

KASHIBA



広報かしば

1

2024
1.22
No.679



表紙:かしばのしごと展



2024年 新年のごあいさつ

香芝市議会議員

川田 裕



香芝市長

福岡 憲宏



新年、明けましておめでとございます。

市民の皆様におかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より、市政各般にわたり深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、誰もが住み良いまちづくりに向け重点的に取組を進めました『JR香芝駅バリアフリー化事業』は、段階的な供用開始を経て、本年に全ての工事が完了する予定です。また、就学援助費の拡大や学校トイレの洋式化、遊具の補修・入れ替えなど、香芝の子どもたちが健やかに学び、成長できる環境の整備も進んでおります。いずれも市議会をはじめ、市民の皆様のご支援、ご協力の賜物であり、改めて感謝申し上げます。

今後も引き続き、子育て支援を中心に各種施策に全力で取り組むとともに、ポストコロナの時流を捉え、デジタル技術の活用や関係人口の創出・拡大を図り、笑顔と元気が溢れる、活力あるまちづくりを進めて参ります。

市民の皆様には、香芝市のますますの発展のため、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年も皆様にとって幸多き一年となりますようご祈念申し上げます、新年のごあいさつといたします。

新年、明けましておめでとございます。

市民の皆様には、令和6年の新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。日頃より、香芝市政の発展と議会運営に対しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は過去10年間の過度な緊縮財政などによる「失われた10年」を取り戻すべく、市議会から数多くの是正を行い、遅れていた市民図書館の蔵書の更新や長らく改正のなかった地域防災計画の見直しなどを進め、市民の皆様の豊かで文化的な、そして安心・安全な市民生活の実現に取り組んで参りました。

本年も令和7年度に予定されている県域水道一体化に向け協議が大詰めを迎えるなど、取り組むべき案件が多数ございます。市議会といたしましても、市民の皆様が笑顔になるまちづくりに全力で取り組んでまいりますので、今後とも更なるご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びになりますが、本年が皆様にとりまして実り多き平穏な一年となりますようご祈念申し上げます、新年のごあいさつといたします。





香芝検定

certificate examination for KASHIBA

豊臣と徳川の最後の戦いとなった大坂の陣。その原因となった「京都・方広寺鐘銘事件」が有名ですが、この「國家安康」「君臣豊樂」の銘文がある巨大な梵鐘の製作に携わった香芝の鋳物師は、どこの鋳物師でしょうか。

- ① 下田
- ② 別所
- ③ 瓦口
- ④ 五位堂

(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

今月の表紙

子どもたちが「かしばのしごと」を体験しながら「仕事をする→お給料をもらう→買い物をする」という社会のしくみを楽しく学べるイベント「かしばのしごと展」が開催されました。



CONTENTS

もくじ



02 新年のごあいさつ

04 市政トピックス
かしばの物価高騰対策事業

05 特集
健康長寿の鍵 フレイル予防

08 大和川水質改善強化月間
／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 —12月末日現在—

| | | |
|-----|----------|-----------|
| 人口 | 78,585人 | (前月比-51人) |
| 男 | 37,535人 | (前月比-18人) |
| 女 | 41,050人 | (前月比-33人) |
| 世帯数 | 32,869世帯 | (前月比+2世帯) |

次回発行は、お知らせ版 2月5日(月) 広報かしば 2月21日(水)



国において、エネルギー・食料品価格などの物価高騰対策として「重点支援地方交付金」が補正予算化され、地域の実情に応じた取組が財政的に支援されることとなりました。
本市では、この交付金を活用して、以下の支援事業を実施します。

令和6年2～3月の給食費無償化(小・中学校)

①香芝市立小・中学校に通う児童生徒の給食費を無償化します。

なお、無償化にあたり個別に申請いただく必要はありません。

◆**問合せ先** 市役所保健給食課 ☎44-3439 [受付 8:30～17:15(土・日・祝日を除く)]

②市内在住で香芝市立以外の小・中学校に通う児童生徒の給食費相当額を申請に基づき給付します。

*対象者には別途案内を送付していますので、ご確認の上、申請してください

(申請期限:2月29日(木)必着)

詳しくはこちら⇒



◆**問合せ先** 市役所学校教育課 ☎44-3335 [受付 8:30～17:15(土・日・祝日を除く)]

住民税非課税世帯1世帯あたり7万円を給付

◆**対象** 基準日(令和5年12月1日)において、本市に住民登録があり、かつ世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税である世帯

*住民税が課税されている者の扶養親族のみからなる世帯を除きます

*既に他市町村から同様の給付金(7万円/世帯)を受給済の世帯は対象外です

*対象者には順次案内を送付しています

①「支給のお知らせ」が届いたかた ⇒ 申請不要、令和6年1月19日に支給予定です。

②「確認書」「申請書」が届いたかた ⇒ 内容をご確認の上、同封の返信用封筒にて申請してください。

(申請期限:3月29日(金)必着)

◆**問合せ先** 香芝市物価高騰対応重点支援給付金コールセンター
☎43-6403 [受付 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)]

詳しくはこちら⇒



重点支援地方交付金は上記事業のほか、令和5年4月から開始している「第2子以降の保育料の無償化」の令和5年度分の財源としても活用する予定です。

ギフトカードのご使用はお済みですか

1人2,500円分のギフトカードの使用期限は令和6年2月29日(木)です。

*使用期限後に利用残高があっても換金・返金はできません



郵送で受け取りができなかったかたは、ギフトカード配布コールセンター(市役所2階)で受け取れます。スムーズな受け取りのために、事前にコールセンターまでお問い合わせください。

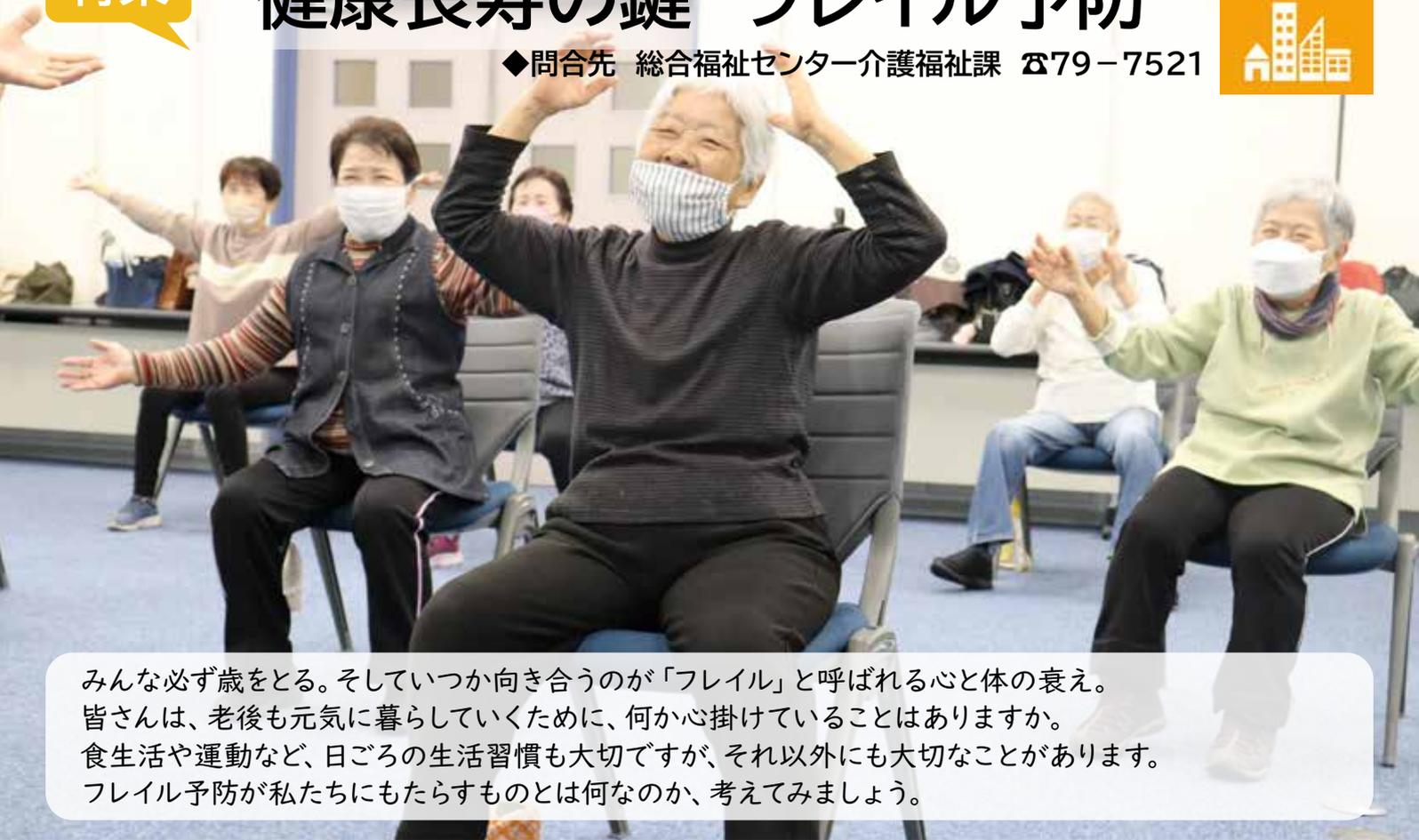
◆**問合せ先** ギフトカード配布コールセンター ☎43-5030
[受付 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)]

現金併用可能な店舗情報
など詳しくはこちら⇒

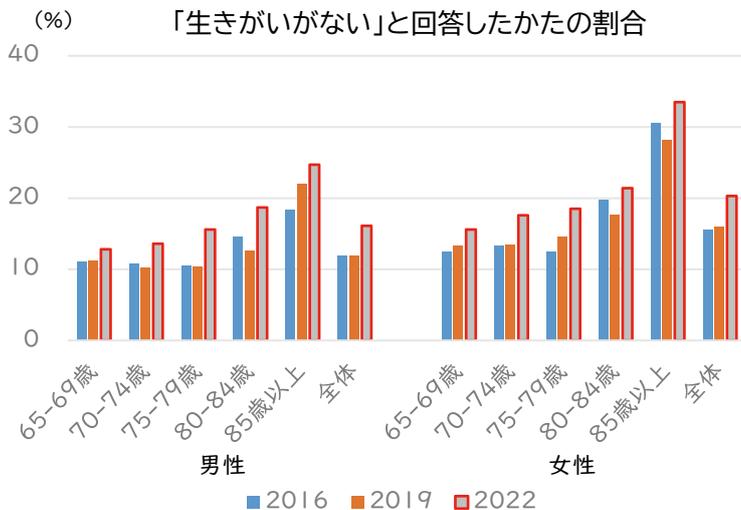


健康長寿の鍵 フレイル予防

◆問合せ先 総合福祉センター介護福祉課 ☎79-7521



みんな必ず歳をとる。そしていつか向き合うのが「フレイル」と呼ばれる心と体の衰え。皆さんは、老後も元気に暮らしていくために、何か心掛けていることはありますか。食生活や運動など、日ごろの生活習慣も大切ですが、それ以外にも大切なことがあります。フレイル予防が私たちにもたらすものとは何なのか、考えてみましょう。



本市の高齢者を取り巻く現状

生活が制限されたコロナ禍において、外出する機会や人とのつながりが減り、孤独や不安を感じる人が多くなった。体を動かす機会が減ったことにより、筋力や体力の低下も感じるようになったのではないだろうか。

令和4年10月に65歳以上の市民のかたを対象に行った「介護保険意向調査」では、「生きがいがない」と回答したかたの割合が増加傾向にあり、要因の一つとして、社会参加や対人交流の減少が考えられています。

地域交流と運動の場

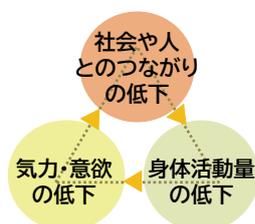
コロナ禍による制限された生活から元の生活に戻り始めています。地域のつどいや教室なども再開し、にぎわいを取り戻しつつあります。

本号では、社会参加の場として、住民や市民ボランティアが主体となって行っている体操やいこいの場など、人々が集い、共に励まし合いながら、フレイル予防に取り組んでいる様子をご紹介します。

「社会参加」がたがなぐフレイル予防

フレイルとは、年齢を重ねることにより体力や認知機能、社会とのつながりが弱まってきている状態のことです。多くのかたが健康な状態から、このフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられますが、フレイルは健康と要介護の中間地点にあたることから、健康な状態に戻せる時期でもあります。

そのためには、ただ単に「栄養のある食事を摂ればいい」、「運動をすればいい」というわけではありません。社会とのつながりがなくなると、心身ともに衰え、フレイルの悪循環に陥ってしまうことから、「食生活」、「運動」とあわせて、「社会参加」をすることがとても大切になります。





住民主体のフレイル予防の重要性 「通いの場」の効果について

畿央大学 健康科学部 理学療法学科 教授
高取 克彦 氏

私たちの日常に大きな影響を与えた新型コロナウイルスは、地域におけるサロン活動や伝統行事など、さまざまな社会活動の休止や延期を余儀なくしました。

その結果、高齢者の外出の機会が減り、生活不活発による健康への悪影響が発生し、コロナ後においては「フレイル」という心身機能の低下に陥りやすい状態、いわば健康と病気の「中間的な段階」にある高齢者が増加したと言われています。

そのような中で、フレイルの予防に有効とされるのが、「通いの場」の活用です。たとえば地域の体操教室への参加は、体力低下の防止に加え、参加者同士の交流によって孤立などを防ぎ、お互いの見守りによりMCI（軽度認知障害）の早期発見にもつながります。歩いて行ける距離に「通いの場」があることで、ご近所の知り合いや効果を実感している人からのお声掛けによりフレイルに陥りやすかったの参加を促すこともできます。これが市内に広がることにより、地域ぐるみの介護予防が活性化されます。

高齢者の増加に伴い、今後さらにフレイル状態の高齢者の増加も予想されることから、今後、住民主体の介護予防はますます重要となるでしょう。

「継続は力なり」です。ぜひ、地域の皆さままで共に支え合い、モチベーションを高め合いながら、健康づくりを進めていきましょう。



住民主体の通いの場

地域で取り組む いきいき百歳体操



いきいき百歳体操とは、高知市で開発された、いすを使って動画をしながらできる簡単な体操です。

— 毎日体操するの？ —

週に1〜2回体操を続けることで、日常生活に必要な筋力を鍛えることができます。

— どこで体操できるの？ —

現在、市内26地区の公民館などで開催しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。か、介護福祉課まで電話にてお問い合わせください。

いきいき百歳体操を長年継続し、表彰された団体にメッセージをいただきました

近所のかたの結集力で成り立っていると思います。週1回ですが、毎回元気をもらっています。初めは敷居が高いと思うかもしれませんが、ぜひ一度足を運んでいただければと思います。

下寺地区



いつも皆さんの顔を見ることが楽しみにしています。「自分で歩けるようになって良かったわ。」という実感の声もお聞きます。西真美だよりに掲載していますので、ぜひ一度ご参加ください。

西真美地区



交流会のような楽しい雰囲気です。段差でこけたりしていたのがなくなり、筋力回復を実感しています。歳をとるにつれて筋力が落ちていくので、早めに取り組み、フレイルを予防していきましょう。

白鳳台地区



詳しくはこちら
(市HP)



心と体の健康づくり

皆さまの身近なところへ
KEEP香芝

「KEEP香芝」は、香芝市の高齢者を励まし、いつまでも健康で活躍されることを願い、共に体操を行うボランティアグループです。

—どのようなことをしているの？—

「心と体の健康づくり」「香芝市の高齢者が通える運動の場所を設ける」の2つをテーマに掲げ、無料で参加できる体操教室を開催しています。会場で一体感とワクワクいっぱい体操をぜひお楽しみください。

—どこで参加できるの？—

エコール・マミヤ総合福祉センターのほか、地域の公民館などで1時間程度の介護予防体操を行う「KEEP香芝出前教室」を実施しています。個性豊かなメンバーたちによる楽しい時間に、会場はいつも笑顔で溢れています！



KEEP香芝の皆さんより

KEEP香芝の活動が、健康づくりに加えて地域の皆さまの居場所づくりにもなっているということに、日々やりがいを感じています。

これからもぜひ、皆さまの身近なところへ行って幅広く活動をしたいと思っていますので、興味のあるかたはお気軽に介護福祉課を通じて出前教室をご依頼ください。

一緒に楽しみながら、心と体の健康のためになる体操をしましょう！



詳しくはこちら
(市HP)



地域の見守り隊

認知症サポーター
香芝市チームオレンジ

香芝市チームオレンジは、認知症のかたが住み慣れた地域で暮らし続けていけるよう、もの忘れが気になるかたやその家族を温かく見守る活動をしています。

令和5年4月に市民ボランティアとして2チーム（チームオレンジ『いこい』と、傾聴・チームオレンジ）が始動しました。現在は2か月に1回「ゆるほぐしチャレンジ」を、月に1回「ほっこりおしゃべりタイム」を開催しています。

「ゆるほぐしチャレンジ」では、チームオレンジ『いこい』と一緒に、座りながらゆったりとしたレクリエーションを行い、心と身体をほぐします。回を重ねるごとに参加者が増えています。

「ほっこりおしゃべりタイム」では、傾聴・チームオレンジが認知症のかたの家族や、もの忘れが気になっておられるかたのお話をお聴きしています。

傾聴・チームオレンジ



チームオレンジ『いこい』



ゆるほぐしチャレンジ
歌を歌ったり、ボールを使って脳トレをしています♪



ほっこりおしゃべりタイム
一緒にお話しましょう！

地域の輪で支え合いの介護予防

誰もが関わる可能性がある「介護」。定期的に人が集う場へ参加することは、自然に互いの見守りとなり、孤独や孤立の予防につながります。地域での居場所づくりは介護予防の大きな力となるはず。支え合い、できることから始めてみましょう。



一人ひとりの工夫が大きな力に！ 大和川水質改善強化月間



◆問合先 市役所環境対策課 ☎44-3306

雨量が少なく水質が悪化する2月は、大和川の「水質改善強化月間」です。大和川の汚れの原因の約7割が家庭から出る「生活排水」です。家庭でできる川を汚さないちょっとした工夫や、河川ごみ削減のため一人ひとりができることをチェックし、毎日の習慣にしていきましょう。

チェックしてね！

食事づくり、食事では

□食事は食べる分量だけ作り残らないようにしましょう



□三角コーナーや排水口には水切りネットをつけ、食べ残しが流れるのを防ぎましょう

□無洗米などを利用し、とぎ汁を少なくしましょう

□調味料類は食器に残らないようかける量を考えましょう

□飲み物の飲み残しをしないようにしましょう

洗濯・お風呂のときは

□洗剤表示の標準使用量を守りましょう



□石けんやシャンプーを使いすぎないようにしましょう

流し台、食事の片づけでは

□使用済油は固形化する
か、市役所で回収してもらいましょう

□食器やフライパンなどの
汚れは古新聞や古着など
でふき取ってから
洗いましょう



□煮物の汁などは新聞
紙などにしみこませ、
ゴミとして出しま
しょう

□食器を水につけてお
くなど、洗剤使用量
を減らす工夫をしま
しょう

出典：大和川水環境協議会

廃食用油の回収について

1. 回収方法

油が入っていたボトルやペットボトルなど、ふたがきっちりとしまる容器に入れ、回収場所に設置されている回収ボックスに容器ごと入れてください。

注意事項

- ・油は軽くこす程度でかまいません。
- ・ガラスびんは破損の恐れがあるため使用しないでください。
- ・消費期限切れの食用油も持込可能です。開封していない食用油は、移し変えたりせずそのままお持ちください。
- ・家庭で使用した油が対象（事業系の油は対象外）です。
- ・資源ごみステーションには出さないでください。

2. 回収できる油とできない油

○回収できる油

菜種油、大豆油、コーン油、ごま油、ひまわり油、
紅花油（サンフラワー油）、オリーブ油などの植物油

○回収できない油

鉱物油（エンジンオイル）、
不純物（水やごみなど）が混ざった油

3. 回収場所

| 場所 | 曜日 | 時間 |
|--------------------------|---------|------------|
| 市役所（南側玄関） | 全日 | 24時間 |
| 総合福祉センター | 月～金 | 8:30～17:15 |
| 収集センター（五ヶ所507） | 月～金 | 9:00～16:00 |
| 総合体育館 | 第1木曜日以外 | 9:00～22:00 |
| 旭ヶ丘ストックヤード （旭ヶ丘3-1-1） | 月～金 | 9:00～11:00 |



コロナワクチン（令和5年秋開始接種）実施中

詳しくは
こちら

コロナワクチン接種を無料で受けられる期間は、**令和6年3月31日（日）**までです。
終了間際は予約が込み合う可能性がありますので、ご希望のかたはお早めの接種をご検討ください。



◆問合先 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

新しくいった本

一般書297冊、児童書454冊が新しく入りました。
そのうちの一般書の一部を紹介します。

| タイトル | 著(編)者 | |
|----------|-----------|----------|
| 年長者の作法 | 一条 真也 | ノンフィクション |
| 動乱の日本戦国史 | 呉座 勇一 | ノンフィクション |
| 男性の性暴力被害 | 宮崎 浩一 | ノンフィクション |
| 世界の美しい橋 | デイヴィッド・ロス | ノンフィクション |
| サインはヒバリ | ピエール・ヴェリー | 小説 |
| 青瓜不動 | 宮部 みゆき | 小説 |
| 777 | 伊坂 幸太郎 | 小説 |

2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 | | | |

【開館時間】

| |
|------------|
| 9:30~17:00 |
| 9:30~19:00 |
| 休館日 |

*1月22日(月)・29(月)は休館です

【貸出2倍Day!】1月31日(水)・2月18日(日)

*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)

【特別整理休館と特別貸出】

2月19日(月)~3月1日(金)は蔵書点検など館内整理のため休館します。

2月6日(火)~18日(日)に借りられた資料は貸出期間が4週間となります。



対面朗読(申込制)

詳しくはこちら

2月16日(金)13:00から、障害者手帳をお持ちのかたや高齢者のかたを対象に、図書館資料を対面で朗読します。



人権4コマまんが

てんいち先生



Monthly Pick Up

今月のピックアップ

市民図書館利用アンケート

市民図書館が皆さまにとってより一層利用しやすい施設となるよう、広く意見を募集しています。

- ◆回答方法 電子申請サービスe古都なら
- *図書館利用者カードをお持ちのかた、お持ちでないかたそれぞれのアンケートフォームからご回答をお願いします
- ◆回答期限 2月29日(木)

利用者カードをお持ちのかた



利用者カードをお持ちでないかた



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 | 1月26日(金) 2月9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 | 1月27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られない場合、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・かしば



11/23
(木・祝)

ボランティアアフエスティバル&
障がい児・者ふれあいの集い
総合福祉センター

第16回目となる「ボランティアフェスティバル」。今年は初めて「障がい児・者ふれあいの集い」と合同で開催され、83団体が参加しました。「つながる ひろがる ボランティアの輪」をテーマに、模擬店や演芸舞台発表、ゲームコーナー、ボランティアの活動紹介などが行われ、会場は大賑わいでした。



11/26(日)

かしばのしごと展2023
ふたかみ文化センター

子どもたちが「かしばのしごと」を体験しながら「仕事をする→お給料をもらう→買い物をする」という社会のしくみを楽しく学べるイベント「かしばのしごと展」。今年はジオラマ職人や木工師、すし職人など約20種類の職業体験ができ、目を輝かせて体験する子どもたちの姿が随所に見られました。



12/2(土)

令和5年度
香芝市青少年健全育成市民集会
ふたかみ文化センター

子どもたちが家庭や学校、友人、地域社会との関わりの中で感じている想いを綴る「少年の主張」作文コンクール。応募総数3,502点の中から優秀賞に選ばれた10名の表彰式と、ゲストも参加して作文発表会を執り行いました。子どもたちの作文には、自身の経験に基づく未来へのすてきなメッセージが込められていました。



11/27(月)

つどいの広場行事
「0歳からの音楽会」
総合福祉センター

親子で音楽を楽しむイベント「0歳からの音楽会」が開催され、参加者たちはプロの演奏家たちによるマリンバ、ファゴット、ヴァイオリンの音色をBGMに、絵本の読み聞かせを楽しみました。また、手作りのマラカスが配られ、子どもたちがマラカスを振りながら演奏に参加する微笑ましい場面もありました。

草の根 国際交流
グローバル香芝

15年前に仕事を退職した後、「これから何かやれることはないかな。」と思った私は、香芝市にグローバル香芝という国際交流ボランティア団体があることを知り、入会しました。

グローバル香芝では、柏原市内の大学での留学生との日本語会話や、王寺町の短期大学留学生との実践会話授業への参加をはじめ、国際理解セミナーやホームビジット(半日だけの市民のお宅訪問)のほか、「日本文化を楽しむ」という留学生を対象に日本文化を紹介し体験する会など、国際理解や交流を行うさまざまなイベントを実施しました。

活動の中で、これまでに数多くの人との出会いを経験することができました。日本語や日本の文化を学ぶために訪れている留学生の眼は、いつもきらきらと輝いており、好奇心旺盛でさまざまな疑問や驚きをぶつけてくれます。

前回執筆者
澤谷 務さん



小椋 宏子さん

長年この国に住んでいても日本文化など自分自身が知らないことの多さに驚きます。そして異文化のおもしろさも同時に知ることになりました。

香芝市に住む外国籍市民は約690人で、増加が続いています。外国籍市民の日本語支援も今後大切な活動の一つとなっています。

今年、設立30年を記念し、イギリス人落語家ダイアン吉日さんを迎え大いに笑うイベントを開きました。これからも、仲間の皆さんと草の根の活動を続けたいと思います。ご興味のあるかたは、「人の輪 世界の輪」グローバル香芝へぜひどうぞ！



令和6年能登半島地震災害義援金の募金箱を設置しています

令和6年1月1日、能登地方を震源とする地震の発生により、甚大な被害が出ているとの報に接し、犠牲になられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に対し心よりお見舞い申し上げます。

この状況を受け、本市では募金箱を設置しています。集まった募金は、日本赤十字社を通じ、救援・復興支援等に役立てていただきます。皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。



- ◆設置場所
- 市役所本庁舎
- 総合福祉センター
- 保健センター
- ふたかみ文化センター
- 中央公民館
- 総合体育館
- 地域交流センター

*南都銀行・ゆうちょ銀行などの口座振込により、日本赤十字社へ直接募金することも可能です。詳しくは市ホームページをご覧ください

◆問合せ 市役所危機管理課
☎44-3305



パパッと簡単
クッキング! No. 106

からしと酢で塩分カット

小松菜のからし酢和え
1人分32kcal・塩分0.1g

【材料 (2人分)】

- 小松菜…100g
- にんじん…20g
- A { 砂糖…小さじ2
- 酢…小さじ2
- からし…小さじ1



【作り方】

- ① 小松菜は茹でて冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは短冊切りにし、茹でて冷ましておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、水気を切った①②を和えて出来上がり☆

*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。

香芝検定の答え

④五位堂

五位堂鋳物師の津田五郎兵衛です。この鐘は国の重要文化財で、奈良・東大寺、京都・知恩院の梵鐘とともに日本三大名鐘の一つとされています。

めぐりば

香芝市地域ブランド
Kashiba+

無形
部門

かびら
平野地区の香平餅づくり



平野地区では、老人会と子ども会が一緒になって、香芝産のもち米をついてお餅にする「香平餅づくり」が行われます。つきたてのお餅の中に、市内で収穫されたイチゴを入れてつくるイチゴ大福は、平野地区のお祭りの一つである「平野大とんど」で振る舞われ、地域の人々を笑顔にしています。

◆問合せ先 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

◆問合せ先 市役所秘書広報課 ☎44-3323

詳しくはこちら



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、香芝市を盛り上げる地域ブランド「Kashiba+ (カシバプラス)」に認定されている伝統行事をご紹介します。

広告

広告

広告