

広報 KASHIBA

かしば

4

2014.4.21
No.562

住みやすいまちから、
住み続けたいまちへ

特集

平成26年度予算

かしばのお財布

今月の表紙



上へ上へとまっすぐに伸びた幹。その先には太陽に照らされてキラキラと輝く無数の葉が連なります。

この写真の樹木のように、これからも成長を続け、みんなが笑顔、人もまちも元気な「かしば」を目指して、平成26年度の予算編成が行われました。



ひとの動き

—3月末日現在—

人口	78,152人（前月比－67人）
男	37,520人（前月比－31人）
女	40,632人（前月比－36人）
世帯数	29,358世帯（前月比－15世帯）



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

香芝市の将来像(10年後のあるべき姿)として平成23年度にスタートしたまちづくりの指針である第4次総合計画の表紙を飾るキーワードは次のうちどれでしょう。

- ①「笑顔と元気！！住むならかしば」
- ②「笑顔と元気！！我がまちかしば」
- ③「笑顔と元気！！文化都市かしば」
- ④「笑顔と元気！！ふるさとかしば」

（答えは15ページにあります）

＊第1回 香芝検定より出題

11月15日（土）

第3回香芝検定を実施します！

詳細は決まり次第、広報紙などでお知らせします。

CONTENTS

もくじ



市政PICKUP 3

駅のバリアフリー化、進行中！

近鉄大阪線 五位堂駅と二上駅

特集 4

平成26年度予算 かしばのお財布

市政トピックス 8

手話通訳者・要約筆記者の派遣

香芝市組織機構図 9

ふあと☆かしば 10

Ⅰ 保育所スポーツフェスティバル

Ⅱ 公民館春のつどい

Ⅲ 男性いきいきセミナー

Ⅳ 感謝状を贈呈

Ⅴ 十二社神社のおんだ祭り

住まう香芝 vol.15 12

ちょっとそこまで！おでかけしよう

イキイキ！香芝っ子 14

花いっぱいでおもてなし！

市民ペンリレー/ パパッと簡単朝ご飯 15

市ホームページでも広報かしばをご覧になれます。

URL <http://www.city.kashiba.lg.jp>

「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

次回発行は、お知らせ版 **5月7日（水）** 広報かしば **5月21日（水）**

駅のバリアフリー化、進行中！

近鉄大阪線 五位堂駅と二上駅

(エレベーター設置)

(多機能トイレ設置)

◆問合せ 市役所都市計画課 ☎内線202

4月下旬より
利用開始



五位堂駅

駅北側に、駅前広場と2階改札口を結ぶ構外エレベーターが1基設置されました。

市内の鉄道駅では、これまで近鉄五位堂駅、二上駅、関屋駅などの主要駅について、エレベーターの設置をはじめ、トイレの改修、点字表示や誘導チャイムの設置などの工事が行われており、本市もまちのバリアフリー化を促進するため、それらの事業に対して助成を行うなど、ともに取り組んでいるところです。

そしてこの度、さらに利用しやすい駅となるよう五位堂駅にエレベーターを1基設置、また二上駅には多機能トイレを新設する工事が行われました。五位堂駅のエレベーターは、4月下旬に利用開始予定です。二上駅の多機能トイレは、工事が完了し3月末より利用できるようになっています。

現在、ご利用
いただけます



二上駅

駅南側のホーム(大阪方面)に、オストメイト対応の多機能トイレが新設されました。

私たちのまちを
もっと快適に！



鉄道駅の バリアフリー化に向けて

平成18年12月に「高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律(バリアフリー法)」が施行されました。

またこの法律に基づく「移動等の円滑化の促進に関する基本方針」において、1日あたりの利用客数が3,000人以上の鉄道駅について、平成32年までに原則としてすべてバリアフリー化を図る旨の目標が、国に置いて定められており、現在、鉄道事業者では旅客施設・車両のバリアフリー化の取り組みが進められています。

☆右記載の法律が制定されたことを受け、本市では市全体のバリアフリー化の方針を示した「香芝市バリアフリー基本構想」を策定しています。都市計画課(市役所2階)、市民図書館及び市ホームページで閲覧できます。

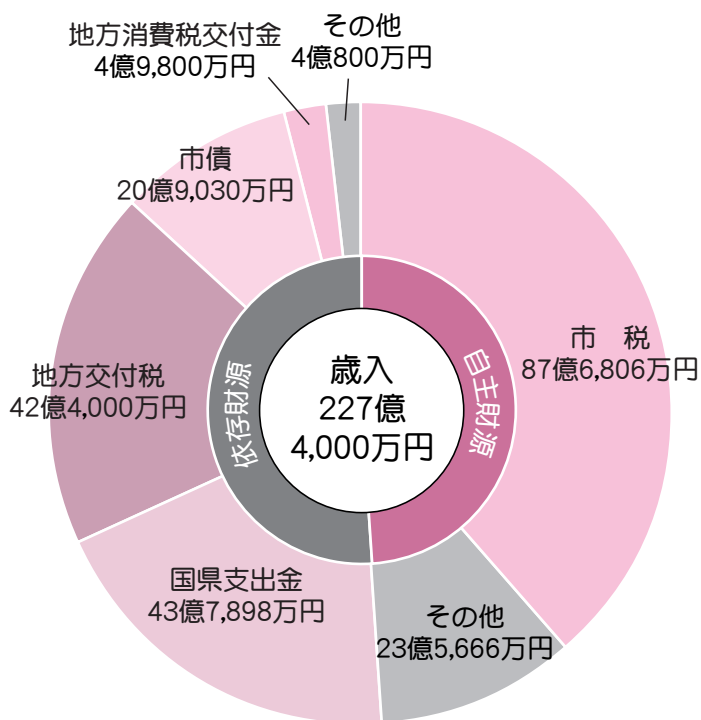


お財布

◆問合先 財政課 ☎内線 331・332

4,000万円

対前年度比 5.9%増加



本市は、子どもや子育て世代が多い人口構造で、地域就労や社会進出ニーズも高く、それゆえ男女共同参画都市にふさわしい街づくりの推進が必要です。そういった施策を実施していく上で、すでに子育て支援室

の創設や、中学校給食導入に向けた具体的な行動に着手しているところです。

また一方で、企業立地や産業振興による職場づくりなど、雇用拡大にも取り組まなければなりません。街の経済発展と雇用創出は若者にも夢を与え地域の大きな活力ともなります。

そこで平成26年度の予算については、本市が目指す「笑顔と元気！！住むならかしば」の着実な実現に向けて、市民との協働や民間活力を取り入れながら、政策的な事業を積極的に進めていくための編成を行いました。どうぞご期待ください。

香芝市長 吉田弘明

総額

386億2,540万円

一般会計	227億4,000万円
特別会計	137億7,000万円
水道事業会計	21億1,540万円

用語解説

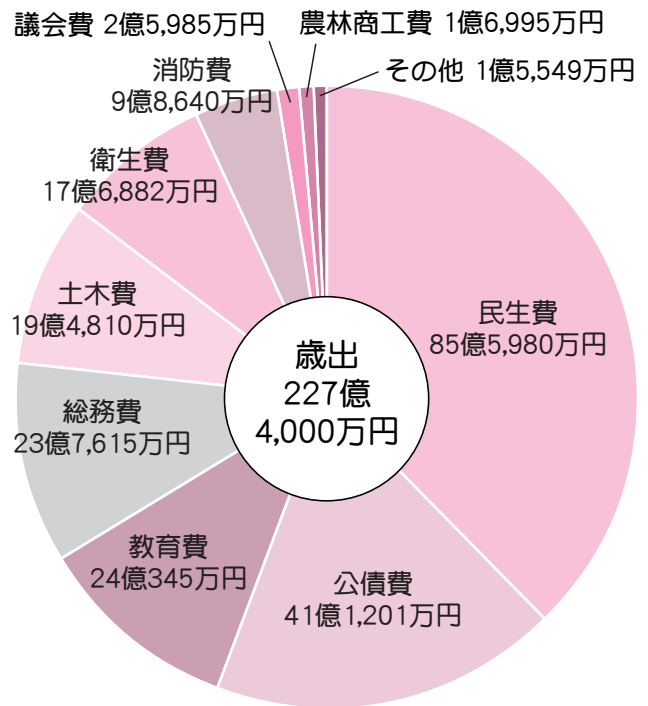
一般会計 福祉や教育、道路整備など、市の基本的な仕事を行う会計 特別会計 国民健康保険や介護保険など使い道が決まっている会計 水道事業会計 上水道のための会計。民間企業のように上水道の利用料金などの収益で運営	【歳入編】市に入るお金 自主財源 市が自らの手で収入できる財源 依存財源 国や県の基準に基づいて交付される財源 市税 市民税、固定資産税など皆さんに納めていただく税金 国県支出金 国・県からの負担金や補助金など 地方交付税 地方公共団体が等しく行政サービスを提供することができるように、一定の基準により国から交付されるお金 市債 公共事業などの財源として、国や金融機関から借りるお金 地方消費税交付金 地方消費税の一部が、人口などにより案分されて国から交付されるお金
--	---

特集 平成26年度予算

かしばの 一般会計 227 億

市民 1 人あたりに
置きかえると…?

公債費 5 万 2, 6 1 5 円	民生費 10 万 9, 5 2 8 円
総務費 3 万 4 0 4 円	教育費 3 万 7 5 4 円
衛生費 2 万 2, 6 3 3 円	土木費 2 万 4, 9 2 7 円
議会費 3, 3 2 5 円	消防費 1 万 2, 6 2 2 円
その他 1, 9 9 0 円	農林商工費 2, 1 7 5 円



合計 290, 973 円

*数値は、各歳出項目を 78,152 人(平成 26 年 4 月 1 日の住民基本台帳人口)で割った額です。

*数字は各項目で四捨五入しているため、合計値と一致しない場合があります。

【歳出編】 予算の使い道

民生費
 保育所の運営費や小児医療、高齢者などの福祉に使う経費
公債費
 国や銀行などから借り入れたお金の返済に使う経費
教育費
 小・中学校や図書館の運営などに使う経費
総務費
 職員や施設に対する全般的な管理などに使う経費
土木費
 道路や河川、公園の整備などに使う経費
衛生費
 ごみ処理、病気予防などに使う経費
消防費
 消防活動、防災関係に使う経費
議会費
 市議会の運営に使う経費
農林商工費
 農業の振興、中小企業の応援、就労に関する事業などに使う経費

第4次香芝市総合計画の柱に沿って、
今年度に行う新規事業や主要事業を紹介します。

新…新規事業

安心して、やすらぎを
感じることができるまち

安全・安心

新 災害時緊急連絡体制整備事業 5,769万円

デジタル防災行政無線を整備し、自主防災組織
や指定避難所との緊急連絡網を確保します。

流域貯留浸透事業 2億7,850万円

自主防災組織活動支援事業 260万円

自然と調和した美しい
住環境をめざすまち

自然・環境

新 ごみ収集業務民間委託事業 2,127万円

現在ビン・カンなどの「資源ごみ」の収集業務
を民間委託で行っていますが、「家庭系ごみ」につ
いても、種別や地域を精査したうえで、10月か
らの一部民間委託実施に向けて取り組みます。

スポーツ公園事業 7,055万円

次代を担う「育ち」を見守り、
誰もが生涯輝いていられるまち

子育て・教育

新 子育て世帯臨時特例給付金事業 1億3,660万円

消費税増税に伴い、子育て世帯への影響を緩和
し消費の下支えを図るために臨時的な給付措置を
行います。

新 志都美保育所増改築事業 7,240万円

既存建物の改装と、屋内遊戯室・給食室の増築
工事を行います。

新 志都美学童保育所建替事業 2,950万円

昭和61年に建築された志都美学童保育所につ
いて、老朽化に伴い建替工事を行います。

新 みつわ保育所建替事業 1,560万円

保育需要に対応するとともに、良質な保育・教
育環境を提供するために、建替工事に先立ち設計
を行います。

二上小学校増築事業 1億700万円

快適で便利なまち

都市基盤

新 五位堂駅北側シェルター建築事業 1,810万円

近鉄五位堂駅北側構外エレベーターの設置に伴
い、駅前ロータリーの身体障がい者乗降場からエ
レベーターの乗り口まで、雨除けシェルターを設
置します。

新 橋梁長寿命化修繕事業 1,100万円

平成24年度に策定した「橋梁長寿命化修繕計
画」に基づき、予防的修繕を行わなければなら
ない橋梁(橋のこと)の詳細設計を実施します。

五位堂駅前北第二
土地区画整理事業 4億1,682万円

心豊かに
健康に暮らせるまち

健康・福祉

新 臨時福祉給付金事業 3億1,490万円

消費税増税に伴い、低所得世帯への影響を緩和
し消費の下支えを図るために臨時的な給付措置を
行います。

新 香芝市障害福祉計画策定事業 224万円

平成27年度から平成29年度までの「第4期・障
害福祉計画」策定にあたり、障がいのあるかたの意
見を反映するためにアンケート調査を実施します。

障害者居宅生活支援費事業 5億8,320万円



新しい施策など主な事業

市民の信頼を得られる 最適経営の自立したまち

自立

新 基幹システム共同アウトソーシング
番号制度対応事業 3,000万円

国が推し進める社会保障・税番号制度(マイナンバー)に対応するため、基幹システムの改修を行います。

電算基幹システム共同化事業 1億2,300万円

みんなで創る 豊かで将来性のあるまち

産業・文化
・連携

新 中小企業設備投資促進事業 900万円

市内企業の生産性の向上、事業の新陳代謝を図るための設備投資を支援します。

新 産業展開催事業 360万円

市内の産業について、市内外に幅広く情報発信を行い、多くの出会いを創り出す場として、医療・福祉・教育などの分野とも連携して産業展を開催します。

新 産学連携促進事業 100万円

市内企業のニーズと大学などの持つ知的資源をマッチングし、企業の技術力の向上、競争力の強化を目指します。

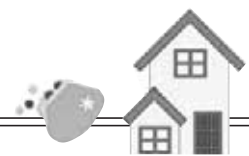
文化施設指定管理事業 9,000万円

まちづくり提案活動支援事業 643万円



500万円で家計をやりくりすると…

家庭でも、お金の使い道についていろいろ計画を立てますが、それと同じように考えてください。



収入（歳入） 500万円

給与（市税）	193万円
パート収入（使用料・手数料など）	42万円
親からの仕送り （国庫支出金・地方交付税など）	209万円
貯金の取り崩し（繰入金）	10万円
借入金（市債）	46万円

借入金の残高（市債残高）
＊平成25年度末 816万円

支出（歳出） 500万円

食費（人件費）	88万円
生活費（物件費・補助費など）	118万円
医療費や子の養育費（扶助費）	105万円
家や庭の手入れ・修繕の費用（維持補修費）	4万円
家の増改築や車・家財道具の購入費 （普通建設事業費）	42万円
子どもへの仕送り（他会計への繰出金など）	46万円
借入金の返済（公債費）	90万円
貯金（積立金・貸付金など）	7万円

市の予算・財政状況については、ホームページでも紹介しています。

ご利用しやすくなりました

市政トピックス

手話通訳者・要約筆記者の派遣

◆問合せ 総合福祉センター社会福祉課 ☎ 79-7151

本市では、聴覚障がいなどのあるかたのコミュニケーションを支援するため、手話通訳者と要約筆記者の派遣を行っています。

これまでは、県に登録している手話通訳者や要約筆記者を派遣していましたが、4月からは本市に直接登録しているかたを派遣することができるようになりました。これにより円滑かつ迅速に皆さんのもとへ派遣することができ、ご利用しやすくなりました。

🌱 こんなときにご利用ください（例）

- ・ 公的機関などでの相談手続や医療機関で受診するとき
- ・ 各種行事などへ参加するとき
- ・ 聴覚障がいなどのあるかたが参加することを見込むイベントを主催するとき

🌱 利用できるかた

- ・ 聴覚障がいなどのあるかたとその家族、団体
- ・ 聴覚障がいなどのあるかたに対して、コミュニケーションの手段として手話通訳または要約筆記を必要とする個人もしくは団体
- ・ 不特定多数のかたが参加する催しを開催するときに、聴覚障がいなどのあるかたが参加することを見込む公共機関及び団体

🌱 利用方法

利用を希望する日の7日前までに、社会福祉課（総合福祉センター1階）へ申請してください。ただし、緊急の場合はご相談ください。

🌱 費用 無料。ただし入場料などが必要な場合は、手話通訳者及び要約筆記者の料金も負担していただきます。

☆一部派遣できない場合があります。詳しくは問い合わせください。

気軽に
ご利用ください！



広報紙にアイデアを！ 第4期 広報モニター募集

「広報かしば」がより役立ち、親しみのあるものとなるように、皆さんからご意見、ご感想、アイデアなどをいただく広報モニター制度を実施しています。ご応募お待ちしております。



- ◆対象 市内在住・在職の18歳以上のかた
- ◆募集人数 10人程度 ◆任期 1年間
- ◆活動内容 アンケートへの回答（毎月1回）
広報モニター会議への出席（年4回）

◆応募方法 所定の応募用紙を5月12日（月）までに、秘書広報課へ提出してください。

*応募用紙は、市役所・総合福祉センター・ふたかみ文化センター・中央公民館・総合体育館・保健センターにあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

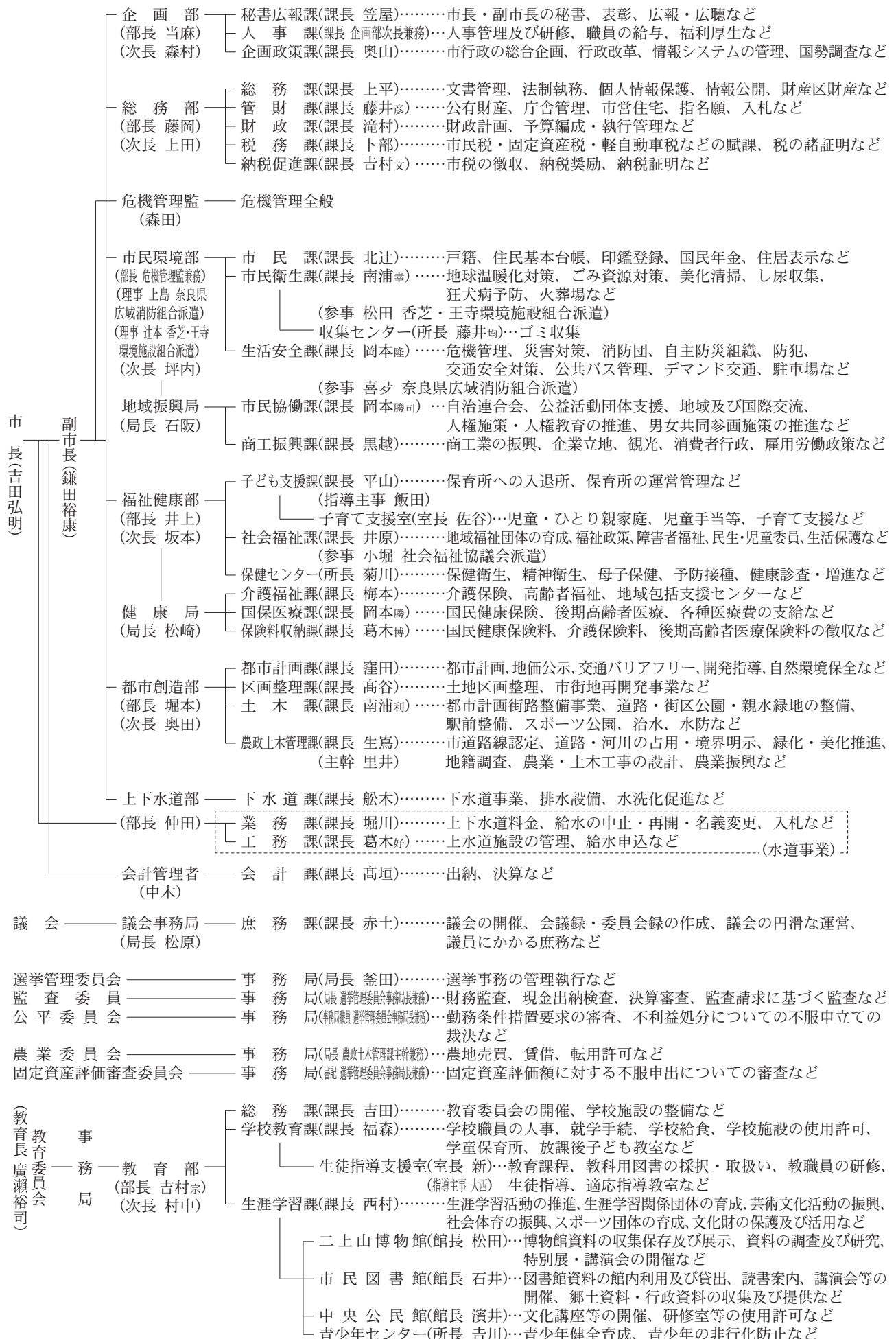
◆選考 地域性や年齢、性別などのバランスを考慮して決定します。

◆報酬 1回の会議出席につき2,000円



◆提出・問合せ 市役所秘書広報課 〒639-0292 本町1397 内線304
FAX 78-8211 メール kouhou@city.kashiba.lg.jp

香芝市組織機構図 (平成26年4月1日)



I

元気いっぱい キック&シュート！ 保育所スポーツフェスティバル



3月13日(木)に総合体育館で、市内7つの保育所の5歳児が一斉に集い、サッカーゲームが行われました。全員が楽しめるよう、試合には6人ずつ5分交替で次々に出場。コートでは、優勝を目指してはつらつとしたプレーが、そしてコートの外からは熱のこもった声援が飛び交っていました。



上位3チームは左から

準優勝	みつわ保育所
優勝	関屋保育園
3位	若葉保育所 (ミラクル若葉)

II 笑って楽しいひとときを 公民館春のつどい

3月16日(日)、公民館活動の一環である「公民館春のつどい」が、モナミホールで開催されました。

劇団「さむらい」による笑いあり涙ありの大衆演劇が始まると、観客はいっしょに引き込まれていきました。演目には、家族愛や絆の大切さ、生きていくことの素晴らしさのメッセージが込められており、最後は大きな拍手で会場は包まれました。



III パパやジイジも子育て楽しもう！ 男性いきいきセミナー

3月22日(土)、男性の子育てを応援しているNPO法人ファザーリング・ジャパン関西のかたを講師に招き、パパやジイジと子どもを対象としたイベントを開催しました。

集まった11組は、ダンボールを使った工作に挑戦。普段は仕事で忙しいというパパは、「子どもと2人で何かを作るなんて初めて。でも、こういう時間もいいもんだなと思いました」と、感想を述べました。

IV 勇敢・迅速な行動をたたえて 感謝状を贈呈

かしば・屯鶴峯温泉の浴槽で意識を失っていた男性に応急処置を施し、尊い命を救った谷口時康氏に、吉田市長より感謝状が贈られました。

谷口さんは当時を振り返り「3日前に受講したばかりのAED講習を思い出し、必死に心臓マッサージをしました。みなさんも救命講習に積極的に参加してほしい」と語りました。



V 豊作願う伝統行事 十二社神社のおんだ祭り

4月6日(日)、農耕に対する鎮守の森として守られてきた十二社神社(五位堂)で、豊作を願うおんだ祭りが行われました。

お供え物を神殿に運ぶ神事が厳かに執り行われた後、昔ながらの田植え風景が再現されました。そして、暴れば暴れるほど豊作になると言い伝えのある牛が大暴れし、参加した人たちを沸かせました。

最後に五穀豊穡を願ってお餅がまかれ、祭りが締めくくられました。

ちょっとそこまで！

おでかけしよう

地元になってこんなにいいとこいっぱい！の巻



◆問合先 市役所商工振興課 ☎内線 254・255

花が咲き、新緑深まる季節がやってきました。気候もおだやかで、外へ出かけるととても気持ちいい。さて、どこへ出かけようか…遠くへ旅するのもいいけれど、香芝にもいい景色、楽しいイベント、見ておきたい歴史がたくさんあります。さあ、今年の春はちょっとそこまで出かけてみませんか。

Check!

季節によって表情いろいろ。
春夏秋冬、写真撮影に
出かけてみよう！

File1 二上山

香芝のシンボル二上山。意外と登ったことのないかたも多いのでは。これからの新緑の季節、香芝の息吹を感じに行こう。



自然

あちこち歩いて香芝の
自然を満喫しよう



File2 どんづる峯

千数百万年前に噴火した二上山の火砕流が水底に堆積し、後の地殻変動や風水による浸食作用によって現在のような地形に。春の日差しに白い岩肌がとても美しい。ぜひ、あなたの目で確かめに行こう。

Check!

5月25日(日)、どんづる峯にも立ち寄る
ウォークイベント「香芝ウォーク」を開催。
9時～10時30分に市役所から随時出発！



こっちも行ってみよう！

(JR香芝駅前)

毎年7月10日は商売繁盛の神である下田金比羅宮の夏祭り。こちらでも出店が並び、大勢の人で賑わいます。



Check!

毎年7月9日のみ、一般公開
されています。その日は
夏祭りもあり、賑やかです。

File3 板仏 (福応寺)

(狐井)

福応寺本尊に所蔵されている秘仏。阿弥陀三尊の姿が板に描かれており、とても珍しい。普段は扉が閉じられています。



文化

古くから続く行事や
珍しい文化財にふれよう

Check!

冬には光と音のイベント“冬彩”の会場となります。昼間とは一転、幻想的な空間が作り出されます。

File4

今池親水公園

(市役所横：下田西)

池の周りには樹木がたくさん植えられ、また四季折々の花も楽しめます。眺めていると、いつとき時間を忘れます。



公園

誰もが気軽に憩える
場所へぶらり
出かけてみよう



File5

高塚地区公園 & かつらぎの道

(真美ヶ丘)

高塚地区公園は、広い芝生の丘が広がっています。お弁当を持って家族でピクニックに出かけてみては。

かつらぎの道は、ケヤキ並木の緑が美しい遊歩道です。新緑の香りをゆっくりと感ずることが出来ます。

葛城地区のイベント情報満載！

かつらぎ 2014 EVENT CALENDAR

大和高田市、御所市、香芝市、葛城市、広陵町で組織する「葛城地域観光協議会」が、4市1町の四季折々の魅力をいっぱい詰め込んだパンフレットを作成しました。

これを持って、各地へ出かけてみましょう！

- ◆内容 来年3月までの各市町でのイベント情報
葛城地区の花ごよみ
- ◆設置場所 市役所、総合福祉センター、保健センター、
二上山博物館、市民図書館、中央公民館 など

ここで紹介した以外にも、
たくさんのイベント情報を掲載！



まだあるよ！持って出かけたパンフレット！

ご活用
ください！



観光マップ
香芝の文化財など
見所を紹介
(市役所で配布)



気ままに歩こう！
市内のウォーキングコース
を見所解説とともに紹介
(市内公共施設で配布)



奈良社寺マップ
県内の社寺を巡るドラ
イブコースなどを紹介
(市役所で配布)

☆他にもありますので、市内公共施設に設置のラックをご覧ください。



イキイキ！香芝っ子

香芝北
中学校

花 いっぱいでおもてなし！

F & G (Flower&Grow) 活動

＼ 私たちがF & Gです！ /

4月9日(水)、ピンク、白、黄、オレンジ：色とりどりの花いっぱい
で飾られた校舎で行われた香芝北中
学校の入学式。新中学1年生も、友
達や保護者と一緒に花の前で記念写
真をパシャリ。歓迎ムードいっぱい
です。

この演出の仕掛け人は香芝北中学
校「F & G」の皆さんです。F & G
とは、フラワー(花) アンド グロ
ウ(育てる)の略から名付けられて
おり、行事やイベントなどの際に、
学校を花でいっぱいにし、おもてな
しをしようという活動です。2年ほ
ど前から始まった活動で、現在メン
バーは約30名。



おもてなし
準備開始！

同じ色で揃えたら
きれいかなあ？



仕上げ！通路にはどの花の
プランターを置いたらいいかなあ？



華やか！
大成功だね

そして
入学式当日…



まずは土運びだ
ううっ重い

プランターに土を詰めて…
水でならして…



いざ、花を植えるぞ！
ここは何色の花にする？

F & Gの活動はスタートして約2
年ですが、卒業式に校舎を花で飾る
だけでなく、「花文字でメッセージ
を書く」という心のこもったアイデ
アで3年生を送り出し、学校でも話
題になっています。

「生徒たちが笑顔で楽しんでやっ
ているのがいい。自主的に動いてく
れるんですよ」という担当の先生の
言葉どおり、F & Gは、これからも
北中を花でいっぱいにし続けます。

活動についてメンバーは、「雨や
寒い日の作業は大変だけど、見た人
が喜んでくれるかなと思うと、うれ
しくなる」「友達に、花きれいだつ
たよと声を掛けられたこともあっ
て、やってよかったなと思いました」
と話します。そして「この活動が北
中でずっと続いていてほしい。そ
れに、どれだけ花があってもゴミが
落ちていたら台無し。清掃もみんな
できちんとできるようにしていきたい
」と、続けて話しました。

もとは、花好きの先生が校舎内に
花をたくさん育てて世話をしていた
ことから始まりました。その先生が
北中から異動していったとき、「こ
れからも私たちの手で、花いっぱい
の学校」を続けていきたい」と生徒
会が声をあげ、F & Gが発足しまし
た。それ以降、入学式や体育大会、
3年生を送る会など、行事のあると
きはもちろん、夏はひまわりを育て
るなど地道に活動が続けています。



ありがとう。

大石悦子さん

今から15年前、私は福井県から香芝市に嫁いできました。結婚当初は、奈良に知り合いは夫以外誰一人といなく、朝から晩まで一言も声を出さない日もあったりして、不安と寂しさでいっぱい毎日を過ごしていました。

母と祖母を残し、父の運転で奈良に向かう日、生まれ育った家を出る最後の瞬間を今でもはつきりと覚えています。祖母は「がんばねや」と言いながら手を振って



くれていました。母は車が動きだしても荷物を確認しているしぐさをし、軽く右手をあげ、すぐ家の中に入ってしまった。そのうしろ姿を見た瞬間、堪えていた涙が一気にあふれ出し、父の隣で大泣きしてしまいました。離れてみて親のありがたさに気付きました。子供を生んで母の苦勞を知り、偉大さを実感しました。

幼いころから自分のことは何でもでき、全く手がかからなく、優しい子に育ってくれた長女。おしゃべりと歌が大好きでちよつとマイペースだけれども、家族を笑顔にしてくれる元気な女の子に次女は育ってくれました。この子たちがいてくれたおかげでいろんな出会いがあり、友達も増え、奈良での生活にも馴染むことができました。私がこの子たちを育てているのではなく、私が娘たちに日々育ててもらっています。私たちの子供として生まれてきてくれたことを心から感謝しています。

次回は森下さんにリレーします。

香芝検定のこたえ ①

総合計画(基本構想と基本計画)は、市が策定するすべての計画の基本となる行政運営の総合的な指針となる計画です。

第4次総合計画では、「笑顔」と「元気」をキーワードに、これからも「住み続けたい」「住んでみたい」と思えるまちを目指しています。

☆編集後記☆

1年前、秘書広報課への異動を告げられたものの、昔から作文や感想文など文章を書くことが大の苦手な私…。不安を抱えながらも必要に迫られ、時には自転車に乗って市内を走り回ったり、専門家のかたにアドバイスをいただいたりしながら、どうにかこうにか1年を過ごさせていただきました。

そして、今年度は広報担当2年目、昨年度以上に市の情報や魅力をお伝えできるよう頑張ります!!

(新米改め古米)

パパッと簡単

朝ご飯♪

No.13

低カロリーのおかずです!

ひじきのサラダ

(1人分8kcal)



【材料(2人分)】

ひじき…10g

だし…適量

ねぎ少々、または卵1個

(下味用)

酢…小さじ1/2

しょうゆ…小さじ1/4

(調味料用)

酢…大さじ1

さとう…小さじ1

だし…大さじ1/2

しょうゆ…大さじ1/3

しょうが汁…少々

【作り方】

①ひじきをもどして、だしで柔らかくなるまで煮る。温かいうちに下味をつける。

②食べる直前に調味料で和える。

③ねぎは白髪ねぎにする。卵の場合は錦糸卵にする。

④器に盛ったら白髪ねぎまたは錦糸卵を天盛りにする。

*レシピ協力：香芝市食生活改善推進員協議会

時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を超えて受け継がれてきた変わらぬ風景など、古い写真を随時募集しています。みなさまのご提供をお待ちしています。
詳しくは、市役所秘書広報課までお問い合わせください。

☎76-2001 (内線304)



現在のようす

北今市5丁目から北西を望む
(中和幹線高架下)

平成15年
(2003年)

高橋さん(北今市)提供



いにしえ
古のかしばへタイムスリップ
今昔アルバム

広告

広告

広告

広告