

KASHIBA



広報かしば

7

2022
7.21
No.661



特集 今日からできる!
食で健康づくり

表紙：若葉保育所



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

ニ上山麓で採れるサヌカイトは石器時代に打製石器の原料として貴重なものでした。このサヌカイトでできた楽器が、あるスポーツイベントで奏でられました。どのイベントでしょうか。

- ① わかくさ国体（昭和59年開催）
- ② 大相撲香芝場所（平成29年秋巡業）
- ③ 奈良マラソン2021（令和3年開催）
- ④ 東京2020オリンピック（令和3年開催）

（答えは11ページにあります）

ホームページやSNSで市の情報を発信しています。

〇市公式ホームページ

<https://www.city.kashiba.lg.jp/>



〇市公式Facebook

<https://www.facebook.com/香芝市役所-329720634057435/>



〇市LINE公式アカウント

アカウント名 香芝市

アカウントID @kashiba.city



*広報かしばは市ホームページでご覧になれます。
「録音ボランティア山びこ」による音訳広報があります。
詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。
☎76-7179

今月の表紙

おいしそうな給食を前に、両手を合わせる
若葉保育所の子どもたち。

感謝の気持ちを忘れずに「いただきまーす!」



市内公立校の2学期の給食費が無償になるよ!

CONTENTS

もくじ



03 新型コロナウイルスワクチン情報／ コロナに関連する相談窓口

04 特集 今日からできる！ 食で健康づくり

07 香芝市選手権大会・県民体育大会

08 住まう香芝 ずっと健康で楽しい未来へ 特定健診を受けよう!

10 ひと・まち・かしば ひつじの毛刈り／ウクライナ人道危機救援金募金活動／ くらしを考える講座／エコミ公開講座／田植え体験

11 市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング

12 魅力発掘！みつばのかしば



ひとの動き —6月末日現在—

人口	78,762人	（前月比－2人）
男	37,576人	（前月比－10人）
女	41,186人	（前月比＋8人）
世帯数	32,364世帯	（前月比＋29世帯）

次回発行は、お知らせ版 8月5日（金）広報かしば 8月22日（月）

新型コロナウイルスワクチン接種情報(7月13日時点)

◆予約(集団接種)・問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター[受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)]
☎44-8970 ☎76-6775 ※電話の際は、おかけ間違いのないようお願いします。

◆第2期追加(4回目)接種

QR①↓



対象者は、3回目接種より5か月を経過した以下のかたです。

接種開始日や接種券の発送時期などの最新情報は、市ホームページ(QR①)にてご確認ください。

対象者	接種券などの発送スケジュール
60歳以上のかた	3回目接種を終えた日から4~5か月後を目安に順次発送しています。(接種は5か月経過後)
18歳以上60歳未満で基礎疾患のあるかた、その他重症化リスクが高いと医師が判断したかた	3回目接種を終えたすべての18歳以上60歳未満のかたへ案内書類を送付しましたので、対象者は申告してください。(申告に基づき接種券を発送)

*集団接種(会場:保健センター・総合体育館)の使用ワクチンはモデルナ社製、

個別接種(会場:各医療機関)の使用ワクチンはファイザー社製となります。

*3回目接種後5か月を経過しても、接種券や案内書類が届かない場合は、コールセンターへお問い合わせください。

◆初回(1・2回目)接種、第1期追加(3回目)接種、小児(5~11歳)接種

QR②↓



第2期追加(4回目)接種と並行し、予約を受け付けています。接種場所、予約方法などは市ホームページ(QR②)にてご確認ください。

新型コロナウイルスの新規感染者数は、全国的に上昇傾向がみられていますが、10代から30代の若年層の3回目接種率が低い状況にあります。感染拡大や感染症の重症化を防ぐため、3回目接種がお済みでないかた(特に若年層のかた)は、副反応や安全性、有効性をご確認の上、接種を前向きにご検討くださいますようお願いいたします。

~県では副反応に関する専用の相談窓口を設けています。心配なことがあれば、お一人で悩まず、ご相談ください。~

奈良県新型コロナウイルス副反応コールセンター(24時間、土・日・祝日対応可)

☎0120-919-003 ☎0742-36-6105 ✉nara-vaccine@bsec.jp

<コロナに関連する相談窓口>

※相談先が分からない場合などは、

コロナ総合案内(☎44-3325:企画政策課)まで

相談内容	連絡先
自宅待機・自宅療養中のかたへの支援に関すること	☎76-2001 (危機管理課)
コロナワクチン接種に関すること	☎77-3965 (保健センター)
生活資金などの困りごとに関すること	☎76-7107 (香芝市社会福祉協議会)

相談内容	連絡先
発熱や陽性者との接触等による感染への不安や濃厚接触に関すること	☎0742-27-1132 ☎0742-27-8565 (奈良県新型コロナ・発熱患者受診相談窓口) *発熱等の症状があるかたは、まずは身近な医療機関に電話相談してください。
感染症に関する一般的なこと	☎0744-48-3037 (奈良県中和保健所) ☎0744-47-2315 ☎0120-565653 (厚生労働省)
新型コロナウイルスに関連した詐欺的な消費者トラブルに関すること	☎0120-797-188 (新型コロナ関連詐欺消費者ホットライン) *つながりにくい時間帯は「消費者ホットライン☎188」まで

「子どもが休校になり困っている」や「税金・社会保険料が払えない」など、困りごとに対する支援策が探せる「支援情報ナビ」(内閣官房ホームページ)はこちら⇒



新型コロナウイルスワクチン接種証明書アプリ

マイナンバーカードの読取が可能なスマホに専用アプリをインストールすることで、新型コロナウイルスワクチンの接種証明書(電子版)が取得できます。詳しくは下記QRコードにてご確認ください。

*接種証明書の内容は自動で更新されません。接種記録を反映するためには、アプリ内で再発行の操作が必要です。

デジタル庁ホームページ



アプリのインストール方法



App StoreまたはGoogle Playで「接種証明書アプリ」と検索、または、下記QRコードよりインストールしてください。

App Store

Google Play





特集

今日からできる!

食で健康づくり

正しい「食」を知り、健全な食生活を実践することができる人を育む「食育」。
今回の特集は、栄養バランスに配慮した食習慣を目指す「減塩」のすすめ、そして、
「食育」を身近に感じてもらうためのさまざまな取組について紹介します。



◆問合先

保健センター ☎77-3965
市役所保健給食課 ☎44-3438
農林課 ☎44-3322
市民衛生課 ☎44-3306
総合福祉センター介護福祉課 ☎79-7521
国保医療課 ☎79-7528



食生活の変化

コロナ禍により、私たちの食生活は変化しました。

「食育に関する意識調査（令和3年3月・農林水産省）」では、「新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて食生活が変化したか」という問いに対し、35.5%が「自宅で食事を食べる回数が増えた」と回答し、26.5%が「自宅で料理を作る回数が増えた」と回答しています。

自宅での料理に便利なのが、弁当や冷凍食品などの「調理済み食品」。「家計調査（令和4年4月・総務省統計局）」では、「調理済み食品」の消費支出に占める割合が上昇しています。

「おうちごはん」が増え、「調理済み食品」の利用頻度が高まると、気になるのが「食塩の過剰摂取」。「国民健康・栄養調査（令和元年・厚生労働省）」では、日本人の1日食塩摂取量は、男女ともに目標値よりも平均約2〜3g多い結果となっており、「減塩」は大きな課題となっています。



減塩のすすめ

健康のための食習慣として意識したい減塩。塩分を長期的に取り過ぎると、血管や腎臓に負担がかかり、心疾患や脳血管疾患、腎不全などにつながる恐れがあります。

しかし、減塩というと「味が薄い」「面倒」「おいしくない」というイメージがあり、なかなか取り組めないことが多いかもしれません。そこで、手軽に塩を減らしつつ、おいしさを維持できるようなレシピを紹介しましょう。

健康のことを考え、減塩を意識した持続可能な食スタイルを目指しましょう。

塩分の取り過ぎチェック



当てはまる項目にチェックしてみましょう。

- ☐ みそ汁やスープを1日2杯以上飲む
- ☐ 漬け物や梅干しを1日2回以上食べる
- ☐ 麺類のスープは常に半分以上飲む
- ☐ ねりものや加工品をほぼ毎日食べる
- ☐ 外食や惣菜をほぼ毎日利用する
- ☐ 食事の量が人より多め

ひとつでも当てはまるかたは要注意!

健康のために食生活を見直しましょう!

食のサポーターかしば監修/

ポリ袋で簡単! 減塩レシピ

1食分のおかずにはピッタリな3品、塩分は計**2.3g**(1人分)です。*白ごはんを加えても塩分ゼロ!

1日の食塩摂取目標量

男性 **7.5g** 未満

女性 **6.5g** 未満

高血圧や慢性腎臓病の重症化予防のためには**6.0g** 未満
(日本人の食事摂取基準 2020年版より)

鶏肉のピリ辛みそ煮



材料(2人分)

エネルギー(1人分) 153kcal

1人分
塩分 **1.0g**

鶏むね肉	160g
みそ	大さじ1
A 豆板醤	小さじ1/4
おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖	小さじ2
ポリ袋	1枚
かいわれ大根	1パック

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かす。
- ②鶏肉はそぎ切りする。
- ③ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ、②を入れよくもみ込み、袋の口をしっかりと閉じてから①に入れ、10分間湯煎する。
- ④火を消し、蓋をして余熱で15分間おく。
- ⑤かいわれ大根は根本を切り落とし、皿に敷いて④を盛り付ける。

【作り方】

- ①きゅうりは小さめの乱切りに、にんじん、しょうがは細めの千切りにする。
- ②ポリ袋にAを入れて①を加え、よくもみ込み冷蔵庫で冷やす。
- ③器に②を盛り付ける。



材料(2人分)

エネルギー(1人分) 23kcal

1人分
塩分 **0.5g**

きゅうり	1本
にんじん	20g
しょうが	10g
しょうゆ	小さじ1
A 酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ少々
ポリ袋	1枚

きゅうりとにんじんの簡単中華和え



玉ねぎと春雨のスープ



材料(2人分)

エネルギー(1人分) 34kcal

1人分
塩分 **0.8g**

玉ねぎ	50g
春雨	15g
鶏ガラスープの素	小さじ1
水	300cc
ポリ袋	1枚
カットわかめ	1g
白ごま	少々

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かす。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③春雨はポリ袋の中に入れてから、キッチンバサミで食べやすい長さに切る。
- ④③の中に②と鶏ガラスープの素、水を入れ、袋の口をしっかりと閉じてから①に入れて10分間湯煎し、火を消し、余熱で15分間おく。
- ⑤器にカットわかめ、白ごまを入れ、④を入れる。

「パパッと簡単クッキング!」
(11ページ) も見てね!



食のサポーターかしばの皆さん

「食のサポーターかしば養成講座」を10月より開催します

私たちは「健康な食事」をテーマにボランティア活動をしています。簡単でおいしい食事について学び、楽しく健康づくりを始めませんか。

*詳しくは、広報かしばお知らせ版8月号にてお知らせします。



*取組の主な担当課名を で示しています。

第30回 香芝市選手権大会

スポーツ競技の祭典「香芝市選手権大会」が行われました。全16競技に体育協会加盟のクラブ員が参加し、日ごろの練習の成果を存分に発揮しました。各競技の優勝者は次のとおりです。

■軟式野球

C級の部

ミスターデビル

■バレーボール

一般の部

香芝クラブ

ママさんの部

WEED

■卓球

小学生男子シングルス

西山 翔

小学生女子シングルス

牧岡 暖乃

中学生男子シングルス

上野 耀太

中学生女子シングルス

福井 結芽

一般男子一部シングルス

渡邊 拓己

一般男子二部シングルス

中川 明宏

一般男子三部シングルス

土家 晶希

一般女子シングルス

竹田 あかり

一般男子ダブルス 渡邊 拓己・森田 祐翔

一般女子ダブルス 竹田 あかり・岡本 彩花

一般男子ラージボール一部 高坂 正男

一般男子ラージボール二部 山内 信人

一般女子ラージボール一部 堀岡 良美

ラージボール男子ダブルス

西嶋 壽雄・植村 忠弘

ラージボール女子ダブルス

堀岡 良美・辻本 恵美子

■ソフトボール

一般男子

瓦口ファイターズ

■テニス

一般男子ダブルス

生田 ダニエル・南 武志

一般女子ダブルス 日下 昌美・坂口 久美子

壮年男子ダブルス 山田 等・森岡 保夫

■ソフトテニス

一般男子ダブルス 杉田 昇平・山口 正明

一般女子ダブルス 奥山 千恵子・木村 里奈

■バドミントン

男子一部ダブルス 福岡 規行・宇野 慎一

女子一部ダブルス 平敷 久江・岩田 ゆかり

女子二部ダブルス 毛利 美奈子・山中 和子

女子三部ダブルス 植村 早苗・桐井 昌子

■ゲートボール

団体の部

喜楽会

■グラウンドゴルフ

一般の部

松浦 弘美

■ボウリング

一般男女の部

橋口 和枝

■バウンドテニス

男女混合シングルス

尾川 千佳子

■ペタンク

一般の部

島田 美幸

■剣道

低学年男子の部

新田 悠真

低学年女子の部

清谷 絢矢菜

中学年男子の部

森本 仁之将

中学年女子の部

新田 もも

高学年男子の部

坪田 祐樹

高学年女子の部

高間 玲良

中学生男子の部

山崎 梨玖

中学生女子の部

橋本 芽生

一般男子の部

倉谷 誠

一般女子の部

森本 尚子

■柔道

小学2年生の部

脇田 慧埜

小学3年生の部

野瀬 康太郎

小学4年生の部

起山 昇樹

小学6年生の部

角谷 亮真

中学生男子のⅠ部

加 航大

中学生男子のⅡ部

多田 涼哉

中学生女子の部

吉岡 美陽

一般の部

西村 和展

■弓道

中学生男子の部

澤 輝幸

中学生女子の部

沢井 桃音

一般男子の部

乾 光孝

一般女子の部

白井 礼子

■合気道

年少の部

高田 知里

年長の部

平野 遥香



第73回 県民体育大会

「県民体育大会」全23競技が行われ、**剣道（市郡村対抗戦）**で香芝市が優勝しました。

参加した選手は以下の9名です。

成年男子 泉 勇輝
安藤 聡志
成年女子 大野 柴保子

高校男子 江口 遙
小山 幹太
高校女子 阪口 洋花

中学男子 山崎 梨玖
山崎 梨央
中学女子 高間 咲良



ずっと健康で楽しい未来へ

特定健診

を受けよう！

年に1度の生活習慣病チェック！の巻

◆問合先 国保医療課 ☎79-7528

本号では、生活習慣病の早期発見のための「特定健診」と、特定健診の結果を基に生活習慣を振り返る「特定保健指導」についてお知らせします。

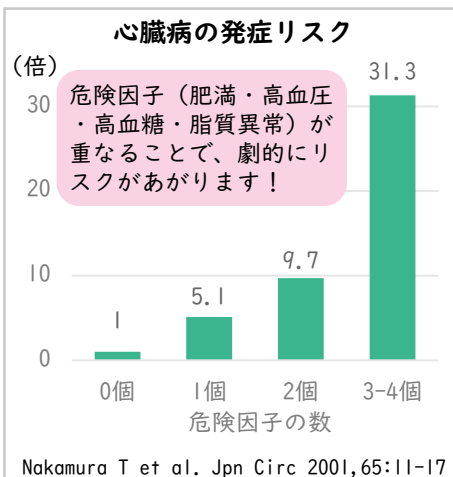
実はこの変化が、生活習慣病の発症を引き起こす恐れがあることを、ご存知ですか？
生活習慣病とは、活動量の減少や偏った食生活、睡眠不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となつて発症する病気の総称で、代表的なものとして高血圧症、糖尿病、脂質異常症などがあります。これらの病気の恐ろしいところは、初期には自覚症状がないことが多いため、症状が出たときには既に病気が進行していることです。

コロナで変わった？！ あなたの生活チェック

- ☐ お菓子をつまむことが増えた
- ☐ ジム通いをやめた
- ☐ 家での晩酌が増えた
- ☐ 楽な服装で過ごしている
- ☐ 在宅ワークで仕事とプライベートのオンオフがなくなった
- ☐ いつもの集いの場がなくなった
- ☐ 人と話す機会が減った



新型コロナウイルス感染症の拡大をきっかけに、おうち時間が長くなり、生活様式が変化したかたも多いのではないのでしょうか。



「去年受けたから大丈夫」と思われるかもしれませんが、私たちの体は毎日少しずつ変化しています。年に1度健診を受けて、経年比較をしましょう。

危険因子それぞれの程度は低くても、重なることで心臓病の発症リスクが約30倍以上になるという報告もあります（左グラフ参照）。
「特定健診は、生活習慣病の予防のために40歳から74歳までのかたを対象に行う健診です。メタボリックシンドローム（以下メタボ）に着目した内容で実施します。」
メタボとは、内臓脂肪が蓄積し、高血圧、高血糖、脂質異常といった危険因子を2つ以上同時に持った状態です。放置しておくと、動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などにより突然死や要介護状態を招く恐れがあります。

毎年受けよう「特定健診」

令和2年度の香芝市国民健康保険（以下香芝市国保）における40代のかたの特定健診受診率はわずかに16%でした。仕事や家事、育児に忙しく、なかなか自分のために時間が取れないかたが多いのかもしれませんが、しかし、40歳代は、不規則な生活、ストレス、睡眠不足など、生活習慣病

若いから大丈夫？

特定健診でわかること	
身長、体重、腹囲、BMI	肥満
血圧	高血圧症
血糖、HbA1c	糖尿病
尿糖	
中性脂肪	脂質異常症
HDLコレステロール	
LDLコレステロール	
GOT、GPT、γ-GTP	肝機能障害
尿たんぱく	腎機能障害

やせている人は特定健診を受けなくてよいという誤解はありません。体型にかかわらず、体質や生活習慣により、リスクを抱えていることがあります。特定健診の検査項目には、血圧・血糖・血中脂質・肝機能・腎機能などが含まれており、さまざまな病気の芽を見つけることができます。

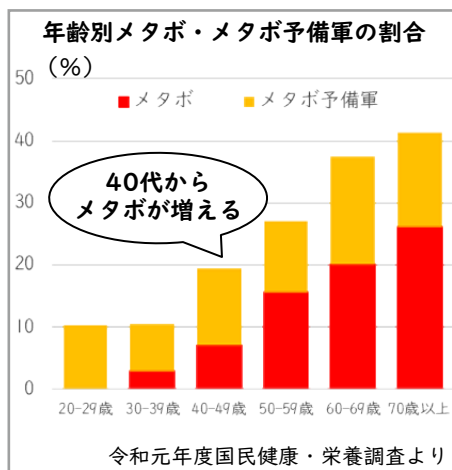
太っていないから大丈夫？

健診を受けた後、検査結果や医療の必要性などの情報が提供されます。前回の結果と比較し、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。結果の見方がわからないなど不安なことがあれば、健診を受けた医療機関に相談してください。

また、医療機関への受診をすすめられたら、必ず受診して詳しく調べてもらいましょう。



受けるだけで大丈夫？



の原因となるものを抱えることが多い年代でもあります。実際、メタボは40歳代から急増する傾向にあります（左グラフ参照）。

生活習慣病を発症してしまうと、治療にかかる時間やお金は健診の比ではありません。定期的に健診を受けましょう。

特定保健指導を活用しよう！

特定健診の結果により生活習慣病の発症のリスクがある場合は、特定保健指導を案内しています。これは、健診を機にご自身の健康状態を把握していただき、生活習慣を振り返りながら、改善できることを医師や管理栄養士、保健師と一緒に考え、具体的に取り組んでいくというものです。

①情報提供	【健康なかたも含めたすべてのかた】 受診されたかた全員に健康に関する情報提供を行います。
②動機付け支援	【メタボ予備軍のかた】 初回に面接を行い、現在の生活習慣を振り返り、メタボを予防するためにはどうしたらよいかサポートします。
③積極的支援	【メタボに該当するかた】 動機付け支援に加え、3か月以上継続的にサポートします。



大腸・肺・胃・乳・子宮がん検診も実施しています。

＊詳しくは、保健センター（☎77-3965）へお問い合わせいただくか、市ホームページ（QRコード）をご覧ください。

検診で早期発見を！



あなたはどの健診？

25～39歳

40～74歳

75歳以上

あなたやあなたの家族の職場などで、健診がありますか？

はい

いいえ

加入している健康保険は、香芝市国保ですか？（※）

はい

いいえ

職場の健診

勤務先などが実施する健診を受診ください。

本市の生活習慣病健診

保健センター
☎77-3965



香芝市国保の特定健診

国保医療課
☎79-7528



健保・共済などの特定健診

加入する医療保険者が実施する特定健診を受診ください。

後期高齢者の健診

国保医療課
☎79-7528



※ 加入している健康保険は、お手持ちの健康保険証にてご確認ください。



6/10(金)

香芝中学校生徒会
ウクライナ人道危機救援募金活動
ザ・ビッグエクストラ香芝店前

ロシアによるウクライナへの侵攻を受け、香芝中学校生徒会の皆さんが募金活動を行いました。手作りの募金箱や「ウクライナの人々に笑顔を届けよう」と書かれたメッセージボードを手に、訪れたかたに協力を呼びかけました。集まった募金は、日本赤十字社を通じてウクライナの支援に役立てられます。



6/3(金)

ひつじの毛刈り
五位堂小学校

ひつじの毛刈りを見学した五位堂保育所・幼稚園・小学校の子どもたち。その様子をじっと興味深く観察し、刈り取った後のもこもこした羊毛に触れ楽しみました。ひつじは長池周辺の草や、給食調理で発生した野菜の切れ端などを食べることで、環境保全に貢献しています。毛を刈られたひつじは、すっきり涼しい夏の装いとなりました。



6/26(日)

第1回エコマミ公開講座
エコール・マミ

生涯学習の意欲醸成および地域コミュニティの活性化に向けた取組として、香芝市と広陵町、エコール・マミの共同企画による公開講座がスタート。第1回は「認知症の話」「ヘルスケア×MBT」「新・聖徳太子論」といった3つのテーマについて、各講師が映像などを交えながら講話され、参加者は興味深く耳を傾けていました。



6/18(土)

くらしを考える講座
「男女共同参画について」
総合福祉センター

6月23～29日の「男女共同参画週間」を記念した講演会が開催されました。講師の「にじいろ i-Ru(あいる)」が、自身の性自認に関する経験談を通して、性別にかかわらず互いの人権を尊重し、個性と能力を十分に発揮できる社会の形成に向け行動することの大切さを講話され、参加者は熱心に聞き入っていました。



6/28(火)

田植え体験で食育を学ぼう！
二上小学校区内



地域コミュニティと学校が協働し「食の大切さ」を学ぶ取組の一環として、二上小学校児童が田植えに挑戦。二上保育所・幼稚園の園児が応援するなか、泥に足をとられながらも懸命に苗を植えていました。秋には黄金色の田んぼで稲刈り体験を行い、収穫したお米は給食として提供される予定です。



市民ペンリレー

◆466

出合いに感謝

神戸で生まれ育った私にとって、「奈良」は子どものころに遠足で訪れた「古都」のイメージが強く、暮らす場所としてはなかなか想像できませんでした。子どもたちが大きくなるにつれ、安心して子育てできる場所を探していたところ、主人が通勤する利便性から候補として香芝市を訪れました。

緑が多く環境も良い上に、五位堂駅北側から続く遊歩道「かつらぎの道」を使って、子どもたちが幼稚園や小学校に安全に通えることを知り、それが決めた手となりました。

実際に住み始めてみると、知り合いも全くおらず、土地勘もなく、生活の全てが初めてなところばかりで、しばらくは寂しさと不安な気持ちでいっぱいでした。

しかし、ご近所のかたや幼稚園のお母さんたちから声をかけていただき、知り合いも徐々に増えていくなかで、生活も少しずつ楽しめるようになってきました。それから二十年近く経ちましたが、振り返ってみると「人と

前回執筆者

中野 克代さん



滝川 和子さん

の出合い」からいろいろなことが始まり広がったように感じます。

バドミントンやウクレレなどの趣味も増え、無色の生活に彩りを与えてもらったような：出会った全ての皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。

これからランニングなどしながら健康に気を付けて、香芝での生活を家族や友人たちと楽しみたいと思います。



香芝検定のこたえ

④ 東京2020オリンピック(令和3年開催)

サマカイトは古くから仏教音楽の伴奏楽器に用いられ、1964年東京大会でも披露されました。その美しい鐘の音は、昨年の東京オリンピック開会式で半世紀ぶりに世界中に鳴り響きました。

☆編集後記☆

蒸し暑い日が続いています。気温が上がると食欲が落ち、それによる栄養の偏りは夏バテの原因になります。私も最近は、つい好きなものばかりを食べがちで、食事のリズムの乱れを感じています。

今回の特集は「食育」です。「塩分の取り過ぎチェック」にひとつでも当てはまったかは結構多いのではないのでしょうか(私は2つでした)。この特集が皆さんにとって、食生活を見直し、食について考えるきっかけになれば幸いです。

「減塩グルメで健康づくり」、暑い季節を元気に乗り切りましょう。

<レタス>



パパッと簡単
クッキング! No.88

おうちで手作りアイス

マシュマロアイス

(全量 354 kcal)

【材料(作りやすい量)】

牛乳…150ml
マシュマロ…50g } A
レーズン…30g

【作り方】

①鍋にAを入れ、中火で温める。

温めるときに、マシュマロをしっかり混ぜて溶かす。

②容器に①とレーズンを入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間ほど冷やし固めて出来上がり☆

(途中で何度か混ぜるとなめらかになります)



*レシピ協力：食のサポーターかしは

食のサポーターかしはは、より良い食生活を自ら実践し、住民に広めていくために活動しているボランティア団体です。

しごとば

香芝市地域ブランド
KASHIBA+

食品
部門

かしば香るみそ

ふれあい朝市・香芝
(下田西1丁目328-1)



香芝産の大豆、お米(ヒノヒカリ)で仕込んだ麴、そして赤穂の塩などと共に、昔ながらの製法、無添加にこだわり、じっくりと8か月かけて天然熟成で仕込んだお味噌です。市内の学校給食にも使用されています。

「ふれあい朝市・香芝」にて販売していますので、ぜひご賞味ください。

◆問合先 市役所商工観光課 ☎44-3312



KASHIBA+認定に
ついてはこちら



みんなの「みつば」写真を募集しています

「みつばのかしば」にちなんだ写真を募集しています。

皆さまの素敵な写真をお待ちしています。

*掲載する場合は連絡させていただきます。

*詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。



本市の魅力を「くらしば」「しごとば」「めぐりば」の3つの視点でお伝えする「みつばのかしば」コーナーです。
今回は「しごとば」として、地場産業や香芝市を盛り上げる地域ブランド「KASHIBA+（カシバプラス）」に認定されている品をご紹介します。

広告

広告

広告

広告