

山梨県の広報誌

# ふれあい

特集号

# 秋

vol.50



巻頭

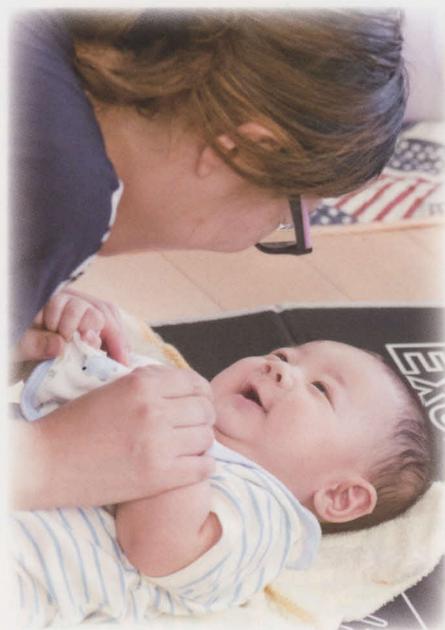
## 日本一健やかに 子どもを育む山梨

タレント

北川 えりさん

動画で  
見てみよう

# 日本一健やかに子どもを育む山梨



日本一健やかに子どもを育む山梨では、妊娠・出産から子育てまで、切れ目なく、きめ細かな支援を推進しています。



## 育児の不安を解消 産前産後ケアセンター

日本一健やかに子どもを育む山梨の新たな拠点として、今年1月、笛吹市に産前産後ケアセンターがオープンしました。この施設では、産後間もない母親の不安を解消するため、利用料金の約8割を県と市町村で助成する宿泊型ケアを行っています。

昨年の知事との対談の中で産前産後ケアセンターへの期待を語ったタレントの北川えりさんが、実際にセンターを訪れ、宿泊型ケアを利用したお母さん、これから宿泊型ケアを利用したいと考えているお母さんとセンターの魅力や期待について語り合いました。

## 宿泊型ケアで癒やされる心と体

**北川** 昨年、知事と対談させていたただいた際、産前産後のお母さんの不安や悩みを軽減するための産前産後ケアセンターを開設するという話を伺いました。今日こちらに来てみて、とても癒やされる施設なんだなあと、うれしくなりました。望月さんはすでに、宿泊型ケアを利用されたんですね。

**望月** 今年5月に2泊3日で利用しました。2月に長女を出産したのですが、予定日より2カ月半早く生まれたので、娘はそのまま入院、私だけ退院し、搾乳しては病院へ届ける毎日を2カ月半送りました。娘の退院後、親子



タレント 北川 えりさん

3人での生活が始まったのですが、慣れない育児に不安ばかりでした。そんなとき、センターの24時間対応の電話相談で助産師さんに悩みを聞いてもらったり、アドバイスをもらったりする中で、宿泊型ケアを勧められました。

**北川** 私も長男を出産したときは授乳がうまくできない上、自分自身も乳腺炎になり、本当に悩みました。主人も私も実家が県外で、近くに頼れる人がいませんでした。助産師さんのアドバイスが受けられる、このセンターの存在は、お母さん方にとって大きな支えになると思います。

**望月** こちらの宿泊型ケアのことは妊娠中に参加した甲斐市のママパクラスで紹介され知ってはいましたが、私も利用できないんだと思いついていました。利用に際して背中を押してくれたのは、義母の「家のことは心配しなくていいから、ゆつくりしておいで」という言葉でした。義母には本当に感謝しています。



望月 澄子さん(甲斐市在住)  
今年2月、第1子となる長女を出産。5月中旬に宿泊型ケアを利用。現在は、子育てと仕事との両立に奮闘中

**北川** 実際に利用されて、いかがでしたか？

**望月** ここを利用するまでは、赤ちゃんにどう接していいかわからず、何をすることも不安でしたが、抱き方、おっぱいのあげ方、お風呂の入れ方と、丁寧に教えてもらいました。また、家にいるときは、何かあつたらと思うと夜も眠れなかったのですが、ここでは助産師さんが常にそばにいて、赤ちゃんが夜泣きをすると「どうしたの？」と声を掛けてくれるので安心できました。話もたくさん聞いてもらい、お風呂にゆつくりと入ることができ、食事も落ち着いて取れ、ぐっすり眠ることもできて夢のような2泊3日でした。おかげで気持ちに余裕ができ、「私にもできるかもしれない」と思えるようになり笑顔で家へ帰ることができたんです。

**北川** よかったですね。きっと、疲れ切っていた心と体が癒やされて、本来の望月さんに戻ることができたでしょうね。

## 産前から気軽にイベントに参加

**北川** 加賀美さんは、現在妊娠7カ月だそうですね。安定期に入っているとはいえ、上の子どもさんもいて、毎日大変ですね。

**加賀美** 実はおなかにいるのは双子なんです。子どもを授かってうれしはずなのに、双子だと分かった途端、「どうしよう、どうしよう」と不安ばかりが大きくなって、心から喜ぶことができなかつたんです。そんなとき、ママ友からこちらの施設で「双子の会」があることを教えてもらい、先日参加してみました。

**北川** そういったイベントもあるんですね。いかがでしたか？

**加賀美** マットの上に並んで寝ている双子ちゃんを見た瞬間、素直にかわいいと思いき、おなかの子どもの誕生が楽しい



加賀美 裕子さん(南アルプス市在住)  
1歳8カ月の長男の子育てをしながら、仕事を続けるワーキングママ。現在は双子を妊娠中で、12月に出産予定

みになりました。それに、先輩ママさんから話を聞くことで、双子を育てるということが具体的にイメージできるよ  
うになり、漠然とした不安が少しずつ  
薄れ、できることから始めようと、心  
に余裕が生まれました。

**北川** 施設の環境について、どう思われ  
れました？

**加賀美** 利用したママ友から「良いと  
ころだよ」と聞いてはいましたが、実  
際、きれいで落ち着ける空間がある  
し、頼りがいがある助産師さんや保育  
士さんがいるので、小さな子どもを連  
れていても安心できます。「双子の会」  
で会ったママさんたちも、「救われた、利  
用してよかった」と感激していました。  
私もこれを機にぜひ宿泊させてもら  
おうと思つていますし、産後もセンター  
のイベントに参加し、子育ての不安を  
解消していきたいです。

## 頑張るお母さんへの ご褒美の場

**北川** センターがお母さんたちを、い  
ろいろな形で心身共に癒やしてくれ  
ていることが分かりました。これか  
ら利用したいと思つている方に、何か  
アドバイスがあったらお願いできま  
すか。



**望月** 自分だけゆっくりしては  
申し訳ない、という遠慮もあると思  
うので、やはりご主人や双方のご両  
親の理解が必要だと思います。宿泊  
型ケアを利用することで、お母さん  
が笑顔で家に帰ることができれば  
子育ての自信につながっていきます。  
ぜひ多くのお母さんに利用してほ  
しいです。

**加賀美** 出産前からこちらのイベン  
トに参加していると、施設の様子が分  
かつて気後れせずに宿泊できると思  
います。「双子の会」には多くのお父さん  
も参加し、情報交換をしていました。  
ここは「ママの里」ですが、お父さんた  
ちにもイベントなどに進んで参加して  
もらい、積極的に育児に関わつてもら  
うことで、お母さんが一人で悩んだり、  
不安になることも減っていくのではな  
いでしょうか。

**北川** 産前産後のお母さんたちが  
何を大変だと感じるかは個人差があ  
ります。第三者から見たら心配な状  
況でも「これくらい普通」「お母さん  
になったんだから」と頑張り過ぎたり、  
自分を追い詰めてしまう方もいると  
思うんです。そんなとき、この施設  
が、妊娠 出産という大事業を終えた  
お母さんへのご褒美のような場になっ  
ていったらいいですね。

**望月** 誰でも気軽に利用できる「ママ  
の里」の存在は、大きな心の支えにな  
りますからね。

**加賀美** 「こんな施設があるなら、も  
う一人子どもがほしいな」つて思うお  
母さんが増えてくるといいですね。

**北川** お二人のお話を聞いていて、み  
んな何かしら子育ての悩みを持ってい  
るんだな、と改めて思いました。これ  
からも、この施設が多くのお母さんた  
ちの安らぎの空間となっていくことを  
願っていますね。望月さん、加賀美さ  
ん、お二人も、いつまでも笑顔のママで  
いられるように、楽しみながら子育て  
してくださいね。



# お母さんの 安らぎ空間へ ようこそ



## 浴室

石和温泉の源泉を利用したジェットバス付きの風呂



「浴槽が広い! これならゆったりとくつろげますね」



「まるでホテルの一室みたい!」



## 居室

明るく静かな環境です。上のお子さんも宿泊できる広めの部屋もあります。トイレや洗面所、鏡も完備しています



## 畑の野菜

センター敷地内の畑で栽培し収穫された野菜は、センターで行うイベントなどで振る舞います



## 食堂

庭を眺めながらゆっくりと食事を取ることができます。母乳が出やすくなるよう、野菜多めのメニューが中心です



## 足湯

センターの中庭には、足湯を設置。お母さんたちがおしゃべりを楽しむ憩いの場です

① スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード（無料）② アプリを起動③ 右の写真にかざした後面をタップすると動画が再生されます



動画で見てみよう! 産前産後ケアセンター



## 2階ホール

居室のある2階のホールには、助産師が常駐しています。希望すれば、沐浴（もくよく）指導を受けることができます

タレント  
北川えりさん  
Eri Kitagawa

1975年静岡県生まれ。テレビ番組「ワンダフル」のワンギャルや、NHK語学講座「中国語会話」など、テレビ、ラジオ、映画に多数出演。

2012年、自然の中で子育てがしたいと、ご主人の老家がある山梨市牧丘町に移住。現在は、4歳と2歳の男の子を育てながら、山梨を拠点に活躍中。



お母さんたちの笑顔が  
この施設を、一層すてきに  
していますね

ベビーマッサージをしてもらった赤ちゃんは、ご機嫌でしたし、参加されていたお母さんたちも、とても楽しそうでしたね。私も、久しぶりに赤ちゃんときんshipができて、うれしかったです。助産師さんと話をしているお母さんたちの様子を見てみると、どんな笑顔になつていくんですよ。きつと安心できるのでしょうか。赤ちゃんを連れてこんなふうにくつろげる場所があるというのは、お母さんたちにとって本当にありがたいと思います。山梨へ移住して4年、近所の方々に優しく声を掛けていただきながら子育てしています。見守ってくれる人が近くにいるという環境は、何物にも代え難いです。

この施設では、助産師さんをはじめスタッフの皆さんが、常にお母さんと赤ちゃんを見守ってくれています。これからは、ここが「日本」健やかに子どもを育む山梨の拠点となり、さまざまに子育て支援活動が広がっていくことを期待します。



お母さんが笑顔で子育てできるように  
精いっぱい支えていきます

宿泊型ケアを開始して、約70組の親子に利用していただきました。育児に疲れたお母さんがリフレッシュして、前向きに子育てできるようになつていただくのが、この施設の役割です。

今は核家族が進み、周囲に助けられる人がいないお母さんが増えていきますので、当センターの存在はますます重要になってくると思います。

お母さんや赤ちゃんに触れ合うセンター長



産前産後ケアセンター  
榎原 まゆみ センター長

産後のお母さんは無理をしがちです。育児の相談をしているだけで涙がこぼれてしまうくらい大変な状態にいる方ですら、「自分が大変な状況にあることに気付かなかった」と言います。ですから、一番近くで見ている家族の方が、最近笑わないとか、不安そうにしていると感じたら、「センターに行ってみたら？」と声を掛けてあげてほしいです。

一番大切なのは、子どもの幸せ。そのためには、お母さんが笑顔でいることが大切です。スタッフ全員、産後のお母さんに寄り添いたいという志を持っています。誰でも初めてのことに戸惑うのは当然のことなので、困ったときはあそこに行けば何とかなる、という駆け込み寺的な存在として、センターを頼っていただきたいです。365日、24時間体制で相談料無料の産前産後電話相談も行っています。宿泊型ケアの利用を迷われている方も、まずは相談してください。



# 県と27全市町村が一体となつた子育て支援

皆さんの子育てを強力に支援するため、県と県内全市町村が一体となり、宿泊型ケア利用料の約8割を助成しています。

宿泊型ケア基本料金 33,900円(1泊2食)		
本人負担 6,100円	各市町村負担 13,900円	県負担 13,900円

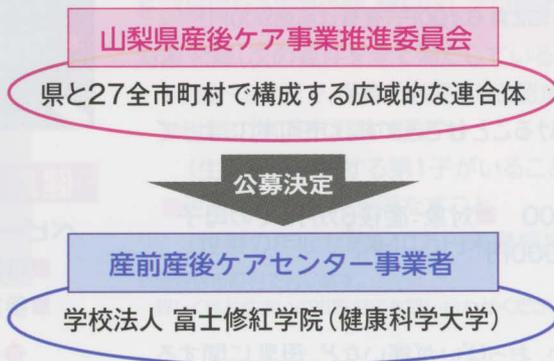
※補助が受けられるのは、県内に住所を有する方のみ

## 利用者とは知事が意見交換を行いました

県の事業などについて県民と知事が直接語り合う「県政トークGOTO知事が行く」を8月9日、センターで開催。

知事は「子育て支援の拠点として、センターを気軽に使っていただけるよう周知していきたい」という強い思いを語りました。

### 産前産後ケアセンターの運営形態



宿泊型ケア利用者からは「利用したことで子育てに自信が持てた」「センターをより一層周知してほしい」という声も

南アルプス市では一人一人に寄り添った支援を提供

産前産後ケアセンターについては、母子健康手帳の交付時にパンフレットを渡して説明するほか、マタニティスクール、新生児・乳児訪問の際にも案内しています。

市としては特別な制限を設けず、希望者全員に利用してもらいたいと考えています。利用日数は、3泊4日を基本に、本人の希望や状況に応じて最大6泊まで延長できるようにしています。市民の関心度は高く問い合わせも増え

## 笛吹市では地元の強みを生かし、連携による支援を実施

市の職員が実際に産前産後ケアセンターを見学し、母子健康手帳の交付時やマタニティスクール、新生児訪問の際に、妊産婦さんに詳しい情報を提供しています。これまでに7名が宿泊型ケアを利用しました。利用者とお話ししていると、皆さん利用してよかったという感想が聞かれますので、できるだけ希望に沿った形でご利用していただいています。

また、榊原センター長には、市の事業

も関わっていただいたこともあるので、今後も連携を密に取りながら、支援を進めていけたらと考えています。



健康増進課 保健師 齊藤 美穂さん



健康づくり課 保健師 土屋 礼子さん

## 産前産後ケアセンター利用案内



### 宿泊型ケア

決まったプログラムはなく、お母さん一人一人に寄り添いながら過ごし方を決めていきます。抱き方や授乳、沐浴の指導を受けることができるほか、助産師に赤ちゃんを預けてゆっくり食事、入浴、睡眠を取ることができます。



### 宿泊型ケアの利用手続き(県内に住所を有する方)

住民票がある市町村窓口にて申請書を出して申し込みます。妊娠届出時から産後まで申し込み可能です。申し込み後、センターに電話し、利用日時の予約をします。

- 利用対象 育児への不安等を有する、原則産後4カ月までの母子
- 利用料金 自己負担 1泊2食 6,100円(昼食は別途900円)

### 日帰り型ケア

産後ケアを、日帰りで受けることもできます。(市町村によっては、補助があります)

- 時間: 10:00~16:00
- 対象: 産後6カ月までの母子
- 利用料金: 1日 13,000円



### 母乳ケア相談

授乳の仕方が分からない、おっぱいが痛いなど、母乳に関すること全般に対応。曜日に関係なく受けられます。

- 時間: 10:00~16:00
- 対象: 産婦の方(月齢を問わない)
- 料金: 1時間 5,000円(30分 3,000円)

### 個別相談

経験豊富な助産師が相談に対応します。

- 時間: 10:00~16:00
- 対象: 妊産婦の方(月齢を問わない)
- 料金: 30分 2,000円~3,000円(内容により)

### 健康教室

#### ベビーマッサージ

- 時間: いずれも10:00~11:30
- 参加費: いずれも1,000円

- ◆ ほやほやクラス〈月2回〉 対象: 産後1~4カ月の母子
- ◆ つやつやクラス〈月1回〉 対象: 産後5~8カ月の母子
- ◆ すくすくクラス〈月1回〉 対象: 産後9~12カ月の母子

#### マタニティークラス(ぽかぽかクラス&らくらく授乳クラス)

- 時間: いずれも10:00~11:30〈月1回〉
- 参加費: いずれも1,000円

- ◆ 冷え対策について学ぶ「ぽかぽかクラス」
  - 対象: 妊婦の方(月齢を問わない)
- ◆ 授乳について学ぶ「らくらく授乳クラス」
  - 対象: 30週以降の妊婦の方

## 健康科学大学 産前産後ケアセンター ママの里



随時、見学も受け付けています。

〒370-0112 山梨県笛吹市石和町窪中島587-112  
TEL 055-268-3575 FAX 055-268-3538

産前産後ケアセンター

山梨県産前産後電話相談 相談料無料

TEL 055-269-8110

365日  
24時間  
対応

妊娠中の不安、産後の体調、育児の悩みなど、一人で悩まずに、何でもご相談ください。助産師が対応します。家族からの相談も受け付けています。



## 待機児童ゼロの山梨には 保育園・認定こども園が244施設

県内には保育園・認定こども園が、244施設あります。豊かな自然環境の中で、保育だけでなく地域の子育て支援の拠点として、子育て相談や親同士の交流、病児保育や一時保育など、多様な支援を行っています。



甲府市 すみよし愛児園

## 身近な地域で子育てを支援

「地域子育て拠点施設」では、身近な地域で乳幼児のいる子育て中の親子の交流や育児相談、イベントの開催など、さまざまな支援を行っています。

施設一覧は

「子育てハンドブック」に!

やまなし子育てハンドブック

検索



韮崎市子育て支援センター(にらちび)

## 社会全体で子育てを支援! やまなし子育て応援カードを活用

県内の18歳未満の子ども、妊婦及びその同居の家族が、県内の協賛企業・店舗でやまなし子育て応援カードを提示すると、各種割引や特典サービスを受けることができます。さらに10月からは、全国各地でサービスが受けられます。カードはお住まいの市町村で交付してもらえます。

子育て応援カード協賛企業・店舗、お得なサービス情報は「やまなし子育てネット」から!

やまなし子育て

検索

【問い合わせ先】 子育て支援課 TEL 055-223-1456 FAX 055-223-1475

## 都道府県では全国初! 第2子以降保育料無料化



今年4月から、県内27全市町村で第2子以降の保育料を、3歳になるまでの間、無料化しています。

対象児童(次の要件を全て満たしていることが必要)

- 0歳~2歳児で、保育の必要ありと認定された子ども
- 世帯の第2子以降の子ども  
(生計を同一にする第1子がいること)
- 世帯の所得要件を満たすこと  
(世帯の年収が約640万円未満相当)

※認定は市町村で行います。

詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

## 小学生の放課後の居場所を確保

昼間保護者が家庭にいない小学生を対象とした「放課後児童クラブ」は、県内に245クラブあります。また、全ての小学生を対象とした「放課後子ども教室」が68カ所で開催されています。小学校の空き教室や児童館等を利用し、遊びや生活の場、地域住民との交流の場を提供しています。



公園での交流会(笛吹市 境川学童保育クラブ)

山梨県は皆さんの子育てを応援します!



# 胃がん予防対策

# ピロリ菌を棲まわせない



胃の中に棲みつく  
ヘリコバクター  
ピロリ。除菌っ!!  
なぜ、ピロリ菌を駆除するの？  
ピロリ菌の感染者は  
胃がんのリスクが5倍。  
ピロリ菌を駆除することにより、  
胃がんのリスクが  
半分程度に減ります。  
胃がんの一部を助成します  
胃がんの発生を予防するために  
ピロリ菌検査の一部を助成します。  
お問い合わせ  
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1  
Pantai Yamahiroh 1E Jp  
03-5561-1111

## 「ピロリ菌」知っていますか？

### ■ピロリ菌の正体

主に胃の中に棲む細菌。大きさは0.004ミリメートル程度。正式名称は「ヘリコバクター・ピロリ」。一般的な菌は、胃が食物を消化するために分泌している強い酸性の胃液(胃酸)の中では生きられません。ピロリ菌は、自分の周りだけ胃酸を中和することで生き延びます。



### ■幼少期に感染

胃の免疫力がまだ強くない幼少期に、食物をかみ砕いて与えたり、同じスプーンなどを使うことにより、感染する確率が高いといわれています。ピロリ菌は、一度感染すると除菌しない限り、生涯にわたって胃の中に棲み続けます。



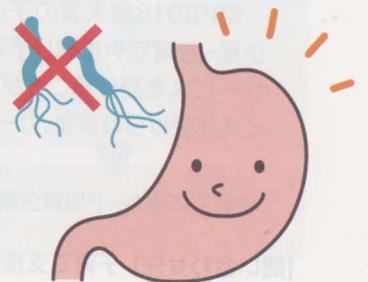
### ■ピロリ菌感染者は、胃がんのリスクが5倍

ピロリ菌は、胃の内壁に炎症を起こし胃を守っている粘液を減少させます。そのため胃が胃酸の影響を受けやすくなり、胃炎や消化性潰瘍を発症します。また、胃がんのリスクが5倍になるともいわれています。



大腸がんに次ぎ罹<sup>り</sup>患<sup>かん</sup>率が高い「胃がん」。世界保健機関(WHO)では、胃がんの8割はピロリ菌の感染が原因で、ピロリ菌除菌により胃がんの発症リスクを3〜4割減少できると報告しています。

県では、胃がんの予防対策として、ピロリ菌感染検査を勧めるとともに、除菌治療費の一部を助成しています。ピロリ菌について正しく理解し、自分の胃の健康度を調べましょう。





# 感染検査を受け、早期に除菌を



山梨大学医学部  
第一内科准教授  
佐藤 公さん

## 胃の中に棲みつuki病気を引き起す原因となるピロリ菌

ピロリ菌は胃の中に棲み着き、病気を引き起こす原因になります。基本的に大人になってからの感染は無く、まだ胃酸をつくることができないう、幼少期にピロリ菌を含んだ物を口にする事で感染します。近年は上下水道などの衛生環境が整い、若い世代の感染率は下がっていますが、40歳以上の感染率は6割くらいになります。

## お父さん、お母さんになる前 若い時期にピロリ菌チェックを

幼少期にピロリ菌に感染していても自覚症状はほとんど出ませんが、大人になつてから慢性的胃炎、萎縮性胃炎を引き起こし、その過程で胃潰瘍や十二指腸潰瘍となる要因になります。またピロリ菌に感染している人は、胃がんやリンパ腫などの悪性腫瘍になる率が高いこと

が分かっています。ピロリ菌に感染してす

ぐ胃がんになるわけではありませんが早い段階で感染検査を受けることが大切です。検査は内視鏡を使う方法や、血液、便などを使って調べる方法があります。人間ドックの際にオプションで申し込むこともできますので、感染率の高い年齢層はもちろん、若い世代の方にも積極的に検査を受けていただきたいです。

## 除菌後も、定期的に内視鏡検査を受けましょう

ピロリ菌の除菌治療は、3種類の薬を1週間飲むだけです。これで80〜90パーセントくらいの方が、ピロリ菌の除菌に成功します。一回目の除菌に失敗した場合は、別の薬に変えることで、95パーセントくらいは除菌が可能です。

除菌後、直ちに胃がんにならなくなるわけではなく、除菌時、すでに胃がんが潜んでいることもあります。胃がんは早期に見つければ治る病気ですから、定期的な内視鏡検査を勧めます。



# 除菌治療費の一部を助成します



健康増進課  
岩佐 景一郎 課長

胃がんの原因の8割は、ピロリ菌といわれています。日本人には胃がんが多く、がんによる死亡原因の第2位です。

県では今年度、医療保険適用のピロリ菌の除菌治療をされた方に対して、治療費の一部を助成する制度を都道府県として初めて実施しています。除菌治療の普及によって、将来的に胃がんで亡くなる方を減らしていくこと、それと同時に県民の皆さんに

胃がん予防への意識を高めてもらいたいです。

平成28年4月1日以降にピロリ菌除菌治療を開始した方から、助成金の申請ができます。ぜひ、これを機会に検査を受け、除菌治療をし、胃がんを予防をしていただきたいと思います。



ピロリ菌感染検査  
[尿素呼吸試験]

## ピロリ菌の除菌治療費助成



### ■助成対象となる治療

ピロリ菌の感染者が行う医療保険の適用を受ける除菌薬による除菌と、除菌後の判定検査を実施するまでの一連の治療

### ■助成対象者

- ・申請時に県内に住所を有している方
- ・除菌治療開始日の年齢が20歳以上75歳未満の方

### ■助成金額

除菌治療に要した薬剤費及び除菌後の判定検査費の一部  
(各1,000円を限度)

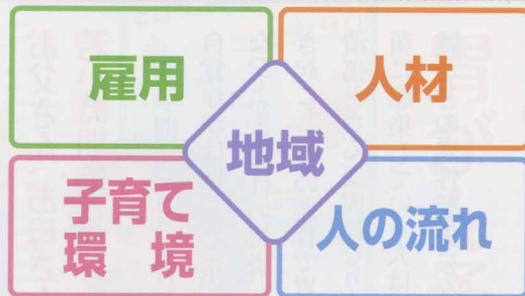
### ■受付窓口

健康増進課がん対策推進担当

詳しくは

# 歯止めをかける

— 子育てと仕事が調和した職場へ —



## 昭和建設

昭和26年設立以来、公共土木工事を中心に事業展開。「顧客の満足を第一とし、常に技術と品質の向上を目指し、地域社会に貢献する」を会社の基本方針としている。従業員数約50名。



工事部係長  
前嶋 世津子さん  
(一級土木施工管理技士)

男性社員も家庭を大切にし、仕事との両立をしているので、子育てについてアドバイスをもらうこともあります。女性が少ない職場ですが、子育て中の私が安心して働けるのは、職場環境の良さがあるからこそだと感謝しています。

**仕事のやりがいを感じ、結婚・出産など安心して迎えられる職場環境**

### 男性も子育てに参加しやすい勤務体制

社員が子育てしやすい職場環境を整え始めたのは、7〜8年前です。きっかけは、子育て世代の社員が増えてきたことや、私自身もPTA活動の手伝いを経験していたからです。

ここは、現場中心の職場なので、家族と過ごす時間をなるべく確保できるように、土曜日を交代で休めるようにしたり、乳幼児を育てている社員は、近くの現場に配置することなどを心掛けています。また、3年ほど前からは勤続年数に応じて家族旅行の費用を会社が負担し、子どもと触れ合える環境づくりも積極的に進めています。

### 建設業界で活躍する女性に期待

男性が多い業界ですが、女性も活躍していますし、当社にも育児休業を終え、職場復帰した女性社員がいます。現場監督を務めるほどの知識がある上、円滑な人間関係を築く能力がある



昭和建設株式会社  
浅野 晃一 社長

るので、若手社員の指導役にもなっています。結婚、出産などの節目を迎えても安心して働ける環境が整っていれば、仕事においても自分の持っている力を十分発揮できるものです。そのために会社としてのサポートはとても重要であると私は考えています。



甲州市塩山熊野80-1  
TEL 0553-32-1717

昭和建設 甲州

# 子育て環境

《生み・育むことにやさしい環境を創生する》

## 『山梨県まち・ひと・しごと創生総合戦略』

山梨県まち・ひと・しごと創生総合戦略では、県人口ビジョンに描く将来展望を実現するため、5つの基本目標を定め、目標達成に向けて具体的な施策を着実に実施しています。

# 人口減少社会に

## ジット jit

平成3年設立以来、インクカートリッジのリサイクル、セレモニホール  
の運営、山梨の活性化につながる特産物の開発など、人と時代が必要  
としているものを敏感に察知し、事業を展開。従業員数約200名。



管理部  
秘書課リーダー  
小宮山 かおりさん

子どもが小さい頃、会社の託児所『にこにこキッズ』で頻りに預かってもらいました。私の仕事の状況に合わせて、その都度会社が応えてくれたので本当に助けられました。頑張れば認めてくれるやりがいのある会社だからこそ、長く勤めることができています。

## 女性従業員が活躍し さらに輝きを増していく職場の確立

### 県内では先駆けとなる 敷地内託児所を開設

創業当初から、男女の区別なく優秀な人材を育成し、できるだけ終身雇用したいという思いがありました。しかし当時、女性従業員は結婚を機に退職し子育てが一段落してからパート職員として職場復帰していました。将来的なことを考えると、結婚退職はもったいない。そこで平成20年に敷地内に託児所を開設し、出産後も安心して仕事ができる環境を整えました。結果としてこの数年、結婚退職はなく、出産後も職場復帰しています。現在従業員の約7割は女性ですが、責任感と社会性がある女性は力強いと感じています。

### 大家族みたいな関係を 築きたい

会社にとって人を育てることは重要なことなので、誕生月の従業員と食事をし、生の声を聞く場をつくるようにしています。また、職場だけでなく家庭においてもあいさつや気遣いができる



ジット株式会社  
石坂 正人 社長

マナー教育を行っています。他にも新年会や運動会、地域の花火大会に合わせて開催する納涼会など、家族と一緒に参加できる行事も行っています。従業員全員が大家族のような関係であることが私の理念なのです。



南アルプス市和泉984-1 (本社)  
TEL 055-280-8105

ジット



[シュン!]

# 瞬

やまなしの  
vol. 10

昭和建設

今を共有し合える仲間と

「群れて楽しむ子育て法」を広めていきたい

子育てサークル  
『ウィルパーティー』代表  
**泉 弘恵さん**



「一時的ではなく、継続的に深く関われる友人がほしいという思いから、ウィルパーティーに入りました」「子育てが楽しくなり、不安が解消されました」と話すメンバーには、県外出身者も多数



「さあ、カンガルーさんジャンプをやってみよう!」泉さんの呼び掛けに呼び掛ける子どもがジャンプしながら飛び回っています。お母さんも一生懸命です



絵本の読み聞かせでは大きな子どもたちがお伝えます

「子育てしていると何もできないと考えがちでしたが、サークルを作ってから、この子がいてくれるから、こんなにお友達ができて、やりたいことがやれるようになった、と思えるようになりました。考え方が180度変わり本当にハッピーな生活を送っています」と生き生きと語る泉さん



ウィルパーティー 検索

### 育児経験がきっかけとなりサークルを立ち上げました

一人目が生まれたとき、相談できる友人もなく、育児にとっても孤独を感じていたという泉さん。今この瞬間を共有できる仲間との必要性を強く感じ、2010年2月に子育てサークル『ウィルパーティー』を立ち上げました。

『ウィルパーティー』には、育児を楽しみ子どもの成長を見守る「子育てサークル」と、自分の能力を発揮したいというお母さんたちがイベントなどを行う「企画部」とがあり、現在22組の親子が在籍しています。

### 「群れる」ことで、お母さんも子どもも、共に成長します

「50年ほど前までは、人は群れて子育てをしていました。それが核家族化が進み、近所付き合いも少なくなり、一人で子育てをする人が多くなつてしまいました。この急激な変化にお母さんたちの心も体も追いつかず、育児のしづらさを感じ、これが少子化の原因につながっているように思えます。『ウィルパーティー』は出生率が高いんですよ。それは、みんなで一緒に育児をすることが楽しくて、この時間をもっと長く過ごしたいと感じる方が多いからだと思っています」

「私は運動保育士の資格を持っているので、サークルでは体と脳の運動を考えた運動の時間も取り入れています。子どもたちはもちろんですが、お母さんたちも楽しんで体を動かしていますよ。時には、子ども同士の間合いもありませんが、すぐには止めません。子どもたちは人と関わることで学び、成長していきますからね」

### 母でありながらも自分でいる時間も大切に

「今のお母さんたちはキャリアがあります。そのキャリアを捨てて育児に入ることにより、社会から切り離された感じを受けてしまうようです。手に職を持っているお母さんたちは、アロマ講座を開いたり、子どもの髪の編み込みを教えたりするなど特技を生かすことができるイベントを開き、母以外の自分を表現しています。こうした時間を持つことで、お母さんたちにもより深い交流の場が広がり、社会とのつながりを感じられるようです」

『ウィルパーティー』では、ブログなどを通して、現在の活動状況を発信しています。今後は、発達障害の子どもたちも視野に入れた子育て活動も展開していく予定です。『群れて子育てしましょう』という泉さんの思いは、ますます広がっていきます。

# 野口正章

日本人として初めて、東日本でビールを醸造

1849-  
1922



(個人蔵)



若き日の正章(前列左)と小蘋(前列右)。関西西南画壇の重鎮・日根対山の門下生らと(山梨県立博物館蔵)



京都府博覧会での受賞メダル  
(個人蔵)

明治初期、外国から輸入された  
ビールにいち早く着目し  
甲府でビール醸造に取り組んだ野口正章。  
莫大な私財を投じて設備を整え、研究を重ね  
苦心の末、東日本初の日本人による国産ビール  
「三ッ鱗ビール」を世に送り出した。

## 外国に興味を 抱き始めた青年期

野口正章は、1849（嘉永2）年、近江国蒲生郡綺田村（現・滋賀県東近江市）に、近江商人野口正忠の嫡男として生まれた。野口家は全国に11の支店を有し、「十二屋」を屋号としていた。甲府には1704（宝永元）年に進出。正章は支店のある甲府に移住して、酒造業等を営業した。

正章の父は、漢詩を読む文化人で富岡鉄斎といった一流の画家などとも広く交際し、彼らが自宅に滞在することも多かった。文化人に囲まれて育った正章は、「錦雲」の雅号を持ち書画に親しむ一方、諸外国の事情にも強い興味を抱き、舶来品の収集にも熱中していた。

## 東日本初、日本人として 国産ビールの醸造に成功

1870（明治3）年、アメリカ人のウィリアムコープランドが横浜居留地で日本初のビールの醸造を始めたころ、正章もビールの研究を始めていた。

その後、県内の殖産興業と西洋化を進めた県令・藤村紫朗の後押しもあり正章は本格的にビール醸造に着手した。醸造器具は横浜で新調し、富士川

舟運で甲府へ運んだ。しかし、6尺の大釜は運ぶことができず、現地で売却して甲府で改めて製造した。瓶は横浜で

ビールの空き瓶を集め、神奈川県真鶴から箱根山を越え芦ノ湖を渡り、御坂峠を経由して甲府へ運んだ。途中、未整備の区間については、私財を投じて新たに道を切り開いた。醸造技術は横浜からコープランドとその弟子を招き、正章自ら、1年にわたって指導を受けた。原料の大麦は山梨県産を確保。ホップは、笹子峠付近に自生していた野生の物を使用したこともあったが、ビールが腐敗してしまつたため、高価なドイツ産を使用せざるを得なかった。

こうして数々の苦難を乗り越え、東日本初の日本人の手によるビールが誕生。「三ツ鱗ビール」と名付けられたビールは、1874（明治7）年、販売が開始された。正章、25歳のときであった。



現在のベースビール（山梨県立博物館蔵）

当時人気のあったイギリス製のベースビールの商標・三ツ鱗（三角形の文様）と、野口家の家紋・三柏と掛け合わせ「三ツ鱗」としたとされる。

## 京都府博覧会で 銅メダルを獲得

当時、ビールは日本人にとって物珍しい飲み物であり、ビール特有の苦みもあって、甲府での売れ行きは低調だった。正章は、東京、横浜への販売を試み新聞に広告を出すなど宣伝に努めながら、研究を重ね、ビールの品質向上にも取り組んだ。そのかいがあつて、品質が高く風味もよい国産ビールが醸造できるようになり、1875（明治8）年の京都府博覧会では、銅メダルを獲得した。正章は、製品が世間に認められたことを跳び上がつて喜んだという。

1877（明治10）年、正章は、交友のあつた日本画家・松邨親（小蘋）と結婚。当時、女流画家として才覚を現しつつあつた小蘋は、商標図案や贈答物の絵付けなど正章の商売も手伝つた。

## 私財を投じて築いた 国産ビールの礎

先祖代々受け継がれてきた財産を後ろ盾に、多額の費用をつぎ込んだビール事業だったが、売り上げは一向に伸びず収支も折り合わなかつた。周囲からの反対の声も高まり、1882（明治15）年正章はついにビール事業から撤退した。

その後、家督を弟忠藏に譲り、妻子とともに東京へ移住した正章は、絵筆を握り、和歌や漢詩を作り、父親のために編んだ「かざ志の花」をはじめ、多くの作品を出版。晩年は、有名になった妻とともに風流を楽しみ、1922（大正11）年74歳の生涯を閉じた。

ビール事業は時期尚早で大成に至らなかつたが、国産ビールの発展の礎を築いた正章は、先駆者として名を残している。



## 山梨近代人物館

山梨県庁舎別館2階（甲府市丸の内1-6-1）

第4回展示「日本の文化を興した山梨の人々」  
期間：10月1日～平成29年3月27日

開館時間：午前9時～午後5時

休館日：第2・4火曜日/12月29日～1月3日

入館料：無料

TEL 055-231-0988 FAX 055-231-0991

〔記事監修〕山梨大学 名誉教授 齋藤康彦

# 知事先頭に国内外で「山梨」をPR



山梨県産のモモをずらりと並べた青果売り場で行った消費者に対するPR



©1976, 2016 SANRIO CO.,LTD. APPROVAL No. SP571864



親子にモモをプレゼント



名古屋空港旧国際線ターミナルビルを利用し再開発されたショッピングモール「エアポートウォーク名古屋」



山梨フルーツレディもPR

エアポートウォーク名古屋市内にあるアピタ名古屋空港店（愛知県）にて、JAグループ山梨の  
 関係者らと、モモやブドウなどをPR。その後、多くの買い物客でにぎわうイベントスペース  
 において、モモの抽選会などを行いました。また、富士の国やまなし観光ナビゲーターのハローキ  
 ティも参加し、イベントを盛り上げてくれました。

名古屋ではフルーツを  
 アピール  
 7月23日



山梨が誇る高品質な農産物や、観光、産業などをPRするため  
 後藤知事自ら国内外に足を運び、トップセールスを行っています。



# タイでは山梨の魅力を アピール

8月4日～6日



## やまなし魅力説明会

現地の旅行会社、マスコミなどを日本大使公邸に招き、山梨の観光資源や県産品の魅力をPR。交流会では、招待者に県産ワインや県産フルーツを使ったデザートを提供したり、意見交換などを行いました。



## ウエイトリフティング協会との面談

2020年東京オリンピックの事前合宿地として、ピブーン副会長に東京都心へのアクセスの良さや、充実した練習環境などをアピール。協会の感触も良く、誘致の実現に大きな手応えを感じました。

## 富士の国やまなしフルーツフェア

バンコクの富裕層に最も人気のあるデパート「サイアムパラゴン」で開催。県産ブドウなどに大きな関心を示すタイの消費者に品質の高さを知事自らアピールしました。



東南アジア諸国の中で最も経済発展が著しいタイ王国を知事ら一行が訪問。本県へのさらなる観光客誘致をはじめ、高品質な県産果実の輸出拡大、東京オリンピックの事前合宿誘致に向けたトップセールスを行いました。

【問い合わせ先】

国際観光交流課 TEL 055-223-1620 FAX 055-223-1438  
国際総合戦略室 TEL 055-223-1545 FAX 055-223-1776

販売・輸出支援室 TEL 055-223-1603 FAX 055-223-1622

# リオデジャネイロオリンピック陸上競技 日本代表を知事が激励

**7** 月下旬、富士北麓公園陸上競技場において、陸上競技日本代表の事前合宿が行われました。後藤知事は、本県出身の野澤啓佑選手ほか、オリンピックに出場する短距離・障害代表15選手に、県産のモモとブドウを差し入れ、「最高のコンディションとなるよう、世界遺産富士山の麓で、しっかりと調整して頑張つてほしい」と激励しました。

オリンピックでは、男子400メートル障害に出場した野澤啓佑選手が準決勝進出を果たす健闘。また、男子400



本県出身の野澤啓佑選手に県産果実を贈呈する後藤知事

メートルリレーでは、合宿に参加していた、山縣亮太、飯塚翔太、桐生祥秀、ケンブリッジ飛鳥の4選手が、同種目初の銀メダルを獲得する歴史的快挙を成し遂げました。

今回、オリンピックで活躍した陸上男子日本代表が国内最終調整地として利用した富士北麓公園陸上競技場は、高地で冷涼な気候に恵まれ、2000年からオリンピックや世界陸上などの陸上短距離・障害代表選手の事前合宿地となっています。



バトンパスの練習を行うオリンピックリレーメンバー

# 大規模地震想定し 医療活動訓練

**南** 海トラフ地震を想定した医療活動訓練を8月6日、実施しました。

訓練当日は、県内で震度6強を観測、6千人を超える重症者が出たと想定し、行政、医療機関ら関係者約300人が参加しました。

防災公園の小瀬スポーツ公園にSCU（広域搬送拠点臨時医療施設）を設置し、県内外からDMAT（災害派遣医療チーム）を受け入れ、県内各地からドクターヘリ等で搬送された重症者に応急処置をした後、自衛隊の大型ヘリで県外のSCUに搬送を行うなど、本番を想定した訓練を行いました。



小瀬スポーツ公園補助競技場に着陸する自衛隊大型ヘリCH-47

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。

宝石・貴金属 ぜひ他のお店と比べてください！  
切手・ロレックス なっとくして頂ける自信があります！  
オメガ etc. 買取大歓迎!! **金・プラチナ・ダイヤ**

## 高価買取!

1.テナントを借りての営業ではありません。  
2.最少人数での営業で努力をしています。  
3.県内どこでも無料出張いたします。

■古物商許可番号/山梨県公安委員会許可第47101200023

**リスパークル**  
0120-91-6848  
D・P・Gプランニング  
甲府市相生2-6-9 TEL.055-267-8822  
【営業時間】10時～18時 【定休日】日曜日



連携協定締結式では県産農産物をPR

## 日本野菜ソムリエ協会との連携協定を締結

**県**

と日本野菜ソムリエ協会は、8月10日、県産農産物の情報発信やPRイベントへの参加などについての連携及び協力に関する協定を締結しました。

全国17の自治体と協定を結んでいる同協会では、約5万人いる野菜ソムリエの情報発信力を活用し、地域の活性化を図っています。

今回の協定が、本県の進める県産農産物の消費拡大に、さらには農業の振興と発展に大きな力となることが期待されます。

## ふれあいアンケート&読者プレゼント

### 今回のプレゼント

山梨ふる一つジャム・ドレッシングセット (4本入り)

抽選で**5名**の方に!



「やまなし美味しい甲斐」のホームページで通販もご利用いただけます。

美味しい甲斐

検索

## 結果発表! お薦めの「富士山ビュースポット」

夏号のアンケートに寄せられたご意見の一部を紹介します。

### 最も多かったのが、富士北麓周辺から見た富士山

「千円札に描かれている本栖湖からの富士山。自然は今も昔も変わらないと思える場所」(南アルプス市・60代女性)。「富士吉田の新倉山浅間公園。桜や五重塔と一緒に」(甲府市・40代女性)。「御坂峠の見晴台から眺める雄大な富士山と河口湖。何度見ても感動!」(甲府市・40代男性)など。

### その他

「甲斐市にある赤坂台総合公園展望台からの富士山は最高!」(南アルプス市・40代男性)。「韮崎の甘利山。富士山の眺望とレンゲツツジとのコラボが見事!」(韮崎市・50代男性)。「富士川町高下から見るダイヤモンド富士は希少な絶景ポイント」(身延町・40代女性)など。

### アンケート

問1:今号の中で最も関心を持った内容は?

問2:「風邪をひきやすい冬!」あなたの風邪対策を教えてください。

※頂いたご意見の一部は、冬号で紹介させていただきます。

### 応募方法

アンケートの回答と、次の①~⑤をご記入の上、はがき、電子メール、ファクスのいずれかの方法でご応募ください。

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢・性別 ⑤電話番号

### 応募先

山梨県広聴広報課「ふれあい読者プレゼント」係  
はがき:〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1

電子メール:koucho@pref.yamanashi.lg.jp

(件名に「ふれあいプレゼント」と入力)

ファクス:055-223-1525

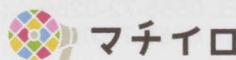
### 締め切り

10月31日(月)(当日消印有効)

商品の発送をもって、当選発表に代えさせていただきます。  
個人情報、商品の発送のみに使用します。



## 山梨県の広報誌「ふれあい」が読める無料アプリ



マチイロ

検索

「マチイロ」のアプリをダウンロード(無料)すると、スマートフォンで「ふれあい」が読めます。  
※現在「広報誌」をお使いの方は、アプリをアップデートすると自動で「マチイロ」に切り替わります。

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。

病気やケガが心配じゃの~



今からでも入れる保険? あるかね~



就職してから車を購入するんだけど...



それぞれの疑問や問題何でもご相談ください。



僕は将来OOするけどよろしくね!



昨年買ったマイホームの補償が心配だ



学資保険って何を選べばイイかしら?



あなたの保険のホームドクター

保険クリニック 甲府昭和店

0120-028-929

http://www.peace-i.com/clinic/

保険のプロが解りやすく

丁寧に相談にお応えします。

山梨県中巨摩郡昭和町西条5235 TEL.055-298-6931 営業時間/10:00~18:00 定休日/年末年始【運営代理店/株式会社ピースプランナー】

## 県立考古博物館

甲府市下曾根町923  
TEL 055-266-3881 FAX 055-266-3882

### 特別展

## よみがえる武士の魂

### —鎌倉・平泉と甲斐源氏の武家文化—

今から約900年前、甲斐の国では「甲斐源氏」と呼ばれる武士勢力が活躍していました。

本展では、当時の政治・文化の中心地であった鎌倉や奥州平泉とのつながりを通して、甲斐源氏が育んだ文化と強さの秘密に迫ります。

開催期間／9月28日(水)～11月23日(水・祝)

観覧料／一般・大学生600円

※各種割引などあり。詳しくはお問い合わせください。



国重要文化財 白磁四耳壺(平泉遺跡群(岩手県)  
出土 平泉町教育委員会蔵)



白河市指定重要文化財 楯無鎧写  
(鹿嶋神社蔵 白河市歴史民俗資料館保管)

## 県立科学館

甲府市愛宕町358-1  
TEL 055-254-8151 FAX 055-240-0168

## 第18回ライトダウンやまなし —星の郷に暮らそう—

「街の明かりを消して美しい星空を取り戻そう」と、開催してきた『ライトダウン甲府バレー』は、2014年より『ライトダウンやまなし』と名称を変更し、全県的な取り組みとして実施しています。

今年もプラネタリウム投影や星空コンサート、ライトダウンワークショップ「ガラス絵の具で星をつくらう」などを行います。

開催日時／11月5日(土)午後6時～9時(消灯時間:午後8時～9時)

参加料／無料

※10月15日(土)・16日(日)の午前11時～午後7時に、プレイベントとしてレーザーウオーク甲斐双葉にて移動プラネタリウムや望遠鏡作り、ミニ工作などを実施します。(一部材料費は有料)



## 富士山世界遺産センター

富士河口湖町船津6663-1  
TEL 0555-72-0259  
FAX 0555-72-0211

## 富士山レンジャー写真展

富士山レンジャーの活動紹介をはじめ、富士山に棲む生き物や、富士山が抱える問題、レンジャーが見た美しい景色などを展示しています。富士山レンジャーならではの視点で写した写真をぜひご覧ください。



開催期間／9月28日(水)～10月24日(月)

観覧料／一般420円 大学生210円

※各種割引などあり。詳しくはお問い合わせください。

## 富士山科学研究所

富士吉田市上吉田字剣丸尾5597-1  
TEL 0555-72-6203  
FAX 0555-72-6183

## 富士山科学講座

富士山の自然、自然と人との関わりについての研究成果を、分かりやすく解説します。10月は「環境問題」11月は「富士山の保全」をテーマとして開催します。



開催日時／10月22日(土)、11月19日(土)

開催時間／午後1時30分～4時

参加料／無料

## 県立美術館

甲府市貢川1-4-27  
TEL 055-228-3322 FAX 055-228-3324

### 特別展

## フランスの風景 樹をめぐる物語 -コローからモネ、マチスまで-

19世紀のフランスでは、産業化の進展に伴い失われていく自然に対する関心が高まり、風景画が人気を博しました。以降、樹木は背景の構成要素として、時には中心的な主題として画家たちに「想」を与え、さまざまに絵画を彩ってきました。

本展では、樹木をテーマに国内外の優れた作品約110点を展覧し、フランス絵画の変遷をたどります。

開催期間／10月22日(土)～12月11日(日)  
観覧料／一般 1,000円 大学生 500円  
※各種割引などあり。詳しくはお問い合わせください。



シャルル＝フランソワ・ドービニー《ヴァルモンドワの下草》  
1872年(カミーユ・ピサロ美術館蔵)  
©Musée Camille Pissarro, Pontoise



クロード・モネ《ヴェトウイユの河岸からの眺め、ラヴァクール(夕暮れの効果)》1880年頃(個人蔵) ©Musée Camille Pissarro, Pontoise



モーリス・ドニ《小さなプラタニウの女性たち、沼のほとり》  
1892年頃(個人蔵)

## 県立博物館

笛吹市御坂町成田1501-1  
TEL 055-261-2631 FAX 055-261-2632

### 企画展

## ブドウとワイン

ブドウとワインは、山梨県が誇る代表的かつ歴史的特産物です。江戸時代にはブドウが甲斐の特産物として知られていましたが、ワイン醸造は明治時代以降海外にも学び、全国に先駆けて近代化が進められました。

本展では、歴史・民俗・美術の各視点からの資料約150点を紹介し、山梨におけるブドウとワインにまつわる歴史と文化を振り返ります。

開催期間／10月8日(土)～11月28日(月)  
観覧料／一般 500円 大学生 250円  
※各種割引などあり。詳しくはお問い合わせください。



大日本物産図会 甲斐国葡萄培養図 1877年(山梨県立博物館蔵)

## 県立文学館

甲府市貢川1-5-35  
TEL 055-235-8080 FAX 055-226-9032

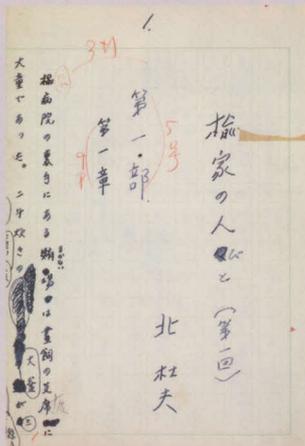
### 企画展

## 北杜夫展 ユーモアがあるのは人間だけです

自らの体験を軽妙に語った「どくとのマンボウ」シリーズや、長篇小説「楡家の人びと」などで知られる小説家北杜夫は、山梨県立精神病院に医師として勤務していた経験を「どくとのマンボウ医局記」に記しています。

本展では、現代文学に独自の足跡を残した北杜夫の魅力や、若き日の山梨との関わりに触れつつ、原稿、書簡、書画など約150点の資料で紹介します。

開催期間／～11月23日(水・祝)  
観覧料／一般600円 大学生400円  
※各種割引などあり。詳しくはお問い合わせください。



「楡家の人びと」原稿(世田谷文学館蔵)



北杜夫 軽井沢の別荘にて

# やまなしの おもてなし 「レシピ」10

## あけぼの大豆の ライスボールと おかず味噌



山梨の郷土料理「やこめ」(焼米)を、大粒で甘みの強い「あけぼの大豆」を使って簡単アレンジ。豚肉入りのおかず味噌を添えれば、秋の行楽弁当にもピッタリです。

**【材料】(2人分)** 1人当たりの食塩相当量3.1g※1  
 あけぼの大豆(乾燥)..... 30g  
 米..... 2合  
 だし醤油..... 大さじ2  
 塩..... 少々

**付け合わせのおかず味噌**  
 あけぼの大豆(乾燥)..... 30g  
 豚こま肉..... 40g  
 白味噌..... 70g  
 みりん..... 大さじ2  
 砂糖..... 15g  
 すりおろしショウガ..... 少々  
 水..... 100cc  
 だし醤油..... 大さじ1  
 塩..... 少々

※1 国の基準では男性8.0g/日、女性7.0g/日未満が目標準です

### 【作り方】

- ① 水洗いしたあけぼの大豆(乾燥)合計60gを一晩水に浸しておく。
- ② 沸騰したお湯に塩を加え、①を10~15分ほどゆで、ざるにあけておく。
- ③ 炊飯器にといだ米と水(通常炊飯の分量)、だし醤油、②の半量(30g)を加え、よく混ぜてから炊く。
- 炊き上がるまでの間に「おかず味噌」を作る
- ④ ②の残り半量(30g)を細かく刻み、ひき割り状にしておく。
- ⑤ 豚こま肉を小さく刻んでおく。
- ⑥ 鍋に④と⑤、砂糖、白味噌、みりん、だし醤油、水を加えて中火にかき、味噌にとろみが付くように煮込み、さらにかき混ぜながら水分がなくなるまで、煮詰める。
- ⑦ 煮詰まったら、すりおろしショウガと塩を加えて混ぜ合わせておく。
- ⑧ ③が炊き上がったたら、かき混ぜて、お好みで塩を振り入れる。丸く握って皿に盛り、おかず味噌を添えれば出来上がり。

### ワンポイントアドバイス

おかず味噌は、炊きたての白米や野菜、湯豆腐に合わせてもおいしいです。



料理監修  
 フードコーディネーター  
 芦澤香苗

### 動画で 見てみよう

① スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード(無料) ② アプリを起動 ③ 料理の写真にかざした後に、画面をタップすると、動画が再生されます。



ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。

**セキスイ製**  
**ポータブルトイレ**  
**無償交換**  
**のお知らせ**

事故防止のために対象商品を回収し、代替品と交換致します。

**対象製品確認方法**

**すき間が約10cmあり**

転倒時、すき間に頸部をはさむおそれがあります

背もたれ  
ひじ掛け

横から見た図

すき間  
(約10cm)

立体図

お問い合わせ 積水化学工業株式会社 ポータブルトイレ回収窓口 [受付時間]9:00~19:00 ※土・日・祝日・年末年始を除く ※お客様からご提供いただきました個人情報は本件の対応以外には使用いたしません。

【製造・販売元】 積水ライフテック(株) **0120-011-578(無料)** FAX **0120-231-756(無料)** E-mail **products\_i@sekisui.com**  
 所在地 〒105-8450 東京都港区虎ノ門2-3-17 「住所・氏名・電話番号」を書いて送信してください。

**不動産の売却のご相談は株式会社プライムホームまでお気軽にお電話下さい!**

**売却不動産  
求む!**

土地・戸建・マンション  
 収益・事業用物件等。  
 お気軽にご相談下さい。

この家はいくらで  
売れるんだろう??

**無料査定** **無料相談** **秘密厳守**

**売却理由・物件の  
状況は問いません。  
まずはお気軽に  
お電話下さい。**

**Prime Home 株式会社プライムホーム ☎055-242-7680**

山梨県知事(1)第2321号 山梨県甲府市真川本町7番3号 ウィスタリアQ 1F  
 (公社)山梨県宅地建物取引業協会 (公社)全国宅地建物取引業保証協会 (公社)首都圏不動産公正取引協議会