



広報 なかののど

12 2014
December
No.118

542人が激走



【目次】

- ②中能登トレジャートレイルラン
- ⑧財政事情の公表

【今月の表紙】

中能登トレジャートレイルラン

中能登トレジャートレイルラン NAKANOTO TREASURE TRAILRUN

【写真説明】 1 スタート直後の様子 2 開会式で挨拶をする杉本町長 3 中能登トレジャートレイルランの説明をする鍋木さん 4 スタートの前に記念撮影するグループ 5 山道を走るランナーたち 6 大けるとアピールするランナーたち 7 第1エイド(石動山)の様子 8 碓氷ヶ峰山頂からの風景に思わず「すごい」と感動する人も 9 第2エイド(碓氷ヶ峰)で、つばさの会が横断幕と太鼓で選手を盛り上げ 10 エイド出発の際にはハイタッチでお見送り 11 ゴールを目指して懸命に走るランナーたち 12 険しい道のりを走ってきたランナーをみんなで出迎

迎える 13 ゴールドコース1位は荒木諒さん



10



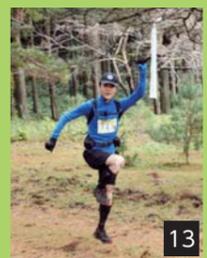
5



1



14



13



12



11



7



6



3



2



18



17



16



15



19



9



8



4



21



20

レース前日の様子 (ラピア鹿島にて)



鍋木さんの講義を受ける参加者たち



講義後は参加者とスタッフが懇親を深めた

11月16日、中能登トレジャートレイルランが開催されました。県内でトレイルランが実施されるのは初めてということもあり、その関心は高く、北は北海道から、最年長選手は80歳、バラエティ豊かなランナーが592人エントリーしました。

大会前日の15日には、ラピア鹿島にて中能登トレジャートレイルランをプロデュースした鍋木毅さんの講演会や前夜祭が行われ、様々なアトラクションで参加者たちを盛り上げました。

大会当日はゴールドコース(20km)、プラチナコース(35km)合わせて542人がゴールを目指しました。沿道から声援が飛ぶたびに「ありがとうございます」と答える選手ら。「エールをもらうと本当にうれいんですね」と笑顔で話しました。

コース上に3カ所設けられたエイドでは飲み物やフルーツ、会場によって豚汁などが振る舞われる一方、太鼓や横断幕、コスプレをするなど、趣向を凝らした応援をしていました。過酷なレースを完走したランナーは524人。完走率は96.7%でした。

MOA 美術館七尾・中能登 児童作品展の入賞者決定

財団法人エム・オー・エー美術・文化財団とMOA 美術館七尾・中能登作品展実行委員会の「第26回MOA 美術館七尾・中能登児童作品展」の入賞作品が、10月23日から28日にかけて、道の駅「織姫の里なかのと」で展示されました。町内の入賞者は次の皆さんです。

<p>書写の部</p>	<p>二年 まつまつかんや みち</p> <p>中能登町長賞 松江海優(邑石書院)</p>	<p>五年 野岸蓮 世界</p> <p>MOA議員連盟賞 野岸蓮(鹿西小5年)</p>	<p>四年 林凜香 波の光</p> <p>中能登町議会賞 林凜香(越路小4年)</p>	<p>六年 原知世 挑戦</p> <p>中能登町教育賞 原知世(滝尾小6年)</p>	<p>三年 長谷川天花 岬の</p> <p>中能登町PTA連合会賞 長谷川天花(鳥屋小3年)</p>
<p>絵画の部</p>	<p>中能登町長賞 「流しそめん」 日光峻豊(滝尾小5年)</p>	<p>中能登町議会賞 「くさめのみどりちゃん」 狭間葵衣(鹿西小1年)</p>	<p>中能登町PTA連合会賞 「たのしいうみ」 遠山稔(鹿西小1年)</p>	<p>北國新聞社賞 「海と月」 北原照水(鹿西小5年)</p>	<p>中能登町教育賞 「わたしの自転車」 大橋涼花(越路小3年)</p>

石川県原子力防災訓練実施

11月2日、3日、地震により志賀原子力発電所のトラブルで事故が発生したとの想定で訓練を実施しました。今回の訓練では、町避難計画に基づき一部住民の屋内退避の実施、そして大型バスによる住民避難を行いました。屋内退避訓練では、住居等の屋内に退避し、窓を閉めるなどの対応を行いました。また、住民避難では、スクリーニングポイントで放射線測定を体験し、緊急時の避難先である津幡町の施設へ避難を実施しました。毎年実施しており、住民がとるべき行動、また職員がとるべき初動対応や防護対策について確認ができました。



今回はスクリーニングする人員を増やしての実施

中橋さんに 瑞宝双光章を授与

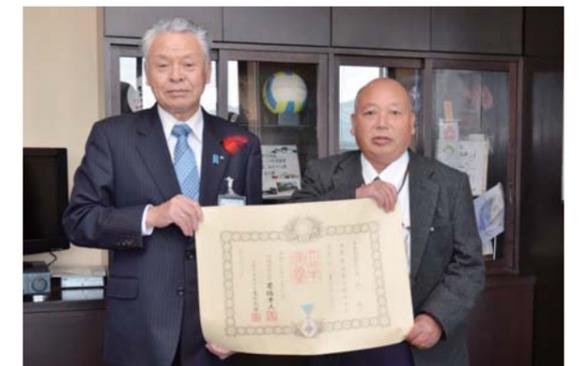
旧能登島町野崎小学校や旧鹿島町越路小学校校長などを歴任された中橋達夫さん＝高畠＝への叙勲・瑞宝双光章の伝達式は10月31日、鳥屋庁舎で行われた。杉本栄蔵町長が勲章と勲記を手渡し、功労を讃えました。中橋さんは現在も郷土史を研究しており、最近では「高畠の昔むかし」を著されました。



受章した中橋さん

鳥畑さんが 瑞宝単光章を受章

七尾鹿島広域事務組合第2消防団副分団長を務め、防災に尽力したとして、鳥畑弘さん＝一青＝に瑞宝単光章が贈られました。受章に際し、鳥畑さんは「こんなに素晴らしい章をいただけて本当に感動しました」と話しました。今後は後進の育成に尽力することです。



受章した鳥畑さん(右)

統計グラフ全国コンクール にて奨励賞入賞

第62回石川県統計グラフコンクールにおいて入選作品となった、木村奈々生さん(鹿西小6年)の作品が、全国コンクールで奨励賞に入賞しました。統計グラフ全国コンクールは、統計の知識を広めることと、統計を表現する技術を高めることを目的として、毎年行われています。

【テーマ】

味の感じ方は人それぞれ
第3部 奨励賞
鹿西小学校 6年
木村 奈々生

※作品は石川県統計情報室ホームページからご覧になれます。



加賀賢成さんが 生涯スポーツ功労者表彰

地域でスポーツの普及や指導に尽力し、現在も熱心にスポーツの指導をしている人に贈られる、「いしかわ教育功労者表彰式」が11月4日に石川県庁で行われ、中能登町より弓道協会会長の加賀賢成さん＝在江＝が生涯スポーツ功労者表彰を受賞しました。

加賀さんは、永年にわたり弓道をとおして町の生涯スポーツの振興に貢献し、現在は中能登中学校弓道部の外部指導者として弓道競技の普及と発展に尽力されています。



受賞した加賀さん

■第11回中能登町ゴルフ協会コンペ

9月14日
能登島ゴルフ&カントリークラブ

【総合の部】

- ▶優勝 竹内太兵蔵(二宮あおば台)
- ▶2位 国長 陽平(武部)
- ▶3位 平野 良三(黒氏)
- ▶4位 藤井 善剛(小金森)
- ▶B・G 春山 清孝(能登部上)

【シニア・レディースの部】

- ▶優勝 小坂 博康(徳丸)
 - ▶2位 桜井 繁昭(芹川)
 - ▶3位 宮川 正豪(大槻)
- *11番ホールにて桜井繁昭(芹川)さんがゴルフ協会コンペ・町民ゴルフ大会を含めて初めてとなるホールインワンを達成しました。

■第49回石川県体操競技選手権大会兼北信越ジュニア体操競技選手権大会予選

9月6日、7日
小松木場潟スポーツ研修センター

【男子C個人】

- ▶優勝 大野木 拓(中能登ジュニア体操クラブ4年 徳前)
 - ▶4位 森田 樹(中能登ジュニア体操クラブ6年 芹川)
- 大野木君は、全国ブロック選抜U-12大会(11月8、9日三重県)、及び北信越ジュニア大会に出場
森田君は、北信越大会に出場

■平成26年度北信越ジュニア体操競技選手権大会

9月20日 富山市総合体育館

【男子C 個人総合】

- ▶15位 大野木 拓(中能登ジュニア体操クラブ4年 徳前) 50.80
- 種目別 床運動 4位 9.10

■第34回石川県ジュニア体操競技大会

11月2日 金沢市総合体育館

【Bクラス男子 個人総合】

- ▶優勝 大野木 拓(中能登ジュニア体操クラブ4年 徳前)

種目別 床運動 鉄棒 円馬
跳箱 第1位

【個人総合】

- ▶5位 森田 樹(中能登ジュニア体操クラブ6年 芹川)
- 種目別 鉄棒 第2位
跳箱 第3位

■北ノ庄杯秋の陣色別最高峰決定戦大会

10月19日 福井県立武道館

主催：社団法人 極真会館 高橋道場

【白帯 小学2年の部(混合)】

- ▶優勝 川口 颯月(黒氏)
- 【白帯 小学5・6年の部(女子)】
- ▶優勝 水口 碧波(二宮あおば台)
- 【橙帯 小学4年の部(男子)】
- ▶優勝 松澤 零(良川)

■第13回オープン・ナント北信越空手道選手権大会

10月19日 福井県立武道館

【一般男子初・中級の部】

- ▶2位 松澤 宏和(良川)

第10回中能登町民 バドミントンダブルス大会 参加者募集!

▶日時 12月21日(日)9:00～

▶場所 中能登中学校体育館(サブアリーナ)

▶種目 【一般男子・女子ダブルス】(混合ペアは男子の部に出場すること)

- ①チャンピオンクラス(上級者)
- ②I部クラス(中級者)
- ③II部クラス(初心者)※経験年数が3年未満

【親子ダブルス】(子どもは小学生のみ。最初のサーブとレシーブは子どもに限ります)

- ①スタンダードクラス(親が経験者)
- ②ビギナクラス(親が初心者が4年生以下)
- ③ビギナクラス(親が初心者が5年生以上)※一人1種目の出場とする。

▶参加資格 中能登町民および中能登町内に通勤・通学する人(ペアの一人が資格を満たしていればよい)または協会が認められた人

▶参加料 1組 1,000円(試合当日に受付にて支払うこと)

▶申込締切 12月8日(月)17:00まで

▶申込先 下記もしくは鹿島武道館まで書面にて申込むこと

園町バドミントン協会(梅澤) ☎090-1633-8305

第10回中能登町民 卓球大会 参加者募集!

▶日時 平成27年1月18日(日)
8:30～開会式(8:00開館)

▶場所 旧保健センターろくせい 軽運動室

- ▶種目 ①一般シングルス(男女)
- ②一般ダブルス(男女)
- ③混合ダブルス
- ④中学生以下シングルス(男女)
- ⑤ラージボール

▶参加資格 町内に在住、勤務、通学している人(出身者も含む)

▶申込締切 12月25日(日)まで



園町卓球協会(河原) ☎090-8266-0186

第10回 中能登町スポーツレクリエーション祭2014 大会結果

■ウォークラリー

10月12日 一青・黒氏コース

- ▶優勝 木野下 泰子
- ▶2位 歩く my会C
小山外紀、中村紘、
山田トシ子、鶴家瑞枝
- ▶3位 歩く my会A
星場與一、池上幸恵、
星場玲子、山田幸子
- ▶B・B賞 笹川 修三郎

■町民ソフトボール大会

10月12日

- 鳥屋小・旧中学校グラウンド
- ▶優勝 西馬場青壮年団(2年連続2回目)
- ▶2位 高畠
- ▶3位 しも出→ず
武部のためにA

■町民剣道大会

10月12日 鹿西武道館

【小学生の部】

- ▶優勝 田中 宗慈朗
- ▶2位 中村 陽香
- ▶3位 清水 涼
田村 颯汰

【中学生・高校生 男子の部】

- ▶優勝 黒氏 勇成
- ▶2位 諸谷 元希
- ▶3位 北野 芳浩
坂口 翔太

【中学生・高校生 女子の部】

- ▶優勝 本橋 美佳
- ▶2位 高山 慶子
- ▶3位 米田 侑依

【一般の部】

- ▶優勝 黒氏 勇成
- ▶2位 山崎 潤也
- ▶3位 山本 峰久
大森 望

■町民ソフトテニス大会

10月12日 中能登中テニスコート

【初級の部】

- ▶優勝 宮下 怜来、森口 陽生
- ▶2位 野崎 姫色、野崎 美樹
- ▶3位 堀下 友司、大坂 吏輝
渡辺 柊、中村 裕美

【中級の部】

- ▶優勝 宮下 愛、田村 葉月
- ▶2位 山森 陽生、干場 和江

- ▶3位 大坂 美遥、曾山 美結
服部 皇、吉田 文代

【一般の部】

- ▶優勝 大森 幸誠、大森 海誠
- ▶2位 宮下 竜一、西野 昌宏
- ▶3位 大澤 和馬、近藤 天栄
岩田 正、泉 豊文

■町民駅伝競走大会

10月13日 鳥屋庁舎周辺コース

【小学生男子の部】

- ▶優勝 鹿島AC若
若狭凜太郎、常光 拓真、
山口 和成、林 亮太郎
- ▶2位 鹿西サッカースポーツ少年
団バルサ
笹谷 渚、村上 葵海、
小塚 翔健、清水 太陽
- ▶3位 越路クラブA
川端 啓夢、堀野 巧光、
水本 稔大、鏑山 拓朗

【小学生女子の部】

- ▶優勝 鹿島AC姫
深田 涼子、山本 乃愛、
飯川 瑞穂、吉田 七緒
- ▶2位 なかのと織姫SBC type I
千徳きりり、花澤 真彩、
木下 瑠花、伊藤 由茉
- ▶3位 越路クラブA
高宮ももこ、井上 桃花、
澤井 花、加賀侑梨愛

【中学生男子の部】

- ▶優勝 中能登中学校男子陸上部A
弥田 知真、柴田 龍、
増田 海輝、田幡裕太郎
- ▶2位 中能登中学校男子陸上部B
河嶋 真生、谷内虹太郎、
今井 颯太、北 晶航
- ▶3位 中能登中学校剣道A
田幡 郁斗、長谷 快成、
加地 巧、小林 駿人

【中学生女子の部】

- ▶優勝 中能登中学校女子陸上部A
川端 万尋、清酒ほのか、
寺前やよい、寺前 もえ
- ▶2位 鹿島AC中
常光優莉亜、常光沙莉亜、
山本 佳織、吉田 優海
- ▶3位 中能登中学校女子陸上部B
本吉 那帆、西 希望、
西 未来、水田 琴絵

【地区部門】

- ▶優勝 武部のためにA
藤岡 桂一、延命 国章、
山口 真矢、山本 雄太
- ▶2位 武部のためにB
山本 直広、高橋 貢、
山口 裕哉、村上 哲生
- ▶3位 下井田獅子舞保存会に組
鍋岡 英人、泉 豊文、
定島 惇志、圓明 航大

【職場部門】

- ▶優勝 肥田電器
竹本 哲朗、尾橋 正紀、
杉本 真一、堀 正樹
- ▶2位 マルイテックス
定塚 利明、久保 芳人、
高橋 裕之、永田 博幸
- ▶3位 TEAM越路・疾風
毛利 良嗣、浅田 貴史、
遠藤 祐介、山森 高明

【クラブ部門】

- ▶優勝 鹿島AC
小幡 信二、谷口 佳久、
田村 敏輝、喜作 啓祐
- ▶2位 鹿島ACおじさん
甲田 秀樹、田中 大貴、
堂前 昭三、小林 一隆
- ▶3位 ホース★ビレッジ
馬村 健一、木下 正人、
高宮賢太郎、西井 康倫

【オープンの部】

- ▶優勝 とりやアスリートC
小泉 淳一、上田 拓実、
大塚 源樹、神保 友
- ▶2位 中能登中学校剣道B
竹森 響哉、岡崎 肇、
ト部 悠斗、中井 秀人
- ▶3位 御祖小学校A
藤井 弥月、藤田恵太郎、
谷内 響太

■町民グラウンドゴルフ大会

10月13日 古墳公園「とりや」

- ▶優勝 上出Aチーム
- ▶2位 正部谷Aチーム
- ▶3位 上井田Aチーム
- ▶4位 鹿島チーム
- ▶5位 二宮Aチーム
- ▶6位 杉谷チーム

町からのお知らせ

お知らせ

身体障害者相談員・知的障害者相談員を紹介します

岡住民福祉課（鹿西庁舎） ☎ 72 - 3135

障害のある方やその家族から相談を受けるため、町から委嘱を受けた相談員です。助言や指導を行い、障害のある方の地域での活動を支援します。障害についてお悩みの方はご相談ください。

区分	氏名	電話
身体	曾山 正志（春木）	74-0372
身体	亀井 清（二宮）	76-0057
身体	町 悦子（徳丸）	72-3433
知的	永村 孝枝（良川）	74-0395
知的	春本 直里（金丸）	72-2298

お知らせ

冬がやってきます 雪に備えましょう

岡土木建設課（鹿島庁舎） ☎ 76 - 2435

除雪の効果を高めるため次のことについて皆さんのご協力をお願いします。

▶路上駐車はやめましょう

路上駐車は除雪作業の妨げになるだけでなく、消防車や救急車などの緊急車両の通行にも支障をきたします。

▶除雪路線でのお願い

除雪は極力丁寧に努めて実施しています。その際、玄関先へ排雪が残る場合や、やむを得ず民地へ雪を押し出す場合がありますがご了承願います。除雪路線で雪に埋もれてしまうもの（田の暗渠排水の水こうなど）で壊れる恐れのあるものは、あらかじめ目印をお願いします。

▶除雪はみんなで協力を

町道に落下する屋根雪で通行に支障をきたす場合など各ご家庭での除雪にご協力をお願いします。

イベント

天平の里・ゆうゆう イベント案内

岡社会福祉協議会（ゆうゆう内） ☎ 74 - 2252

▶天平の里（☎ 76 - 0088）

- ・12月6日 日 10:30～ 出前講座 北陸大学
- ・12月8日 月 10:00～ はつらつ運動教室
- ・12月17日 日 10:30～ ボランティア演芸 にこにこ一座
- ・12月20日 日 10:00～ 14:00 補聴器相談会
- ・12月19日 金～20日 日 ゆず湯

▶ゆうゆう（☎ 74 - 2278）

- ・12月12日 金 10:40～ ボランティア演芸 笹乃会
- ・12月22日 月 10:40～ クリスマス会
- ・12月22日 月～23日 日・日 ゆず湯

■毎週月曜 10:40～ はつらつ運動教室
15日はアスロンから講師がきます

■毎週火曜 14:00～ カラオケの日

お知らせ

高齢者世帯の除雪作業の費用を補助します

岡住民福祉課（鹿西庁舎） ☎ 72 - 3133

一人暮らし高齢者や、高齢者のみの世帯、身体障害者のみの世帯で、積雪があった場合に除雪が困難な人が利用できます。

▶利用内容

玄関先から道路に出るまでの間で、人が通れるほどの幅の除雪。1週間に1回1時間以内。

※屋根雪や上記の範囲以外は個人負担となります

▶利用者負担額 271円

（除雪作業経費1時間2,714円のうち9割を町が補助します）

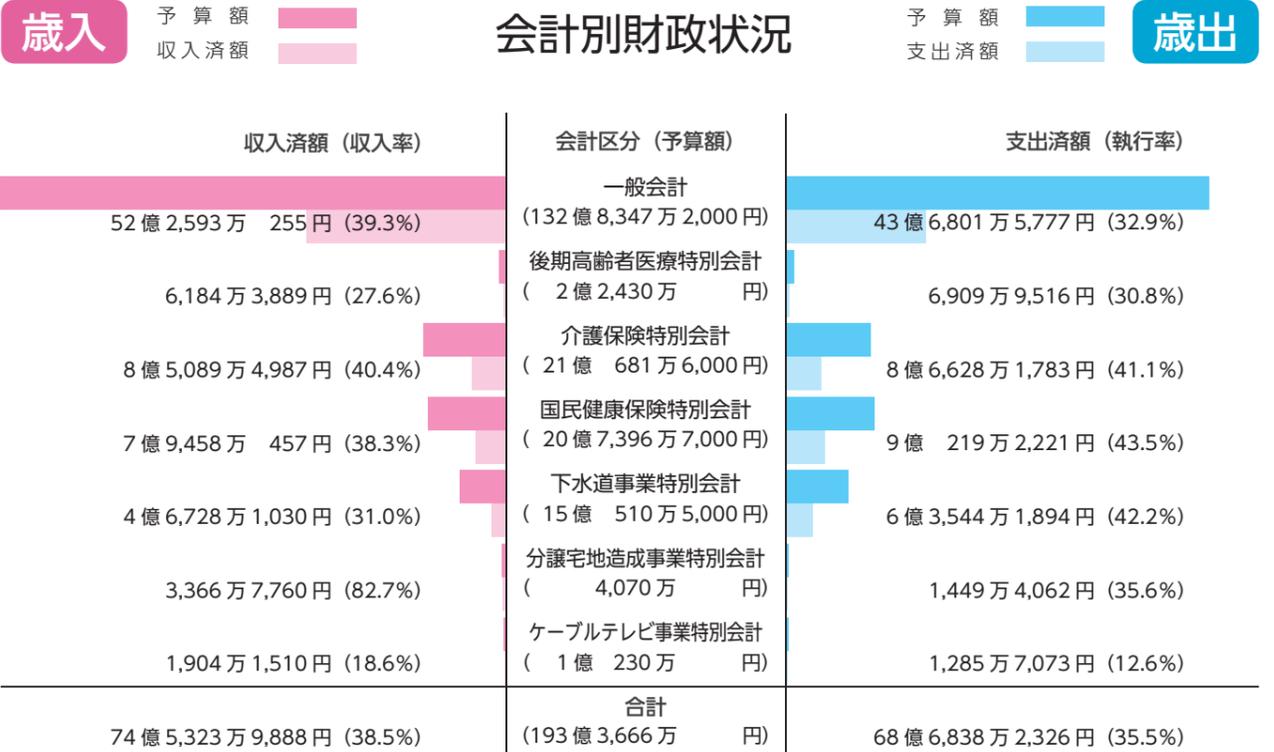
【お申込み】

補助の利用には、事前に申請書の提出が必要です。
各庁舎の窓口で申請できます。

財政事情の公表 平成26年度上半期の財政状況

平成26年度上半期（平成26年4月1日～26年9月30日）の財政状況をお知らせします

岡総務課（鳥屋庁舎） ☎ 74 - 2802



※平成25年度からの繰越明許分を含みます

■町税（住民負担）の状況

区分	予算額	収入済額	町民一人あたり
町民税	7億2,190万円	3億7,709万6,345円	1万9,854円
固定資産税	7億7,702万4,000円	5億3,229万8,824円	2万8,026円
軽自動車税	3,820万円	3,863万270円	2,034円
町たばこ税	9,700万円	4,884万4,714円	2,572円
計	16億3,412万4,000円	9億9,687万153円	5万2,486円

←「町民一人あたり」は下記人口で計算した金額です（平成26年9月30日時点）
【人口】1万8,993人 【職員数】233人（特別職を含む）

■基金と町債の状況

会計区分	基金現在高	町民一人あたりの基金現在高	町債現在高	町民一人あたりの町債残高
一般会計	83億3,492万6,610円	43万8,842円	151億4,758万5,811円	79万7,535円
介護保険特別会計	3,297万2,854円	1,736円	0円	0円
国民健康保険特別会計	2億5,531万1,473円	1万3,442円	0円	0円
下水道事業特別会計	0円	0円	126億7,047万8,943円	66万7,113円
合計	86億2,321万937円	45万4,020円	278億1,806万4,754円	146万4,648円

■公営企業会計の執行状況

会計区分	収入			支出		
	予定額	収入済額	収入率	予定額	支出済額	執行率
水道事業会計	6億9,963万7,000円	1億5,314万9,655円	21.9%	8億7,698万4,000円	1億5,782万4,408円	18.0%

■公営企業会計の積立金と借入金の状況

会計区分	積立金現在高	町民一人あたりの積立金現在高	企業債現在高	町民一人あたりの企業債残高
水道事業会計	7,104万8,510円	3,741円	25億6,655万3,358円	13万5,132円

お知らせ

ペットを飼っている皆さん、マナーを守っていますか 犬や猫の苦情が増加しています

保健環境課（鹿西庁舎） ☎ 72 - 3129

役場や保健所には犬や猫に関する苦情がたくさん寄せられています。苦情の中で多いのは「道路などにふんが放置されている」、「庭にふんをされた」、「鳴き声がうるさい」などです。

これらの苦情のほとんどは飼い主が飼い方に気を付ければ改善できるものです。

近隣のかたがたに迷惑をかけないよう、気配りと正しいしつけをして責任を持って飼育しましょう。

犬のふんは飼い主が持ち帰りましょう

飼い犬に関する苦情の中で一番多いのはふんの不始末。散歩の時、犬がしたふんは飼い主が必ず自宅に持ち帰り、処理してください。

不妊・去勢手術を受けさせましょう

飼っているメス猫の出産を望まない場合や子猫たちを飼う余裕がない場合は不妊手術を受けさせましょう。

また、オス猫は大人になると独特の声で鳴いたり、くさい臭いのおしっこをあちこちにひっかけてまわったりします。去勢手術をするとこれらの行動がほとんどなくなります。

猫は屋内で飼うことをおすすめします

猫は上下に動ける空間とトイレや爪とぎなどが出来る場所を作ってあげれば屋内でもストレスをためずに飼うことが出来ます。

さらに屋外は、交通事故や病気など猫にとっても危険がいっぱいです。

首輪をつけましょう

飼い猫のしるしとして首輪を付け、迷子になっても飼い主が分かるように名札を付けましょう。



ペットはあなたの家族の一員です。
責任をもって飼いましょう。

野良猫にエサをあげないでください

無責任にエサだけ与えるとその場所に野良猫が集まり、ふんをしたり、ゴミを荒らしたりします。

飼い主のいないかわいそうな猫をますます増やしてしまい、結果的に地域の方々に迷惑をかけることとなります。

お知らせ

国民健康保険の自己負担限度額が変更になります

保健環境課（鹿西庁舎） ☎ 72 - 3129

平成 27 年 1 月より、70 歳未満の方の医療費が高額になった場合の 1 か月における自己負担限度額が変わる予定です。

【現在】

所得区分	総所得金額等	自己負担限度額（3回目まで）	4回目以降
上位所得者	600万円超	150,000円+(医療費-500,000円)×1%	83,400円
一般（上記以外の住民税課税世帯）	600万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
低所得者	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円



【平成 27 年 1 月から】

所得区分	総所得金額等	自己負担限度額（3回目まで）	4回目以降
上位所得者	901万円超	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円
	600万円超 901万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円
一般（上記以外の住民税課税世帯）	210万円超 600万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
	210万円以下	57,600円	
低所得者	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

限度額適用認定証を申請することによって、自己負担限度額以上の高額な医療費をいったん立て替える必要がなくなります。詳しくは、保健環境課までご連絡ください。

※「総所得金額等」とは、基礎控除後の所得金額のことです。

温もりのお手伝い、お見送り。

一般葬 家族葬 法要

FLORIA BISHO MEMORIAL PLAZA フローリア美翔 鹿南

〒929-1721 鹿島郡中能登町井田 29-5-1

24時間いつでも、どんなことでもお話しください。丁寧にお聞きます。総合受付 TEL.0767-53-8887

ソニー生命の学資保険 皆さんの疑問をお聴かせください！

- ・貯蓄性の高さが自慢です！
- ・知っておきたい助成金は？
- ・万一の場合は保険料払込免除！
- ・いつから始めようかしら？
- ・満期のタイミングと学資金額を
ご自由にお選びいただけます！
- ・みんなどうしてるの？
- ・いくら貯めてるの？

ソニー生命保険株式会社 金沢支社第7営業所
ライフプランナー 松永敏明
〒920-0853 石川県金沢市本町1-5-2 リファール4F
TEL 076-265-6300 携帯 090-2370-9298
E-mail:toshiaki_matsunaga@sonylife.co.jp

無料法律相談会

交通事故、相続、離婚、債務、登記、税務等
お困りごとをお気軽にご相談ください。

日時:12月13日(土)9:10~12:10
秘密厳守
事前予約制

TEL:0767-52-0008
予約受付時間平日9:00~17:00
七尾市亀山町3-1
七尾郵便局横七尾駅より徒歩5分
(駐車場有)

弁護士法人出口法律事務所七尾事務所
税理士・弁護士 出口 勲 / 弁護士 船山恵美
(北陸税理士会/金沢弁護士会 所属)

お知らせ

家屋を取り壊したら届出を

閩税務課（鳥屋庁舎） ☎ 74 - 2807

住宅や倉庫などの家屋を一部または全部を取り壊したときは、町税務課、または各庁舎窓口サービス担当まで届出をしてください。

固定資産税は毎年1月1日（賦課期日）の現況で課税されますので、必ず取り壊した年の年末までに手続きをしてください。

※認印をご持参ください

※登記がされている家屋を取り壊した場合は、法務局で滅失登記の申請をしてください。法務局から税務課に通知が届き、それに従って処理します。

お知らせ

個人住民税は特別徴収で納めましょう

閩税務課（鳥屋庁舎） ☎ 74 - 2807

地方税法と町条例の規定により、原則として所得税の源泉徴収義務がある事業主（給与支払者）は、特別徴収義務者として従業員（納税義務者）の個人住民税（町・県民税）を特別徴収していただく必要があります。

【特別徴収とは】

事業主が、所得税の源泉徴収と同様に、従業員に毎月支払う給与から個人住民税を徴収（給与天引き）し、従業員に代わって町へ納めていただく制度です。

※詳しくは、中能登町ホームページをご覧ください

お知らせ

平成 26 年工業統計調査を実施します

閩企画課（鳥屋庁舎） ☎ 74 - 2806

工業統計調査は工業の実態を明らかにすることを目的とした、統計法に基づく報告義務がある重要な調査です。調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。

◆調査期日 平成 26 年 12 月 31 日現在

◆対象 製造業に属する全ての事業所
調査票にご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外に使用することはありません。調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をよろしくお願いたします。

お知らせ

給与支払報告書の提出はお早めに

閩税務課（鳥屋庁舎） ☎ 74 - 2807

【各事業所給与担当の皆さんへ】

平成 26 年中に支払った給与について「給与支払報告書」の早期提出にご協力ください。

▶提出期限 1月23日 日曜日まで

▶内 容 従業員全員分（非正規・退職者含む）を提出してください。

▶提出先 税務課（鳥屋庁舎）

※ eLTAX（エルタックス）による給与支払報告書の提出も可能です。

お知らせ

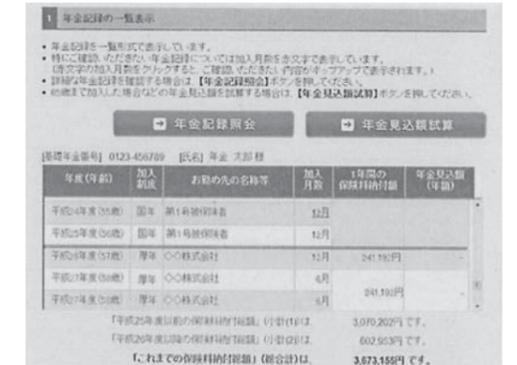
ねんきんネットのご案内

閩保健環境課（鹿西庁舎） ☎ 72 - 3129

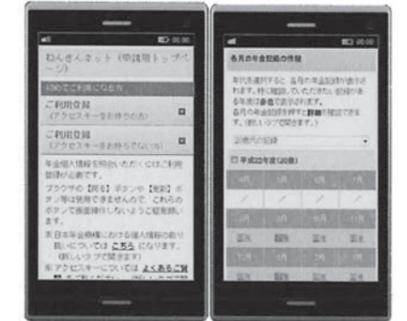
ねんきんネットにアクセスすると、年金加入記録の照会、年金見込み額の試算、持ち主の分からない記録の検索、電子版「ねんきん定期便」や各種通知書の確認など、年金に関する便利なサービスをご利用いただけます。

【内容】

- ▶自分の年金記録を一覧形式でいつでも確認できます。
- ▶「漏れ」や「誤り」がないか確認できます。
- ▶将来の年金見込み額をご自身で試算できます。
- ▶持ち主の分からない年金記録を検索できます。
- ▶電子版「ねんきん定期便」をパソコンで確認できます。
- ▶年金の支払いに関する通知書をパソコンで確認できます。
- ▶年金請求書などの届書をパソコンで作成・印刷できます。



スマートフォンでも、ご利用登録や年金記録の確認ができるようになりました。



現在、この「ねんきんネット」については、ユーザーID件数が300万件を突破しています。

新規ご利用登録は、とても簡単ですので、是非とも活用してください。

詳しくは「ねんきんネット」で検索するか、
(http://www.nenkin.go.jp/n_net/)

七尾年金事務所（☎ 53 - 6511）にお問い合わせください。

皮は特注、富山県産新大正もち米100%、あんは能登大納言。地元素材を使用した、おいしい福梅。

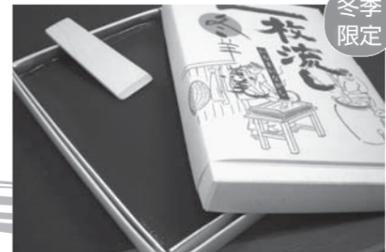


福梅

よもぎ万頭ののと屋
中能登町井田53
滝尾小学校そば
☎(0767)76-1479

お仕事の様子、公開中 → のと屋は能登で和菓子を考える…の心 検索

一枚流し水ようかん
「冬は、みかんがなくても水ようかん！」よく冷やしてどうぞ。



冬季限定

正月の縁起銘菓
福梅

お歳暮

今年一年の感謝を込めて
安心できる地元素材を使用し、
心を込めた、こだわり和菓子で、
大切な方とのお縁をつなぎます。

道の駅でも
好評発売中!

なつめ

ご予約承ります。
正月のお餅のご予約も承っております。

御菓子処 **中條**
中條 和菓子 検索

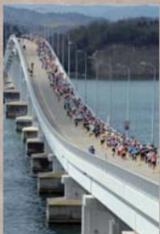
〒929-1604 鹿島郡中能登町能登部下93-28-1
<http://www.ishikawa-meibutsu.com/>
TEL/FAX.0767-72-2070

七尾市 3月15日(日)

● 締切迫る！能登和倉万葉の里マラソン 2015

県内最大の参加人数を誇るマラソン大会！ランナー大募集！

- ▶ 申込方法 インターネットのみ
- ▶ 申込期限 12月19日(金)



能登和倉万葉の里マラソン 検索

能登和倉万葉の里マラソン大会組織委員会事務局 ☎ 53 - 8436

羽咋市 12月7日(日)

● 第14回 くわい・そばまつり

- ▶ 時間 10:00～15:00
- ▶ 場所 神子原スポーツセンター(神子原町)
- ▶ 内容 くわいを使った加工品・地元農産物販売、そば食堂、舞踊、太鼓など



神子の里 ☎ 0767 - 26 - 3580

志賀町 ~1月31日(土)

● 里浜時計 西能登 インスタグラム フォトコンテスト

スマホで西能登のイイところを撮って、西能登のうまいものをゲットしよう。

- ▶ 応募資格 Instagramで公式アカウント(satohama_tokei)をフォローすること



▶ 審査員 中乃波木さん

里浜時計 フォトコン 検索

志賀の魅力創出委員会 ☎ 0767 - 32 - 9341

宝達志水町 12月14日(日)

● 青空市 おばちゃんの手作り!

地元のおばちゃん手作り！くさぎ餅など所司原のごっつおが並びます。

- ▶ 時間 9:00～12:00
- ▶ 場所 古墳の湯駐車場(散田)



園ささゆりグループ(宮崎) ☎ 0767 - 29 - 4266

12月の子育て支援室行事

- ▶ 12月3日(水) 10:00～12:00
【のびのびサークル】<クリスマスの帽子作り>あおば保育園
- ▶ 12月5日(金) 10:00～12:00
【ふれあい遊び】とりやのの保育園
- ▶ 12月9日(水) 10:00～12:00
【なかよし広場】つくし保育園
- ▶ 12月10日(木) 10:00～12:00
【なかよし広場】あおば保育園
- ▶ 12月10日(木) 14:00～16:00
【かぶら寿し作り①】(予約必要) とりやのの保育園
- ▶ 12月11日(金) 10:00～12:00
【なかよし広場】こすもす保育園
- ▶ 12月16日(水) 10:00～12:00
【なかよし広場】さくら保育園
- ▶ 12月16日(水) 14:00～16:00
【かぶら寿し作り②】とりやのの保育園
- ▶ 12月17日(木) 10:00～12:00
【のびのびサークル】<クリスマス会>あおば保育園
- ▶ 12月18日(金) 10:00～12:00
【なかよし広場】たんぼ保育園
- ▶ 12月19日(土) 18:00～19:00
【講演会「絵本の読み合わせ」高崎 真珠】とりやのの保育園
- ▶ 12月24日(木) 10:00～12:00
【クリスマス会】(予約必要) とりやのの保育園

保育園は子育ての強い味方です

たんぼ保育園 ☎ 74-2054 こすもす保育園 ☎ 74-2051
あおば保育園 ☎ 76-8181 つくし保育園 ☎ 77-8181
さくら保育園 ☎ 72-8000 とりやのの保育園 ☎ 74-0135

みんなの笑顔をお届けします
おおきくなあれ

保育すなっぷ あおば保育園



10/30
消防士さんにへんし〜ん

慶弔だより

(10/1～10/31 受付分)

● たかさごや ご結婚おめでとう

夫になる人 妻になる人(住所)
山森 徹 ♥ 諏訪亜由美(西馬場)
笠間 義彦 ♥ 高木亜都子(良川)
藤田 夕介 ♥ 須原 美里(藤井)
山元 勝博 ♥ 山本美悠乃(良川)
中村 達明 ♥ 黒川 典子(一青)
米澤 佳佑 ♥ 戸潤あかね(高畠)

● おめでた こんにちは赤ちゃん

氏名 届出人(住所)
数永 遥斗 公則(西馬場)
橋本 敬心 拓也(二宮)
宮本くるみ 勝彦(徳前)
出雲 絢祢 貢(良川)
徳野 泰河 司(春木)
西端 愛珠 重雄(能登部上)
池島百合斗 大智(高畠)
櫻井 環菜 亮典(芹川)
北村 琉善 浩樹(徳前)
森口 智華 実(小金森)

● おくやみ ご冥福をお祈りします

氏名 年齢(住所)
小酒源太郎 94歳(井田)
今井 重三 96歳(福田)
小林 賢作 85歳(黒氏)
田中 善勇 67歳(久江)
笹尾きみ子 89歳(瀬戸)
延命 良作 82歳(武部)
成田由喜男 76歳(西馬場)
奥 よしの 89歳(久乃木)
吉田由季央 68歳(能登部上)
山崎とみこ 92歳(金丸)
澤 辰雄 88歳(良川)
土島 繁子 90歳(金丸)
中尾 義二 81歳(高畠)

慶弔だよりは、当町に住所がある人で希望する人のみ掲載しています。

他の市町村で届け出した人で掲載を希望する場合はお問い合わせください。

園住民福祉課 ☎ 72 - 3132

日曜祝日当番医

診察時間：午前9時～正午

日程	当番医(当は当番医、小は小児当番医)
12/7(日)	清水眼科医院 森クリニック さはらファミリークリニック
12/14(日)	浜野西病院 岡部内科クリニック 恵寿総合病院
12/21(日)	とね内科医院 毛利医院 公立能登総合病院
12/23(火)	中村ペインクリニック さはらファミリークリニック さはらファミリークリニック
12/28(日)	横山内科皮膚科医院 かじ内科クリニック やまざきクリニック
12/29(月)	うおぎし医院 高沢内科医院 やまざきクリニック
12/30(火)	浜野クリニック 藤田医院 恵寿総合病院
12/31(水)	山田産婦人科医院 村田医院 公立能登総合病院

※当番医療機関は急に変更する場合があります
受診する前に電話などで確認してください

● ご寄付

ありがとうございます

▶ 健康・福祉資金として

藤田 百合子さま=能登部上=より 30万円

1月18日は『118番の日』

118番は、海上保安庁の緊急通報用電話番号です。海上における事件・事故など次のような場合に通報してください。

- ・海難や人身事故に遭遇した、または目撃した。
- ・油の排出等を発見した。
- ・見慣れない船、不審な船を発見した。
- ・密航・密輸事犯などの情報を得た。

海の「もしも」は
118番



まちのうごき

人口と世帯数

平成26年11月1日時点

※カッコ内は前月比

- ▶ 人口(-11) 18,982人
- ▶ 男(-2) 9,161人
- ▶ 女(-9) 9,821人
- ▶ 世帯数(+4) 6,605世帯



※外国人住民を含む人口、世帯数を掲載しています。

納税のお知らせ

- ▶ 固定資産税 第3期 1月5日(日)
- ▶ 国民健康保険税 第9期 1月5日(日)
- ▶ 介護保険料 第9期 1月5日(日)
- ▶ 後期高齢者医療保険料 第9期 1月5日(日)
- ▶ 上下水道料 11月分
口座振替 12月25日(水)
自主納付 1月5日(日)
- ※町税・上下水道料の再振替 1月15日(水)

PICK UP !!

被災地への義援金を
受け付けています

東日本大震災義援金箱設置場所

- ▶ 中能登町役場(鳥屋・鹿島・鹿西各庁舎)
- ▶ ふるさと創修館
- ▶ ラピア鹿島
- ▶ カルチャーセンター飛翔

義援金額(11月10日時点)

19,560,049円

新刊案内

事前にお問い合わせいただくと
最寄りの図書館で借りることができます

【一般書】

- ・家族シアター 辻村 深月／著
- ・迷子の日本国憲法 森村 誠一／編著

【児童書】

- ・時速 47 メートルの疾走 吉野 万理子／著
- ・あなたの夢におじゃまします 岡田 貴久子／作

寄贈ありがとうございます

▶高山 徹さま（金沢市）からDVDを寄贈
していただきました。
DVD「まんが日本昔ばなし 11巻～60巻」
【鳥屋図書館で視聴できます】



うちどく賞 (10月10日～11月9日受付分)

- 【6年生】
木島 龍輝（鹿西小） 片山 涼介（鹿西小） 羽部 美優（鹿西小）
加賀侑梨愛（越路小） 常光 郁乃（鹿西小） 表 さくら（越路小）
- 【5年生】
北野 那美（鳥屋小） 此下 隆之（鳥屋小） 曾山 和（鳥屋小）
鏑山 愛水（鳥屋小） 長谷 諒一（鹿西小） 谷内 萌笑（鹿西小）
- 【4年生】
田中 勇氣（滝尾小） 竹ヶ端大希（滝尾小） 土本 裕樹（鳥屋小）
山口 大地（滝尾小） 山田 莓愛（滝尾小） 八崎 友里（越路小）
福井 皓太（滝尾小） 相川 滉成（越路小） 松本 緋菜（越路小）
森田 結衣（越路小） 森正 悠真（越路小） 池田 愛（鳥屋小）
- 【3年生】
中村 安寿（滝尾小） 篠川 直輝（滝尾小） 大村 祥矢（滝尾小）
領家 未来（御祖小） 谷内 綾人（御祖小） 久田 莉南（鳥屋小）
松井 愛美（鳥屋小） 澤 楓音（鳥屋小） 河原 琴子（鳥屋小）
吉本 萌花（滝尾小） 田幡 有海（滝尾小） 吉本 美香（滝尾小）
吉島 由真（鳥屋小） 延田 和陽（鳥屋小） 森口 悠仁（御祖小）
池島 由唯（御祖小） 大場 圭登（鳥屋小） 花森 心珠（鳥屋小）
- 【2年生】
澤井 夢子（越路小） 下田 美咲（越路小） 森本 公平（御祖小）
小谷 茉愛（鳥屋小） 藤澤 穂香（越路小）
- 【1年生】
青山 璃空（滝尾小） 泉 凜佳（滝尾小） 岩坂 優（滝尾小）
上田 皓介（滝尾小） 勝木 涼太（滝尾小） 窪 環（滝尾小）
小塚 純心（滝尾小） 櫻井 風歌（滝尾小） 佐味 優誠（滝尾小）
土島 英士（滝尾小） 中原 碧快（滝尾小） 橋場 ゆめ（滝尾小）
福井 悠妃（滝尾小） 山下 愛桜（滝尾小） 木谷 美月（越路小）
摂田 海来（滝尾小） 上田りあら（滝尾小） 平野 愛実（鳥屋小）
山口遼太郎（鳥屋小）

行事案内

- ▶ピノキオのおはなし会
12月6日 14:00～ ふるさと創修館
- ▶ボランティアズのおはなし会
12月13日 14:00～ カルチャーセンター飛翔

講座案内

参加無料

- ▶絵本の中の料理教室 ～バーバパパのたんじょうび～
絵本の中に登場する誕生日ケーキを作ります♪
12月13日 13:00～15:30 ラピア鹿島
対 象：小学生の親子 8組ほど
持ち物：エプロン・三角巾・お手拭き
※12月5日までに鹿島図書館へお申し込みください
- ▶人形劇 ～ジャックとまめの木～
12月20日 13:30～ ラピア鹿島
講師：しびびの会のみなさん
内容：人形劇やおはなしなどをします



図書館の風景をぱちり

▶県図書館大会表彰
11月5日、ラピア鹿島で石川県図書館大会が行われ、地域において読書推進に貢献している人への表彰が行われました。当町からはお二人が受賞しました。

【いしかわ読書推進賞】

【石川県書店商業組合読書推進賞】



山田洋一さん



古田弘子さん

▶図書館まつり



各図書館で古本市や図書館司書体験、上映会を行いました。

精神対話士による「あんしん個別相談の日」

12月8日 10:00～16:00

相談無料

個室相談

一人80分

場所 保健センター「すくすく」

つらいこと、苦しいことを話してみませんか。
話すことで自分自身が見えてくることがあります。
その気持ちを誰かに伝えるだけできっと楽になります。

病気などで体調がすぐれず生活に不安を感じている
両親の介護などで精神的な疲れを感じている
子育ての中でストレスや不安を抱えている
経済的な理由などで心を痛め家族にも相談できない
将来に不安を抱え不安や孤独を感じている
身近な人との死別で心の整理ができない など

【申込み期限】12月2日 まで（要予約）

▶▶▶ 圏保健センター「すくすく」 ☎74-0797 FAX 74-0223

メンタルヘルス豆知識③

▼ やってみて！うつ自己チェック ▼

うつ病はきちんと治療をすれば楽になる可能性が高い一方で、
放っておいたり無理を重ねると悪化が進み深刻な事態につな
がる恐れがあります。

★★自分でできるうつチェック★★

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今では億劫に感じられる
- 自分が役に立つ人間だとは思わない
- わけもなく疲れたように感じる

2項目以上が2週間ほとんど毎日続き、生活の支障がみられ
たときは医療機関や専門の相談窓口等にご相談ください。ま
た食欲低下や不眠がある場合もうつの可能性が考えられます。
(厚生労働省「うつ対策推進マニュアル」より)

平成26年12月1日から

「児童扶養手当法」の一部が改正されます

これまで、公的年金（遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など）を受給する方は児童扶養手当を受給できませんでしたが、平成26年12月以降は、年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになります。児童扶養手当を受給するためには、町への申請が必要です。

改正により、新たに手当を受け取れるケース

- ・お子さんを養育している祖父母等が、低額の老齢年金を受給している
- ・父子家庭で、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している
- ・母子家庭で、離婚後に父が死亡し、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している、など

《参考：児童扶養手当の月額》（平成26年4月～）

- ・子ども1人の場合 全部支給：41,020円
一部支給：41,010円～9,680円（所得に応じて決定されます）
- ・子ども2人以上の加算額 2人目：5,000円、3人目以降1人につき：3,000円

新たに児童扶養手当を受給するには、町への申請が必要です。（事前に申請が可能）

支給開始日

- ・手当は申請の翌月分から支給開始となります。ただし、これまで公的年金を受給していたことにより児童扶養手当を受給できなかった人のうち、平成26年12月1日に支給要件を満たしている人が、平成27年3月までに申請した場合は、平成26年12月分の手当から受給できます。
- ・平成26年12月から平成27年3月分の手当は平成27年4月に支払われます。

▶▶▶ 圏住民福祉課（鹿西庁舎） ☎72-3134

鹿島図書館 ☎76-0544 (ラピア鹿島内)	鳥屋図書館 ☎74-2610 (ふるさと創修館内)	鹿西図書館 ☎72-4333 (カルチャーセンター飛翔内)
町内無料 ☎9-76-1900 休館日：毎週月	町内無料 ☎9-74-2735 休館日：毎週火	町内無料 ☎9-72-4555 休館日：毎週水

■開館時間 ▶月～金 10:00～19:00 ▶土・日・祝は 9:00～17:00

【図書検索システム URL】 <http://library.town.nakanoto.ishikawa.jp/WebOpac/webopac/index.do>

長寿の秘訣は好物のコーヒーと薬用酒

▶百海一枝さんが100歳

11月8日に百海一枝さんが100歳を迎え、介護老人保健施設「なごみの里鹿島」で、家族や入所者、職員約50人で百海さんの長寿を祝いました。一枝さんはおおらかな性格で、農作業や「ひっこみ」（経糸を綜に通す作業で、機織りをするための下準備）仕事をしながら、3人の孫の面倒をみていたそうです。家族によると、一枝さんの長寿の秘訣は、好物のコーヒーと薬用酒とのこと。



杉本町長からお祝い金が贈られました

中能登中学校 2年連続の最優秀賞

▶第50回花いっぱいコンクール

11月16日、県庁19階展望ロビーの交流コーナーにおいて、第50回花いっぱいコンクール表彰式が行われ、中学校の部で、中能登中学校が最優秀賞を受賞しました。このコンクールは秋花壇を対象に県健民運動推進本部などが毎年行っている事業で、美しい花壇作りに取り組む個人や団体をたたえるものです。なおこのコンクールで最優秀賞を受賞するのは、旧鹿島中学校から通算して15年連続となります。



色とりどりの草花で彩られた花壇

人間関係構築力を育む授業

▶赤ちゃん登校日

鳥屋小学校の5年生が「赤ちゃん登校日」授業に取り組みました。これは単に赤ちゃんとのふれあい体験や保育体験として行われるものではなく、基本的なマナーやコミュニケーション能力、共感力、思いやりの心、仲間との信頼関係を育み、自分の成長を振り返ることで、命の尊さや親への感謝などを確認する体験型プログラムです。生徒たちは赤ちゃん登校日を考案した鳥取大学医学部の高塚人志准教授の指導のもと、3回に分けて赤ちゃんのお母さんとしっかりと話しをして信頼関係を築いていきました。



信頼関係を築くためには、お互いのことを知ることが大切です



女性協会によるリサイクルバザーが行われた
(11月2日、ラピア鹿島車庫)



一打同心和太鼓祭 2014 が開催された
(11月16日、カルチャーセンター飛翔)



障害者支援施設つばさの開所10周年を記念し、式典が行われた
(11月9日、同施設体育館)

第10回 中能登町 文化まつり



↑小学生の作品展



↑花と草木盆栽の会



↑鹿島陶芸教室



→鹿島老人クラブ連合会



↑保育園の作品展



↑日の出民謡会



↑なかのと愛唱会・エーデルワイス・コーラスるくせい



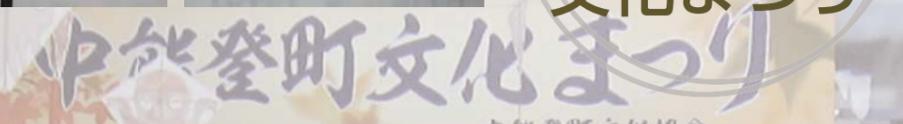
↑オカリナ教室



↑すこやか太極拳クラブ

中能登町文化まつりは、11月2日、3日にラピア鹿島とカルチャーセンター飛翔で開催されました。作品展示には文化協会加盟団体と町立保育園・小中学校・町老人クラブ連合会・生涯学習講座受講生など40団体から出品があり、催しものとして講演会・お茶席・将棋大会・芸能発表会が行われました。

この2日間で二つの会場を合わせると延べ5千人余りの方が来場され、展示されている作品を鑑賞し、あるいは芸能発表に拍手を送り感動のうちに幕を閉じました。



中能登町文化協会

食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

かぼちゃ

期待できる効果

アンチエイジング（抗老化）、高血圧・便秘予防

選ぶポイント

《カットされているもの》

- ・果肉の色が濃いオレンジ色をしていて肉厚
- ・種がしっかりと熟して膨らんでいる

《丸ごと》

- ・皮は黄色の部分が多く、表面につやがある
- ・軸が太く切口がよく乾燥してコルク状
- ・きれいに左右対称に丸くなっているもの

保存方法

《カットされているもの》

- ・スプーンなどでワタと種をかきとり、ラップなどでピツタリと包み冷蔵庫に入れる

《丸ごと》

- ・涼しく風通しの良いところで保存



かぼちゃと白玉のぜんざい

材料（4人分）

小豆	200 g
水	250cc
砂糖	200 g
塩	少々
④ 白玉粉	90 g
水	80cc
かぼちゃ	240 g

作り方

- ① Aを耳たぶ程度の硬さにこねて丸め、沸騰したお湯へ入れ、浮いてくるまで茹でる。
- ② かぼちゃは一口大の大きさに切り、皿に並べてラップをして柔らかくなるまで加熱する。
- ③ 小豆は洗ってたっぷりの水（分量外）で一度茹でて渋抜きする。
- ④ 水と渋抜きした小豆を火にかけて灰汁すくいと差し水をしながら弱火で40～60分小豆が手で潰せる位になるまで柔らかく煮て、砂糖と塩で調味する。
- ⑤ ④へ①と②を入れ温めたら、器へ盛り付け出来上がり。

カボチャは鮮度が良い物が美味しい訳ではなく、しっかりと熟成し、でんぷんが分解され糖分に変わったものを選ぶと、ホクホクとした食感と甘みを感じることができます。

今年の冬至は12月22日です。冬至に南瓜を食べて柚子湯に入ると風邪をひかずに元気に過ごせると云われています。寒い冬を元気に過ごしましょう♪

食生活改善推進員

古澤 亮子さん

