

KASHIBA



広報かしば

11

2023
11.21
No.677



特集
「等身大の姿」
地域に生きる障がい者の



表紙：バリアフリー教室



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

農作物の地産地消を推進する「ふれあい朝市・香芝」の皆さまが市内で栽培された大豆を使って作るおみそは、何というでしょうか。

- ① ふれあい香るみそ
- ② かしば香るみそ
- ③ ふたかみ香るみそ
- ④ まほろば香るみそ

(答えは 1 | 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

今月の表紙

目隠しをして白杖を使って歩く「視覚障がい疑似体験」と「介助体験」をする様子。困っている人を見かけたら「お手伝いしましょうか?」と声をかけ、サポートの手を差し伸べる思いやりの心を育みました。



CONTENTS

もくじ



03 令和5年度香芝市功労者表彰式

04 特集 地域に生きる障がい者の「等身大の姿」

07 家庭ごみなどの収集運搬業務委託契約に係る訴訟の結果

08 正しい知識を身に付けよう!クレジット契約/コロナワクチン情報

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 —10月末日現在—

人口	78,642人	(前月比-27人)
男	37,571人	(前月比+1人)
女	41,071人	(前月比-28人)
世帯数	32,850世帯	(前月比+49世帯)

次回発行は、お知らせ版 | 2月5日(火) 広報かしば | 2月21日(木)

令和5年度香芝市功労者表彰式



11月3日（金・祝）、香芝市表彰条例に基づく功労者表彰式を執り行いました。これは本市のまちづくりに、それぞれの分野で長年尽力されたかた、市民の模範となるべき行為があったかたに対し、その功績をたたえるとともに、今後ますますの活躍を願い表彰するものです。

今年度は、次の11名と1団体が表彰されました。（敬称略）

特別功労者表彰

保健衛生功労

○認定こども園医及び幼稚園医として30年以上尽力された功績
片岡 由幸

○学校薬剤師として30年以上尽力された功績
隅田 重義

功労者表彰

社会福祉功労

○民生委員・児童委員として12年以上尽力された功績
中井 弘
大縣 武司
田岡 芙久美

○保護司として12年以上尽力された功績
葛谷 和順

産業振興功労

○農業委員会委員として15年以上尽力された功績
田中 修
高谷 保男

社会教育功労

○青少年健全育成協議会の補導活動委員として15年以上尽力された功績
米澤 成佳
縄田 篤一
吉田 健太郎

善行者表彰

善行者

○市のまちづくりのために多額の寄附をされた功績
株式会社足田建設



地域に生きる障がい者の「等身大の姿」



イラスト出典：「障害者差別解消法が変わります！」内閣府

〈主な障がいの特性と配慮の例〉

知的障がい

発達期に知的機能の障がいが見られ、抽象的なことを理解すること、自分の気持ちを表現することが苦手な方がいます。



⇒ ゆっくり、ていねいに話し、絵や写真などを使い、分かりやすく説明する。

精神障がい

統合失調症やうつ病、アルコールやギャンブル依存症などのさまざまな精神疾患により、日常生活や社会生活のしづらさがあります。



⇒ 穏やかな口調で、安心感を与える対応を心掛ける。

身体障がい

視覚、聴覚、発声やそしゃく、心臓など身体の持つ機能に障がいのある状態です。

○視覚障がい

全く目が見えない、見えにくい、見える範囲が狭いなど、人によって見え方はさまざまです。

⇒ 点字ブロックの上や周辺に障害物を置かないようにする。



○肢体不自由

指や脚、体幹の機能に障がいがあり、物を掴む・歩く・座るなどの動作をするのが困難な方がいます。

⇒ 通路に物を置かないようにしたり、段差などで困っている様子を見かけたら声掛けをする。



◆問合先 総合福祉センター社会福祉課 ☎79-7151

誰もが安心して暮らすことができるやさしいまちへ

障がいには、視覚障がいや聴覚障がい、車いすなどを利用する肢体不自由などの「身体障がい」のほか、「知的障がい」、「精神障がい」などがあります。

障がいのある人もない人も、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる「共生社会」の実現、誰もが暮らしやすい笑顔と元気があふれるまちの実現は、市民共通の願いです。

そのためには、すべての人が障がいの有無や障がいの程度に関わらず、平等に社会の一員として自立した生活を送ることができるよう、障がいのあるかたに対する理解を深め、地域で支えていくことが大切です。

本号では、視覚障がい者である大野学さんに、日常生活で感じることなどを伺いました。障がいのある人が、普段どのようなことで困っているのか、どのようなときにうれしさを感じるのかを、一緒に考えてみませんか。

自分でできることは甘えたらあかん でも、困ったときは助けてほしい

Q. 幼少期のころから弱視であったとのことですが、学生時代はどのような生活でしたか。また、現在はどのように過ごされていますか。

幼少期のころは弱視で、大阪の盲学校に通っていました。盲学校では休み時間によく友達と相撲をとったり、盲人野球をやったりして、とても楽しかったです。

特に思い出深いのは、ある日、地元の普通の学校に通う子どもたちが目の不自由な私を野球に誘ってくれたときのこと。上級生たちが私のためにベースを大きく見やすいものに変えてくれたり、そうした配慮をしながら仲間に入れてくれて、本当にうれしかったです。記憶があります。思い出すだけでも涙が出そうです。



大野 学さん(71歳)

幼少期は弱視で、現在は全盲。小学校1年生の1学期まで普通学校に通い、2学期から大阪の盲学校へ。高校生になると新喜劇や寄席などに行ってお笑いを楽しんだ。20歳を過ぎてからはお酒が新たな趣味となり、利きビールをしたり、ビール工場めぐりなどを楽しんでいる。

我々視覚障がい者は目が見えないかわりに、「代償機能」といって手足の触覚や聴覚などで周囲に何があるかを感じ取っています。

部屋の照明がついているかどうかは分かりませんが、家の中にある物の位置は手触りで分かります。情報はラジオやパソコンの読み上げなど、音を頼りにしています。文字を読むことなど、一人でできずヘルパーさんに助けをもらう場面も多いですが、自分一人ですることでもたくさんあります。「困ったときは助けてもらえると本当にありがたい。でも、できることはなるべく誰かに甘えず、自分でやってみる。」これが私のモットーです。

困っていることを理解 してくれたら

Q. 生活の中の困りごとは何ですか？

道路や駅のホームにある点字ブロックの存在を分かっているかたがいます。視覚障がい者は、点字ブロックの上を「安全な場所」として歩いていますので、そこに荷物などが置かれていると、非常に危険です。

また、電車でドア付近に大きな荷物を置いたり、出入口をふさぐように立っているかたがいますが、目が見えない我々にとってはつまづきなど、乗り降りの際の大きな障がいとなります。どの駅にも駅員さんがいた昔と違って無人駅が増えている今、手助けを頼めず、困ることが多々あります。

このような危険について、理解していただけたらすごくありがたいです。



声をかけてもらえることがうれしい

Q. 最近特にうれしかったことは何ですか？

市内の小学校でバリアフリーの講演会をさせていただく機会があり、地元の子どもたちに顔を覚えてもらえるようになりました。

先日、私が一人で道を歩いていたところ、地元の小学生が「大野さん！」と元気よく声を掛けてくれました。そして、「大野さん、この先にトラックが止まって危ないから、案内してあげる。」と言って、私の手をとりながら一緒に歩いてくれたんです。あのときはもう、本当に涙が出るほど感動しましたね。

香芝の子どもたちは純粹で、真っ先にそうやって他人に優しさを届けてくれる、本当に良い子ばかりです。

学校での講演を通じて、子どもたちの理解と優しさがより深まってくれば、これほどうれしいことはないですね。

大人になるとどうしても照れくさくて、電車でお年寄りや体の弱い人に席を代わったりするのも少しとまどってしまうことがあるかも知れません。ですが、社会の中で困っている人がいれば、声を掛けて手助けしていただければとてもうれしいです。



12月3日～9日は「障害者週間」 ～誰もが暮らしやすい、笑顔と元気があふれるまちへ～

誰もが暮らしやすい、笑顔と元気があふれるまちになるよう、日常の中で一人ひとりができることを考え、地域の中で支え合い・助け合いの輪を広げましょう。

障がいを理由とする差別をなくし、合理的な配慮をしましょう

障害者差別解消法により、障がいを理由とする「**不当な差別的取扱い**」と「**合理的配慮をしないこと**」が禁止されています。また、令和3年の改正により、令和6年4月から事業者による障がいのあるかたへの**合理的配慮の提供が義務化**されます。

〈不当な差別的取扱いとは〉

正当な理由なく、障がいがあるということで、サービスの提供を拒否したり、制限したり、また障がいのない人には付けない条件を付けることは、不当な差別的取扱いとなります。

例) 保護者や介助者がいなければ一律に入店を断った。



*他に方法がない場合(利用することにより、障がいのある人に危険が伴うなど)は、差別にはなりません

〈合理的配慮の提供とは〉

障がいのある人から配慮を求められたとき、負担になりすぎない範囲で解決するための工夫をすることを、合理的配慮といいます(合理的配慮をしないことは差別にあたります)。

例) 車いすのかたにそのまま着席できるスペースを確保した。



*正当な理由(過重な負担など)がある場合は、差別にはなりません

YouTube動画「かしば手話のじかん」

手話言語について、より多くのかたに興味を持っていただけるよう、市公式YouTubeチャンネルにて「かしば手話のじかん」という動画シリーズを配信しています。香芝市聴覚障害者協会と市職員が協力し、日常で使える手話言語を分かりやすく紹介していますので、ぜひご覧ください。



←YouTube動画はこちら



出演者 社会福祉課 中谷主事より

私は最初、手話は「手の動きで人に情報を伝えるもの」という印象を持っていたので、手の動きを意識して手話の勉強をしていました。けれども実際に手話を披露すると、私の手話には「表情が欠けている」とのアドバイスをいただきました。ぜひ「かしば手話のじかん」で、私のいきいきとした表情の手話をご覧ください! 私たちが普段声のトーンや話し方で感情を表現するように、手話は手の動きだけでなく表情やしぐさも大切であることを、手話動画を通して感じていただけたらうれしいです!

学ぶ

市の養成講座

主に聴覚に障がいのある人とコミュニケーションをとる方法を学ぶ講座を開講しています。どの講座も基礎から学ぶことができますので、初心者のかたも安心して受講できます。受講生の募集は今後、広報かしばお知らせ版にてお知らせします。

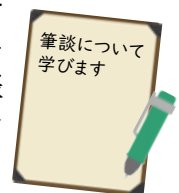
手話奉仕員養成講座

手話は「手や身体・表情」で伝え、「目」で見て理解する言葉です。本講座では、聴覚に障がいのある人と手話で日常会話ができるようになることを目指します。



聞こえのサポーター養成講座

「聞こえ」に不便を感じる人について理解を深め、ホワイトボードなどを使って、相手に寄り添いながら筆談で分かりやすくコミュニケーションをとる方法を学習します。



市民の皆さまへ

家庭ごみなどの収集運搬業務委託契約に係る訴訟の結果について

平成27年度にプロポーザル審査を経て本市が随意契約を締結した家庭ごみなどの収集運搬業務の委託契約について、平成28年8月に住民訴訟が提起されました。そして、平成30年12月の奈良地方裁判所の判決、令和2年2月の大阪高等裁判所の判決を経て、令和2年9月8日の最高裁判所の上告棄却判決により大阪高等裁判所の判決が確定し、当該契約は無効となりました。

この判決により、私が市長就任（令和2年6月）後の令和2年9月25日、契約の相手方である委託業者に対して、無効となった契約における支払い済みの契約代金及びその利息の合計額の不当利得返還請求をしましたが、支払期日までに返還がなかったことから、同年11月に当該委託業者に対してその訴訟を提起しました。

そして、令和4年5月に、本市が訴訟相手方から役務の提供を受けたことによる経済的利益を相殺した金額である1,037万7,531円及びこれに対する年3%の利息の請求を認める奈良地方裁判所の判決がありましたが、本市はこれを不服として控訴した結果、その認容金額に加えて3,169万4,153円及びこれに対する年3%の利息を認める大阪高等裁判所の判決（令和5年1月）がありました。

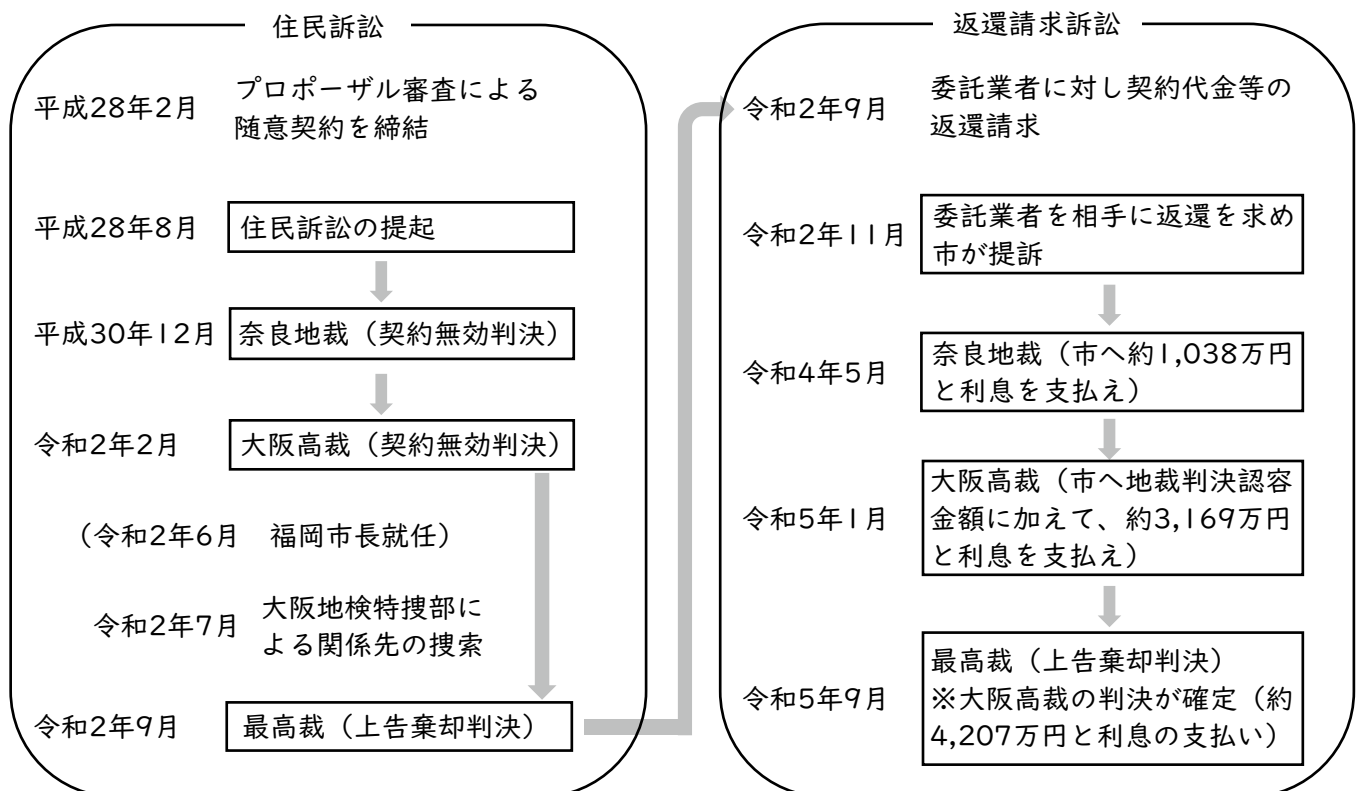
これに対し訴訟相手方である当該委託業者は最高裁判所に上告しましたが、今般、同裁判所の上告棄却の判決があり、上記大阪高等裁判所の判決が確定しました。

この住民訴訟に係る委託契約（平成28年2月締結）については、各裁判所の判決において、契約相手方が事実上内定していた事実が推認されること、合理的な裁量の範囲を逸脱ないし濫用して締結された契約であり地方自治法に違反するとされ、また、令和2年度に官製談合防止違反などの疑いで大阪地検特捜部により関係先や市職員が捜査された事案でもあったことから、当該委託業務の契約方法やガイドラインの見直しなど改善を既に行ったところですが、今後ともこのような疑念を持たれないよう公正性、透明性のある適正な事務執行に努めて参る所存です。

なお、訴訟相手方の委託業者からは、既に一部の返済を受けておりますが、判決結果による返還額約4,207万1,684円及びその利息全額の回収に努めて参ります。

市民の皆さまには、これまでご心配をおかけしたことにつきまして、心よりお詫び申し上げますとともに、今後とも市政運営にご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

香芝市長 福岡憲宏

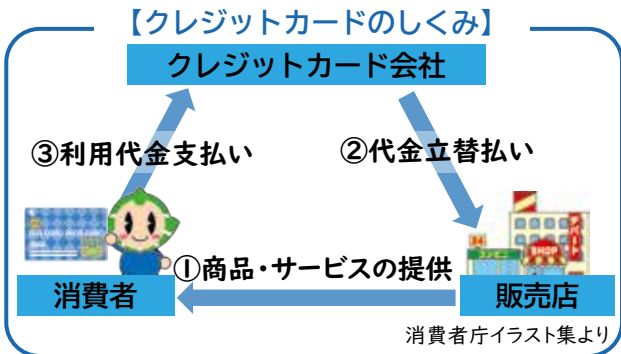


◆問合せ 廃棄物対策課 ☎77-4189

正しい知識を身に付けよう！

クレジット契約

◆問合せ 市役所商工観光課 ☎44-3312



成年年齢が引き下げとなり、18歳から親の同意なしにクレジットカードを作れるようになりました。クレジットカードはキャッシュレスで決済でき便利な一方、使い過ぎや不正利用によるトラブルも発生しています。

クレジットカードで買い物ができるのは、カード会社が消費者に代わって代金を立て替えているからです。つまり、消費者はカード会社に借金をして買い物をしていることになります。カード会社への代金の支払い方法は主に3つあります。

- 一括払い** 決められた期日に一度にまとめて払う。手数料は掛からない。
- 分割払い** 指定された回数に分けて払う。多くの場合、手数料が掛かる。
- リボ払い** 利用代金の支払い残高がなくなるまで、毎月一定額を払う。支払い残高に応じた手数料が掛かる。

よくあるご相談

クレジットカードの利用明細を確認したら、身に覚えのない請求があった。

→ すぐにクレジットカード会社にその旨を連絡してください。不正利用の場合は、返金してもらえます。早期に被害に気づくためにも、カードの利用明細を定期的に確認する習慣をつけましょう。

レジで「一括払い」と言ったが、リボ払いになっていた。

→ クレジットカードの中には、リボ払い専用のものや初期設定で支払い方法がリボ払いになっているものもあります。カードの利用申込時に、十分確認しましょう。

ひとりで悩まないで



困ったときは、消費生活センターへ電話でご相談ください！

香芝市消費生活センター

- ◆日時 毎週月・火・水・金曜日 10:00~12:00、13:00~14:00
- ◆場所 市役所2階 商工観光課横
- ◆電話 ☎44-3313

無料 コロナワクチン(令和5年秋開始接種)情報(11月14日時点)

初回接種を完了した、生後6か月以上のすべてのかたは、前回接種より3か月経過で追加接種を1回受けることができます。



◆接種券

- ① 65歳以上のかた及び令和5年春開始接種を受けられたかた ⇒ 発送しました(申請不要)
- ② 上記①以外のかた ⇒ 接種を希望されるかたは申請が必要です。接種券は申請受付後、順次発送します。
【申請方法】電子申請サービス「e古都なら」で申請してください。
電子申請が困難なかたは下記コールセンターまでご相談ください。

◆接種区分等

区分	対象	場所	予約方法	使用ワクチン
個別接種	全対象者	各医療機関	各医療機関の指定する方法	オミクロン株XBB.1.5
集団接種	12歳以上	保健センター	LINE、電話またはFAX(聴覚に障がいのあるかた)	対応1価ワクチン

*実施医療機関や集団接種スケジュールなどは、市ホームページにてご確認ください

コロナワクチンを接種したことがないかた向けの初回接種も、引き続き実施しています

◆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 逢坂1-506-1(保健センター内) ※電話の際は、おかけ間違いのないようお願いします

コロナ相談窓口 奈良県新型コロナウイルス発熱患者相談窓口 ☎0742-27-1132 ☎0742-27-8565



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

貸出ベストランキング

4月から9月まで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
1	クスノキの番人	東野 圭吾
2	希望の糸	東野 圭吾
3	さよならの儀式	宮部 みゆき
4	かがみの孤城	辻村 深月
5	マスカレード・ゲーム	東野 圭吾

12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	31

【開館時間】

	9:30~17:00
	9:30~19:00
	休館日

*11月27日(月)は休館です

【貸出2倍Day!】11月30日(木)・12月27日(水)

*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)

【年末年始の休館と特別貸出】

12月28日(木)~1月4日(木)は休館します。

12月14日(木)~27日(水)に借りられた資料は貸出期間が3週間となります。

児童書(読み物)



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

人権4コマまんが

てんいち先生

世界人権宣言75周年

1948年12月10日国連総会

第2次世界大戦の反省から
つくられたんだ!



人権週間 12月4日~10日
人権デー 12月10日

Monthly Pick Up

今月のピックアップ

読書バリアフリー展示

読みづらさを感じているかたにも読書を楽しんでいただくために、簡単な言葉や絵で書かれたLLブックや、拡大読書器、録音図書などのバリアフリーサービスの紹介・パネル展示を行います。

詳しくはこちらHP



◆期間 12月1日(金)~27日(水)まで

子ども向け定例行事

*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	11月24日(金) 12月8日(金) 12月22日(金)	【1回目】10:30~10:50 【2回目】11:15~11:35	0~2歳児とその保護者
おはなし会	11月25日(土) 12月23日(土)	15:00~15:30	3歳以上

*各行事15分前から開室します。参加者が多く部屋に入れない場合、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

返却期限を過ぎててもなお一定期間、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 入れてください

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





10/7(土)

つどいのひろば行事「大好きなおとこさんとおかあさんと一緒にあそぼう」
総合福祉センター

未就園の子どもたちとパパ・ママが楽しく遊ぶイベントを開催し、たくさんの親子が参加しました。会場では体を使ったサーキット遊びや大型絵本の読み聞かせのほか、助産師さんによるいのちのお話などが行われ、たくさんの運動や経験とともに学びができる、とても濃密なひとときとなりました。



10/5(木)

壁塗り体験
旭ヶ丘小学校

旭ヶ丘小学校の6年生たちが、学校の壁を塗り替えるワクワクいっぱいの壁塗り体験をしました！真っ白に塗り替えられたピカピカの壁を見て、児童たちは大喜び。友達やプロの職人さんとの共同作業を通して、6年間お世話になった学び舎が更に好きになる、そんなすてきな一日となりました。



10/15(日)

香芝ウォーク2023
市内各地

秋の恒例行事「香芝ウォーク」に約340名のかたが参加され、秋晴れの空の下、約8.5キロの道のりを歩きました。今池親水公園をスタートした参加者は、地図を片手に杵築神社や腰折田、春日神社などを巡り、ゴール後は、ふれあい朝市・香芝による地元食材を使ったみそ汁の振る舞いをおいしそうに食べていました。



10/13(金)

マイクロバス購入にかかる
寄附金の贈呈式
総合福祉センター

株式会社足田建設から社会貢献の一環としてマイクロバス購入のための寄附金が贈られたことに伴い、贈呈式を執り行いました。マイクロバスは10月16日から運行を開始し、総合福祉センターにおける老人クラブ交流会の参加者の送迎など、本市の社会福祉事業に活用されています。



11/6(月)

脱炭素社会の実現に向けた
連携に関する協定
市役所

市内における脱炭素への取組を促進することを目的として、大和信用金庫と連携に関する協定を締結しました。本協定では、中小企業における脱炭素に向けた設備投資のほか、一般家庭における電気自動車や太陽光発電設備の設置促進・支援などにおいて、相互に連携を図ることが定められています。



10/29(日)

香芝高校生・大和広陵高校生による
特殊詐欺被害防止教室
総合福祉センター

年々巧妙化する特殊詐欺の被害を未然に防止するため、香芝高校と大和広陵高校の生徒6名による防犯教室が開催されました。手作りの防犯かるたを使い、時に寸劇を交え、最近の特殊詐欺の手口や実態を分かりやすく紹介し、注意を呼びかける姿に、約40名の参加者は聞き入り、学びを深めていました。

チャレンジに歳なんて関係ない!

55歳のとき、友達に誘われてマラソンを始め、56歳でフルマラソンを完走、62歳で100kmのウルトラマラソンを完走することができました。

すっかりマラソンに夢中になった私は「トレイルマラソン」という、山を走るマラソンにチャレンジし、高野山42kmマラソンなどを完走。ついには女子60歳以上部門で入賞することができました。まさか歳をとってから賞状をもらえらると思ひもなかったもので、「良いこともあるものだなあ」と、本当にうれしさをいっぱいでした。

昨年には「BANBI100」という、100マイル(160km)に挑戦するレースに出会い、最初は挑戦するか少し悩んだのですが、「今が一番若いのだから、チャンス逃してはいけない」と思い、勇気を出してエントリーをしました。



写真左：土井隆さん 写真右：筆者

前回執筆者
森 操さん



三吉 喜代子さん

に、20〜60代のメンバーたちはいつの間にか、歳の差も忘れて刺激し合う同志となりました。

そして迎えた本番、スタッフやボランティアのかたの支えもあり、見事38時間で100マイルを完走できました。

このチャレンジは、私に前向きな思考をする大切さと、マラソンを共に楽しむ仲間という、かけがえのない人生の宝物を与えてくれました。どんなことでも、チャレンジに年齢は関係ありません。いつだって、思い立ったときがやりどきです！皆さんもぜひ、さまざまなことにチャレンジしてみてください！

香芝検定の答え

②かしば香るみそ

平成25(2013)年度には、農業振興功労者表彰(奈良県下3団体)を受賞し、また平成28(2016)年7月には「Kashiba+(カシバプラス)」に認定されました。

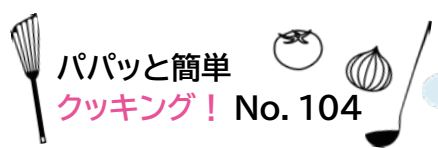
☆編集後記☆

「大坂をわが越え来れば二上に
もみち葉流る時雨降りつつ」
国道165号沿い、穴虫交差点の
近くに、このような万葉歌碑がある
のをご存じでしょうか。

いわゆる「詠み人知らず」の歌ですが、難波から飛鳥へ向かう万葉人が、晩秋の紅葉散り、時雨が降る中で二上山を仰ぎ見ながら詠んだ歌であろうと言われております。

現代人の私も、大阪から奈良へ戻る電車の中で、ふと車窓から茜色に色づき始めた二上山の姿を見て、思わず心奪われる瞬間がありました。

今も昔も、二上山は人々に季節の風情を感じさせてくれる、そんなすてきな場所ですね。 <桜>



パパッと簡単
クッキング! No. 104

トースターで焼く
簡単おつまみ

しいたけのツナマヨコーン焼き

1人分120kcal・塩分0.4g

【材料(2人分)】

- しいたけ…6個
- ツナ缶…30g
- コーン(冷凍・缶)…大さじ2
- 具 { パン粉…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ2
- 塩・こしょう…少々



【作り方】

- ① しいたけの軸は取り外して細かく切り、具に加える。
 - ② 具を混ぜ合わせ、しいたけの内側にのせる。
 - ③ オーブントースターにアルミホイルを敷き、②を4〜5分焼いて出来上がり☆
- *お好みでチーズをかけてもおいしい◎



*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。

めぐりば

生まれ変わった空き家「竹の杜」



しめ縄づくり

ラジオ体操

撮影・提供：田中義行さん

穴虫地区にある「竹の杜」は、空き家をリフォームし、地域のコミュニティの場として生まれ変わりました。関屋桜が丘自治会が中心となり、地域の活動やラジオ体操・しめ縄づくりなど四季に応じたイベントが開催され、笑い声が聞こえる“にぎわい”が生まれています。

◆問合せ 市役所都市計画課 ☎44-3315

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

◆問合せ 市役所秘書広報課 ☎44-3323

詳しくはこちら



魅力発掘！
みつばのかしば

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「めぐりば」として、市内にある「竹の杜」をご紹介します。

広告

広告