センター ☎0120-941-546 (毎日：午前9時～午後7時)