

広報 KASHIBA
かしば

5

2014.5.21
No.563

新しい公共交通
のかたち！



市内スィスイ デマンド交通

利用ガイド

今月の表紙



電車、バス、自動車、自転車…日常利用するさまざまな交通手段。香芝に住んでいる私たちに、その交通手段の選択肢が1つ増えたのをご存知でしたか。その名も「デマンド交通」です。特集で利用方法を知って、ぜひご利用ください！



ひとの動き

—4月末日現在—

人口 78,100人（前月比－52人）
男 37,499人（前月比－21人）
女 40,601人（前月比－31人）
世帯数 29,394世帯（前月比＋36世帯）



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

奈良県指定の天然記念物である「どんづる峯」は、二上山から西北に位置しますが、所在する市町村として正しいのは次のうちどれでしょう。

- ①香芝市と羽曳野市
- ②香芝市と太子町
- ③香芝市と葛城市
- ④香芝市のみ

（答えは13ページにあります）



CONTENTS

もくじ



市政トピックス…………… 3

① 7/19(土) 総合プール再開

② 毎月25日はニコニコあいさつの日

特集…………… 4

デマンド交通 利用ガイド

ふあと☆かしば…………… 8

Ⅰ 岳のぼり

Ⅱ 水神祭

Ⅲ スポーツ少年団入団式

Ⅳ 市民図書館 本のゆうえんち

イキイキ！香芝っ子…………… 9

学ぼう！くらしを支える水

住まう香芝 vol.16…………… 10

増えてます！高齢者の消費生活相談

守ろう！あなたの健康…………… 12

市民ペンリレー/ パパッと簡単朝ご飯…………… 13

市ホームページでも広報かしばをご覧ください。

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 6月5日(木) 広報かしば 6月23日(月)



7 / 19 (土) 総合プール再開

◆問合先 教育部生涯学習課(中央公民館内) ☎内線 561



設備改修工事の主な内容

- ・ろ過器、受水槽、電気設備、ポンプ類の改修
- ・50mプールの床面塗装

6月23日(月)発行の広報かしばに折り込みます。

- ①営業内容の詳細な案内
- ②市民証(入場の際に本市住民であることを確認するもの)

改修工事は順調に進んでいます

施設の老朽化などにより、昨年の夏に一旦利用を休止していた総合プールは、安全安心に利用していただけるよう設備改修工事を行っています。現在のところ改修工事は、予定通り全体の約75%完了しており、7月19日(土)のオープンに向け、順調に進んでいます。

これまでと同様の営業を行います

- ・スライダープール・流水プール・50mプール・幼児用プールの4種全てを運転します。
- ・本市住民の入場料は、大人500円、小・中学生250円です。(団体割引あり)
- ・軽食を取ることができる売店を営業します。
- ・駐車場は約220台分のスペースがあります。また、営業期間中の土・日・祝日は、市役所から無料シャトルバスを運行します。

新たなサービスを始めます

水中パフォーマンスショーや宝探しなどのイベントを実施します。また、家庭用日よけテントのレンタル(有料)も行います。

毎月25日は ニコニコ あいさつの日

◆問合先 教育部生徒指導支援室(学校教育課内) ☎内線 412



市内の幼稚園・小学校・中学校では、ニコ(25)ニコにちなんで、毎月25日を「ニコニコあいさつの日」とし、教職員や児童会・生徒会などが中心となって、あいさつ運動を行っています。

「はじめよう、あいさつから」というキャッチフレーズのもと、基本的な生活習慣である「あいさつ」を励行することで、子どもたちの豊かな心や規範意識・社会性の育成を図っています。また、家庭や地域でもあいさつの定着・習慣化を呼びかけ、人と人のつながりを深め、よりよい地域社会の形成を目指しています。

市内スイスイ デマンド交通 利用ガイド

◆問合先 市役所生活安全課 ☎内線 122・124

タクシーとは異なる
新しいスタイル！

私が、デマンド交通です！

.....

私の特徴は…

- ・予約型乗り合い方式です。
- ・自宅(付近)まで送迎します。
- ・あなたの希望日時に合わせて運行します。



このステッカーが目印

私の活動日時と行動範囲は…

- ・月～金曜日の午前9時～午後4時30分
- ・皆さんの自宅(付近)と市内にある
共通乗降場所を走ります。
- *土・日・祝休日・年末年始は休みです。



私が誕生したのは…

昨年10月、誕生しました！
現在は8台で運行しています。

私に乗るには…

- 1人1回乗車につき、下記の運賃です。
- ・大人(中学生以上) 200円
- ・小学生 100円
- ・小学生未満 無料
- *小学生以下は大人の登録者の
同乗が必要です。

皆さんはまち中で、写真のような、タクシー車両に「香芝市デマンド交通」というステッカーを貼った車が走っているのを見たことがありますか。これは、本市で運行している新しいスタイルの公共交通です。

これまで本市では、公共バスのみを運行していましたが、「ルートを広げてほしい」「スーパードライバーなどでも乗り降りさせてほしい」「バス停が少ない」という声が多く寄せられていました。その声に応えるべく、行政や議会、交通事業者、市民のかたなどをメンバーとする「公共交通活性化協議会」において、何度も協議を重ねられ、昨年10月、デマンド交通が誕生しました。

平成27年3月までは実証運行(試験的な導入)中であり、その間に得られる運行データや利用者の意見などをもとに、より皆さんのニーズに合った内容で、平成27年4月から本格的に運行を開始する予定となっています。

現在、月平均約2,200人が利用しており、当初は5台でスタートした車両も8台にまで増やしました。どんどんニーズが高まっているデマンド交通ですが、まだスタートしたばかり。「どんなときに利用していいの?」「料金は?」「予約方法は?」…今回の特集で、「デマンド交通っていったいどんなの?」を解消し、ぜひ、皆さんの交通手段のひとつに加えてください。



こんなこと、ありませんか

こんなとき…1

最寄駅は近鉄大阪線
なんだけど、習い事に出かけるのに、ときどき二上山駅まで行かなきゃいけないんですよ。



こんなとき…2

病院へ通わないといけ
ないとき、自転車だと
結構大変で…



こんなとき…3

電車で行けるのに
駅まで行きたいけど、駅前には
駐車スペースがないから…

こんなとき…4

平日は、主人が仕事で車を使っているから、出かけるのに困っています。
特に雨の日は…



こんなとき…5

運転免許を持っていないので、買い物や病院など、子どもを連れて出かけるのはいつも大変です。



データ

これまでの利用状況

(月平均)

乗降場所	利用件数
自宅 ↔ スーパーなど	440
自宅 ↔ 駅	434
自宅 ↔ 病院	285
自宅 ↔ 行政施設	183
自宅 ↔ 金融機関	123
自宅 ↔ 学校など	107
自宅 ↔ 福祉施設	93
自宅 ↔ 文化教養施設	72

表は、10月からの試行運転以降に利用の多かった乗降場所です。1番多かったのは、自宅とスーパーで乗り降りするという利用方法です。

これまでの利用状況より、スーパー、駅、病院など、毎日の生活に密着した場所への利用が多くみられました。

そんなときは、迷わずデマンド交通へ！

電話 1 本でオッケーです！



簡単！便利！利用の仕方

公共バスとも違う、タクシーとも違う、新しいスタイル…皆さんはどんなイメージを持っていますか。「登録とか予約とか、何だか手間がかかりそう…」と、思っているかたもいるかもしれません。しかし、登録も予約も全て電話 1 本でオッケーです。

では実際にどのように利用すればよいのか、親子がデマンド交通の乗車に挑戦しました！

乗車体験だ！
レッツ・ゴー



まずは **利用登録** を！

事前に「利用登録」が必要です。デマンド交通予約センターへ電話し、①氏名②住所③電話番号④生年月日をオペレーターに伝えま

す。登録完了までに 3 日程度かかります。
★利用カードなどはありません。ただし、登録に有効期限はありませんので、最初に 1 回登録しておく、その後は電話するだけで利用できます。

電話するだけ！
とっても簡単！

デマンド交通予約センター

◆電話番号 ☎ 0120-92-5799

◆受付時間 午前 7 時～午後 8 時

*聴覚障がいのあるかたは F A X
(74-3111) で受付しています。



④14:40 もう 1 人男性が乗車（下田西）

目的地へ向かう途中、別のかたが乗車。
デマンド交通は“乗り合い方式”のため、知らないかたと同乗することや、回り道になることもあります。

あっ！
誰か乗ってくるよ



他のお客さんと**乗り合い**になることもあります。
ここが**タクシーとの大きな違い**です。

①予約センターに電話

受付は、乗車希望日の 1 週間前から当日 30 分前まで可能です。希望の到着時間がある場合は、伝えてください。

できるだけ**早め**の
予約をお願いします！

自宅から駅まで、
駅には 3 時まで
着きたいです！



②当日 14:30

自宅前で待つ
(真美ヶ丘)



お願い
します！

③デマンド交通到着

自宅の近くまで送迎
してくれるのがデマンド
交通のよいところ！



まちを駆ける「デマンド交通」を
よろしくお願いします

デマンド交通は、新しい公共交通のかたちとして始まったばかりです。「高齢者のための乗り物ですよ」という質問をいただきますが、デマンド交通はどなたでも簡単便利にご利用いただける乗り物です。小学生も高校生も20代のかたも、もちろん高齢のかたもです。他にもたくさんお問い合わせをいただいています。例えば、次のようなものです。

Q タクシーとは違うの



A まず、利用するには登録が必要で、乗降場所が決まっている点が異なります。そして、他のかたとの「乗り合い」があることも、通常のタクシーとの大きな違いです。また、平日昼間のみの市内運行のため、早朝や夜、土日祝の利用や他市町村に行くことはできません。

Q 必ず希望の時間に乗車できますか

A 時間帯によっては予約がいっぱいの場合もありますが、できる限り、ご希望に近い時間を案内しています。1週間前からの予約は可能ですので、予定が分かっている場合は早めに、また乗り合い方式では直行より時間がかかることがありますので、余裕を持った時間で予約いただきますようお願いいたします。

Q “友達の家”まで乗せてほしい

A 自宅と共通乗降場所以外で降りることはできません。その他、利用方法として、例えば、病院からスーパー、駅からスーパーなど、共通乗降場所間の移動はできます。

Q 乗り合いではなく一人で乗ることはできますか

A 乗り合いすること、バス並みの低価な料金で利用できる仕組みとなっています。そのため、「乗り合い」を基本として運行していますので、「必ず1人で乗車したい」という予約は受付できません。

新しいスタイルですので、他にも疑問に思われることがあれば、気軽にお電話ください。

誰もが、毎日の生活の中で、自転車、自動車、バス、電車：いろいろな交通手段を使って生活していると思います。その中に、これまではなかった便利な交通手段のひとつとして「デマンド交通」を加え、ぜひご利用ください。

予約のお電話をお待ちしています。



生活安全課
課長 岡本隆雄

⑦14:53 目的地に到着！（二上山駅）

目的地に無事到着。最初の電話で、往復の予約をすることもできます。乗車に挑戦したママは、「電話1本で、希望の場所に希望の場所へ行くことができました。思ったよりとても簡単。これで200円というのはとても手頃ですね」



共通乗降場所 は現在約240か所！

自宅付近のほか、乗り降りすることができるのは共通乗降場所で、写真のような看板が目印です。駅・金融機関・スーパーなど市内全域に設置しており、その数は5月からさらに増え、約240か所となっています。詳しい場所は、問い合わせいただくか、公共施設に設置のチラシまたは市ホームページで確認ください。

⑤他の利用者と同乗中

別の利用者の自宅や目的地を順番に移動していきます。



⑥14:46

同乗者が目的地で降りる（総合福祉センター）

そのときの最短コースをとるため、後から乗ってきたかたが先に降りることもあります。



I 二上山を美しく 岳のぼり

カッシーも
お出迎え！



4月23日(水)、「岳のぼり」が行われました。「岳のぼり」は、豊作を願う雨乞い行事であるとともに、弁当を食べながら新緑を楽しむ行事でした。今日では、二上山美化促進協議会が中心となった清掃・美化啓発活動もかねています。

当日は、天候に恵まれ、上ノ池横登山口からは約220名が参加し、和気あいあいと登山を楽しみました。



II 太子ゆかりの旗尾池 水神祭

4月23日(水)、豊かな水の恵みに感謝し豊作を祈願するため、旗尾池鎮守社(関屋)で水神祭が営まれました。

旗尾池は分川池とともに聖徳太子が掘ったという伝承があり、毎年田植え前のこの日に法隆寺の僧侶を招いて祭事が行われます。

水神祭を主催する旗尾土地改良区の吉村理事長は「先人の労苦をかみしめるこの行事を、後生にしっかりと伝えていきたい」と語りました。

III 期待を胸に スポーツ少年団入団式

4月29日(火・祝)、平成26年度香芝市スポーツ少年団の入団式が総合体育館で行われました。今年度の入団者数は607名です。

三和スポーツ少年団バレー部キャプテンの松本滯里さんが「スポーツ少年団の一員として1年間頑張ります」と堂々と誓いの言葉を述べました。団員の子供たちは、期待に満ちた瞳で入団式に臨んでいました。



IV 絵本の世界へようこそ 市民図書館 本のゆうえんち

4月23日の「子ども読書の日」を記念して、5月10日(土)・11日(日)にふたかみ文化センターで、「本のゆうえんち」を開催しました。

参加者は、一面に並べられた絵本の中での読み聞かせや手作り絵本体験、おはなし会などを楽しみました。

絵本の手作りに参加した子どもたちは、思い思いに想像をめぐらせ、色とりどりの表現で自分だけの絵本を作りました。

大滝ダム・学べる防災ステーション

探検手帳を手に大滝ダムへ行きました。探検手帳には、ダムに関するクイズが出題されており、その答えを映像や展示物、館内の人の話から探し、書き込みました。子どもたちは、友達同士で相談し、楽しみながら大滝ダムについて学びました。



豪雨体験

大滝ダム・学べるステーションの中に豪雨体験室があります。今回の校外学習の中で一番楽しみ！という子どもたくさんいました。長靴と雨具を借り、いざ豪雨体験へ！

豪雨体験室の中からは「ワー」「キャー」と言った大きな声が聞こえてきました。豪雨体験を終え子どもたちは「怖かった」「冷たかった」などと言い、貴重な経験をしました。



イキイキ！香芝っ子

ドキドキ春の校外学習

学ぼう！くらしを支える水

真美ヶ丘東
小学校

5月8日(木) 真美ヶ丘東小学校の4年生は、大滝ダム・学べる防災ステーション(川上村)、下淵頭首工(大淀町)へ校外学習に行きました。4年生は、社会科の授業で自分たちのくらしを支える水について勉強しています。教科書だけでなく、実際に自分の目で見たり、体験することで水の大切さを学びました。



南村和奏さん

知らないことがいっぱいあり、勉強になりました。また、豪雨体験が印象に残っています。



井出颯音くん

館内の人の話を聞いて、昔、奈良に今では信じられないくらい雨が降っていたということに驚きました。

大好き！お昼ごはん

子どもたちのビッグイベントであるお昼ごはん。待ちに待ったお昼ごはんは、川上村あきつの小野スポーツ公園で食べました。天気にも恵まれ、青空の下、芝生にレジャーシートを広げ、ワイワイとお弁当やお菓子を楽しみました。



しもぶちとうしゅこう

下淵頭首工

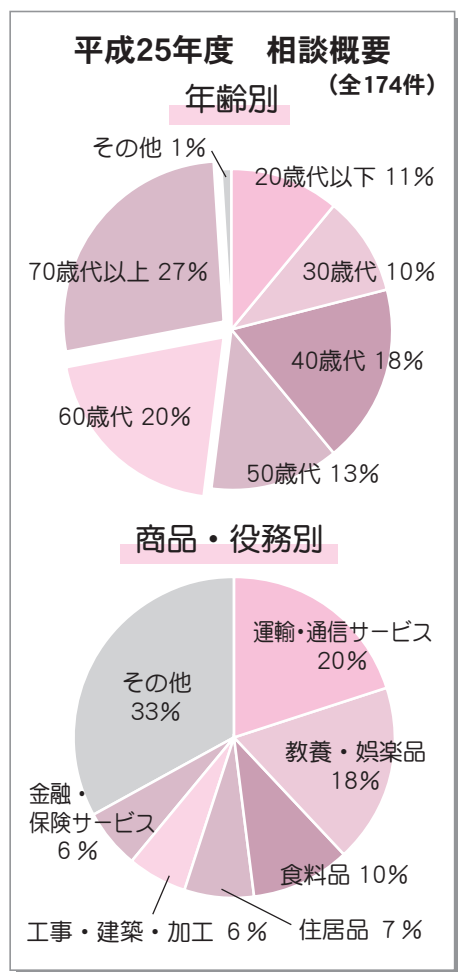
下市取水場にある下淵頭首工を見学に行きました。頭首工は、私たちの使っている水を吉野川から取り、大和平野へ送り出している施設です。自分たちの使っている水の発発地点である頭首工を子どもたちは興味津々に見ていました。

増えてます！高齢者の消費生活相談

合言葉は「お・し・だ・そう」！の巻



◆問合先 市役所商工振興課 ☎内線254・255



昨年度、本市が実施した「消費生活相談」に寄せられた相談件数は174件で、一昨年度より41件も増加しています。

相談者の年齢別では、60歳代が20%、70歳以上が27%で、合わせると47%を占めています。高齢者の相談件数は年々増加傾向にあります。

相談を受けた約半数は60歳以上

消費者庁は毎年5月を「消費者月間」としています。平成26年度は、リスクの状況に応じて効果的・重点的に地域で見守る体制の拡充を推進していることと「つながろう消費者」安全・安心な暮らしのために「を統一テーマとしています。

本市でも、近年増加傾向にある、トラブルに遭うリスクの高い高齢者などの消費者被害に着目し、被害が増加しないよう、相談窓口を増設するなどサポート体制を拡充しています。

商品・役務別で見ると、運輸・通信サービスの相談が最も多く、34件(前年度比16件増)ありました。

中でも「アダルトサイトのワンクリック請求」の相談が最も多く、十分な注意を払わないままクリックしてしまったところ「登録完了」と表示され、請求画面が表示されて消えずに困っている、といった内容です。

ワンクリック請求の場合は、慌てて事業者に連絡をとらずに不正プログラムを削除することで請求画面が消えることが多いです。安易に個人情報提供をこちらから知らせたり、請求に応じることがないようにしましょう。「無視」することが一番です。

もっとも多かったのはワンクリック請求

商品・役務別で見ると、運輸・通信サービスの相談が最も多く、34件(前年度比16件増)ありました。

中でも「アダルトサイトのワンクリック請求」の相談が最も多く、十分な注意を払わないままクリックしてしまったところ「登録完了」と表示され、請求画面が表示されて消えずに困っている、といった内容です。

もっとも多かったのはワンクリック請求

増えている「新聞」の相談

次いで多かったのが教養・娯楽品の相談で、32件(前年度比3件増)ありました。

中でも「新聞の契約」についての相談が目立ちました。強引な勧誘や過大な景品の提供に惑わされず、冷静に判断し、必要がなければきっぱりと断りましょう。また、購読料の値引きやスポーツ紙などの無償提供は禁止されています。もう一つも要求することやめましょう。

原則として、クーリング・オフの期間(8日)を過ぎてしまうと、一方的に中途解約はできません。この場合、販売店と消費者との話し合いで解決するしかなく、高額な解約料や契約時に受け取った景品相当額の返金を求められることもあります。

また、契約書は必ず内容を確認し、契約期間中はきちんと保管しましょう。特に購読期間については、以前の契約期間を忘れて新たに別の新聞の契約をしてしまったというケースもあります。新聞購読の契約書は、他の契約書に比べて小さいため、捨てたり紛失しないよう、気を付けましょう。



被害を未然に防ぐ合言葉

「お・し・だ・そう」

高齢者は屋間の在宅率が高く、訪問や電話による勧誘の対象になりやすい環境にあります。
かかつてきた電話に少しでも「おかしいな」と感じたり、不審な勧誘を受けたりした場合は、合言葉の「お・し・だ・そう」を思い出し、一人ですぐに決めてしまわずに、必ず誰かに確認や相談をするようにしましょう。

お

おいしい話に
のらない！
まずは疑う心を持つ
ことが大切です。

し

信じ
こまない！
何事もたった一人で
判断しないようにし
ましょう。

だ

大丈夫と
思わない！
「自分だけは大丈夫」
という思い込みが
一番危ない！

そう

相談しよう！
周りの人や公的な相
談窓口聞いてみま
しょう。

少しでもヘンだな
と思ったときは…

一人で悩まず相談しましょう

5月から、水曜日も相談
できるようになったんだね。



消費生活相談員による消費者トラブルの相談、解決のためのアドバイス、
情報提供などを行っています。

市内在住のかたであれば、次のどちらの窓口も利用できます。

*相談は無料（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）

香芝市消費生活相談窓口

- ◆時間 毎週火・水・金曜日
午前10時～正午 午後1時～3時
- ◆場所 商工振興課（市役所2階）
- ◆電話 ☎内線254・255

広陵町消費生活相談窓口

- ◆時間 毎週木曜日 午後1時～4時
- ◆場所 広陵町さわやかホール
（広陵町大字笠161-2）
- ◆電話 ☎55-1001

講座 香芝消費相談出前講座

消費者トラブルに関する出前講座を行っています。開催日時・場所などは相談のうえ、
決定しますので、まずはお電話ください。

◆申込・問合先 香芝くらしの安全安心サポ
ーター会 ☎76-5475

電話相談 消費者庁「消費者ホットライン」

守ろうよ、みんなを！

電話 0570-064-370

*土・日・祝日でもつながります。
（年末年始を除く）



守ろう！あなたの健康

近年、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が増えています。特定健康診査(特定健診)は、生活習慣病の原因につながるメタボリックシンドロームに着目した健康診査です。内臓脂肪の蓄積を知ることにより、生活習慣病の予防や早期治療へとつながります。

年に1度必ず「特定健康診査」を受け、ご自身の健康を守りましょう。

◆問合先 保健センター ☎77-3965

受けよう！特定健診



6月2日(月)から受診開始

- 受診期間 6月2日(月)～平成27年1月31日(土)
- 対象者 40歳以上74歳以下の香芝市国保に加入のかた
 - ・年度内に40歳になるかたを含みます
 - ・11月末までに75歳になるかたには、後期高齢者医療から受診券を発送します。
 - ・長期入院されているかた、妊娠中のかたは受診できません。
- *対象のかたには5月下旬に保健センターから受診券などを送付します。
- 受診場所 県内指定医療機関
- 健診費用 1,000円
- 持参物 受診券・質問票・国民健康保険証・健診費用

特定健診の内容って？

- 問診・診察
- 血圧測定・尿検査
- 身体測定
(身長、体重、腹囲、BMI)
- 血液検査
(貧血、脂質、血糖、肝機能、腎機能、痛風)
- 心電図検査



知っていますか？脳ドック・人間ドックの助成制度

6月2日(月)から受付開始



(助成を受けることができるのは、どちらか1つのみです)

コース	脳ドック	人間ドック
定員	200名(先着順)	80名(先着順)
対象者	次の①から④をすべて満たすかた ①今年度の特定健診などを受診したかた ②満35歳以上74歳以下のかた ③香芝市の国保加入期間が1年以上のかた(受診日現在) ④国保料を完納しているかた	次の①から③をすべて満たすかた ①満35歳以上74歳以下のかた ②香芝市の国保加入期間が1年以上のかた(受診日現在) ③国保料を完納しているかた
申請方法	特定健診受診費用の領収書、保険証、印鑑をもって国保医療課(総合福祉センター1階)に申請してください。	人間ドック受診費用の領収書、検査結果の写し、保険証、印鑑、振込先がわかるものをもって、国保医療課に申請してください。
申請期間	平成27年2月末まで	平成27年3月末まで
備考	・医療機関の窓口での自己負担額は4,800円です。残りの受診費用は香芝市国保が負担します。 ・受診は指定医療機関に限ります。 ・受診は予約制です。	・助成金額は10,000円です。 ・特定健診の項目を含んだ人間ドックを受診してください。4・5月に受診したかたも対象です。(注意) 人間ドックの助成を受けるかたは、香芝市国保の特定健診を受診できません。

*注意 申請は余裕をもって、お早めに手続きください。

市民ペンリレー

◆ 368



夢に向かって

森下麻子さん

私は現在、香芝中学校吹奏楽部保護者会役員を務めさせていただいています。娘が音楽をやりたいと思ったのは小学生の時。でも、小学校のクラブでは希望者が多く、入部することができませんでした。香中へ入学してすぐに、吹奏楽部へ入部しました。いろんな楽器がある中で娘がやりたいと思ったのはフルート、でも与えられた楽器はサックス、背の低い娘がサック



スを持つと、どこか頼りなく見えしました。やっていけるのかと心配しましたが、友人にも恵まれ、日々練習に励む娘を見て吹奏楽部のお役に立てたらと思いい、保護者会役員に立候補しました。

昨年、香中吹奏楽部は奈良県吹奏楽コンクールで金賞を受賞、県代表にも選ばれ、関西吹奏楽コンクールにも出場しました。香中としては12年ぶりの快挙！素晴らしい演奏でした。今年も夏のコンクールへ向け、日々練習に励んでいます。夢は全国大会へ出場すること。部員はみんな顧問の先生が大好きです。一緒に夢を追いかけることができる幸せを噛みしめています。

どこか頼りなかった娘も、今ではすっかりサックスが似合うようになりました。これからの香中吹奏楽部が楽しみです。皆様、応援してくださいね♪

次回は三輪さんにリレーします。

香芝検定のこたえ ④

どんづる峯は、国道165号から県道香芝太子線を西へ約800mほど近鉄南大阪線と並行して進んだ場所にあり、その全域が香芝市内(穴虫)に所在します。

☆編集後記☆

8ページの「ふおと☆かしば」で岳のぼりのようすを掲載しています。私は現在、山登りが好きで「趣味」と豪語していますが、そのきっかけは、数年前に広報の仕事で岳のぼりに参加したことです。写真を撮ったり、参加者の皆さんと話をしながら登った二上山で、何とも言えない爽快感に魅了されたことを覚えています。

広報の仕事の中で、本当にいろんなことを体験させていただいているなと改めて思いました。これからも、いろんなところへ出向きますので、皆さんよろしくをお願いします。

〈よっしー〉

パパッと簡単 朝ご飯♪

No.14

低カロリーのおかずです！



こんにゃくの青じそ和え

ちょっと多めに作って常備菜にもどうぞ。忙しい朝のおかずに「もう一品」というときに役立ちますよ！（1人分8kcal）

【材料（2人分）】

白こんにゃく
…1／2枚（100g）
青じその葉…2枚

（調味料）

酢…小さじ3／2
しょうゆ…小さじ3／2
だし…大さじ1弱

【作り方】

- ①こんにゃくを短冊切りにし、茹でてアクを抜く。
- ②青じそをせん切りにし、水にさらす。
- ③冷やしたこんにゃくと青じそを調味料で和える。
- ④器に盛り、青じそを飾る。

*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

国道168号(顕宗天皇陵
西側付近)より北方面

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