広報

きたかた

2012
8
No.80



今月のおもな内容

住宅用地を販売します……②
家庭の粗大ごみ収集……④
市政トピックス……⑤
市営住宅の入居者を募集します……⑥

住宅用地を販売します

市の保留地公売のお知らせ

喜多方西部土地区画整理事業区域内および塩川駅西土地区画整理事業区域内の保留地を公売しています。

希望される方は、次によりお申し込みください。

◆所在、面積及び価格
各公売土地一覧のとおり

◆受付期間
土日、祝日を除く午前8時30分から午後5時15分

◆申し込み
電話で確認のうえ、申込書に必要事項を記入し、必要書類を添えて担当課まで提出してください。

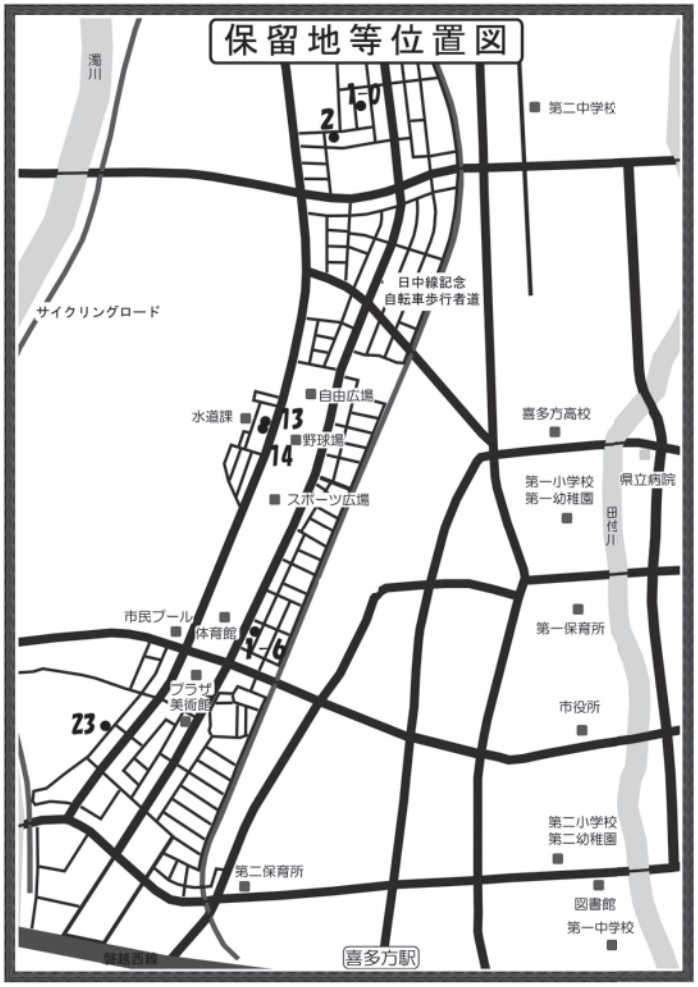
◆その他　申込み先着順に契約となります。

問申 喜多方分については
まちづくり課 都市計画係 ☎(24)5241
塩川分については
塩川総合支所建設課 建設管理係 ☎(27)2113

【喜多方西部土地区画整理事業区域公売土地一覧】　（平成24年7月1日現在）

図面番号	所在地	面積（㎡）	単価（円/㎡）	価格（円）	※用途地域	建ぺい率（%）/容積率（%）			学区
2	松山町村松字寺分907番地33 ほか1	540.60	11,700	6,325,020	指定なし	60	/	200	（市立）松山小学校 第二中学校
1-0	清水台二丁目3番地4	230.00	15,300	3,519,000	第一種低層住居専用地域	50	/	100	
13	押切一丁目119番地	579.39	13,700	7,937,643	第一種中高層住居専用地域	50	/	150	（市立）第一小学校 第二中学校
14	押切一丁目121番地	561.11	13,900	7,799,429		50	/	150	
23	押切三丁目166番地	345.56	15,200	5,252,512	第一種住居地域	60	/	200	
1-6	押切東二丁目100番地	244.30	18,700	4,568,410	第二種中高層住居専用地域	60	/	200	

■水道／公営水道　■ガス／個別プロパン　■汚水・排水／個別に合併浄化槽設置が必要です。



※用途地域

○**第一種低層住居専用地域**…低層住宅の良好な環境を守るための地域です。小規模なお店や事務所を兼ねた住宅や小中学校などが建てられます。

○**第一種中高層住宅専用地域**…中高層住宅の良好な環境を守るための地域です。病院、大学、500㎡までの一定のお店などが建てられます。

○**第二種中高層住宅専用地域**…主に中高層住宅の良好な環境を守るための地域です。病院、大学などのほか、1,500㎡までの一定のお店や事務所などが建てられます。

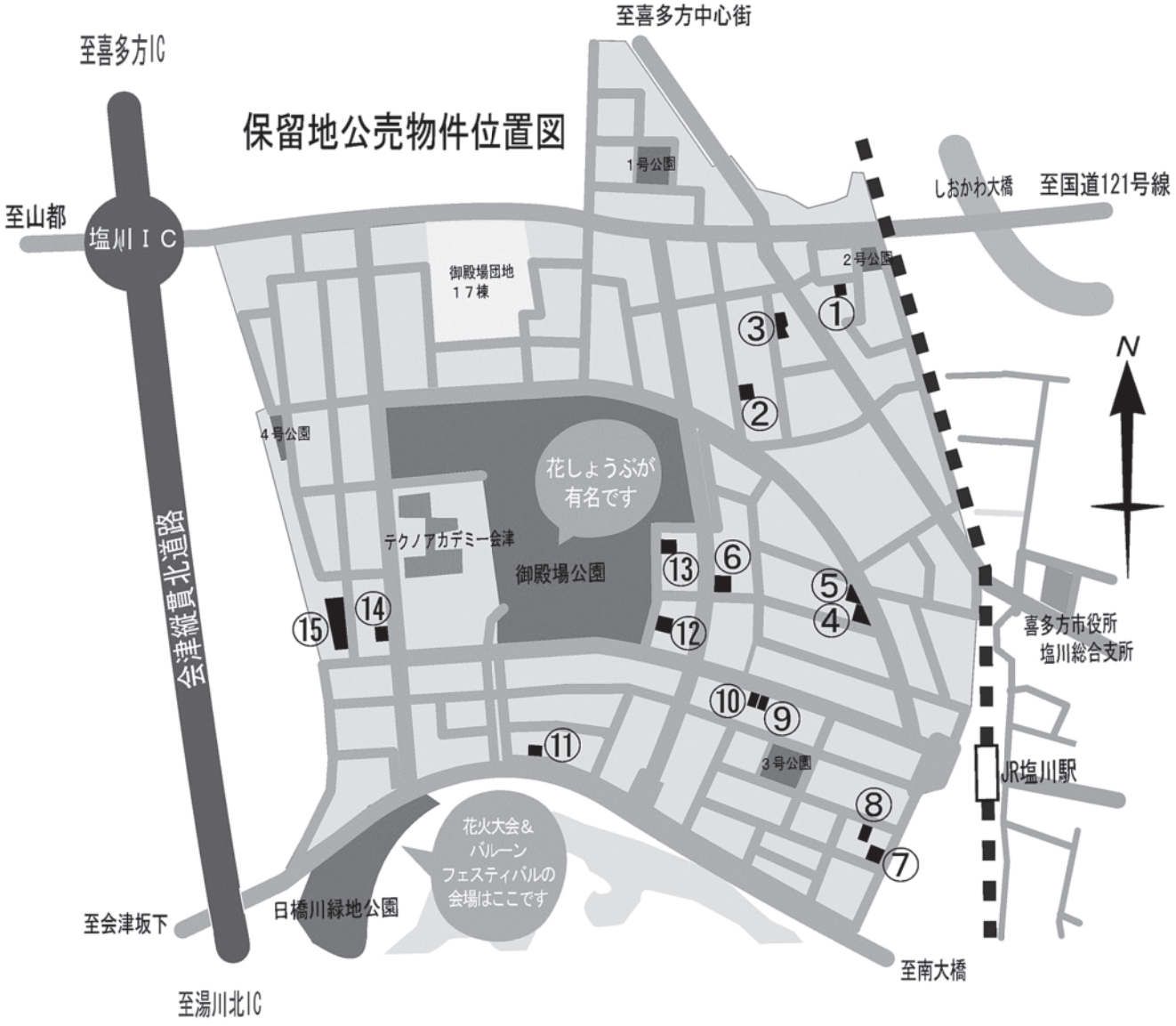
○**第一種住居地域**…住居の環境を守るための地域です。3,000㎡までのお店、事務所、ホテルなどが建てられます。

【塩川駅西土地区画整理事業区域公売土地一覧】　（平成24年7月1日現在）

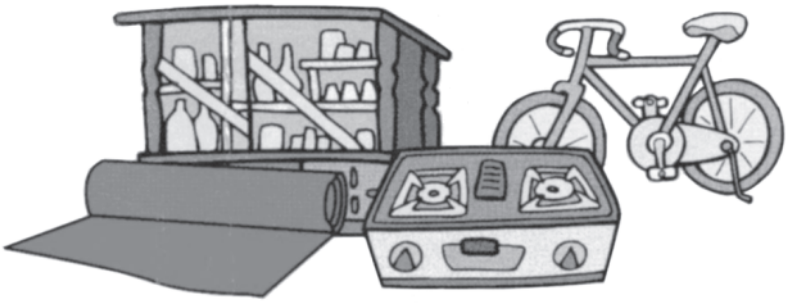
図面番号	所在地	面積（㎡）	単価（円/㎡）	価格（円）	※用途地域	建ぺい率（%）/容積率（%）	学区
①	塩川町諏訪町二丁目34番地	356.44	28,000	9,980,320	第一種住居地域	60/200	（市立）塩川小学校 塩川中学校
②	塩川町諏訪町二丁目71番地	352.47	28,600	10,080,642		60/200	
③	塩川町諏訪町二丁目60番地	442.91	28,300	12,534,353		60/200	
④	塩川町御殿場二丁目50番地	307.61	28,300	8,705,363	第一種低層住居専用地域	40/60	
⑤	塩川町御殿場二丁目63番地	306.16	28,300	8,664,328		40/60	
⑥	塩川町御殿場二丁目65番地	399.24	37,200	14,851,728		40/60	
⑦	塩川町御殿場一丁目65番地	272.97	30,900	8,434,773	第一種中高層住居専用地域	50/150	
⑧	塩川町御殿場一丁目70番地	241.32	28,300	6,829,356		50/150	
⑨	塩川町御殿場一丁目104番地	252.95	37,500	9,485,625	第一種住居地域	60/200	
⑩	塩川町御殿場一丁目103番地	252.96	37,500	9,486,000		60/200	
⑪	塩川町御殿場三丁目24番地	331.33	30,600	10,138,698	第一種中高層住居専用地域	50/150	
⑬	塩川町御殿場四丁目11番地	343.15	28,000	9,608,200	第一種低層住居専用地域	40/60	
⑭	塩川町御殿場六丁目37番地	285.42	36,800	10,503,456	第一種住居地域	60/200	
⑮	塩川町御殿場六丁目39番地	993.05	27,300	27,110,265	第一種低層住居専用地域	40/60	

■水道／公営水道　■ガス／個別プロパン　■汚水・排水／公共下水道

※⑮については、区画を分割しての販売も可能です。ご相談ください。 ※図面番号⑫は売約済みです。



家庭の粗大ごみ収集



自己搬入

家庭で生じたごみで、環境センター山都工場で処理できるものを自分で搬入する場合は、無料で引き取りを実施しています。

◆搬入日時　日曜日、国民の祝日、振替休日、年末年始(12月31日～1月3日)を除き随時受け入れします。

○月～金曜日…午前8時30分～午後4時30分

○土曜日…午前8時30分～正午

◆搬入場所

喜多方地方広域市町村圏組合環境センター山都工場(山都町小舟字二ノ坂山乙2619番地1)

☎(38)3005

市の収集

今年度はこれからの収集は8月と11月の2回です。

事前に生活環境課または各総合支所住民課窓口へ所定の申請書で申し込んでください。(申込書は各窓口に備え付けてあります)

①　申請の際に一品500円、1000円、1500円の処理ステッカーを必要枚数購入する。

②　市の指定日の朝8時30分までに粗大ごみに処理ステッカーを貼り付けて排出する。

③　指定日に、申し込みのあった各家庭を専用の収集車で回収にまわります。時間は指定できません。処理ステッカーを貼り付けていないものは収集しません。

8月の収集予定

◆申込期限　8月16日(木)

◆収集予定　8月22日(水)～24日(金)

※満65歳以上の高齢者のみの世帯、生活保護世帯、母子世帯、身体障がい者のみの世帯など、やむを得ない事情がある場合は費用を免除する制度があります。

※粗大ごみとは、家庭生活で生じたもので、指定可燃ごみ袋または指定不燃ごみ袋に入らず、塵芥収集車(パッカー車)に入らない耐久消費財などの大型ごみのことです。具体的には各種電化製品、家具、自転車などです。ただし、法律で製造メーカーによるリサイクルが義務付けられている、家電リサイクル対象品(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコン)、廃パソコン、オートバイおよび処理場での処理が困難なごみは収集できません。

詳しくは、すでに各家庭に配付しているチラシ「家庭ごみの分け方・出し方保存版」をご覧ください。

問　**●粗大ごみの自己搬入について…**喜多方広域市町村圏組合 環境センター山都工場☎(38)3005

●市の許可を持つ一般廃棄物収集運搬業者…生活環境課 環境推進班☎(24)5261

●家庭の粗大ごみ定期収集申し込み窓口…生活環境課 環境推進班☎(24)5261、各総合支所住民課 住民サービス班〔熱塩加納☎(36)2113、塩川☎(27)2400、山都☎(38)3805、高郷☎0241(44)2113〕

許可業者への収集依頼（有料）

廃棄物の収集運搬をするためには許可が必要です。現在、市の許可を得ている収集運搬業者は17社です。引越しや家の中の整理などで大量にごみが出る場合や、事業に伴って生じたものは、次の業者へ依頼してください。

【一般廃棄物収集運搬業の許可業者一覧】

(24年8月現在・五十音順)

業者名	電話番号
㈱あいづダストセンター	0242(36)5351
㈱荒川産業	(21)1511
㈱いいで	(38)3808
㈲喜多方綜合衛生センター	(22)1594
㈲北塩原衛生センター	(33)2379
㈲グリンアース	(23)0100
㈱佐藤総業	0242(24)5933
㈲昭和衛生	(22)0289
㈲高郷清掃	(22)2553
㈲塚原興業	(27)8256
㈲塚原鉄筋工業	(27)7551
㈲坂下リサイクルサービス	0242(83)3402
㈲ピアス	(21)4070
松浦商事㈱	0242(27)4433
丸佐運送㈲	(22)7554
㈲山都塵芥収集社	(38)3272
㈲渡辺重機	(24)2688

●東日本大震災被災等企業立地支援協定書締結

市内4例目の支援協定



市では、7月12日に有限会社板倉家具(南相馬市小高区内において操業)と東日本大震災により被災された企業の円滑な事業再開への支援や、地域との調和等に関する協定を締結しました。

有限会社板倉家具は、この協定を踏まえ、岩月町地内において8月から操業を再開する予定です。

問 商工課 企業立地推進室
☎(24)5247

●友好都市協定締結

千葉県香取市と友好都市になりました



市では、7月20日喜多方プラザにおいて千葉県香取市と友好都市の協定を締結しました。これは、昭和48年千葉国体に高郷ローイングクラブが参加したことがきっかけとなり、旧高郷村と旧小見川町(現香取市)との間で続けられてきた交流がもとになっています。

交流の対象を全市に拡げるとともに、様々な組織、団体個人が更に交流を深めることで、より良い友好関係を築いていきます。

問 企画政策課 政策推進班
☎(24)5208

●福島県原子力被害応急対策基金の活用

喜多方市地域給付金給付事業プロジェクトチーム設置



受け付けの様子

市では、「福島県原子力被害応急対策基金」を活用した「喜多方市地域給付金給付事業」を円滑に行うため、生活環境課内にプロジェクトチームを設置しました。

※地域給付金の詳細については14ページと20ページをご覧ください。

問 喜多方市地域給付金事務局(生活環境課内)
コールセンター☎(33)3050

わたしたちの活動



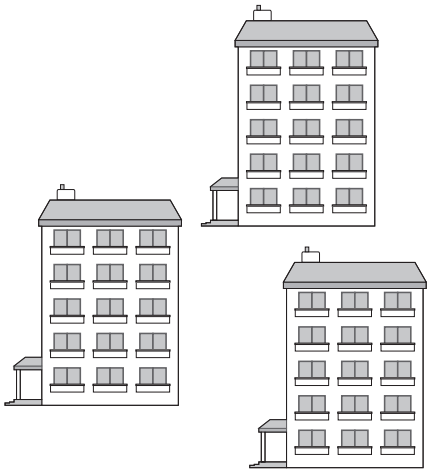
喜多方柔道スポーツ少年団 泉綾乃さん全国大会へ

6月24日に郡山市で開催された全国小学生学年別柔道大会県予選会に出場した喜多方柔道スポーツ少年団の団員(写真前列左から)遠藤くるみさん(喜多方二小5年)泉綾乃さん(同5年)東條美奈さん(喜多方一小6年)大堀萌絵さん(喜多方二小6年)と関係者が来庁し市長に結果を報告しました。

5年生40キロ超級優勝の泉さんは8月に鹿児島県で開催される全国大会に出場します。

市営住宅の入居者を募集します

市では、5月・8月・11月・2月の年4回、市営住宅の入居者を募集しています。
今回8月の募集は次のとおりです。



入居資格

入居資格については次のような条件がありますので、詳しくは、建設課建築住宅係へお尋ねください。

○世帯の収入が公営住宅法の収入基準に示す基準の範囲内であること。
○市税等の滞納がないこと。
○持ち家が無いこと。また、親などの名義の持ち家であるが、納税義務者になっている場合は申込み出来ません。
○入居申込者及び同居予定者の中に暴力団員がいないこと。

申込受付期間・時間

8月1日(水)から14日(火)までの午前8時30分～午後5時15分(土日を除きます)

※8月3日(金)、7日(火)、10日(金)、14日(火)は本庁でのみ午後7時まで受け付けします。(場所は1階税務課わき)

※今回の募集で入居決定者がいない住宅については、9月4日(火)から10月10日(水)までの間、随時入居申し込みを受け付けます。ただし、当該住宅の申し込みがあり次第、受け付けを終了します。

申し込み方法

建設課建築住宅係および各総合支所建設課建設係に備え付けの申込書によりお申し込みください。

選考方法

住宅の困窮度からなる選考基準と、公開抽選により決定します。

入居開始予定日

9月14日(金)

公開抽選予定日

9月3日(月)

住宅の所在地

○一ノ堰団地　(豊川町一井字間々ノ上)
○下台団地　(岩月町櫃野字舘野)
○大荒井団地　(松山町大飯坂字下川端)
○舘ノ内団地　(塩川町窪字舘ノ内)
○橋本前田団地　(塩川町新江木字橋本前田)
○恵比寿喜田団地　(塩川町諏訪町二丁目)
○御殿場団地　(塩川町御殿場五丁目)
○改良住宅　(字押切東二丁目)
○北松ノ前団地　(山都町字沢田)
○松ケ丘団地　(山都町字中石打場)

問申 建設課 建築住宅係
☎(24)5246または各総合支所建設課

熱塩加納総合支所建設課
☎(36)2114
塩川総合支所建設課
☎(27)2113
山都総合支所建設課
☎(38)3851
高郷総合支所建設課
☎0241(44)2115



市営大荒井団地（松山町）

◆高齢者・障がい者向け住宅

No.	住　宅　名	号	構　造	間　取　り	家　賃
1	御殿場団地 1棟	102号 (1階)	中層耐火構造 3階建て	2LDK(6畳2間)・水洗	18,100円～35,500円
2	御殿場団地 10棟	102号 (1階)	中層耐火構造 3階建て	2LDK(6畳3間)・水洗	19,300円～37,900円

◆一般住宅

No.	住　宅　名	号	構　造	間　取　り	家　賃
3	一ノ堰団地 1号棟	5号 (2階)	中層耐火構造 4階建て	2DK（6畳、4畳半）・水洗	7,500円～14,300円
4	一ノ堰団地 1号棟	7号 (2階)	中層耐火構造 4階建て	2DK（6畳、4畳半）・水洗	7,500円～14,300円
5	一ノ堰団地 1号棟	9号 (3階)	中層耐火構造 4階建て	2DK（6畳、4畳半）・水洗	7,500円～14,300円
6	一ノ堰団地 2号棟	22号	簡易耐火構造 2階建て	2DK（6畳、3畳）・汲取り	7,800円～9,100円
7	下台団地 4号棟	431号 (4階)	中層耐火構造 4階建て	3DK（6畳2間、4畳半）・水洗	14,600円～28,700円
8	大荒井団地 1号棟	136号 (3階)	中層耐火構造 4階建て	3LDK（6畳2間、4畳半）・水洗	22,800円～44,800円
9	大荒井団地 3号棟	323号 (2階)	中層耐火構造 4階建て	3LDK（6畳2間、4畳半）・水洗	24,100円～47,400円
10	大荒井団地 3号棟	331号 (3階)	中層耐火構造 4階建て	3LDK（6畳2間、4畳半）・水洗	24,100円～47,400円
11	舘ノ内団地 41棟	21号	簡易耐火構造 平屋建て	2K（6畳、4畳半）・汲取り	2,700円～5,400円
12	橋本前田団地 54棟	3号	簡易耐火構造 2階建て	3DK（6畳2間、4畳半）・簡易水洗	12,000円～23,500円
13	恵比寿喜田団地 59棟	6号 (2階)	中層耐火構造 3階建て	3DK（6畳2間、4畳半）・水洗	16,600円～32,500円
14	御殿場団地 11棟	302号 (3階)	中層耐火構造 3階建て	3LDK（6畳3間）・水洗	23,200円～45,600円
15	御殿場団地 16棟	101号 (1階)	中層耐火構造 3階建て	2LDK（6畳2間）・水洗	20,700円～40,600円
16	改良住宅 2号棟	21号 (2階)	中層耐火構造 4階建て	2K（6畳、4畳半）・水洗	6,400円～12,000円
17	北松ノ前団地	1－6	木造平屋建て	3LDK（6畳3間）・水洗	16,400円～32,200円
18	北松ノ前団地	1－11	木造平屋建て	3LDK（6畳3間）・水洗	17,500円～34,400円

◆特定公共賃貸住宅（中所得者向け）

No.	住　宅　名	号	構　造	間　取　り	家　賃
19	松ヶ丘団地	A－1	木造２階建て	3LDK（6畳3間）・水洗	42,000円～50,000円
20	松ヶ丘団地	A－4	木造２階建て	3LDK（6畳3間）・水洗	42,000円～50,000円

※No8～10,12,14,15,17～20（No.の網かけ部分）は、単身での入居はできません。
※特定公共賃貸住宅（No19、20）とは、一般住宅（低所得者向け）の収入基準を上回る方を対象に建てられた住宅で、高所得者でもほとんどの方が入居可能です。

第6回 喜多方市内一周駅伝競走大会 参加チーム募集



今年で6回目の開催となる、喜多方市内一周駅伝競走大会は、高郷総合支所前から、押切川公園スポーツ広場までの11区間、37・4㎞で健脚を競います。

「体育協会の部」と「オープンの部」で、各町の代表選手が優勝を目指し、秋の喜多方路を力走します。

市民の皆さんの参加と、沿道での温かい声援をお願いします。

◆開催日　9月16日（日）
○開会式　午前8時（高郷総合支所前）
○スタート　午前8時40分
◆申込方法　申込用紙に必要事項を記入し、8月31日（金）までにお申し込みください。
※参加資格など、詳しくは市ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。
※大会当日は、FMきたかたが、レース状況や中継所での様子などを生放送します。

また、FMきたかたでは、選手への応援メッセージの放送を予定していますので、激励や心温まるメッセージをお寄せください。

［FMきたかた］周波数　78・2MHz
☎(22)1002　FAX(21)1770
http://www.fm-kitakata.co.jp/
問申 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(23)2116

ライフステップアップ講座で「ピラティス」体験

第四回目の講座は、健康維持のための「ピラティス」体験です。

◆日時　9月7日（金）午後7時～9時
◆申込期限　8月24日（金）
問申 勤労青少年ホーム
☎(22)1403

第43回喜多方市民水泳大会 参加者募集！

◆日時　8月19日（日）
○開会式…午前8時30分
○競技開始…午前9時
◆会場　市民プール
◆参加対象　小学生以上
◆申込期限　8月13日（月）
◆申込方法　市民プールまたは押切川公園体育館に備え付けの所定の申込書に記入し、市体育協会へ持参するか、FAXまたは電子メールで申し込んでください。
※実施要項および申込書は市体育協会ホームページからもダウンロードできます。
http://www.kitakata-taikyo.jp/



問申 (財)喜多方市体育協会（押切川公園体育館内）☎(23)0771

「福島県民の日」市内体育施設など無料開放します

福島県民の日「8月21日（火）」を記念して、毎年、福島県全体で施設の無料開放や記念事業を展開しています。

喜多方市では、左記の体育施設などを無料開放します。この機会に、ぜひご利用ください。

問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(23)2116

	施　設　名	問い合わせ先
1	喜多方市民プール	☎(22)2839
2	熱塩加納体育館	熱塩加納公民館 ☎(36)2117
3	熱塩加納運動場	
4	堂島屋内運動場	塩川公民館☎(27)4174
5	堂島運動場	
6	山都体育館	山都公民館☎(38)2053
7	高郷体育館	高郷公民館 ☎0241(44)2263
8	高郷運動広場	
9	西羽賀体育館	
10	磐見体育館	
11	カイギュウランドたかさと	☎0241(44)2024

シリーズ
喜多方市人づくりの指針
『夏休み特集』
喜多方が生んだ偉人を訪ねる

夏休みに喜多方市の偉人を巡ろう！



「**人づくりの指針**」は、瓜生岩子刀自、蓮沼門三氏など郷土の発展に尽くした偉人や藤樹学の教えをもとに策定されました。市の学校教育基本方針の中にも掲げられておりますが、家庭教育・社会教育での目指すべき指針としてもご活用ください。

今月は、夏休みの機会を利用して行ける偉人ゆかりの地を紹介します。お子様と一緒にたずねてみてはいかがでしょうか。

問 生涯学習課 生涯学習係☎(23)2115

瓜生岩子 刀自 生誕の地





喜多方市字北町

岩子の実家近くの北町公園には、昭和31年に建立した穏やかな表情をした銅像と生誕の碑があります。



蓮沼門三 氏 生誕の地





喜多方市山都町

山都町藤沢行政区にある旧山都二小（ハッピーランドあいかわ）から上藤沢行政区に向かう約1.5kmの市道沿いに蓮沼門三生誕の地があります。





瓜生岩子 刀自・蓮沼門三 氏の資料を一堂に展示

瓜生岩子記念館



旧猪俣家穀物蔵の中に、銅像、写真、包帯くずで作った着物、褒章資料などが一堂に展示されています。

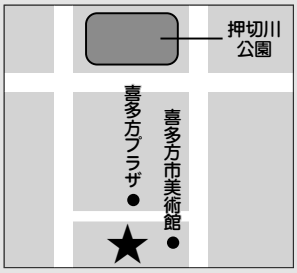
蓮沼門三資料展示室



旧東海林家酒造蔵の中に、生い立ちから修養団設立後の活動まで、物語形式に展示されています。

喜多方　蔵の里

開館時間　午前9時～午後5時　休館日：年末年始
入場料（1名）
一般・大学生　400円
小・中・高校生　200円
☎(22)6592



瓜生岩子記念館と蓮沼門三資料展示室は、蔵の里のなかにあります。

からだのお手入れを始めよう！
きっかけは特・定・健・診

特定健診は、みなさんの暮らしかたで、からだの状態がどのようになっているかを教えてくれます。また、からだの異常を見つけるばかりでなく、将来、病気になる危険性を見つけ出すことができる健診なのです。





山都保健センター　総合健診

特定健診とは？

高血圧・糖尿病・脂質異常症など個々の生活習慣を見つけるだけでなく、早期にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）やその危険因子を見つけて、発症を未然に防ぐための健診です。

メタボリックシンドロームとは？

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかかわっていることが分かってきました。日本人の3大死因は、「がん」「心臓病」「脳卒中」ですが、このうちの「心臓病」「脳卒中」の原因は、動脈硬化であると言われており、この動脈硬化と深く関係しているのが、「内臓脂肪」です。

「内臓脂肪」はなぜいけないの？

「内臓脂肪」は、単なる「アブラのかたまり」ではありません。からだにさまざまな悪さをします。「内臓脂肪」がたまると、血圧を上げるホルモンが分泌されたり、中性脂肪が増えることで、善玉コレステロールが減ってしまい、悪玉コレステロールが増えたり、血糖値を上げるホルモンが分泌され、血管が傷ついていき、その結果、脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こすことになります。

メタボリックシンドロームといわれたらどうすればいいの？

「内臓脂肪」を減らせばメタボリックシンドロームは解決します。もっとも効果的なのは、生活習慣の改善です。「1日の過ごし方」「睡眠の取り方」「食事」「運動」など、ぜひ生活習慣を見直してみましょう。



「忙しくて健康について考える余裕のない方」や「まだまだ大丈夫と思っている方」で、特定健診を受けていない方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、生活習慣病は、毎日のよくない生活習慣の積み重ねにより引き起こされ、自覚症状もなく進行して行ってしまいます。普段気がつかないでいる「生活習慣」をぜひ意識して「からだのお手入れ」を始めましょう。



身長測定

歯ぢからアップで、笑顔のあなたに！

これは、今年度、成人歯科健康診査の対象の方へ通知したチラシのメッセージです。

みなさんは、自分の歯が何本あるかご存じですか？

永久歯は、第3大臼歯（親知らず歯）を入れて、32本あります。

この大切な歯を失う原因の第一位は、「歯周疾患」です。「歯周疾患」は、初期の段階では、自覚症状がほとんどなく進行してしまいます。

そのため、定期的な歯の定期健診を受けることが大事になります。

そ・こ・で、今年歯科（節目）健診の対象になっている方は、《10年に1度のチャンスです》ぜひこの機会に受診してください。

☆今年度より受診方法が簡単になりました。

《受診方法》①希望する実施歯科医院へ予約をする。②送付してある受診券と保険証を持参し受診する。

○歯の3つのはたらき○

1．食べ物を噛みくだく
2．発音を助ける
3．顔の形を整える



ポリオ生ワクチン集団予防接種の中止及び不活化ポリオ予防接種開始のご案内

★☆9月の集団接種は中止、医療機関での個別接種に変わります★☆

春先に全戸配布しております平成24年度喜多方市健康診査等予定表において、9月のポリオ生ワクチン予防接種の日程を掲載しておりますが、このたび予防接種の省令改正により経口生ポリオワクチンは定期の予防接種から外れることになったため、中止することにいたしました。

9月からは、不活化のポリオワクチンを医療機関で個別接種(注射)する方法に変更いたします。

該当となるお子さんには個別に通知しますので、内容をご確認のうえ積極的に接種してください。

問 保健課 健康係 ☎(24)5223

栄養士の 知って役立つ 健康レシピ

今月のメニュー

＊＊ 夏のさっぱり水餃子（すいぎょうざ） ＊＊



【ポイント】
・具はよく混ぜ、はみださないよう皮にきっちり包み、ゆでたてを食べましょう。

《夏バテ防止》

夏の暑くて食欲のない時に、さっぱりと水餃子はいかがですか？具の豚肉には、糖質をエネルギーへと変換するのに不可欠なビタミンＢ１が含まれ、そこにニラ、にんにく、ねぎも加われば、ビタミンＢ１の働きをより強力なものにしてくれます。酢のクエン酸効果も合わさり、疲労回復メニューの完成です。

【材料（４人分）】
餃子の具（豚ひき肉150グラム、キャベツ2枚、
ニラ4本、
にんにく1/2～１片、塩コショウ少々）
餃子の皮20枚ほど（市販品は厚めのものを）
タレ（トマト1/2個、玉ねぎ1/5個、大葉２枚、生姜少々、
醤油大さじ２、酢大さじ１）

【作り方】
①キャベツ・ニラはみじん切りにし、電子レンジで加熱し、水分をしぼる。にんにくはすりおろす。餃子の具の材料を全てよく混ぜる。
②皮で①を20個に分けてきっちり包み、塩を入れた熱湯で５分ほどゆでる。
③（タレ）トマトは角切り、玉ねぎはみじん切り、大葉は千切り、生姜はすりおろす。調味料と合わせる。（タレの濃さは、醤油2：酢1の割合で調節）