



おいしいはうれしい！

特集

からだをつくる おいしい話 給食をヒントに 毎日の食事を見直そう

復興を歩む
沖縄までの旅 事前研修

ほけんとふくし
むし歯ゼロの子表彰



今月の特集
食育プラザ(給食センター)のオープンに合わせて、給食をヒントに日々の食事について考えます。



大いなる田舎
までいライフ
いいたて

毎日の食事、どんな風に食べていますか

忙しい毎日、日常的にゆっくり食事をとることは、なかなか難しいかも知れません。それでもできるだけ、おいしく楽しく、バランスのとれた食事を心がけたいですね。

今回は、村の「食育プラザ」のオープンを機会に、子どもの成長期の食事を中心に、食卓で「考えて食べる力」を養う「食育」のコツを、お伝えします。

給食おいしいよ！
好きな野菜がいろいろ入っていて、和風サラダもすごくおいしかった。

白戸凌駕さん
小学5年生

これはポークカレー

6月11日、食育プラザがオープン！ 小中学校の給食を再開しました

小中学生はランチルームで一緒に食事をしています。再開初日のメニューは紫黒米入りのご飯とポークカレー、和風サラダ、パイナップル、そして牛乳。村の関係者も交えて、みんなでおいしく味わいました。

子ども達の食事にまつわる悩みや疑問。栄養士さんからのワンポイントアドバイスを送ります。

いろいろな食材を食べてほしいなあ

子どもの好き嫌いはどうしたらいいのかな

どんな食材からどんな栄養がとれるの

毎朝バタバタ…
朝ごはんを工夫したい

からだをつくるおいしい話

いいたて四季彩景 ● 前田地区 村境の紫陽花ライン



村境で来村者を出迎えます。亡夫が丹精した紫陽花を伊藤美智子さん(前田)が手入れしています。



CONTENTS 目次

- 3 特集 からだをつくる おいしい話
- 8 復興を歩む 沖縄までの旅 事前研修
- 10 報告のページ 6月議会定例会
- 14 ほけんとふくし むし歯ゼロの子表彰式
- 15 お知らせのページ 村民向け予算書贈呈式ほか
- 16 いいたて便り
- 18 つながるアルバム
- 19 ちょっと昔のいいたてライフ ほか
- 20 お知らせ
- 21 入札結果
- 22 ひとかたる ものがたり / 堀先生相談室
- 23 こころのぼけっと / ひとのうごき
- 24 ホープス / 編集後記

「までいの里のこども園」の2歳児クラスにおじゃましました。一人ひとりがきちんとイスに座り、落ち着いた雰囲気、先生と一緒に楽しいランチタイム。おいしそうに食べる子ども達のしぐさに見とれてしまいました。



● 表紙のおはなし ●

給食のヒミツ

小中学校やこども園の毎日の給食は、調理員が心をこめて調理しています。その献立を考えているのが栄養士。成長に必要な栄養素をバランスよく、時には郷土食も取り入れて。日々の給食で大切にしていることや工夫の一端を聞きました。

小学校
中学校



ままでの里の
こども園



認定こども園の給食は、
園内の調理室でつくられています



同じ献立を年齢に合わせて食べやすく、
上から0歳児・3歳児・5歳児クラス

故郷の味 給食も受け継いでいます

今年4月に開園した村の認定こども園「ままでの里のこども園」の給食は、園内の調理室でつくられています。0歳児から5歳児まで、年齢に合わせた献立や調理法を工夫して、つくりたての給食が、毎日提供されています。栄養のバランスがよい、野菜たっぷりの給食を、子ども達がそれぞれの保育室でおいしそうに食べていました。

園では、昨年度まで同じように、愛情いっぱい給食を所内でつくっていた「やまゆり保育所」のレシピも、大切に受け継いでいくそうです。

楽しくおいしく安全に

今年度から、認定こども園の給食の献立づくりをしています。献立を考える時は、季節感を大切に、また、子ども達がいろいろな食材に触れるよう工夫しています。食物アレルギーをお持ちのお子さんには同じメニューのアレルゲン除去食を出しています。アレルギーの症状は命に関わる場合もあるので、使用する食材の確認も、ていねいに行っています。



健康福祉課健康係
栄養士 國分志保理

村の栄養士として、村民の皆さんの食生活の改善にも取り組んでいます。

「食育プラザ」を活用していきます

小学校に隣接する「食育プラザ（給食センター）」が完成し、6月11日から、小中学校の給食が再開されました。自校炊飯になり「ご飯もおいしくなりましたよ」と佐藤先生。ランチルームにはおいしい笑顔が広がっていました。

「食育プラザ」の調理室には、見学通路があり、ガラス越しに、給食を調理する様子が見学できます。放射性物質の検査も、「食育プラザ」内の測定室で行っていて、前日に届く各食材と、調理後の一食分の給食を、毎日測定しています。

成長期の食体験を豊かに

小中学校には食育の年間計画があり、学年ごとに食育の授業を行っています。以前から「地産地消」に取り組んできた村の子ども達は、給食も他地域と比べてしっかり食べています。味覚が育つ時期ですので、さまざまな食材や料理を体験できるよう努め、子ども達が「ふるさと学習」などで学ぶ郷土料理も献立に取り入れています。何回も舌で味わい覚えた味を、周りの人にも広められるようになってくれればうれしいですね。



飯館中学校
栄養教諭 佐藤優美先生
(栄養士)



ランチルームでの給食。小学生は縦割り班ごとに異学年でテーブルを囲みます



給食再開の初日も中学生は手際よく配膳。温かく彩り豊かなメニューにっこり

っくって食べよう！

家庭でもできる 給食の 人気メニュー

五目納豆

【材料】

納豆
長ネギ
豚ひき肉
かまぼこ
ピザチーズ(スライスチーズを刻んで使っても)
だししょうゆ(納豆に付属のもの)



【作り方】

- 1) 長ネギは荒いみじん切りか小口切り
- 2) フライパンに長ネギと豚ひき肉を入れて火をつけ、肉にしっかり火を通して炒める(油は引かず、肉の脂で炒める)
- 3) ボールに納豆・かまぼこ・炒めたひき肉と長ネギ・だししょうゆを加えてよく混ぜる
- 4) 冷めたらチーズを加えてできあがり
- 5) ご飯にかけて、召し上がれ

【おいしさのポイント】

・ひき肉は豚肉以外でもOK。 ・具の種類はお好みで。 ・だししょうゆは塩分が多くならないよう控えめに。 ・ひき肉と長ネギは電子レンジで火を通しても簡単にできます。

切り干し大根のサラダ

【材料】

切り干し大根
キュウリ
ニンジン
*ツナ
*ささみのゆでたもの
*かにかま
*印はお好みで



【作り方】

- 1) 切り干し大根は、戻し汁で湯がく
- 2) 材料を千切りにする
- 3) ボールに入れ、マヨネーズ、酢(レモン汁)、牛乳、すりごまで味付けする

【おいしさのポイント】

・切り干し大根を戻した水で湯がくと風味が増します。 ・旬のパプリカなどを彩りに使うと食欲がそそられます。 ・酸味を加えることでさっぱりした食感になります。

そのお悩みに、アドバイス

6月は県の食育月間でした。村のこども園でも、各ご家庭にご協力をいただき、「食育アンケート」を実施しました。毎日の食事を大切に思えばこそ、アンケートには、台所を預かる皆さんのお悩みもちらほら…。



Q おいしい朝ごはんを食べさせたいけど朝はとにかく時間がない…

前日のおかずの再利用や常備菜は時短に有効。卵料理などは手軽に作れてタンパク質をとることができます。バナナやヨーグルトなど単品で食べられるものはいざという時に役立ちます。(佐藤先生)
キャベツなどの葉物野菜は手でちぎることができ、電子レンジを使えば時短料理に。卵も追加すれば栄養価も高まります。洗い物を少なくする調理法としても効果的です。(國分)



Q 家族の年齢層がバラバラみんなが満足できる食事を工夫したいけど…

年齢層に幅があるということは、むしろ食生活を豊かにしてくれます。子ども達も煮物や魚料理を、お年寄りも肉料理を、病気がない限り同じ物を食べましょう。食域を広げ、味覚を育てる機会にできますよ。(佐藤先生)



Q 子どもの好き嫌いを少なくしていきたいな

苦手な物も好きな料理に使うことで食べられるようになったりします。年齢と共に、食体験を重ね、食べられるようになることもありますから、栄養は他の食材で補いながら、無理強いはせずに時期を待つことも一つの方法です。(佐藤先生)
例えば苦手な野菜なら、サラダは駄目でもシチューに入れたら食べられることもあります。旧やまゆり保育所の給食には、鉄分豊富なレバーをミキサーにかけてカレーに入れるという大胆なレシピがあり感心しました。調理法を変えて食べられる食材を増やす工夫もありますね。(國分)



Q バランスの良い食事にするコツはあるのかな

主食(ご飯など)、主菜(魚・肉・卵・大豆など)、副菜(海藻・野菜・いも類など)、汁物(海藻・野菜・大豆製品など)があればバッチリ。なるべく薄味にすることも心がけたいですね。(佐藤先生)

成長期に必要な栄養素をしっかりとろう! 五大栄養素をおさらい

バランスを大切に!



- たんぱく質～体をつくる栄養素～
肉・魚・牛乳・乳製品・卵・大豆・大豆製品
- 脂質～体を動かすエネルギーになる栄養素～
植物油・バター・マヨネーズ
- 炭水化物～体と頭を働かせる栄養素～
米(ご飯)・パン・パスタ・うどん・そば・じゃがいも
- 無機質～体をつくり調子を整える～
カルシウム 牛乳・乳製品・小魚・海藻・小松菜
鉄 レバー・赤身の肉や魚・貝・大豆製品
- ビタミン～他の栄養素の働きをサポート～
ビタミンA～成長を助ける栄養素～
ビタミンB1～元気になる栄養素～
ビタミンB2～成長をサポート～
ビタミンC～ストレスを減らす健康と美容の栄養素～
ビタミンD～骨や歯の健康をサポート～



骨量を増やせるのは20代まで。一気に成長し運動量も増える中学生はカルシウムや鉄分を意識してとりましょう。

朝ごはんはなぜ大事?

飯館村は「早ね・早おき・朝ごはん」を推進しています。

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源です。しっかり食べて、脳と体に栄養を送りましょう。体を目覚めさせる汁物として、具沢山の味噌汁はおすすめです。野菜もたんぱく質もとれて、ご飯のお供にすれば、栄養バランスもバッチリ。また、きちんと起きて朝ごはんを食べることは、生活リズムをつくる上でも大事。中学生の朝ごはんに関する調査では、休日の方が摂取率が低下しますが、週末こそ家族一緒にゆっくり食べる機会にできるといいですね。

毎日のことだからこそ大切に

避難を経て核家族化が進んだことで、食生活にも変化が生まれました。食事体験の幅が狭まり、食べる物の画一化傾向が強まると、「味覚」の発達にも影響があるそうです。
家族が一緒に過ごす時期に「家庭の味」を教わることも、大切な「食育」。台所でつまみ食いをしながら覚えた味、小さい時に味わった家庭の味は、忘れないものです。栄養士さん達は、給食でも「飯館の味」を伝えるべく、工夫を重ねていきたいですね。
毎日の食事が心と体を育みます。それぞれのライフスタイルの中で、日々の食事を豊かに楽しく、工夫を重ねていきたいですね。

食育プラザの見学通路



食育プラザの中にある「食育ルーム」は調理室と隣接していて、見学通路から調理の様子を見ることができます。

今年も7月21日から24日の日程で、小学6年生の「沖縄までの旅」が実施されます。草野・飯樋・白石小学校の6年生13人と村外の小学校に通う14人の合わせて27人が参加。同小学校の吉川武彦校長が団長を務める他、11人のスタッフが同行し行程を支えます。

6月9日には、交流センター「ふれ愛館」で、初回の事前研修会が行われました。班に分かれて自己紹介をしたり、班の愛称を決めたり。子ども達が、旅の一步を踏み出しました。

子ども達が船で北海道を目指した「海洋アドベンチャー（平成10年度～21年度）」に続く事業として、「沖縄までの旅」は、平成22年にスタートしました。そして発災した平成23年3月の大震災。困難な時期だからこそ多様な学びを大切にしよう、と、全村避難となったこの年も、村は子ども達を沖縄に送り出しました。

以降「いたてつ子未来基金」を活用して実施してきたこの旅は、仮設校舎（今年3月に閉校）で学ぶ6年生が、転校した友達と再会し、南国沖縄で共に故郷を想う旅ともなっていました。

この日の研修には、綿貫田さんわたぬきまどかを講師に迎えました。綿貫さんは沖縄県石垣島の出身。八重山平和祈念館の学芸員として平和教育に携わり、結婚後は群馬県内で活動をしています。綿貫さんは、具体的な資料を見せながら、沖縄が直面してきた苦難の歴史や、自然・文化の魅力などを、丹念に伝えました。

毎年、沖縄との出会いを通して、集団としても個人としても大きく成長する6年生。秋には報告会なども行われる予定です。

一方、震災後の平成23年から中学生の海外研修として実施してきた「未来への翼」は、7月22日から29日までの日程。今年も、福祉や教育の先進地と言われる北欧のスウェーデンやフィンランドで、13人の中学生や福祉関係者らが研修を行います。

「沖縄までの旅」の様子は広報8月号で、「未来への翼」の様子は9月号でお知らせする予定です。

綿貫さん（写真右端）は、沖縄の歴史や自然・文化の魅力などを、分かりやすい言葉で、ていねいに伝えました。写真は、沖縄戦のできごとを語る綿貫さんと、真剣に耳を傾ける子ども達の様子です。講演の結びには「沖縄の人達は、つらい時こそ力を合わせ工夫してそれを乗り越えて来ました。独特な文化や自然も豊かにあります。楽しんでみてくださいね」とメッセージ。研修を終えた子ども達は「戦争に巻き込まれた子ども達が体験したことを初めて知りました」「今日教わった沖縄の言葉を現地で使ってみよう」と話し、沖縄の旅に思いを馳せていました。

防空壕、ガマと呼ばれる洞窟



平成30年 第4回 飯舘村議会定例会



平成30年6月議会定例会は、6月8日から15日までの日程で開かれました。一般質問は12、13日に行われ、村議員が村政の重要な課題などについて村側の考えを質しました。議会審議は15日に行われ、提出された議案は追加議案を含めて全て原案どおり可決されました。

今議会で可決された議案など

(紙面の都合上、一部省略しています)

- 平成30年度一般会計補正予算
- 平成30年度国民健康保険特別会計補正予算
- 平成30年度簡易水道事業特別会計補正予算
- 平成30年度介護保険特別会計補正予算
- 使用料条例の一部を改正する条例
- 国民健康保険条例の一部を改正する条例
- 東日本大震災に伴う国民健康保険税の減免に関する条例の一部を改正する条例

東日本大震災による被災者が属する世帯の第1号被保険者に対する介護保険料の減免に関する条例の一部を改正する条例

桶地内団地建替工事請負契約について

飯舘村学校等再開整備事業工事(第1工区) 請負契約の変更について

飯舘村学校等再開整備事業工事(第2工区) 請負契約の変更について

スポーツ公園整備工事(土木) 請負契約の変更について

大倉辺地に係る総合整備計画の変更について

飯舘村農業委員会委員の任命につき同意を求めることについて(議案57号、63号)

人権擁護委員の候補者の推薦について

村長村政報告

(紙面の都合上、一部省略しています)

「特定復興再生拠点区域復興再生計画」について

村で唯一の帰還困難区域である長泥地区について、今年3月に地元長泥地区住民の意向を尊重した計画書を策定しました。県を経由して国に申請を行い、4月20日付で内閣総理大臣から認定されました。これを受けて、5月16日に国・県・村の三者で組織する飯舘村特定復興再生拠点整備推進会議が設置され、当計画の円滑かつ早期の推進を図ることを確認しました。

また、計画書と併行し、農地再生のための環境再生事業も実施することになっており、長泥地区の一日も早い復興・復旧と帰還できる環境整備に向け、国・県・地元長泥地区住民と連携し取り組んでいきます。

までのりの里のこども園、小・中学校の再開

4月1日、改修された飯舘中学校体育館でまでのりの里のこども園、小中学校合同の開園・開校式を行いました。当日は、多くの来賓出席のもと、園児、児童、生徒合わせて104人が、コシノヒロコさんデザインの真新しい制服で堂々と入場。来賓や保護者から会場いっぱい大きな拍手が送られました。

ほとんどの子ども達は、福島市などからスクールバスによる遠距離通園・通学なので、今後運行路線の一部見直しなども含め、通園・通学の負担軽減に努めたいと考えています。

また、花まる学習、笑育、ふるさと教育など、村ならではの教育、学習を通して、「知・徳・体」のバランスのとれた子どもの教育に努め、子どもや保護者から村の学校に通って良かった、と思ってもらえるように取り組んでいきます。

いたてまでのり風力発電建設工事起工式

4月24日、大火山太陽光発電所敷地内で、いたてまでのり再エネ発電株式会社主催による起工式が行われました。この施設は、既存の太陽光発電(10メガワット)の補強施設として設置されるもので、3.2メガワットの風力発電を2基設置するものです。

これによって、雨天や曇天、冬場の太陽光発電不足を補うことができ、効率的な発電が期待されます。なお、当施設の完成は12月頃で、売電開始は来年4月を見込んでいます。



村役場の機構等改革

基幹産業である農業の再開などの施策を強力に進めるため、4月1日付で復興対策課を農政第一係、農政第二係、商工労働係の3係体制としました。

また、3月末日の飯野支所廃止にともない、生活支援係を住民課に編入し、4月より新たに松川第一仮設住宅集会所内に松川事務所を開設し、業務を開始しています。

移住・定住・交流推進対策室設置

移住・定住・交流施策は、今年度の最重要事業としており、6月1日よりビレッジハウス内に対策室を設置し、当事業を強力に推進していきます。

なお、今年度の予算に移住者に対する分譲宅地の支援、住宅の新築支援、空き家の購入支援、新規就労活動支援などを計上しています。村外への広報活動を積極的にを行い、一人でも多くの移住・定住者を呼び込めるよう

相農飯舘校の再生を考える会

相農飯舘校の村内再開を検討してきました。

県立で再開する場合、定員が3年間2分の1を下回ると即廃校措置がとられるなど、極めて厳しいと判断しました。よって、定員や学科・カリキュラムなど、弾力的に運用できる村立高校の設置を模索してきましたが、財源も含め様々な課題・要因が重なり、5月8日の会議で、断念しました。

委員からは、村立高校は設置できないことになって、引き続き様々な面で村を応援していきたい、との温かなお言葉をいただきました。今後、村の急激な人口減少と超高齢化を考えたとき、待ったなしで実効ある具休策を打ち出さなければなりません。若者をいかに取り込むかが、キーワードになりますので、移住・定住・交流策も含め積極的に取り組んでいきます。



平成29年度末の避難指示解除後、2年目になる今年度も、昨年に行われました。水稲の作付け面積は、昨年度の5地区約8.1ヘクタールから、12地区約21ヘクタールまで増えています。品種は、昨年度の「里山のつぶ」 「天のつぶ」 「コガネモチ」のほか、今年度は、主食用米の「こしひかり」「あきたこまち」「ひとめぼれ」「ヒメノモチ」、飼料用米の「ふくひびき」、ホールクroppサイレージ用の「チヨニシキ」、酒米用の「夢の香」と種類も増加しています。

農政関係

農による生きがい再生支援事業

販売を目的としない農業者を支援する農による生きがい再生支援事業は、平成29年度の実績は160件ですが、今年度は5月末までに、64件の申請が上がっています。

なお、これらの方々に対しては、福島県営農再開支援事業のメニューを活用して県内の畜産農家から購入した良質な堆肥や、イノシシ・サル被害防止用の電気牧柵等の導入を実施しています。

宿泊体験館「きりり」

平成28年3月に再オープンしたイオラなどの入浴施設は、今年4月までに1万1,794人の利用があり、村民の憩いの場・交流の場となっています。

また、昨年5月8日に素泊まりの宿泊業務を再開し、一年が経過しましたが、4月末までの宿泊者数は2,139人となっています。



消防団春季検閲式

4月22日、約100人の団員が活動服に身を包み、「自分のふるさとを、自分たちで守る」と、制服や消防ポンプなどの点検に臨みました。消防団員の確保など課題はありますが、役場消防隊の強化など消防体制の在り方について、早急に対応していきます。

大雷神社遷宮大祭・飯樋4区復興祭

5月3日と4日の2日間、飯樋地区の大雷神社遷宮大祭が10年ぶりに開催されました。あわせて開催された飯樋四区復興祭では、帰村した方や避難先から駆け付けた村民らが交流を深めました。



浄化槽設置整備事業

平成30年度予定した40基のうち、5月15日現在で11件の申請が完了し、うち新築家屋に係る申請は10件ありました。

課税状況

5月に固定資産税の納税通知書を2,208通、軽自動車税の納税通知書3,852通発送しています。このうち、減免となるのは、個人所有の家屋や土地の固定資産税が2,012人、使用していないトラクターなどの軽自動車税が814台となります。

村民の帰還状況

6月1日現在の村への帰還者は347世帯で727人、震災後の転入者は66人です。これに、いたてホームの入所者などを合わせ、村内の居住者は419世帯で932人です。

学校の村内再開

村内に再開した学校には、こども園に29人、小学校に33人、中学校に42人、計104人の子ども達が通っています。

4月1日、中学校体育館で、までの里のこども園、草野小学校、飯樋小学校、白石小学校、飯樋中学校合同の開校式を行いました。

4月6日には、小中学校の合同入学式、4月9日にはこども園の入園式が行われ、それぞれ村での新しい学校生活が始まりました。



やまゆり保育所

やまゆり保育所の修了式と閉所式を3月末日に行いました。平成29年度の修了児は9人で、17年間で総数169人の子どもたちが修了しました。

総合健診

5月8日から5月16日までの間の8日間、16歳以上の全村民を対象に健診を実施しました。受診者は、昨年度に比べ38人減の1,242人でした。

今年度は帰村している村民も増えているということで、村内のいちばん館で3日間実施したところ、昨年2日間で504人だった受診者が716人に増え、全体の57.6%と、多くの村民が受診しました。

いたてクリニック

昨年度同様、火曜日と木曜日の週2回午前中の診療を行っています。利用者も増えて、現在1日あたりの利用者は8人程度となっています。

陸上競技場及びサッカー場

野球場、陸上競技場及びサッカー場については、7月末の完成を目指して工事を進めています。8月12日にはグラウンドオープンのイベントを予定し、現在準備を進めています。

特に、サッカー場については、サッカーリーグのJ3福島ユナイテッドの下部組織であるアンダー13、14のチームがリーグ戦の会場として使用したいなど、村外からの問い合わせもあり、今後の利活用につなげていきたいと考えています。





中学生が村の予算について、質問を投げかけました



わかりやすく、見やすく、 村民向け予算書

伝わる、予算

6月1日、飯館中学校で、村が予算の仕組みを分かりやすく伝えるために約20年間作成し、全戸配布している村民向け予算書の贈呈式が行われました。

式では、菅野村長が飯館中に通う全校生徒の前に、村が今年度取り組む事業内容や村の財政について説明。中学生からは、村民との交流事業の開催の提案や、「ありがとホストタウン」の相手国・ラオスとの交流に関する予算について質問が寄せられました。

村民向け予算書は、5月中旬に全戸配布しておりますので、どうぞご覧ください。

村民向け予算書は、

- ① 村事業の内容が分かりやすい!
- ② 金額が見やすい!
- ③ イラストや写真が豊富!



生徒の提案を実現するために、外部講師が力添え



ラオスとの交流に向けた課題を話し合う生徒ら

この日は、生徒の提案する事業の実現を後押しするために福島民報社などが展開している「スマイルとうほくプロジェクト」が協力。福島民報社、電通、花王、福島大学生などの外部講師と生徒が意見を交わしました。生徒からは、自然環境や復興状況をまとめたプロモーションビデオの制作や料理を通じた交流などについて提案がありました。

中学校では、今後も検討を進め、来年度の交流実現を目指します。

6月21日、飯館中学校で「復興ありがとうホストタウン」の相手国・ラオスとの交流方法について考える特別授業が行われました。これまで飯館中では、ふるさと学習の一環で「知る・伝える・来てもらう」を合言葉にラオスとの交流を目指してきました。



東京オリンピック 中学生が ラオス交流提案

歯みがき上手! むし歯^{ゼロ}の子表彰式

6月9日、3歳5か月児健康診査でむし歯がなかった子を表彰する「むし歯^{ゼロ}の子表彰式」が子育て支援センターすくすくで行われました。当日参加した子どもたちには、ご褒美の表彰状と記念メダルが贈られました。

平成29年4月から平成30年3月末までに行われた3歳5か月児健康診査でむし歯がなかった子は31人でした。



子どものむし歯予防に 大切なポイント

- ① おやつは時間を決めて!
「だらだらおやつ」はやめましょう!
- ② 子どもの歯はむし歯になりやすい!
食べたらみがく習慣をつけましょう!
- ③ 歯みがき終わりには、
大人が必ず、仕上げみがきを!



歯みがきをがんばった子どもたちへプレゼント!

平成30年度 むし歯^{ゼロ}の子表彰者

名前	性別	行政区
相澤 芽生	女	白石
青田 勇愛	男	草野
青山 楓斗	男	草野
荒 みのり	女	飯樋町
宇佐見 櫻	女	比曽
遠藤 実結	女	前田・八和木
大内 朝日	男	佐須
大内 琥羽	男	佐須
菅野 煌清	男	小宮
菅野 風雅	男	上飯樋
菅野 陸	男	蕨平

名前	性別	行政区
菅野 琉翔	男	関根・松塚
齋藤 和空	男	二枚橋・須萱
佐藤 心優	女	比曽
佐藤 乃蒼	女	飯樋町
佐藤 優乃	女	前田
志賀 心音	女	蕨平
庄司 心羽	女	関沢
庄司 遥香	女	伊丹沢
高倉 実那	女	前田
高橋 由愛	女	長泥
高橋 由羽	女	長泥

名前	性別	行政区
中井田 昇	男	大倉
花井 綺音	女	伊丹沢
細川 翔夢	男	上飯樋
細川 侑真	男	上飯樋
巻野 莉渚	女	伊丹沢
眞柴 鳳士	男	草野
松下 絢音	女	草野
三輪 夏夏	女	関沢
村上 陽音	男	上飯樋

※ 表彰式に出席できなかった方には、表彰状とメダルを郵送します。

避難先から村の魅力を発信 「までえな食づくり」出版



村役場で再会した(左から)著者の旗野さん、取材に協力した菅野榮子さん・菅野芳子さん(共に佐須)

村の食文化・生活文化の魅力を、郷土料理のレシピと合わせて紹介する書籍「までえな食づくり」が出版されました。著者は伊達市在住の栄養士・旗野梨恵子さん。伊達市に避難した村民と出会い、交流を深める中で、飯館村の食文化に魅せられていったそうです。当時、福島大学大学院で学んでいた旗野さんは、研究の一環で村の女性達を取材。それらを再構成してまとめた本書は、村外の方の視点から、暮らしに根ざした村の食文化を、魅力たっぷりに伝えています。

食生活の向上に連携を 相双地区食生活改善推進協議会



自治体職員や団体の代表が出席した総会。協議会では村民会員が幹部役員としても活躍しています

5月24日、相双地区食生活改善推進協議会(菅野一代会長/比曾)の総会と研修会が、交流センター「ふれ愛館」で行われました。相双地域の自治体や団体が連携するこの協議会では、村も「飯館村食を考える会」を中心に協働し、食生活改善運動を推進しています。研修会の講師に招かれた菅野村長は、震災や避難の影響を受けながら地道な取り組みを続けてきた協議会に対し、「見識の高い活動に敬意と感謝を申し上げます」と謝意を伝え、講演を行いました。

「おかえりなさい」補助金 300件記念セミナー



セミナーは村役場の窓口で行われました。菅野村長から補助金の目録を受け取る高橋さん(右)

帰村の引越し費用の一部として一律20万円を補助する「飯館村『おかえりなさい』補助金」の申請が300件を達成。記念セミナーが行われ、300件目の申請者、高橋あけみさん(佐須)に、置時計や生活用品のセットが、記念品として贈られました。高橋さん一家は、今年4月、大工のご主人・清さんが建て替えた自宅に、家族4人で帰還しましたが、清さんがその後間もなく他界。あけみさんは「今日のこと、お父さんのおかげのような気がします」と亡夫への感謝を話していました。

佐須地区の酒米から生まれた 純米酒「不死鳥の如く」



「地域の酒に育てたい」と菅野さん(左)。購入については [☎ 飯館村酒販店FAX0244-43-2002](tel:0244-43-2002)

菅野宗夫さん(佐須)が生産した酒米「夢の香」を使った純米酒「不死鳥の如く」が完成し、「いいいて村の道の駅までい館」や村内のコンビニエンスストアで販売されています。5月24日には、菅野さんが村役場本庁を訪れ、菅野村長に新しい日本酒の誕生を報告しました。この酒米は2年間の実証栽培を経て、昨年度から本格的に生産されています。全量全袋検査を受け、一等米の評価も得て、喜多方市の大和川酒造店で醸造されました。今回は約500本の限定販売です。

大勢の子ども達が再会 吉倉宿舎 自治会の同窓会



子育て世帯が数多く避難していた吉倉宿舎。同窓会には64人が参加し再会を喜び合いました

6月16日、今年3月に解散した旧吉倉宿舎飯館自治会が、村の補助制度を活用し、「飯坂ホテル聚楽」で、同窓会を開きました。子育て世帯が優先的に避難した吉倉宿舎では、自治会が中心となり、子ども達が楽しめる季節の行事などを数多く行っていました。同窓会では、結成時から自治会長を務めた鳴原良友さん(長泥)が「久しぶりにみんなと会えてうれしい。楽しい同窓会にしたい」とあいさつ。子ども達が歌やダンスで盛り上げるなど、楽しいひと時を過ごしました。

安全な農産物を生産しよう 「村内営農再開に伴う学習会」



土屋課長(左端)の講話を聞く参加者。具体例や注意事項などをメモしながら熱心に受講しました

5月29日、交流センター「ふれ愛館」で、「村内営農再開に伴う学習会」が開かれました。学習会では、「園芸作物(野菜類・果実類)や山菜類等の出荷・販売・譲渡の際の留意点について」「鳥獣害対策について」という2つのテーマで講話を行い、参加者との質疑応答も行いました。講師の1人、県相双農林事務所経営支援課の土屋貴史課長は、講話で出荷時の留意点を示し、「風評被害対策の観点からも、約束事を守って出荷販売をお願いします」と呼び掛けていました。

身近な話題をお届けします。皆さんからの情報もお待ちしています。

つながるアルバム

カ スミソウが咲きました



生き生きとした表情で出荷に向けた話し合いを行う皆さん

6月5日、出荷開始を前に、カスミソウ生産組合の皆さんが勉強会を行いました。初出荷した昨年の経験や市場の状況をふまえ、種苗会社の担当者と、サイズや枝付きの整え方を打ち合わせ。飯館産のブランド力を高めていこうと取り組んでいます。

ゲートボール協会が歓迎会を開催

6月6日、草野地区の館山公園で、飯館村ゲートボール協会が、新メンバーの歓迎会を開きました。6人の新メンバーは「体を動かすのはいいね」「先輩を見習いこれからも健康でいたい」と笑顔を見せ、アドバイスを受けながら試合を楽しんでいました。



震災前にも使用していた懐かしい体育館で

仮設自治会の思い出を写真集に



6月7日、村長室で

伊達東応急仮設住宅の旧自治会が、仮設入居から自治会解散までの7年間の記録した写真集を制作しました。元自治会長の佐藤忠義さん(前田)が来庁し、「若手の協力もあり思い出いっぱいの本ができました」と菅野村長に完成を報告しました。

6月16日、北福島パークゴルフ場で開かれた「飯館村老人クラブ連合会パークゴルフ大会兼第4回福島民報社杯」。63人が参加して和気あいあいとプレーを楽しみ、男子は横山正秀さん(前田・八和木)、女子は中島友子さん(比曾)が優勝しました。



試合中も皆さん笑顔

笑顔いっぱいパークゴルフ大会



田植えとサクドメ

田植えはサツキとも呼ばれます。作業は代掻き(しろかき)に始まり、苗引き、田植えと続きました。昭和の初めまでは、田に線を引かず適当に植えていく「メツチャ植え」(ちょっと今風な呼び名ですね)。田植えといえは後ずさりでも、田植え機に乗り前進して植えるなど想像もできない時代でした。

田植えは結(ゆい)の共同作業で行いましたが、部落の青年が、夜間に部落総代の家に行き、門松を立てることに成功すると、次の日は休みにしなければならぬ「サクドメ」というならわしがあったそうです。なんと大胆な遊び心。「サクドメ」の別名は「はやり正月」で、中には「サクドメ」の日をあらかじめ決めていた地区もあったようです。大変な時ほど、そんな遊び心が人の輪を盛り上げたのにも知れませぬ。「サクドメ」なのに仕事をすると、青年達がいたずらをしました(罰ゲーム?)。楽しそうだけれど、本当に叱られなかったか、当時を知る元青年に聞いてみたいものです。



苗引きの風景。苗代からその日に植える苗を取ります。朝のうちに100把取らないと一人前ではないと言われたとか

参考/写真転載 飯館村史第3巻「民俗」

身近な情報をお寄せください

身近な話題や情報をお寄せください。村内はもちろん、日頃なかなか取材にうかがえない県内外の避難先からも大歓迎です。※紙面スペース等の都合上、必ずしも掲載とならない場合もありますが、その際は何卒ご容赦ください。

封書や葉書で情報をお送りいただく場合は、連絡可能な電話番号をお書き添えください。

【情報提供はこちらまで!】
〒960-1892
相馬郡飯館村伊丹沢字伊丹沢
580番地1 飯館村役場
総務課企画係 広報担当宛
☎0244-42-1613 (企画係)

8/12 COMING SOON!

グランドオープン! いいたてスポーツ公園

8月12日(日) グランドオープンの日にはゲストをお迎えして公園内で多彩なイベントを開催します。後日お知らせするスケジュールを参考にぜひご来場ください。

グランドオープン後は、陸上競技場、サッカー場、いいたて球場、にこにこ広場など、数多くの施設が使用できるようになります。

いいたてスポーツ公園
電話 0244-42-0152

村は、村主催のイベントや村民の皆さんの取り組みを取材し、広報紙・ホームページ等に掲載しています。写真掲載に不都合がある方は、お手数でも総務課企画係までご連絡ください。

入札結果をお知らせします

入札日／5月17日(単位：円)

工事(業務)の番号・名称	契約額(税込)	請負業者	完成予定
飯館村議会中継配信業務	2,829,600円	(株)福島県中央計算センター	平成30年8月下旬
旧東北電力サービスセンター屋根修繕工事	1,350,000円	ハルミ塗装	平成30年8月下旬
総合行政システム機器賃貸借	14,988,240円	(株)福島県中央計算センター	平成35年5月下旬
総合行政システムホスティングサービス業務	93,672,720円	(株)福島県中央計算センター	平成35年5月下旬
仮設やまゆり保育所解体工事	4,266,000円	齋藤運輸工業(株)	平成30年9月下旬
パークゴルフ場整備積算業務	2,462,400円	(一財)ふくしま市町村支援機構	平成30年8月上旬
草野字向押地区測量業務	8,100,000円	(株)大和田測量設計	平成30年8月下旬
被災地域農業復興総合支援事業基幹事業 松塚地内牛舎等整備工事基本・実施設計業務	10,800,000円	(株)和田建築設計事務所	平成30年9月中旬
村内放射線モニタリング事業業務	10,832,400円	NPO法人ふくしま再生の会	平成31年3月下旬
福島再生加速化交付金事業 農業集落排水公共マス改修工事(草野地区)	9,396,000円	濱田建設工業(株)	平成30年11月下旬
福島再生加速化交付金事業 農業集落排水公共マス改修工事(飯館地区)	3,942,000円	(有)福相建設	平成30年11月下旬
福島再生加速化交付金事業 農業集落排水飯館地区処理施設更新工事	20,120,400円	(株)トーカン	平成31年3月中旬
第1号井戸掘削(ボーリング)工事(飲料水安全確保支援事業) (比曾字比曾地内)	3,618,000円	庄建技術(株)	平成30年9月上旬
第2号井戸掘削(ボーリング)工事(飲料水安全確保支援事業) (比曾字上比曾地内)	3,618,000円	庄建技術(株)	平成30年9月上旬
第1号帰還再生生活道路整備測量設計業務(飯館村一円)	3,240,000円	(有)大内測量設計事務所	平成30年10月下旬
農業用施設災害復旧工事(大火第2地区)	37,476,000円	(株)英工務店	平成31年3月下旬
農業用施設災害復旧工事(仲迫地区)	11,016,000円	(有)福相建設	平成31年3月下旬
農業用施設災害復旧工事(入山田地区)	22,140,000円	(有)渡建工業	平成31年3月下旬
農業用施設災害復旧工事(野沢地区)	7,344,000円	横山建設工業(株)	平成30年12月下旬
仮設幼稚園遊具移設工事(福島市飯野町・飯館村伊丹沢地内)	11,232,000円	(株)英工務店	平成30年7月下旬
仮設幼稚園・小中学校石像移設工事	1,026,000円	(有)浜田石材工業	平成30年8月下旬

入札日／6月1日(単位：円)

工事(業務)の番号・名称	契約額(税込)	請負業者	完成予定
特定復興再生拠点エリア不動産鑑定評価業務	2,268,000円	(株)高橋不動産鑑定事務所	平成30年7月下旬
はやま湖花火大会運営業務	6,199,200円	(株)アール・ケー・ビー	平成30年8月下旬
飯館村移住定住事業等紹介パンフレット作成	3,939,840円	(株)SAGA DESIGN SEEDS	平成30年7月下旬
飯館村「自分史」作成業務	6,171,120円	(株)SAGA DESIGN SEEDS	平成31年2月上旬
大火山ツツジの森整備工事(飯館字花塚山地内)	9,936,000円	(有)福相建設	平成30年11月下旬
桶地内団地建替工事	405,000,000円	(株)英工務店	平成31年3月下旬
桶地内団地建替工事監理業務	10,098,000円	(株)邑建築事務所	平成31年3月下旬
小滝大倉線法面復旧工事(大倉字小滝地内)	49,464,000円	ミドリ環境建設(株)	平成30年12月下旬
基盤整備促進事業 飯館2期 笹ノ沢地区	6,210,000円	濱田建設工業(株)	平成30年11月下旬
基盤整備促進事業 飯館2期 伊丹沢1地区	8,748,000円	(有)福相建設	平成30年11月下旬
基盤整備促進事業 飯館2期 伊丹沢2地区	9,828,000円	(有)福相建設	平成30年11月下旬
基盤整備促進事業 飯館2期 佐須地区	6,372,000円	(有)渡建工業	平成30年11月下旬
基盤整備促進事業 飯館2期 割木2地区	2,872,800円	(株)英工務店	平成30年10月下旬
基盤整備促進事業 飯館2期 割木3地区	1,598,400円	(株)英工務店	平成30年10月下旬
基盤整備促進事業 飯館2期 広平地区	4,050,000円	(株)東栄	平成30年11月下旬
沖縄までの旅業務	8,767,936円	(株)近畿日本ツーリスト東北 福島支店	平成30年10月下旬
いいたてスポーツ公園備品購入(スポーツ用品)	9,072,000円	(株)オノヤスポーツ	平成30年7月下旬
いいたてスポーツ公園防球ネット整備工事	7,020,000円	仙建工業(株) 福島支店	平成30年7月下旬



夏の思い出は、はやま湖で — 7月28日(土) 花火大会 —



今年の夏も、はやま湖花火大会を開催します。水中花火をメインに、約1,000発の花火を打ち上げます。ご家族、ご友人とご一緒に、ぜひお越しください。

- 日時 … 7月28日(土) 午後6時30分～午後8時(予定)
※雨天等順延の場合は、翌29日(日)開催
 - 場所 … はやま湖 湖畔 大倉体育館周辺
 - 内容 … 打ち上げ花火、水中花火、伝統芸能、出店等
※詳しくは、同封チラシをご覧ください。
- 問 総務課企画係 (本庁 ☎ 0244-42-1613)

6月の村の動きと主なできごと

- 1日・移住・定住・交流推進対策室 設置(ビレッジハウス)
- 1日・「までいな みんなの」 予算書 贈呈式(飯館中学校)
- 5日・仮設住宅・公的宿舍管理人会議(松川事務所)
- 8～15日・6月議会(村役場本庁議場)
- 9日・むし歯ゼロの子表彰式(子育て支援センター「すくすく」)
- 沖縄までの旅 第1回事前研修会(交流センター「ふれ愛館」)
- 10日・第69回全国植樹祭(南相馬市原町区)
- 11日・草野・飯館・白石小学校及び飯館中学校 給食再開(小中学校ランチルーム)
- 15日・おかえりなさい補助金 申請300人達成(村役場本庁)
- 19日・スポーツ推進委員会(スポーツ公園管理棟)
- 23日・沖縄までの旅 第2回事前研修会(飯館村立小中学校)
- 未来への翼 第1回事前研修会(交流センター「ふれ愛館」)
- 22日・第6回農業委員会定例総会(村役場本庁議場)
- 25日・定例教育委員会(村役場本庁)
- 社会教育委員会(交流センター「ふれ愛館」)
- 28日・飯館地域農業再生協議会幹事会・総会(交流センター「ふれ愛館」)

東京オリンピックマークに 込めた思い

こころの ぽけっと

あと2年ほどで、東京オリンピックです。オリンピックのマークをよく見かけようになってきました。どんな意味が込められているんだろうと気になっていました。マークは、3つの異なる四角形を組み合わせて作られているそうです。近頃、「白か黒か」「右か左か」「原発賛成か反対か」などと2つの論で考えることが強まってきたり、本来はそんなに単純に割り切れるものではないだろうというのが、3つの四角形を使った理由のひとつだそうです。さらに、民主主義の基本である多数決は、2つでは決まらず最小の3つという意味もあってとか。

さらに、「自国ファースト」「自分さえ良ければ」が闊歩しているようですが、それぞれ認め合って、手をつないでいきたいと思います。丸の形と上が開いている2つの形の組み合わせで表しているんだそうです。つまり、国や文化や思想の違いを越えて「多様性の大切さ」「調和の大事さ」のイメージが込められているとのこと。

金子みすゞという方の詩の中に「みんなちがって、みんないい」というのがあります。正にこのマークも「みんな違って、みんないいよ」「みんな違うけれど、つながれるよ」への強い思いなのでしょう。飯館村は前の姿には、戻ってはいない中で、私は「心のシェア」が復興の柱になるのではと行ってきたので、東京オリンピックのマークと同じ考えかなとも思ったところ。そこで、「心をつなげる。つながっている」…このことから、きっと新しい未来が始まるはずですし、何かが生まれてくるのではないのでしょうか。

平成30年6月20日 飯館村長 菅野 典雄



誕生おめでとう

赤ちゃんの名前	親の氏名	行政区
大滝 優心 <small>ゆづくと</small>	隆一・愛	八木沢・芦原

すくすくと元気に育ってね



結婚おめでとう

氏名	出身地
木幡 和滋	伊丹沢
加藤 真樹子	福島市

いつまでもお幸せに

ひとのうごき

5月1日～31日までの人口動態	
人口	今月(前月比)
男	2883人(-15)
女	2894人(-17)
計	5777人(-32)
世帯数	1813戸(-3)
転入	2人
転出	27人
出生	3人
死亡	10人
(住民基本台帳人口)	



おくやみ

氏名	年齢	行政区
小林 正	77	小宮
赤石澤 ツメ子	97	大久保・外内
加藤 シヲ	97	大久保・外内
成毛 満江	84	伊丹沢
赤石澤 ヨシ子	93	飯樋町
佐藤 操	87	関沢
藤井 哲夫	87	上飯樋
佐藤 孝一	64	前田

(5月21日から6月20日までに届け出のあったものを掲載)
※この欄に掲載を希望しない方は、届け出のときに住民係へ申し出てください。

ひとかたるものがたり 第16回

菅野 幸藏さん(前田・八和木)



有限会社いいたていちごランド(佐藤博代表/二枚橋・須萱)の取締役。二枚橋地区の農業用ハウスで夏秋イチゴ「雷峰」の生産に取り組んでいます。

我々夫婦と次男夫婦、4人で1万3000株のイチゴを育てています。高齢の母がいるので、住まいは避難先と自宅を行ったり来たりです。震災前は林業と農業をしていました。イチゴは妻と三男が中心になってやっています。震災の年も苗の植え替えをしていました。ところが出荷制限の解除がいつになるかわからない。三男は菊池製作所に勤め始め、そこで出会った人と結婚しました。

私は体を壊し入院していました。もうイチゴもできないと思っていました。そんな時、次男が、「お父さん、このままでは、やってきかぬことがもつたないよ」と協力を申し出てくれました。それが立ち上がるきっかけになりました。出荷を再開すると、取引先から「待っていたよ」「ありがとう」と声をかけられました。また、次男が勤務先を退職して夫婦でこの仕事を手伝ってくれるようになり、気がついたら、私の病気がすっかり良くなりました。何もできないでいた時間が一番つらかった。いろいろなことが

あり過ぎた。若い頃なら対応できたかも知れないが、年をとってからは、環境の変化についていくのが大変だ。村で生活をしてきた時間の長さがあります。だから、やっぱり村がいいんです。だからこそ村を何とかしたい。我々の世代は皆同じだと思いますよ。新規の取引先を得ようと、営業に歩きました。国の支援事業にも申し込み、ケーキ用以外にも需要があると分かり、東京の飲食店などにも出荷できるようにしました。「雷峰」の味には、甘さだけではないインパクトがあります。仲間が集まり出荷量が増加すれば、大手との取り引きも見込めます。今後村に移住しようという人にもイチゴの魅力を伝えたいですね。村の認定こども園に通う孫はイチゴが大好き。両方のほつたにイチゴを入れて笑っている顔を見ると、再開できて良かったなあと改めて思います。私もまだまだ頑張っています。息子の努力に報いたいと思います。今は、このイチゴを東京オリンピックにも出せたらいいなあと夢を描いています。

おしえてくんちえ! 堀先生

心も自分も大切に。

村民の皆さんからの相談に、堀先生がお答えします

相談

「嫌な思いをさせるかな」と思うと、自分の考えを相手に伝えることがなかなかできません。

堀先生

人間関係で悩む方は少なくありません。特に最近、世代による価値観の違いに苦しむ方が多いようです。以前ならば、年上の言うことは敬うのが普通でした。それに比べると、近頃は自由に「意見を言う」ことが普通になっています。

「意見を言う」時に大切なことがあります。「人」と「こと」を分けることです。誰かが言っている「こと」に賛成できない場合に、相手の「人」を否定しないようにしましょう。言ったこと、行ったことはどこかで自分に返ってきます。相手の「言うこと」に反対するような時は特に、相手の「人」を尊重する姿勢を強調して伝えましょう。



精神科医 堀有伸先生
ほりメンタルクリニック院長

「心の健康相談」お問い合わせは 健康福祉課健康係(いちばん館内) ☎0244-42-1638まで

HOPES
ホープス セカンド
2nd

「高齢の祖父母が村に帰ると言っているので、側にいたいと思って、農業を学んでいます」という須藤さん。今年の春から、菅野今朝男さん（関根松塚）の元で研修を始め、現在は試験的にカスミソウを栽培しながら、生産組合の皆さんから、栽培技術を教わっています。「今は、比曽の農地で、試験的な栽培を行っています。祖父母が米や野菜を出荷し、牛

若い力で恩返しをしたい

須藤 幸広さん（比曽）



高校時代に父を亡くし卒業直後に大震災を経験。飲料メーカーに勤務した後、祖父母と共に帰村することを決意して就農。現在は村の農業者の協力のもと研修を重ねています。



花き栽培に取り組む先輩達の作業を手伝いながら技術を学んでいます。出荷の最盛期を迎えたカスミソウの切りそろえ方を高橋民さん（関根・松塚）から教わる須藤さん（手前）

も育てていたので、小さい頃から農作業には親しんでいますが、自分でやってみるのは初めてです。

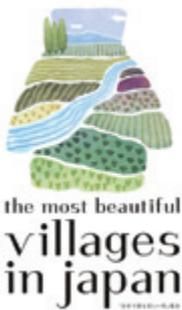
福島市内の仮設住宅で暮らす祖父の浪男さんも、毎日のように村に通って、草刈りや農地の管理をしています。幸広さんにとっては、心強いもう1人の先生です。「研修で農業の大変さも感じましたが、嫌にはならなかった」。会社員時代とは違った良さが農業にはあると感じるそうです。

現在、比曽の自宅はリフォーム中。祖父母と共に暮らせる日も遠くはありません。「祖父母は共に元気ですが、高齢なので心配もしています」。来年からはカスミソウの栽培も本格的に始めたい考えです。「もともと農業をしていた方の営農再開の後押しになればと思います。また、若者の帰村者が少ないと聞くので、新規就農者が増えるきっかけにもなれたらうれしいです」。

＜編集後記＞

●「良いアイデアが生まれる場所には笑顔がある」人口減少に高齢化と聞くと、どうしても暗いイメージをもってしまうですが、九州のある町では町民ができることを持ちより、互いに支え合って暮らしているそう。そこではなんと、90歳のおばあさんがボランテアを楽しそうに、笑顔で行っています。「笑顔」でいることは「生きがい」でもあるのかなあと思わされる、ステキな笑顔との出会いました。（木幡）

●祖父の家庭菜園の野菜で育ちました。採れたて野菜をミキサーにかけてグビグビ飲んだ朝のジュース。今思うとぜいたくでした。食卓の花も畑から。なぜか食事は時間厳守で、少食だった少女時代は時計を気にして食べました。味噌汁担当から昇格してお弁当係になったのは中学生の時。あれも今で言う食育だったんですね。祖父と畑で飲む青空コーヒーが好きだった私。野菜や花の育て方も習っておくんだっただなあ。（星）



飯舘村は「日本で最も美しい村」連合に加盟しています。