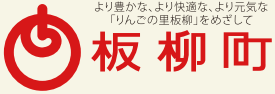


りんごの里の手づくり情報誌 - 広報いたやなぎ

Itayanagi 3

2020.MAR

Vol.714



より豊かな、より快適な、より元気な
「りんごの里板柳」をめざして

板柳町

〒038-3692 青森県北津軽郡板柳町板柳字土井239-3 TEL.0172-73-2111 / FAX.0172-73-2120 <https://www.town.itayanagi.aomori.jp> E-mail: ita-koho@town.itayanagi.aomori.jp

●発行/板柳町役場 ●編集/企画財政課企画調整係 ●印刷/有限会社新和印刷



「豊かな収穫を目指して」

りんご剪定会

■主な内容

- ・ 町民の代表決まる
- ・ 令和元年度板柳町褒賞・自治功労者
- ・ 板柳町文化賞・スポーツ賞

板柳町議会議員一般選挙

町民の代表決まる



任期満了に伴う板柳町議会議員一般選挙が二月十一日に告示され、同月十六日、町内十二箇所の投票所で一斉に投票が行われました。即日開票の結果、町民の期待を担う新しい十二人の議員が決まりました。

今回の選挙には、現職十人、新人三人の十三人が立候補。選挙の結果、現職九人、新人三人が新たに町民の代表に選ばれました。

新議員の任期は、令和二年三月十日から令和六年三月九日までです。

板柳町議会議員一般選挙 (定数 12)

■投票結果

有権者数	11,742 人
投票者数	7,212 人
棄権者数	4,530 人
投票率	61.42% (前回 65.94%)

■開票結果

投票総数	7,212 票
有効投票	7,147 票
無効投票	65 票
無効投票率	0.90%
不受理	0 票
持ち帰り	0 票



町多目的ホール「あぷる」で行われた開票

板柳町議会 新しい議員を紹介します

(敬称略・年齢は3月10日現在・■は当選回数)



なりた ようこう
成田 陽光
(牡丹森・36歳・現**3**)



すずき きよたか
鈴木 清孝
(田中錦町・63歳・現**2**)



くどう みつぐ
工藤 貢
(滝井・49歳・新**1**)



さんのへ れいこ
三戸 玲子
(日新・77歳・現**7**)



さとう ふみとし
佐藤 文俊
(文京町・59歳・新**1**)



なりた はじめ
成田 肇
(大蔵町・79歳・現**6**)



こん こういち
今 浩一
(博労町・50歳・現**3**)



はまな やすはる
濱名 康治
(太長・54歳・新**1**)



さとう ようじ
佐藤 洋治
(柏木・71歳・現**6**)



まつもり しゅんいつ
松森 俊逸
(東雲町・64歳・現**3**)



かさい ゆきお
葛西 幸男
(いたや町・68歳・現**4**)



おさない りょうぞう
長内 良藏
(五幾形・63歳・現**5**)



得票数

- ①成田 陽光 901
- ②鈴木 清孝 737
- ③工藤 貢 708
- ④三戸 玲子 651
- ⑤佐藤 文俊 611
- ⑥成田 肇 571
- ⑦今 浩一 571
- ⑧濱名 康治 551
- ⑨佐藤 洋治 542
- ⑩松森 俊逸 429
- ⑪葛西 幸男 385
- ⑫長内 良藏 347

※按分票の小数点以下切り捨て。成田肇氏と今氏は按分票差による



令和元年度 町褒賞・自治功労者

功績をたたえる

板柳町褒賞受賞者



■産業振興功労

ふくし のぶあき
福士 忍顯 さん
(沖・72歳)

「(通称)りんごまるかじり条例」制定後の平成15年2月から平成30年8月まで、ガイドライン委員会の委員長を務め、現在も委員として業務に精励し、りんごワーク研究所理事、板柳町認定農業者協議会会長を歴任するなど、当町りんご産業のみならず、農業者の経営改善や認定農業者の育成に尽力されました。



■産業振興功労

くめた きよす
久米田 喜代寿 さん
(下常海橋・69歳)

平成4年9月から26年の長きにわたり農業協同組合役員として業務に精励し、農業協同組合の発展と地域農業の振興に尽力するとともに、板柳町良質米生産対策協議会会長、板柳町農業再生協議会会長、板柳町果樹産地推進協議会会長を務め、多年にわたり町農業の振興発展に貢献されました。



■社会福祉功労

やまだ かつみ
山田 勝見 さん
(常盤町・79歳)

昭和61年12月から33年の長きにわたり常盤町地区民生児童委員を務め、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努められました。また、板柳町民生児童委員協議会では理事、副会長、会長を務め、協議会運営にも尽力され、平成27年に厚生労働大臣表彰を受賞されました。



■消防功労

さとう ひろみ
佐藤 廣美 さん
(いたや町・75歳)

昭和43年4月に板柳町消防本部に採用され、平成11年4月には消防司令長に昇任し、平成16年3月に勸奨退職するまで36年の長きにわたり消防業務に精励し、消防人として当町消防の発展に貢献されました。その活躍が認められ、令和元年秋の危険業務従事者叙勲で瑞宝単光章を受章されました。

… 受賞・表彰された方々を紹介します …
(順不同)

厚生労働大臣 感謝状

このたび、民生委員児童委員として長年活動してくださった功勞に対して、8名の方々に厚生労働大臣から感謝状が贈られました。

やまだ かつみ
山田 勝見 さん
(常盤町・79歳)

さいとう たけし
齋藤 猛 さん
(五林平・84歳)

なら ていこ
奈良 禎子 さん
(石野・76歳)

いちのへ としはる
一戸 利治 さん
(大町・78歳)

かみやま れいぞう
神山 禮三 さん
(牡丹森・75歳)

なりた たつお
成田 建男 さん
(三千石・72歳)

くすみ むつこ
楠美 睦子 さん
(狐森・72歳)

ささき ひさお
佐々木 久男 さん
(実町・71歳)

板柳町自治功勞者

多年にわたり地方自治の振興に寄与され、
町の発展に貢献いただきました。



く どう ふみひと
工藤 章人 さん
(五林平・53歳)
消防団員



おさない りょうぞう
長内 良藏 さん
(五幾形・63歳)
議会議員



かわぐち みつあき
川口 光明 さん
(菴子・45歳)
消防団員



か さい じゅんいち
葛西 淳一 さん
(飯田・50歳)
消防団員



あきた のぶゆき
秋田 信幸 さん
(野中・70歳)
保護司



おおた せいじ
太田 誠司 さん
(狐森・49歳)
消防団員

板柳町文化賞

町の文化振興に貢献された方や
優秀な成績をおさめた皆さん。

文化功労賞（個人）

工藤 明さん

七十四歳・いたや町【文化功労】
少年少女発明クラブ会長として町だけではなく青森県全体において科学的な興味、関心を追求する場を提供し、児童生徒の育成に尽力されている。また、町文化財研究会会長として文化財の保護・研究、町文化振興の発展に貢献している。板柳町郷土資料館運営委員会委員並びに板柳町文化財保護審議会委員として町より委嘱され、現在も会長として活躍している。

少年文化特別奨励賞（個人）

三浦 朱音さん

弘前中央高校二年・横沢【書道】
第三十四回全国学生書き初め展覧会 毛筆の部 日本書き初め準大賞

少年文化奨励賞（個人）

今井 真琴さん

五所川原第一高校三年・高増【吹奏楽】
全日本吹奏楽コンクール第六十一回青森県大会 高等学校小編成の部 金賞



板柳町文化賞 スポーツ賞

板柳町スポーツ賞

町のスポーツ振興に功績のあった方や
優秀な成績をおさめた皆さん。

スポーツ功労賞（個人）

佐々木 秀美さん 54歳・実町【野球】

野球指導者としてこれまで児童生徒の育成・指導に取り組み多くの優良選手を輩出し、大会でも優秀な成績を収めている。また、町の朝野球協会会長としても野球競技の発展に尽力されている。

また、平成20年4月から11年間に渡り、町スポーツ推進委員として、スポーツの普及、推進に努めており、町スポーツ振興に大きく貢献している。

スポーツ特別奨励賞（個人）

高杉 かりんさん 八戸工業大学第一高校3年・八戸市【ソフトテニス】

第69回青森県高等学校ソフトテニス春季大会 女子団体 優勝
第72回青森県高等学校総合体育大会ソフトテニス競技 女子団体 優勝

齋藤 悠輔さん 弘前学院聖愛高校3年・五林平【硬式野球】
第66回春季東北地区高等学校野球大会 優勝

竹内 藍子さん 弘前高校1年・いたや町【陸上】
第44回青森県高等学校新人陸上競技対校選手権大会 走高跳 第1位

福士 菜乃羽さん 板柳中学校3年・上常海橋【空手】
第21回ジパングカップ実戦空手道選手権大会 中学女子の部 優勝
第13回東北ウエイト制ジュニア実戦空手道選手権大会 中学女子重量級の部 優勝

スポーツ奨励賞（個人）

青山 伶緒さん 札幌国際大学3年・北海道【陸上競技】
北海道大学駅伝対校選手権大会 優勝（第37回全日本大学女子駅伝対校選手権大会 北海道地区選考会）
第71回北海道学生陸上競技対校選手権大会 女子5,000m 2位

高谷 龍星さん 岩手大学2年・いたや町【陸上競技】
第48回東北学生陸上競技選手権大会 男子800m、1,500m 第1位

山田 凜京さん 弘前学院聖愛高校3年・下常海橋【硬式野球】
第66回春季東北地区高等学校野球大会 優勝

成田 京平さん 弘前学院聖愛高校3年・館野越【硬式野球】
第66回春季東北地区高等学校野球大会 優勝

八木橋 光さん 五所川原工業高校3年・表町【ボクシング】
第72回青森県高等学校総合体育大会 ライト級 第1位

神成 有慧さん 青森北高校3年・三千石【柔道】
第69回東北高等学校柔道大会 男子団体 第2位

三上 結生さん 八戸工業大学第一高校2年・八戸市【ソフトテニス】

第69回青森県高等学校ソフトテニス春季大会 女子団体 優勝
第72回青森県高等学校総合体育大会ソフトテニス競技 女子団体 優勝
第64回青森県高等学校総合体育大会ソフトテニス新人大会 女子団体、個人 優勝

成田 妃那さん 木造高校2年・文京町【陸上】
第44回青森県高等学校新人陸上競技対校選手権大会 女子400m 第1位

三橋 快音さん 五所川原第一高校2年・下常海橋【軟式野球】
令和元年度秋季青森県高等学校軟式野球選手権大会 優勝

外崎 遥南さん 五所川原第一高校2年・栄町B【卓球】
令和元年度青森県高等学校卓球新人選手権大会 女子学校対抗2部 優勝

北島 空羽さん 弘前学院聖愛高校2年・滝井【ソフトボール】
第70回青森県高等学校ソフトボール春季大会 優勝

三橋 慧大さん 五所川原第一高校1年・下常海橋【軟式野球】
令和元年度秋季青森県高等学校軟式野球選手権大会 優勝

福田 虎太郎さん 板柳中学校3年・いたや町【硬式野球】
第20回東奥日報社杯争奪青森県大会兼第24回青森県支部大会 優勝

小山内 慎さん 板柳中学校3年・田中錦町【サッカー】
2019年第16回青森県クラブユースサッカー選手権（U-15）大会兼第34回日本クラブユースサッカー選手権（U-15）大会青森県予選 優勝

小枝 杏奈 さん
弘前高校三年・大俵【俳句】
第二十二回全国高等学校俳句選手権大会（俳句甲子園）優勝

楠美 多恵 さん
五所川原第一高校三年・広栄町B【吹奏楽】
全日本吹奏楽コンクール第六十一回青森県大会 高等学校小編成の部 金賞

今井 樹利亜 さん
弘前美業高校二年・高増【吹奏楽】
全日本マーチングコンテスト第三十二回東大会 銀賞

工藤 小百合 さん
五所川原第一高校一年・三千石【吹奏楽】
全日本吹奏楽コンクール第六十一回青森県大会 高等学校小編成の部 金賞

赤石 夢 さん
板柳中学校三年・大町【作文】
令和元年度納税作品 作文の部 青森県金賞、東北地区納税貯蓄組合連合会会長賞

成田 侑経 さん
板柳中学校一年・高増【作文】
第三十九回全国中学生入権作文コンテスト 青森県大会 最優秀賞

則竹 琴葉 さん
板柳南小学校六年・田中錦町【書写】
MOA美術館児童作品展 書写の部 MOA美術館奨励賞

三上 瑠羽 さん
板柳南小学校四年・表町【書道】
第三十八回日本教育書道会全国学生展 大賞

令和元年度の板柳町文化賞とスポーツ賞受賞者が決定し、授与式が2月22日、町多目的ホール「あぶる」で行われました。

スポーツ活動支援奨励賞（個人）

なかむら ななか
中村 菜々華さん 弘前学院聖愛高校三年・館野越【ソフトボール】
第70回青森県高等学校ソフトボール春季大会 優勝

スポーツ奨励賞（団体）

板柳中学校野球部【軟式野球】
野呂 亮太さん・成田 史希さん・對馬 遥斗さん・成田 勸精さん・松山 大斗さん・佐藤 幌太さん・斎藤 優真さん・舘山 大翔さん・須郷 成龍さん・伊藤 維吹さん・尾崎 温大さん・平野 琳久さん・成田 匠玖さん・小鹿 頼一希さん・山内 美那海さん・佐々木 玲旺さん・工藤 太陽さん・小山内 楽斗さん
全日本少年春季軟式野球大会兼第17回東北少年軟式野球新人大会 青森県予選 優勝

いまい りと
今井 理斗さん 板柳中学校三年・田中錦町【サッカー】
2019年第16回青森県クラブユースサッカー選手権（U-15）大会兼第34回日本クラブユースサッカー選手権（U-15）大会青森県予選 優勝

みくに かりん
三國 花琳さん 板柳中学校三年・大蔵町【陸上】
ジュニアオリンピック陸上競技大会県予選会 A女子100m 第1位
第70回青森県中学校体育大会夏季大会 3年女子100m 第1位
第65回全日本中学校通信陸上競技大会青森大会 3年女子100m 第1位

さいとう ここね
斎藤 心音さん 板柳中学校二年・広栄町A【陸上】
第70回青森県中学校体育大会夏季大会 共通女子走高跳 第1位
第29回青森県中学校新人陸上競技選手権大会 女子2年走高跳 第1位

さとう ゆうた
佐藤 悠大さん 板柳中学校二年・柏木【陸上】
ジュニアオリンピック陸上競技大会県予選会 B男子100m 第1位
第29回青森県中学校新人陸上競技選手権大会 男子2年200m 第1位

みかみ まな
三上 真奈さん 板柳北小学校六年・赤田【バドミントン】
第20回青森県小学生バドミントン選手権大会 6年生以下女子単 優勝

かさい はじめ
葛西 元夢さん 板柳北小学校五年・栄町B【体操】
第14回全国ブロック選抜U-12体操競技選手権大会第11回東北予選会 ゆか 第2位



板柳中学校新校舎が完成



校舎外観



竣工式



テープカット

老朽化、耐震性の不足などから建て替えを進めていた板柳中学校（高橋幸治校長）の新校舎が完成し、二月二十二日、同校ホールで竣工式を行いました。

新校舎は、県産の「木」による学び舎として整備し、全ての教室等の内装に木材を積極的に採用しました。ぬくもり感のある快適な室内環境とし、手触りや香りなどが五感で感じられるほか、自然光をふんだんに取り入れるため、校舎中央部にハイサイドライトを備えた二層吹抜けの大階段を設置し、学校のシ

ンボル空間としました。

竣工式では、関係者約五十人が玉串をささげ、成田誠町長が「木のもつ魅力を最大限に引き出し、温もりと優しい香りに包まれた立派な校舎に生まれ変わりました。子どもたちにとっても愛され、誇れる学校として、今後も教育環境の整備充実に努めたい」とあいさつ。関係者が玄関前でテープカットを行い、新校舎の完成を祝いました。

構造／階層	校舎棟 木造／地上2階建 給食棟 鉄骨造／地上1階建
敷地面積	25,541.33 ㎡
建築面積	3,433.40 ㎡
延べ面積	5,990.64 ㎡
工期	平成30年8月9日～ 令和2年1月31日
建設工事費	2,577,310,800 円



景品目指してまっしぐら！「未就学児レース」



ボランティアで協力してくれた
板柳高等学校のみなさん



こっちにも投げて～！
当たりクジ入りの「みかんまき」



ぺったんぺったん、おいしくなあれ
「もちつき」



つきたてのおもちおいしい！
「おしるこ振る舞い」

りんごの里いたやなぎ 第33回 雪まつり

2月11日、毎年恒例の「りんごの里いたやなぎ雪まつり」がふるさとセンターで開かれました。今年は例年のない暖冬少雪で開催が危ぶまれましたが、なんとか雪を確保し例年どおり開催。時折雪の降る天気の中、町内外からたくさんの方が訪れ、思い思いにまつりを満喫していました。



的をよ～く狙って！
「ストラックアウト」



商工会青年部による豪快な調理。
大行列ができた「もつけ鍋」



親子で協力しゴールを目指せ！
「親子トライアル」



切れ味復活！
「家庭用包丁研ぎチャリティーコーナー」



ダーツに輪投げ、子どもたちで大にぎわい
「商工会青年部OBコーナー」



豪華賞品に大盛り上がり！
「大抽選会」

このコーナーでは、健康における“食”の大切さについて隔月でお伝えします。

食育だより

Vol.6

食事でメタボ予防を！



板柳町マスコットキャラクター「あぶりん」

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまった内臓脂肪型肥満の人が脂質異常、高血圧、高血糖といった危険因子を2つ以上あわせもった状態のことで、それぞれが重複した場合は命にかかわる病気を招くこともあります。

食事で摂取したエネルギーが、日常生活の中で使われるエネルギーを上回ると、余ったエネルギーが内臓脂肪として蓄積されます。エネルギーが余ってしまう原因は、食べ過ぎや運動不足などのほかに、加齢、筋肉量の減少による基礎代謝量の低下が挙げられます。

余分な内臓脂肪を蓄えないためには、エネルギー摂取量を控え、腹八分目にするのが理想です。また、3食きちんと食べる、脂質や塩分を控えるなど、無理をしない程度に毎日少しずつ続けることが大切です。

「健康寿命をのばそう！」(厚生労働省) (<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>) をもとに作成

食事で余分な内臓脂肪を蓄えないコツ

- 3食腹八分目に
- 脂質は控えめに
- 塩分は1日あたり男性 7.5g、女性 6.5g 未満に
- 外食・中食は副菜を十分に
- 高エネルギーな嗜好品に注意



♪おいしいヘルシー料理♪

提供：一般財団法人 日本食生活協会

だいこんの薄くず煮



材料（2人分）

- だいこん…150g
- にんじん…50g
- 生しいたけ…30g
- とりひき肉…30g
- グリーンピース（冷凍）…20g
- だし汁…1 1/2 カップ
- ① [塩…小さじ 1/3
- [みりん…小さじ 1
- しょうが…少々
- 片栗粉…小さじ 1

1人分の栄養量

- エネルギー 74kcal
- たんぱく質 5.5g
- 脂質 1.5g
- 食塩相当量 1.0g

作り方

- ①だいこんは2cm角に切り、にんじんはだいこんより小さい角切りにします。生しいたけはにんじんと同じくらいの大きさの角切りにします。
- ②だし汁を温め、①を入れて煮立ったら火を弱めて5～6分煮、①を加え、とりひき肉を入れてほぐします。あくをとり、野菜が柔らかくなるまで煮、グリーンピース、しょうゆを加えて水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ③器に②を盛り、おろししょうがを添えて完成！



協力：板柳町食生活改善推進員会

【お問い合わせ先】健康推進課 健康推進係 73-2111

■有料広告

渡部胃腸科内科

内科・小児科・呼吸器内科
循環器内科・消化器内科
禁煙外来・入院設備あり

板柳町大字福田野字実田 72-13
電話番号 0172 (73) 2217(代)

送迎バス

月・水・金 午前
火・木・土 午後 → 五林平、牡丹森、柏木、狐森
五幾形、野中、小幡 方面

火・木・土 午前
月・水・金 午後 → 深味、大俵、高増、夕顔閑
常海橋、館野越 方面

※ 内視鏡検査、超音波検査、健康診断も行っております。また、送迎バスも運行しておりますのでご利用下さい。詳しくは当院へお気軽にお問い合わせ下さい。

診療時間

月曜日～金曜日 午前8時～午後7時
土曜日 午前8時～午後5時
日曜、祝日は午前中診療しております。

診療の予約も受付しております。

携帯・一般電話から当院へ直接電話して受付する方法

渡部胃腸科内科 0172-73-2217

パソコン・携帯WEB受付方法

予約専用WEBページ

<http://watanobe.atat.jp/>

専用URLが右記QRコードからアクセス!

携帯・一般電話での受付方法

予約専用電話番号 18603-3599-6838



読書のまち通信

隔月で読書に関する情報をお届けします



毎月30日は
「ノーテレビ・ノーゲーム・家読デー」



＊ ＊ 令和元年度「板柳町子ども司書」に5人の小学生が認定！ ＊ ＊

『板柳町子ども司書養成講座』は平成22年度にスタートし、この10年で延べ94人が「板柳町子ども司書」になりました。今年度も9講座を受講後、11月30日に閉講式を行い、5人の小学生が認定されました。

当日は、永澤正己教育長が5人の受講生一人ひとりに「板柳町子ども司書認定証」を授与し、その後受講生は『講座に参加して・講座中に行った家読リレー』についての感想文を発表しました。(感想文は板柳町民図書館ホームページの「家読」→「感想文」に載っています)

また、認定後は12月1日の町民祭、12月14日のクリスマスおはなし会、そして1月25日には青森冬の読書週間おはなし会で読み聞かせをするなど活躍しています。



全員で記念撮影



教育長から認定証をいただく



感想文の発表



認定後、おはなし会で読み聞かせ活動

★★ 図書館今月のオススメ本 ★★



熱源

著：川越 宗一

故郷を奪われ、生き方を変えられた。それでもアイヌがアイヌとして生きてるうちに、やりとげなければならないことがある。北海道のさらに北に浮かぶ島、樺太(サハリン)…第162回直木賞受賞作。



背高泡立草

著：古川 真人

草は刈らねばならない。そこに埋もれているものは、納屋だけではないから。長崎の島に暮らし、時に海から来る者を受け入れてきた一族の、歴史と記憶の物語。第162回芥川賞受賞作。



朝10分でできる スープ弁当

著：有賀 薫

ひと煮立ちさせてスープジャーに注ぐだけ！スープ作家が提案する朝10分の「スープ弁当」。スープジャーで作る「スープ弁当」はいつものスープとはちょっと違います。

※詳しくは生涯学習課まで(町多目的ホール「あぶる」内) 72-1800

■有料広告



未来を拓くりんご専門産地市場



(株)津軽りんご市場

〒038-3684 北津軽郡板柳町大字三千石字二瀬 21-3

TEL **0172(72)1211** FAX **0172(72)1229**

ホームページ <https://tsugaruringo.jp/>

りんごの知識 まるかじり

ふるさとセンター
りんご指導監・今智之先生が、
りんごに関するいろいろな
こぼれ話を提供します。

第41回 りんごの一年（その6・最終回）

りんごを含む落葉果樹は、晩秋に気温が下がると葉を落とし、眠りに入ります。これは休眠と言って、寒さから身を守るためです。落葉する際には、葉に運ばれた養分が樹体に戻り、寒さに耐え、春に活動するエネルギーを樹体に蓄えます。

りんごの休眠は、自発休眠と他発休眠とに分かれ、自発休眠とは、一定の温度以下で一定の期間を経過しないと休眠が破れず、発芽や開花が順調に行われなくなります。この温度と期間は、りんごでは7.2℃以下の低温の時間が累積で1200～1500時間必要とされています。もし、沖縄など冬が暖かい南の地域でりんごが栽培されると、開花がそろわず、いつまでもダラダラと花が咲き、1本の樹の中で果実と花がいつでも見られるようになります。世界のりんご産地の中で、ブラジルや南アフリカでは、冬の寒さが足りず、発芽、開花が順調に進まない年があります。これを予測して休眠打破剤なるものを冬に散布します。要するに、冬の寒さが足りないため、落葉しないので強制的に薬剤で落葉させます。

自発休眠が終わる時期は1月中下旬で、この時期を過ぎると樹体内で発芽する準備が整いますが、外

がまだ寒いので眠った状態が続きます。これが他発休眠です。1日の平均気温が5℃以上になると発芽するようになります。

また、冬の寒さに耐えるために、貯蔵養分として蓄えた「でんぷん」が、低温によって糖に変わり、細胞液の濃度が高まり、低温による氷結を防いでいます。深浦の冬ニンジンなど冬野菜がより甘くておいしいのも同じ理由で、野菜が寒さに耐え、凍らないように糖분을蓄えるためです。しかし、りんごをたくさん成らせ過ぎたり、秋に着色管理のため、葉を摘み過ぎたりすると貯蔵養分が不足し、寒さに耐えられず、凍害を起こす危険が高まります。

3月となり、剪定が佳境に入っていますが、切った枝を集めるのがたいへんな仕事で、太もも、腰が痛くなります。これから本格的にりんご作業が忙しくなります。

*今回で「りんごの知識まるかじり」の連載は終了させていただきます。長い間ご覧いただきありがとうございました。

※詳しくは、ふるさとセンターまで 72-1500

♡ えほんでえがお ♡

「3さいおめでとうブック」事業で絵本をもらった
親子の皆さんにインタビュー
令和元年度贈呈絵本・・・おやすみ、エレン 魔法のぐつすり絵本

のろ まこ みさと
野呂 真子さん、実里ちゃん（いたや町）



♡実里ちゃんの性格は？

明るくて面白い

♡絵本はどうでしたか？

読んでる途中で寝ちゃった。起きてから最後まで読んだ

♡好きな食べ物は？

トマトときな粉

♡実里ちゃんの将来の夢は？

キティちゃんになってリボンをつけたい！

■有料広告

「てんちゃんのお店に」
ため
来て！聞いて！試して！
（聞こえのご相談はお気軽に！） ■認定補聴器技術者
てん しょう どう
てんちゃん 天賞堂 認定補聴器 専門店
補聴器センター
場所はどこ？ 弘前市代官町通り ※出張サービスも行ってます！！
（パークホテルさん横） P有 ☎0172(33)5016

■有料広告

たけだ歯科医院 院長：武田 信洋
TAKEDA DENTAL CLINIC 副院長：武田 仁美
海童神社隣り
受付時間 歯科一般・小児歯科
月曜～金曜 午前9：00～午後12：30
午後2：30～午後5：30 口腔外科・矯正歯科
土曜 午前9：00～午後12：30
休診日 日曜・祝祭日
〒038-3662 板柳町大字板柳字土井 361-2
お問合せ ☎0172-72-0404

支え合おう 大切ないのち

健康推進
3月は自殺対策強化月間

町では、「板柳町いのちを支える自殺対策計画」に基づいて、保健、医療、福祉、教育、労働など関連機関が連携し、生きることの包括的な支援ができるよう支援体制を整え、取り組んでいます。



こころといのちを支える “ゲートキーパー”

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、お話を聞き、必要な支援につなげて、見守る人のことです。そのために必要となる特別な資格はありません。民生委員・児童委員や保健衛生協力委員、ボランティア、家族や同僚、友人といった様々な立場の人たちがゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。

食事量が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った…家族や仲間など身近な人が「いつもと違う」様子ということはありませんか？周囲が気付かぬうちに一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうこともあります。

大切な人のいのちを守るために、変化に気がついたら、まずは「どうしたの?」「眠れてる?」など声をかけてください。もしかしたら、その言葉を待っている人がいるかもしれません。そして話をきいて、必要な支援につなぎ見守ってください。

町では毎年「ゲートキーパー養成講座」を実施していく予定ですので、自分自身はもちろん、大切な人を守るために、ぜひご参加ください。

自殺から大切な人を守るために あなたにも出来る4つのポイント

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう



支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促しましょう



じっくり耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう



温かく見守る

温かく寄り添いながら、じっくり見守りましょう



1月27日に行われた板柳町
こころの健康づくり研修会



2月12日に行われた板柳町
ゲートキーパー養成講座

板柳町こころの健康相談

司法書士や保健師が相談をお受けします。秘密は厳守されますので、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

【相談例】人間関係、ひきこもり、健康問題、生活苦、相続放棄、借金・離婚トラブル、アルコール依存症など

【日時】月1回（令和2年度日程は後日配布します。事前に知りたい方はお問い合わせください）

※保健師による相談は随時受け付けます。

【場所】板柳町福祉センター1階「健康相談室」

【予約・問い合わせ先】健康推進課 健康推進係 73-2111（内線185・186）

☎ その他のこころの相談窓口

- こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570-064-556（9:00～16:00 土日祝・年末年始除く）
- よりそいホットライン ☎ 0120-279-338（毎日24時間対応）
- 青森県精神保健福祉センター「こころの電話」 ☎ 017-787-3957（9:00～16:00 土日祝・年末年始除く）
☎ 017-787-3958（同上）
- SNS相談 LINE「生きづらびっと」を友だち追加（ID@yorisoi-chat「生きづらびっと」で検索してください）
相談時間…月曜日・火曜日・木曜日・金曜日・日曜日 17:00～22:30（22:00まで受付）
水曜日 11:00～16:30（16:00まで受付）

町政情報

緑の募金運動にご協力お願いします！

緑の募金運動は、春季4月1日～5月31日と秋季9月1日～10月31日の期間で行っています。

緑の募金の寄付金は、緑化の推進、森林の整備または緑化の推進に係る国際協力等に活用されます。板柳町緑化推進委員会は、募金活動を展開することで、町の緑化活動を推進するとともに、郷土の環境整備に寄与することを目的として活動しております。

青森県緑化推進委員会より募金額の50%が緑の交付金として町に交付され、地域の緑化事業（学校の花壇および通学路の整備、地域住民が住みやすい環境づくり等）の実施に使用されております。令和元年度は、町内10団体がこの交付金を活用し、

緑化事業に取り組みました。

緑の募金は、産業振興課にて受付をしております。ぜひ緑の募金運動へのご理解・ご協力をいただきますようお願いします。

令和元年度 小阿弥小学校「花いっぱい運動」



※募金受付・問い合わせは、板柳町緑化推進委員会事務局（産業振興課 地域振興係内）まで
73-2111（内線 313）

乳幼児インフルエンザ予防接種費用の助成申請はお済みですか？

インフルエンザの発病と重症化を予防するために、就学前の乳幼児を対象にインフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。指定医療機関（町内の医療機関）以外で接種された場合、健康推進課への申請が必要です。申請締切は**令和2年3月31日（火）まで**です。まだお済みでない方は、下記のとおり申請してください。

【助成接種期間】 令和元年10月1日～令和2年1月31日

※この期間に接種した場合に限ります

【助成対象者】 生後6か月以上から小学校未就学児で、板柳町に住所のある乳幼児

【助成額】 1人1回1,000円（1人につき2回まで助成）

【申請に必要なもの】

- ①接種した医療機関等の領収書
- ②予防接種の記録がされているもの（母子健康手帳、予防接種済証等）
- ③保護者名義の通帳 ④印鑑（認め印で可）

※詳しくは、健康推進課 健康推進係まで
73-2111（内線 184～186）

ご存じですか？国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。（国民年金の任意加入は、お申し出した日からとなります。）

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。）

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。

※詳しくは、

- ・町民生活課 町民年金係 73-2111（内線 104）
- ・弘前年金事務所 27-1339

ガソリン容器への詰め替え販売時の本人確認等が義務化されました（令和2年2月1日施行）

令和元年7月に発生した、京都府京都市内のアニメーション制作会社の極めて重大な人的被害を伴う爆発火災を受け、同様の事案を発生させないために、危険物の規制に関する規則が一部改正されました。

ガソリンを容器に詰め替えて販売するときは、顧客の本人確認、使用目的の確認および販売記録の作成を行うことが義務化されたものです。

【ガソリンを購入する皆様へ】

ガソリンを携行缶で購入される方に対して、

①**本人確認（運転免許証の掲示など）**

②**使用目的の確認** を行うとともに、

販売記録を作成することが義務づけられています。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ】 弘前消防本部予防課 32-5104



いたやなぎの 昔っこ



12

「いたやなぎ昔っこの会」が、ふるさとに伝わる昔っこ
をご紹介します。ぜひ、声に出して読んでみてください。

♪ みんなで歌いましょう♪

「どじょっこ ふなっこ」

春になれば、シガ（氷）コも解けて
どじょっこだの ふなっこだの
夜よるが明けたと 思おもうべな



「みょうが宿」

むがーし、むがーし、あるどごろに、欲
タガレ（欲張りな人）の宿屋の親父おやじがいで
あったど。

ある日、となりの親父おやじに誘さそわれで、お寺
の説教聞せつきょうきぎに行いったど。和尚様おしょうさまがこんな話
をしてくれたんだど。

「むがし、むがし、お釈迦様しゃかさまの弟子でしの十六
羅漢らかんの中に大おほした物忘ものわすれのひどい弟子でしコが
いであつたんだど。自分の名前なまえコまで忘れ
てしまっているんだど。みんな困こまってしま
って、ケヤグ（友達）が名前なまえコを書かいで
背中せなかさ貼はってケダ（くれた）ど。よその人
に名前なまえコ呼よばれば、背中せなかを向むげるんだど。

ある時、はやり風邪かぜで、その弟子でしア急きゆうに
死しんでしまったんだど。そのお墓はかの上サうえ（に）
生はえたのが、茗荷みょうがだつたんだど。それで
茗荷みょうがを食くえば、誰だれでも物忘ものわすれするんだど。」

その話聞はなしきいた親父おやじア、後あトの話も何なんも聞きが
ネ（ない）で、家サ戻エって来きたんだど。そして、
カガア（妻）サ、「今日つま、良きようい話聞はなしきいで来きた。
何なんでも良みょうがいがら、茗荷みょうがをいっぱい買かってお
げ」って言いいつけたんだど。

そして、宿屋サ泊やどやまるお客来とるのを待まっ
ていだっケヤ（ら）、立派りっぱな身みなりした商人あきんど
みひとたいな人きが来きたど。

「宿やどを頼たのむ。明日あすの朝出あさでかげるまで、預あずかっ

ておいでケロ（欲しい）」って、ずっしり
ど重おもい財布さいふを預あずけだど。

親父おやじア（いい客来たな）って喜よろこんで、バ
ゲママ（晩飯）のおかずばんめしに茗荷みょうがをいっぱい
入いれて出だしたど。そのお客きやくも茗荷みょうが好きすきだ
どメで（見えて）、みんな食くったど。

次つぎの朝あさのおかずみょうがにも茗荷みょうがをいっぱい出だ
したど。お客きやくも、それみんな食くったど。

宿の親父やどおやじア（もうこのお客は、預けた
財布さいふのごと忘わすれてしまったべ）ど思おもって、
大おほよろこ喜びしていだケヤ（昨夜預けた財布よ
ごしてけろ）ってしゃべったドゴ（ところ）
で、親父おやじドッテン（びっくり）したど。し
ぶしぶその財布渡さいふわたしたど。

（あれほど茗荷食みょうがったんだもの、何かい
いもの忘わすれていってるかも）ど思おもって、お
客きやくの泊とまった部屋サ行へってみたバッテ、
何なんもネど。

その時どギ、親父おやじア（お客の忘れ物思出し
たんだど。お客きやくア宿賃やどちん払はらうの忘わすれでいっ
たんだど。

とっちばれ（おしまい）



文芸散歩道



野の短歌会

長きにわたり野の短歌会の作品を
愛読いただき、誠にありがとうございます。
ました。りんごを作りながら、芽の動き、
春先の開花など、日常の一瞬一瞬を切
り取り、数えきれない程の作品を作り
ました。身体の弱い私にとって、短歌
はまさに生きがいです。ぜひみなさん
も作ってみてください。私が初めて詠
んだ短歌を紹介して終了いたします。

青き芽の小鉢を抱えゆく人が

われの心を彩りしかな
野の短歌会 館山 秋穂

おまわりさん 安全情報

フィルタリングを利用しましょう

安全なインターネット環境づくりのため、子どもにとって有害な情報の閲覧を制限することができる「フィルタリング」を利用しましょう。

高齢者講習を早めに受講しましょう

70歳以上の方は免許証更新の前に自動車教習所で高齢者講習を受ける必要があります。通知書を受け取ったら早めに予約しましょう。

「性犯罪被害110番」があります

被害に遭われた方は悪くありません。悪いのは卑劣な犯人です。一人で抱え込まず、勇気を出してご相談ください。0120-89-7834

警察安全相談電話(相談・意見・要望) #9110
性犯罪被害相談電話 #8103
板柳警察署電話 73-3151
板柳警察署ホームページ [板柳警察署](#) 検索



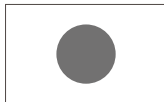
板柳町の交通事故概要

R.1.1~2.18現在 () は前年比

発生件数	死者数	傷者数
6(+4)	0(±0)	7(+4)

4月、5月の祝日

昭和の日 4月29日
憲法記念日 5月3日
みどりの日 5月4日
こどもの日 5月5日



～祝日には国旗を掲げましょう～



1月17日

板柳ロータリークラブ(三浦繁満会長)が、改築が進められている板柳中学校のために役立ててほしいと、町に10万円を寄付しました。

2月1日

町多目的ホール「あぶる」で板柳町男女共同参画フォーラムが開かれ、上級終活カウンセラーの村井麻矢さんが「いつかは誰もがおひとりさま～最期まで自分らしく生きるために～」と題したワークショップを行いました。



2月2日

町多目的ホール「あぶる」でユニカール大会が開催されました。

- ▽結果(各リーグ優勝チーム)
- ・ジュニアリーグ(小学生) : 「ヒノカミ神楽」
- ・シニアリーグ(中学生以上) : 「いたずらなKISS」



防災・イベント情報をいち早く入手!!

～浅瀬石川ダム、津軽ダムの情報をTwitterで～

雪解けが進み、融雪出水を迎える時期となりました。浅瀬石川ダム・津軽ダムを管理している国土交通省東北地方整備局岩木川ダム統合管理事務所では、Twitter(ツイッター)を用いた防災、イベント情報の発信を行っています。

Twitterの持つ「情報拡散力」に着目し、災害時は岩木川沿川住民の安全・安心の向上に役立つ情報を、また平常時は両ダムで実施する各種イベント情報などを中心に発信します。

ぜひ、この機会に岩木川ダム統合管理事務所Twitterにアクセスしていただき、いざという時の「備え」としてご登録をよろしく願います。



▲浅瀬石川ダム(黒石市)



▲津軽ダム(西目屋村)

【問い合わせ】岩木川ダム統合管理事務所 広報担当

平日: 8:30 ~ 17:15

TEL: 85-3035 FAX: 85-3061

メール: thr-iwakigawa01@mlit.go.jp

ホームページ: <http://thr.mlit.go.jp/iwakito>



ホームページ
QRコード



Twitter
QRコード



九州で板柳りんごPR

林檎まるかじり塾生が初売り報告

青年農業者研修「林檎まるかじり塾」の研修の一環で、正月に福岡市の博多阪急百貨店と鹿児島市の山形屋で町内産りんごの初売り即売会を行った塾生が1月15日、成田誠町長を訪問し研修内容を報告しました。初売りでは、サンふじ、王林、シナノゴールド272箱（1箱10kg）を完売。当日は永田洋亮さん、三上琉夏さん、成田陽光さん、鈴木泰成さん、寺田満さんの5人が「板柳の名前が定着してきている」などと手応えを語り、成田町長は「町としても板柳りんごをさらに全国に発信していきたい」と語りました。

津軽の伝統を体感 凧づくり教室

1月19日、町公民館で毎年恒例の凧づくり教室が開かれました。松山凧の会（松山清作会長）の会員のみなさんが講師を務めるこの教室は30年以上前から行われており、今年は5人の参加者がそれぞれ、干支のねずみ、「鬼人のお松」、「那須与一と官女」の中から題材を選び制作。手本を見ながら和紙に墨で下絵を描き、骨組みに貼り付けた後、染料で色を付け、伝統の津軽凧を完成させました。小阿弥小2年の工藤亜桃さんは「ひげを描くのが楽しかった。飛ばすのが楽しみ」と話していました。



話題 あれこれ



仲間と楽しく飲み歩き

板柳はしご酒ラリー

2月1日、町商工会青年部（久保田臣部長）主催の板柳はしご酒ラリーが開催されました。協力した飲食店21店舗のうち指定された5店舗を巡り、1店舗につき飲み物1杯とお通しを楽しんだ後、豪華景品が当たる抽選会に参加できるという毎年恒例の人気イベント。今年は町内外から約400人が参加し、お酒を酌み交わしながら仲間や相席した客と親睦を深めました。友人と参加した福士美智さん（いたや町）は「行ったことのないお店に行けるのが楽しい。いっぱい歩いて飲むお酒は格別」と話していました。

板柳の新たな魅力を探ろう 板柳町の魅力発見！発掘！ワークショップ

町では2月24日、「まちづくり人材育成事業」の一環として「板柳町の魅力発見！発掘！ワークショップ」を町多目的ホール「あぶる」で開きました。当日は弘前路地裏探偵団団長・鹿田智嵩さんを講師に迎え、町内外から参加した約20人が4グループに分かれて「板柳町民として自慢したいモノ・コト」と「板柳町にしかないモノ・コト」について話し合い、グループごとに発表。鹿田さんは「板柳町は特別なりんごどころ。プロデューサー感覚で町を見て、魅力を拾い出して自慢して欲しい」と呼びかけました。



●げんきキッズカレンダー● 各種健診・地域子育て支援センター行事・ほか子育て支援情報

日	時間	行事名	場所	問い合わせ
7日(火)	9:00~9:15※	1才児健康相談	福祉センター 健康相談室	健康推進課 73-2111(内線184~186)
8日(水)	9:00~15:30※	子育て相談 ※電話等でご予約ください		
9日(木)	12:00~12:15※	7か月児健診		
	12:15~12:30※	4か月児健診		
15日(水)	10:00~11:30	おおきくな〜れ! (身長・体重測定)、 子育て講習「スキンシップについて」	幼保連携型認定こども園 板柳第一保育所鶴住 すこやかキッズ	幼保連携型認定こども園 板柳第一保育所鶴住 72-1530
16日(木)	10:00~11:30	子育て講習「ふれあい遊びについて」	小阿弥保育所鶴住 わくわくキッズ	小阿弥保育所鶴住 77-2501
22日(水)	9:00~15:30※	子育て相談 ※電話等でご予約ください	福祉センター 健康相談室	健康推進課 73-2111(内線184~186)
	10:00~11:30	季節の製作「節句飾りを作しましょう」	幼保連携型認定こども園 板柳第一保育所鶴住 すこやかキッズ	幼保連携型認定こども園 板柳第一保育所鶴住 72-1530
23日(木)	10:00~11:30	季節の製作「こいのぼりを作しましょう」	小阿弥保育所鶴住 わくわくキッズ	小阿弥保育所鶴住 77-2501
	12:00~12:15※	1才6か月児健診	福祉センター 健康相談室	健康推進課 73-2111(内線184~186)
25日(土)	14:00~14:40	"こどもの読書週間"おはなし会	公民館 視聴覚室	生涯学習課 72-1800

※の時間は受付時間

■個別予防接種

「BCG」「四種混合」「麻しん・風しん」「二種混合」「日本脳炎」「ポリオ」「小児用肺炎球菌ワクチン」「ヒブワクチン」「水痘」「B型肝炎」の予防接種については、次の指定医療機関の診療時間内にいつでも受けられます。各予防接種の「接種年齢および日時」を確認し、母子健康手帳を持って接種を受けてください。(予約票は医療機関にあります。)

◆指定医療機関

- ・渡部胃腸科内科〔予約必要〕
月～金 (9:00～18:00)、土 (9:00～16:00)、
日・祝 (9:00～11:00)
- ・田中外科内科医院〔予約必要〕
月・火・木・金 (9:00～17:00)、水・土 (9:00～12:00)
- ・野宮医院〔予約不要〕※ポリオのみ予約必要
月～金 (8:45～17:00)、土 (8:45～12:00)

●いきいきシルバーカレンダー● おもに65歳以上を対象とした健康づくり事業・ほか行事

日	時間	項目	場所	問い合わせ
7日(火)	10:00~11:00	いきいき体操教室	いきいきセンター	老人クラブ連合会 72-0965
21日(火)	10:00~11:00	いきいき体操教室		

転びにくい体作りと、脳に刺激を与えて認知症の予防を目的とした体操教室です。
〔対象〕65歳以上で自立して歩行ができる方
(参加費無料)

●みんなのカレンダー● 各種講習会・ほか行事

日	時間	項目	場所	問い合わせ
8日(水)	8:45~9:15	糖尿病教室「食事療法の重要性について」	板柳中央病院 1階指導室	板柳中央病院 73-3231
13日(月)	9:00~12:00 13:30~16:00	こころの健康相談 ※司法書士による相談は午前のみ ※3日前までに要予約	福祉センター 健康相談室	健康推進課 健康推進係 73-2111(内線185)
	10:00~15:00	人権擁護及び行政相談合同相談所	福祉センター 2階農業委員会会議室	総務課 73-2111(内線209)
15日(水)	8:45~9:15	栄養教室「胃潰瘍の食事について」	板柳中央病院 1階指導室	板柳中央病院 73-3231



勇気の声掛けに感謝

特殊詐欺被害を未然に防ぎ、警察署長から感謝状

おがさわら たかや やすた さおり
小笠原 貴也 さん・安田 沙織 さん

(つがる市・38歳)

(黒石市・41歳)

板柳町内にあるコンビニエンスストアの小笠原店長と店員の安田さんはこのたび、詐欺被害を未然に防いだとして板柳警察署の増田岳樹署長から感謝状を贈呈されました。同店で高額の電子マネーを購入しようとした人に対し、詐欺を疑った二人が声を掛けた上で同署に連絡。同署が確認したところ、サイト退会料名目の詐欺と判明しました。「未然に被害を防げて嬉しい」と小笠原店長。安田さんは「詐欺被害はお年寄りに多いイメージがありますが、誰にでもあり得ると思いますので、今後も年齢に関係なく状況を見ながら声をかけたい」と話してくれました。

■人の動き 1月末現在 …人口13,432人(-16)、男6,185人(-6)、女7,247人(-10)、世帯数5,460世帯(±0)
()は前月比

戸籍ガイド (1月届出分)・(敬称略)

おめでた

阿部想二郎 (優樹) 田中錦町
山口 凜 (雄大) 下常海橋

おいわい

(諏訪 順哉 横 沢
木村 仁美 藤崎町
高澤 正弥 博労町
鳴海 有沙 つがる市

おくやみ

野宮 邦雄 (89) 仲 町
竹内みつ系 (84) 館野越
成田 秀 (88) 深 味
齊藤 つる (97) 田中錦町
葛西 高好 (76) 飯 田
川口 博正 (82) 范 子
林 徹 (63) 大 町
村山 安弘 (58) 狐 森
古川 武志 (70) 文京町
工藤 榮藏 (92) 太 長
村上 秀樹 (57) 高 増

スマホで パソコンで

かんたん申請

マイナンバーカード

内閣府・総務省

★3月の町税等納期★ 3月31日(火)

- 国民健康保険税 (第9期)
- 介護保険料 (第9期)
- 後期高齢者医療保険料 (第9期)
- 保育料 (3月分)
- 町営住宅使用料金 (3月分)
- 上下水道料金 (2月分)
(上下水道料金口座振替日・4月3日)

※口座振替をご利用していない方は、手続き簡単で便利な口座振替のご利用をご検討ください。

みぎした

ついに板柳中学校新校舎が完成！これが、板中…!? どれもかしこも木、木、木。まるで大自然の中にいるかのよう。木のいい香りで勉強もはかどりそう。こんな素敵な校舎で学校生活を送れるなんて羨ましい限りです。(M)

感染症対策のポイント

ポイント①

帰宅時や調理の前後、食事前など、**こまめに手を洗いましょう!**



ポイント②

くしゃみや咳が出るときに、**ティッシュ等で口と鼻を覆ったりマスクを正しく着用しましょう!**

