

KASHIBA



特集 子育てサポート



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

市の西端にある奇勝・屯鶴峯^{どんづるぼう}の地下には旧陸軍が造営したとされる地下壕^{ごう}（トンネル）が残っています。この壕の総延長はどのくらいでしょうか。

- ① 約0.5 km
- ② 約1 km
- ③ 約2 km
- ④ 約3 km

（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」による音訊広報があります。
詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。
☎76-7179

コロナ相談窓口

症状や受診できる病院などに関すること

☎奈良県新型コロナ・発熱患者受診相談窓口

☎0742-27-1132 ☎0742-27-8565

感染症に関する一般的なこと

☎奈良県中和保健所

☎0744-48-3037 ☎0744-47-2315

CONTENTS

もくじ



03 特集

子育てサポート

06

市政トピックス

新生児聴覚検査／伴走型相談支援／合理的配慮補助金／人権擁護委員の日

08

住まう香芝

定期購入トラブル

09

市民図書館つうしん／てんいち先生

10

ひと・まち・かしば

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

—4月末日現在—

人口 78,553人 (前月比-115人)

男 37,513人 (前月比-67人)

女 41,040人 (前月比-48人)

世帯数 32,668世帯 (前月比+6世帯)

次回発行は、お知らせ版 6月5日(月) 広報かしば 6月21日(水)



特集!

子育てサポート

Action for かしばんびーの



◆問合せ先 総合福祉センター児童福祉課 ☎79-7522



子どもたちがいきいきと健やかに育つためには、親子ともにサポートするしくみが大切です。子育ては子どもの成長を感じる楽しみがある反面、不安や悩み、苦労も尽きないもの。

今回の特集では、主に未就学児を育てるご家庭に向けて、本市のさまざまな子育てに役立つサービスや相談ができる場所を紹介します。ぜひ、お気軽にご利用・ご相談ください。

- ▶ つどいの広場
- ▶ ホームスタート事業
- ▶ ブックスタート・乳児おむつ配布事業
- ▶ ファミリー・サポート・センター

ピックアップ



NEW

かわしま内科・外科・こどもクリニック併設 きっきひろば

- ◆場所 旭ヶ丘2-30-11
- ◆実施 毎週月・木・金曜日 9:30~14:30

木のおもちゃや絵本がたくさん!



落合さん

川嶋先生

高岡さん

子どもとの向き合い方、遊び方、関わり方に「?」となることはありませんか?ぬくもりのある木のおもちゃや絵本を通して、親子のふれあいの時間をゆったりと過ごしたり、子育ての困りごとや喜びを共有できる空間を大切にしたいと考えています。楽しいイベントも実施していますので、ぜひ気軽に遊びに来てくださいね!

「子どもを遊ばせたい」「友達がほしい」「気軽に悩みを聞いてほしい」そんな場所を探している子育て中の皆さん、「つどいの広場」に遊びにきませんか? 子どもの遊びを見守りながら、親同士が気軽に話し合えるふれあいスペース「つどいの広場」に、4月から新たに「きっきひろば」が加わり、市内5か所となりました。

つどいの広場



うちのこうえん



- ◆場所 総合福祉センター
- ◆実施 毎週月~金曜日

マミつどいの広場



- ◆場所 エコール・マミ
- ◆実施 毎週火・水・木曜日

香芝市子育て支援センター



- ◆場所 旭ヶ丘4-12-20
- ◆実施 毎週月~金曜日

私立あけぼの幼保学院「ゆめふうせん」



- ◆場所 関屋北5-8-3
- ◆実施 毎週月~金曜日

各つどいの広場では、私たち育児コーディネーターが週1回程度巡回相談を行っています。月1回体重測定も実施していますので、つどいの広場に遊びに来た際には、ぜひ利用してくださいね。

*巡回相談・体重測定の日程は市ホームページに掲載しています。



育児コーディネーター

こんなときはありませんか…？

- ・誰かと話したい…
- ・子育てに疲れ気味で、イライラする…
- ・引っ越ししてきて近くに知り合いがない…
- ・双子で手が足りない…
- ・外出しづらく、家にこもりがち…
- ・地域の子育て情報を知りたい… など



週に1回2時間程度、計4回訪問し、あなたの「したい」を応援します。

- 友達のような感じで、保護者の話を聴く
- 子育てについて一緒に考える
(沐浴、寝かしつけ、遊ばせ方、授乳・食事など)
- 家事を一緒にする(食事づくり、片付けなど)
- 外出に付き添う(買い物、子どもの通院、公園遊びなど)
- 地域の情報を提供する(病院、遊び場、幼稚園、保育所など)
- *ベビーシッターや家事代行はできませんのでご了承ください。



利用されたかたの声



自分のために誰かがいてくれるだけで、こんなに気持ちが前向きになるなんて不思議です！イライラも減り、夫婦喧嘩が少なくなりました。

一人で子育てひろばに行くのは気がひけていたのですが、ビジターさんと一緒に行ってみて、一人でも安心して行けるようになりました。知り合いも増えました！



就学前の子どもを育てているかたのご家庭に、研修を受けた地域の子育て経験者(ホームビジター)が訪問し、気持ちを受け止めて話を聴く「傾聴」や、一緒に家事や育児、外出などをする「協働」を行う家庭訪問型子育て支援です。

ホームスタート事業



あなたに寄り添う、切れ目ない支援を。



ホームスタート・まみ
オーガナイザー(調整役)
多田 美砂 さん

子育てを頑張るかたに切れ目ない支援をしたいと思っています。その中でも、「ホームスタート」は、産後すぐに受けられる支援です。

託児や家事代行ではなく、保護者のかたと一緒にご飯を作ったり、お子さんと遊んだり、一緒に何かをする、寄り添う支援です。

利用したかたが「本当によかった」と言ってくださり、「また今度もお願いしようかな」とすぐ前向きに捉えてリピートしてくれるのは嬉しいなって思います。

子育ては本当に長いんです。その間に必ず、「1人ではできない」、「どうにかして」ということが誰しもあると思います。私自身もありました。

心にゆとりが持てないときに助けを求めることができる人が、少なくとも5人は居てほしいです。

ご両親やご家族、お友達などにお話をすすりしたり、ときには一緒に子どもを見てもらったり。その中にホームスタートという選択肢が入ればいいなと思っています。気軽に「助けて」って言える社会にしたいです。

子育てを応援したいかたへ ホームビジターになりませんか？

現在10名のかたがホームビジターとして活動しています。ホームビジターになるための養成講座を今年度は2回開催予定ですので、興味のあるかたはぜひご参加ください。詳しくは市ホームページなどでお知らせします。

サイズをお選びください

ブックスタート

赤ちゃんのことばと心を育むためには、優しく語りかけてもらう時間が大切であると言われています。その中で赤ちゃんは、愛されることを知り、人を信頼し、さらに人と「ことば」「心」を通わせる力をつけていきます。ブックスタートは絵本を介して、そのかけがえのないひとときを持つことを応援するものです。

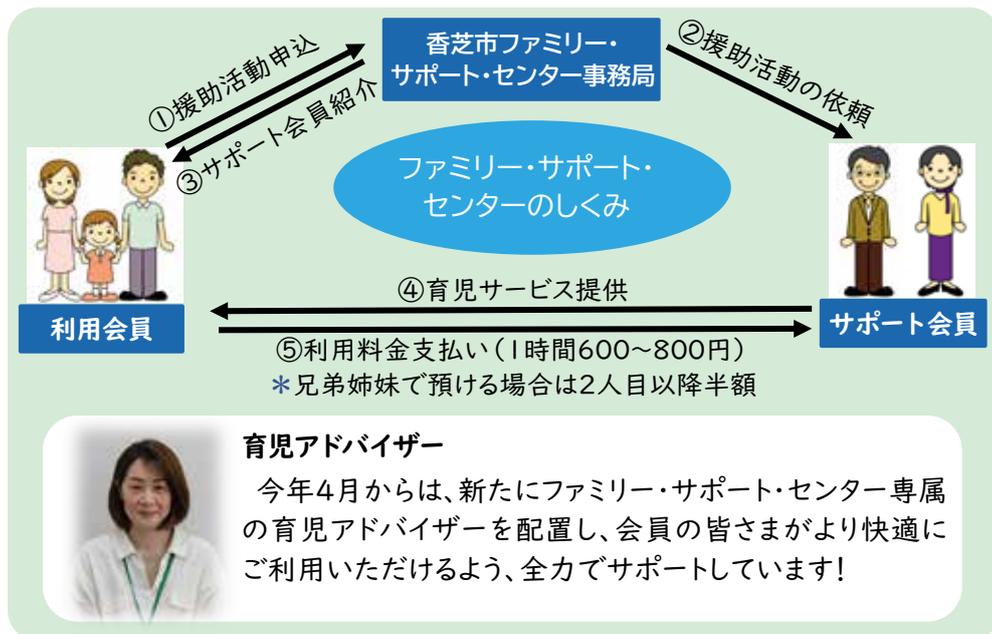


4か月児健診を受診されるご家庭に、子ども一人につき、おむつ・パックと絵本1冊を配布しています。

ブックスタート・乳児おむつ配布事業

ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターは、育児の応援をしてほしいかた（利用会員）と応援したいかた（サポート会員）が育児を助け合う会員組織です。「ちよつとの時間、子どもを預かってほしい」というときや、「仕事と子育てを両立させたい」など、利用目的はさまざまです。



育児アドバイザー
 今年4月からは、新たにファミリー・サポート・センター専属の育児アドバイザーを配置し、会員の皆さまがより快適にご利用いただけるよう、全力でサポートしています！

こんなときはぜひ、お気軽に頼ってください！

夜の病院に行く間
預かってほしい



休日の午前中に預かってほしい



子育てイベントがたくさん！

その他、つどいの広場行事やベビーマッサージ、すくすくバンビーノ広場など、妊娠期から子育て期まで参加できるイベントを定期的に開催しています。

広報紙や市ホームページ、新たに開設した児童福祉課公式Instagramにてお知らせしますので、お気軽にご参加ください。



←児童福祉課公式Instagram

市内に活動拠点のある事業所の皆さまへ

子育て世帯の利用に配慮した環境整備に関する事業費の補助金を交付します

こんな事業が補助金の対象です！



上限10万円 物品の購入
 次のような、授乳スペースやおむつ交換スペース、キッズスペース整備で必要となるもの

・おむつ交換台	・授乳用カーテン	・パーテーション	・クッションマット
・ベビーマット	・授乳用チェア	・電気ポット	・子ども用椅子 など

上限20万円 工事の施工
 授乳スペースやおむつ交換スペース、キッズスペースの設置または改修

- ◆募集期間 令和5年6月1日～令和6年1月31日
- *令和6年3月31日までに事業を完了する必要があります。
- *予算範囲内での補助金交付となりますので、お早めの申請をお願いします。
- *審査の結果、対象とならない場合があります。
- *広報紙などで事例を紹介する場合があります。

詳しくは市ホームページをご覧ください↓





子育て応援！ 検査費用の助成が始まりました！ 新生児聴覚検査を受けましょう



新生児の1,000人に1~2人は、生まれつき耳の聞こえにくさがあるとされています。耳が聞こえにくいことに気づかずにいると、言葉の発達が遅れたり、コミュニケーションがとりにくくなることがあります。

赤ちゃんの「耳の聞こえ」を調べ、聞こえにくさを早期に発見し、適切な療育や支援につなげられるようにするため、令和5年4月1日以降にお生まれの赤ちゃんを対象に新生児聴覚検査促進事業を実施しています。ぜひ、受けましょう。

◆問合先 保健センター ☎77-3965

Q どのような検査ですか？

A 生まれて間もない赤ちゃんを対象とした耳の聞こえの検査で、赤ちゃんが眠っている間に小さな音を聞かせて、その反応を測定します。数分から10分以内で終わり、**痛みや赤ちゃんの体への影響のない安全な検査**です。

Q いつ検査をしたらよいのですか？

A 出産後入院中に、出産した医療機関で行います。出産した医療機関が検査を行っていない場合は、退院後にほかの医療機関で、**生後1か月まで**に受けましょう。

☰ 受診券の配付について

- 令和5年4月1日以降に妊娠届を提出時、妊婦健康診査補助券綴りと一緒に配付しています。
- 令和5年3月31日以前に妊娠届を提出されたかたには、4月下旬に受診券を郵送しています。
- *受診券を利用し、新生児聴覚検査をお受けください。
- *県外医療機関等で受診されたかたや検査済みのかたは、別途申請が必要です。

市ホームページ



詳しくは、市ホームページをご覧ください。

切れ目なく寄り添う

伴走型相談支援

～すべての妊婦さんや子育て家庭が
安心して出産・子育てができるように～



すべての妊婦さんや子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう、妊娠期から出産・子育て期まで切れ目なく身近に寄り添う「伴走型相談支援」を行っています。あわせて経済的支援として、妊娠届出後と出産後にそれぞれ5万円分（計10万円分）のギフトカードを支給します。

◆問合先 保健センター ☎77-3965

伴走型相談支援のイメージ

助産師・保健師と
出産に向けてお話
します。



出産の準備物の確認
や出産後の生活について
一緒に考えます。



赤ちゃんの体重測定や
予防接種の説明、子育て
サポートサービスなどをお
伝えします。



① 妊娠届出

- ・面談
- ・出産応援ギフト申請
(e古都ならにて)

② 妊娠8か月前後

- ・出産応援アンケートの案内
が届く
- ・面談（希望者のみ）

③ 出産後

- ・産後アンケート（出生届出の
翌月に送付）
- ・面談（こんにちは赤ちゃん訪問）
- ・子育て応援ギフト申請

🎁 出産応援ギフト
(5万円分)

🎁 子育て応援ギフト
(5万円分)



お困りごとに応じて、妊婦相談や育児相談など、
利用できるサービスや制度、窓口をご案内します。



ギフトの申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

市ホームページ



◆問合先 総合福祉センター社会福祉課 ☎79-7151

合理的配慮の提供に関する事業費につき、補助金を交付します。



社会におけるさまざまな障壁により、障がいをお持ちのかたが抱えている生活のしづらさを軽減するための工夫のことをいいます。
本市では、合理的配慮の提供の推進に向け、市内事業者に対し、その提供に要した費用につき、補助金を交付しています。
令和4年度は、12の法人等において、手すりやスロープ、収納式いすの設置、段差の解消などにご活用いただきました。

このような事業が補助金の対象です

コミュニケーションツールの作成

- ・音声式または点字式の商品メニュー
- ・会話ボード
- ・チラシ等の音訳 など

上限5万円

物品の購入

- ・筆談ボード
- ・折りたたみ式スロープ
- ・高さ可動式テーブル
- ・コミュニケーション支援機器 など



上限10万円

工事の施工

- ・手すりの設置
- ・引き戸への改修
- ・点字ブロックの敷設
- ・洗面所等の改修
- ・段差の解消 など



上限20万円

- ◆補助対象者 活動の拠点が市内にある以下の法人等
- ・社会福祉法人
 - ・特定非営利活動法人
 - ・地域において継続的社会的福祉活動を実施している市民団体
 - ・市内で飲食、物販、医療等不特定多数の者の利用が見込まれる事業者
 - ・自治会

詳しくは市ホームページをご覧ください↓



- ◆募集期間 令和5年6月1日～令和6年1月31日
- *令和6年3月31日までに事業を完了する必要があります。
 - *予算範囲内での補助金交付となりますので、お早めの申請をお願いします。

障がいのある人もない人も認めあい、つながりあうまちに。
“地域共生のまちづくり”にぜひご参加ください!



6月1日は「人権擁護委員の日」

人権擁護委員法が昭和24年6月1日に施行されたことを記念して、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」として定めています。

人権擁護委員は、あなたの街の相談パートナーとして、いじめや差別、虐待、ハラスメント、プライバシー侵害など、皆さまの問題解決のお手伝いをしています。

現在、約14,000人が法務大臣から委嘱され、全国の各市町村において積極的に活動されており、当市では10人の委員が活躍されています。

人権擁護委員による人権相談

◆日時 毎月第1水曜日 9:00～15:00

◆場所 総合福祉センター

*相談無料、秘密厳守

*事前予約不要、当日受付

電話相談窓口(平日8:30～17:15)

みんなの人権110番 ☎0570-003-110

子どもの人権110番 ☎0120-007-110

女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

注文を確定する前に落ち着いて確認！

定期購入トラブル

相談事例1

「現在電話が大変混み合っています・・・」

初回のみ安く購入できる歯磨き粉を定期購入で注文した。「回数縛りなし」だったので、2回目以降を解約しようとしたが、電話がつかない。

(20代 男性)

いつでも解約できると思っていたら、事業者と連絡が取れず、解約できないまま次回発送分の商品が届いてしまうケースも。



相談事例2

1回限りのつもりで化粧品クリームを注文した。申込画面には定期コースとは明記されていなかったが、定期購入になっていた。申込画面は残っていない。

(50代 男性、女性)

シミ取りクリームを1本だけ注文するつもりだったのに、SNSの広告画面から注文を進めていくうちに定期購入になっていた。

(70代 男性)

通販サイトの中には消費者にとって分かりにくい表示となっているものがあり、トラブルの要因となっています。



SNSや動画投稿サイトの広告をきっかけに、「お試し」「1回だけ」のつもりで健康食品や化粧品を注文したら、実際は定期購入だった、というトラブルが多く寄せられています。

本号では、香芝市消費生活センターに寄せられた相談事例をふまえ、インターネット注文時の注意点をご紹介します。

◆問合先 市役所商工観光課 ☎44-3312

確認ポイント



- 1回限りの購入？
- 定期購入が条件の場合、継続期間や回数は？
- 2回目からの支払金額は？
- 解約方法・条件は？
「解約の申請は次回発送日の○日前まで」など、条件付きであることが多いです。
- 所在地や連絡先、他の利用者の評価などは？

【トラブルに遭わないために】

- ✓ 事業所名・担当者名・電話番号・トラブルに関すること（「〇月〇日〇時に電話したがつかない」など）はメモなどに残しておきましょう。
- ✓ 契約した証拠として、最終確認画面をスクリーンショットして残しましょう。
- ✓ 低価格を強調する広告は、特に詳細を確認しましょう。



困ったときは、消費生活センターへ

香芝市消費生活センター

- ◆時間 毎週月・火・水・金曜日
10:00~12:00、13:00~14:00
- *4月1日より相談時間が変わりました。
- ◆場所 市役所2階
- ◆電話 ☎44-3313

広陵町消費生活相談窓口

- ◆時間 毎週木曜日
10:00~12:00、13:00~15:00
- ◆場所 広陵町役場2階(安全安心課内)
(広陵町大字南郷583-1)
- ◆電話 ☎55-1001(代表)

ひとりで悩まないでね



- *市内在住または在学・在勤のかたであれば、どちらの窓口も利用できます。
- *相談は無料です(相談内容やプライバシーに関わる一切の秘密は厳守します)。
- *まずは電話でご相談ください。



市民図書館 つうしん

◆問合先 市民図書館(ふたかみ文化センター3階)
☎77-1600 〒639-0243 藤山1-17-17

6月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

【開館時間】

 9:30~17:00
 9:30~19:00
 休館日
 *5月22日・29日(月)は休館です。

【貸出2倍Day!】5月31日(水)・6月30日(金)

*月末最後の開館日は、いつもの倍の20冊借りられます。(電子書籍・CDやDVDは対象外です)

貸出ランキング

令和4年度に貸出が多かった本を紹介します。



一般書(小説)

順位	タイトル	著者	請求記号
1	クスノキの番人	東野 圭吾	Fヒ
2	希望の糸	東野 圭吾	Fヒ
3	さよならの儀式	宮部 みゆき	Fミ
4	透明な螺旋	東野 圭吾	Fヒ
5	魔力の胎動	東野 圭吾	Fヒ

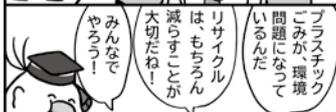


児童書(よみもの)

順位	タイトル・シリーズ(S)名	著者	請求記号
1	かいけつゾロリ(S)	原 ゆたか	はら/日本
2	ふたりはともだち	アーノルド・ローベル	ロベ/幼外
3	ふしぎ駄菓子屋銭天堂(S)	廣嶋 玲子	ひろ/日本
4	おしりたんてい(S)	トル	とろ/幼日
5	ハリー・ポッターと賢者の石	J.K.ローリング	ロリ/外国

人権4コマまんが

てんいち先生



6月5日

世界環境デー



Monthly Pick Up

今月のピックアップ

「えほん配達便」が始まります。

A	食べ物の絵本コース
B	動物の絵本コース
C	乗り物の絵本コース
D	音と言葉の絵本コース
E	遊びや生活の絵本コース
F	定番絵本コース
G	テーマリクエストコース

◎開始日 5月23日(火)◎

市内で3歳以下のお子さんを育てているかたに、左記いずれかのテーマの絵本3冊セットを送料無料で自宅に郵送します。ただし、予定数に達し次第、有料となります。

*詳しくは図書館ホームページをご覧ください。どうか、お問い合わせください。



定例行事

*開催場所は、すべておはなし室です。

イベント	日程	時間	対象
えほんたいむ	5月26日(金)	【1回目】 10:30~10:50	0~2歳児とその保護者
	6月9日(金)		
	6月23日(金)	【2回目】 11:15~11:35	
おはなし会	5月27日(土) 6月24日(土)	15:00~15:30	3歳以上

*各行事15分前から開室します。参加者が多数の場合、その回には参加できないことがあります。
*開始10分後に参加者がいない場合は中止となることがあります。

返却期限をお守りください

返却期限を過ぎてもおな一定期間、図書などを返却されない場合、新たな貸出・予約受付などを停止しますので、ご注意ください。

ブックポストには返却する本だけを投入してください

自宅から市民図書館の蔵書検索や最新情報の確認、電子書籍の利用ができます。

スマホ用ページ

かしば電子図書館





ひと・まち・かしぼ



十二社神社で、豊作を祈願する伝統行事「おんだ祭り」が行われました。当時を模した衣装をまとった宮当番のかたが昔ながらの田植えの様子を再現した後、面をかぶった牛が神田の周りを中心に、境内を所せましと大暴れ。よく暴れると豊作になるという言い伝えがあり、境内はにぎやかな雰囲気になっていました。

4/2(日)

おんだ祭り

十二社神社 (五位堂)



4/23(日)

水神祭

籬尾池鎮守社 (関屋)

聖徳太子築造と伝えられる籬尾池。その東、小高い丘に水神をまつる籬尾池鎮守社(水神神社)があります。水神祭は、豊かな水の恵みに感謝し、豊作を祈願する伝統行事として毎年営まれています。

今年も法隆寺の僧侶を迎え、太子の遺徳に感謝し、五穀豊穰を祈りました。



4/16(日)

春季消防団合同訓練

高山台グラウンド

消防団による春季合同訓練が行われ、今年度は、道路が狭隘な地域での火災を想定した、可搬ポンプを使った放水訓練を中心に、各種指導と訓練に励まれました。地域の実情に精通した消防団は、大規模災害のみならず身近な災害への取組など、地域の安心・安全に大きな役割を果たしています。



かつて五穀豊穰を祈る伝統行事だった「岳のぼり」は、今日では、清掃活動・美化啓発活動をかねたものになっています。晴天に恵まれた今年は362名のかたが参加し、ごみを拾いながら景色や植物の写真を撮るなど、それぞれの時間を楽しんでいます。山頂ではお弁当やおにぎりなどをおいしそうに食べる姿が見受けられました。

4/23(日)

岳のぼり

二上山





市民ペンリレー

◆476

前回執筆者

小走 幸子さん



巽 勝さん



戦争はアカン 戦時中に体験したこと

私は、今から79年前(一九四四年)に二上国民学校(現二上小学校)に入学しました。

当時は戦時中であり、入学後、ほとんど学校に兵隊が駐屯したため、お寺などで授業を受けていました。転居に伴い関屋分校へ転校した際も、校庭に兵隊がテントを張り駐屯しており、空襲警報が発令されると自宅や学校から防空壕などへ避難を繰り返す毎日でした。

田植え直後の田んぼに、焼夷弾が投下され大きな穴が開いていたり、幸いにも難を逃れましたが友人が機銃掃射を受けたこともありました。

私自身も、田んぼのあぜ道を歩いていると、艦載機が旋回・接近し、とっさに溝の中へうつ伏せになり隠れたことを覚えています。操縦している兵隊を見るときは怖くて生きた気がしませんでした。



念日を迎えます。これからも平和を守り、戦争や争いごとのない世の中になることを願っています。

ウクライナ国内で多くの尊い命が奪われている現状を知るたびに、戦時中に目の当たりにした悲しくて恐ろしい体験を思い出します。

戦争が終わった後の一九四七年には、拾ってきた不発弾が爆発して、私の同級生とその姉妹が亡くなるという痛ましい事故もありました。

香芝検定の答え

③ 約2 km

屯鶴峯の地下壕には東壕と西壕があります。太平洋戦争末期の本土決戦に備え、戦闘機の司令部とする目的で掘削され始めましたが、終戦を迎え未完のまま放置されました。

☆編集後記☆

「夏山は 目の薬なる 新樹かな」

これは江戸時代の俳人、北村季吟が詠んだ一句です。

パソコンやスマートフォンなどを見る時間が増えて、何かと疲れ目になりやすい今日この頃。

そんなときはぜひ窓を開けて、新緑に染まる二上山を眺めてみるのはいかがでしょうか。

ふと顔を上げればいつでも、自然という名の目薬が癒してくれる。

それもまた、この香芝市の魅力のひとつですね。 <キノ>



パパッと簡単 クッキング! No.98

奈良の茶がゆを
炊き込みご飯にアレンジ

奈良茶飯 (1人分232kcal・塩分0.6g)

【材料(作りやすい分量)】

- 米…2合
- 水煮大豆…50g
- 酒…大さじ1
- 塩…小さじ1/2
- ほうじ茶…15g
- 水…600ml



【作り方】

- 鍋にほうじ茶と水を入れて火にかけ、沸騰後2分くらい煮だし、茶こしでこして冷ます。(ティーバッグでも可)
 - 米は洗米して炊飯器に入れ、①を2合の目盛りまで入れ、30分程度浸水後、酒と塩を加え混ぜる。
 - 上に水煮大豆をのせて炊飯し、出来上がり☆
- *いり大豆でもおいしく出来上がります。

*レシピ協力：食のサポーターかしば
食のサポーターかしばは、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。



