

KASHIBA

香芝みらいクーポン第2弾の
詳しいお知らせもあるよ!



広報かしば

8

2020
8.21
No.638



特集

気づく・聴く・つなぐ・見守る

今月の表紙

家族が健やかに過ごすために、子どもからのSOSに気づくことが大切です。来月9月10日～16日は自殺予防週間。かけがえのない大切な人の命を守るために、私たちができることを考えてみませんか。



ひとの動き

—7月末日現在—

人口	79,256人 (前月比+21人)
男	37,892人 (前月比-4人)
女	41,364人 (前月比+25人)
世帯数	31,718世帯 (前月比+43世帯)



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

市内を運行しているデマンド交通を利用する場合、正しい内容はどれでしょうか。

(令和2年8月5日現在)

- ① 一度に予約できる件数に制限はない
- ② 市内であれば、予約をすればどこからでも乗車できる
- ③ デマンド交通の運賃は年齢を問わず一律200円である
- ④ 乗車希望日の一週間前から予約することができる

(答えは11ページにあります)

CONTENTS

もくじ



03

特集

気づく・聴く・つなぐ・見守る

～大切な命を守るために、私たちができること～

06

市政トピックス①

安心・安全な運転のために
高齢運転者のかたへの支援がはじまりました

08

住まうかしば vol. 66

自分の体を知るきっかけ
特定健診を受けてみよう

10

市政トピックス②

香芝みらいクーポン第2弾を発行します

11

市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング

12

今昔アルバム

市ホームページやFacebookでも市の情報を発信しています。

市公式ホームページ

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



市公式Facebook

URL <https://www.facebook.com/香芝市役所-329720634057435/>



* 広報かしばも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9月7日(月) 広報かしば9月23日(水)



特集 気づく・聴く・

つなぐ・見守る

大切な命を守るために、

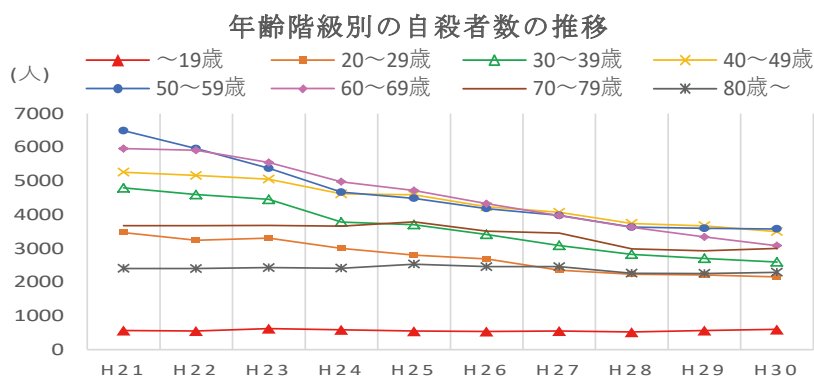
私たちができること

◆問合先 保健センター ☎77-3965

減らない若者の自殺

近年、日本の自殺者数は全体として減少してきていますが、20歳未満で見るとほぼ横ばいで推移しています。

また、日本における若年層の死因は自殺が高くなっており、若い世代の自殺は深刻な問題となっています。



(参考)「自殺対策白書(本体)」(厚生労働省)をもとに作成

こころの病気について理解を深めよう

こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。特に子どもや若者は問題を克服した過去の経験が少なく、ささいな出来事に対しても大きく傷つき、自殺のリスクが高まる可能性があります。また、本人が苦しんでいると、周囲からはわかりにくいという特徴があります。そこで、私たちみんながこころの病気を理解することがとても大切です。

本市では、「香芝市自殺対策計画」を策定し、児童・生徒が、社会において直面する可能性のあるさまざまな困難やストレスへの対処法を身につけることや、SOSを出したときにそれを受け止めることができる身近な大人を地域に増やす取組を推進しています。

来月9月10日～16日は自殺予防週間です。周囲に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人や子どもはいませんか。かけがえのない大切な命を守るために、私たちができることを考えてみましょう。

子どもが悩んでいるときに、私たちができることについて、本市で学校医をしている丸橋裕之先生に話を聞きました。

子どもがひとりで悩まないためにできること

子どもの様子に気づく

子どもの悩みに気づくきっかけは、「ひとりの時間が増えた」「現実逃避が強くなった」「自室にこもるようになった」「家族との会話が減った」など、いつもと違う様子が挙げられます。

また、病気や障がいではなく生まれ持った気質としてひとしばい敏感なひともあります。このようなひとは、近年、ハイリーセンシティブパーソン（HSP）と呼ばれており、個性としてうまく付き合っていく必要があります。

周りの人の力を借りる

子どもが悩みを抱えていたら話を聴くことが大切です。しかし、悩みがあっても、「親には言いにくい」「親が対応してしまったら学校に居づらくなる」などの理由で話してくれないときもあります。

また「悩みを言えるような環境じゃない」「言っても無駄だと思われるかもしれない」という理由で「言えなかった」ということはよくあります。特に思春期は「恥ずかしい」という気持ちも強く、なかなか口に出して悩みを打ち明けることができません。

何かおかしいなと思ったら、同世代の親戚や、幼少期から知っている近しい人など、特に同性の人の助けを借りて聴いてもらうことも方法の一つです。

学校や医療機関などと連携

悩みを聴いた人は、学校カウンセラーや精神科・心療内科といった医療機関などにつなぐことが大切です。相談窓口ではカウンセリングを行い、悩みの基礎はどこにあるのか、その悩みに合った対応方法などを知ることが出来ます。

また、「学校に行きたくない」という悩みであれば、学校カウンセラーや学校での状況が把握できる人との連携が必要になります。

支援者のこころのケア

悩みを持った子どもを支える親などの支援者は、心配しすぎることで自分自身も体調不良を起こすことがよくあります。支援者の体調が良いときこそ、悩みを抱えた子どもにとってプラスの支援ができます。共倒れになることはよくありません。「いっぱいいっぱいどうしようもなく、私が倒れそう」となる前に、周りの人に助けを求めることが大切です。子どもを支える親が香芝市にある

まるはしファミリークリニック 院長
(五位堂小学校医)

丸橋 裕之 先生



『心の健康相談室』を利用しているケースも多いです。大変なときだからこそ、支援者自身のヘルスケアを大切に、閉じこもってしまわず、助けを求めるためにいろいろなところに足を運んでみましょう。

気づきから見守りまで

毎年、子どもの自殺は9月が多くなります。それは、1学期につらい思いをして、夏休み明けに長い2学期が来ると思うとしんどくなるからです。しかし、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で休校となっていたことから、同じことが6月に起きました。

学校に行くのがつらいと思っている子どもが身近にいるかもしれません。気づくこと、話を聴くこと、そして医療機関や学校カウンセリングなどにつなぎ、見守ることが大切になります。

HSP（ハイリーセンシティブパーソン）とは？

5人に1人が当てはまるといわれ、以下のような特徴があります。病気ではなく、生まれ持った個性として理解することが大切です。

【特徴】

①物事を深く考える

例) 情報を深く受け取り鋭い質問をしたり、大人びたこと言う

②刺激を過度に受けやすい

例) 大きい音を嫌がったり、ほかの人なら気にならない刺激を気にする

③感情移入しやすく、共感性がとても高い

例) 他人の痛みや悲しみに共感して泣いたり、自分もつらくなる

④わずかな刺激にも気づく

例) かすかなにおいやちょっとした変化に気づく



大切な人の命を救う4つの行動

あなたの周りに悩み苦しんでいる人はいませんか。かけがえのない大切な命を守るために私たちにできる4つの行動「気づく」「聴く」「つなぐ」「見守る」があります。

気づく こころのSOSサイン

悩みやストレスが大きくなって、こころがダウンしそうなとき、さまざまなサインが現れます。周りの人の、子どもの「いつもと違うこと」への気づきが大切です。

行動の変化

- ☐ 学校に行きたがらない
- ☐ 引きこもりがちになる
- ☐ ひとりの時間が増えた
- ☐ 身だしなみにかまわなくなった
- ☐ 好きなことでもやりたがらない

からだの反応

- ☐ からだがだるそう、疲れている
- ☐ 食欲がない、あるいは過食になる
- ☐ 睡眠のリズムがくずれている
- ☐ 頭痛や腹痛、めまいなどを訴える

表情や会話

- ☐ 長い間ぼんやりしている
- ☐ ささいなことで泣く
- ☐ 笑わなくなる
- ☐ 喜怒哀楽が激しい
- ☐ 無口になった
- ☐ 一方的に話し、会話が成立しない

聴く まずは話を聴いてみよう

いやなことや悩みがあるとき、話を聴いてもらっただけで、問題が解決していなくても、気が楽になり、落ち着くことができた経験はありませんか。まずは不安な気持ちを聞いてあげましょう。

ポイント

- ・ 先入観を持たずに聴く
- ・ 無理に話させようとしない
- ・ 「それは違う」など否定的な言葉は避ける
- ・ 話をさえぎって自分の意見や気持ちを言わない
- ・ 哀れんだり、同情しすぎない

誰でも自分のこころの問題について話すのは、勇気がいるものです。「変だと思われるかも」「こんな私は嫌われるかも」と話すことへの不安もあるでしょう。

無理強いせず、話してくれるのを待ち、話してくれたら「つらいことを話してくれてありがとう」とねぎらうことも大切です。

つなぐ 解決策は専門家へ

話を聴き、子どものこころの状態によっては、学校カウンセラーや養護教諭、教職員、専門家などにつなぐことが大切です。

相談を受けた人も、ひとりでは抱え込まず周りに助けを求めましょう。

見守る 温かく寄り添いながら

専門家につないだ後も、今までと同じように自然な雰囲気ですべてをかけて、「あなたのことが気になる」というメッセージを伝えていくことが大切です。あせらずに温かく見守りながら、子どもを支えましょう。



つらい苦しみや悲しみ、自分だけでは解決できない問題を、ひとりで抱え込むことはこころの大きな負担になります。家族や身近な人ができる声かけは、悩んでいる人に安心感を与え、悩みを相談してよいのだと思う大切なきっかけとなります。いつもと違う様子に気づき、できることから始めてみましょう。

心の健康相談室（保健センター3階）

保健センターでは、臨床心理士によるカウンセリング・心理検査などを面談で実施しています。

◆開所日時 月～金曜日
午前9時～午後5時

* 時間予約制

◆対象 市内在住・在勤のかた

◆料金 2,000円

* ただし、中学3年生までのかたとその保護者、生活保護世帯のかた、障がい者手帳（身体・療育・精神）をお持ちのかたは無料

◆申込先 ☎43-5586

《子どもや青少年の相談窓口など》

子ども・若者支援相談（香芝市社会福祉協議会）

◆相談日時 月～金曜日（祝日・年末年始除く）
午前9時～午後5時

◆問合先 ☎76-7107

電話教育相談「あすなろダイヤル」

◆相談日時 平日：午前9時～午後9時
土日祝：午前9時～午後7時

* 上記時間以外は「奈良いのちの電話」に繋がります。

◆相談先 ☎0744-34-5560

厚生労働省SNS相談先一覧



安心・安全な運転のために 高齢運転者のかたへの支援がはじまりました

◆問合せ 市役所生活安全課 ☎44-3304



近年、高齢社会化に伴い、全国的に高齢者が関わる重大事故が相次いでいます。
そこで、本市では、高齢運転者のペダル踏み間違いによる交通事故防止や事故時の被害を軽減するために、安全運転支援装置（後付けのペダル踏み間違い急発進等抑制装置）の設置費補助を行っています。
自分や家族、そして地域を安全を守るために補助制度の活用を検討してみませんか。

高齢者安全運転支援装置設置費補助

◆支援内容

< 市内店舗で設置の場合 >

< 市外店舗で設置の場合 >

障害物検知機能付き

上限 **10,000円** 上限 **5,000円**

障害物検知機能なし

上限 **5,000円** 上限 **3,000円**

* 国のサポカー補助金に上乗せして助成します。

対象

市内在住で
令和3年3月31日現在

満 **65** 歳以上
のかた

◆対象となる装置

使用している車に後付けで設置するペダルの踏み間違いなどによる急発進を抑制する機能を有する装置

- * アクセルペダルが強く踏み込まれた際に、前方または後方の障害物をセンサーが検知し、発進を抑制する「障害物検知機能付き」と、車両側の車速信号を監視し、アクセル開度を電氣的に制御する「障害物検知機能なし」などがあります。
- * 国土交通省の性能認定を受けた後付けのペダル踏み間違い急発進等抑制装置の詳細についてはホームページを確認ください。

▼詳しくは
こちらから



◆対象となる自動車

次のすべてに該当する自動車

- ・対象となる装置が設置できる自動車
- ・申請者が主として使用する自家用自動車
- * 自動車検査証に「自家用」の記載があり、かつ申請者が使用者として記載されていることが必要です。

◆注意事項

- ・安全運転支援装置の購入及び設置に係る額から国のサポカー補助金を除いた額が対象です。
- ・令和2年7月13日以降に設置した装置で、設置後1年以上の使用が必要です。
- ・転売を目的とした設置は対象ではありません。
- ・設置時に行った自動車の故障箇所修理や改造などの費用は対象ではありません。
- ・令和2年度の補助は、予算に達し次第終了します。

補助金交付までの流れについて

- ① 安全運転支援装置を取扱事業者の店舗などで設置し、取扱事業者（販売・設置業者）が発行する「安全運転支援装置販売・設置証明書」*1を取得する

*取扱事業者は一般社団法人次世代自動車振興センターの認定を受けた事業者です。なお、市内の認定事業者は以下のとおりです。

香芝市内取扱事業者一覧（令和2年7月24日現在）

店舗名	電話番号
奈良トヨタ自動車(株) 香芝店	78-5811
ネットトヨタ奈良(株) 香芝店	78-3939
トヨタカローラ奈良(株) 香芝店	76-1095
奈良ダイハツ(株) 香芝店	76-7211
(株)中谷モータース	76-4555
(株)オートバックスセブン 香芝インター店	77-8723
(株)カーセンターナカノ	76-6223
池浦モータース	77-3146
K-tec	76-9992
(株)奈良マツダ 香芝店	77-4591
(株)奈良マツダ 香芝インター店	77-8981
マツダオートザム葛城	77-3191
奈良スバル自動車(株) 香芝店	78-1001
ホンダカーズ奈良中央 香芝店	78-8989

- ② 生活安全課（市役所1階）または郵送で交付申請する

<申請には、以下の書類を用意ください>

- 交付申請書兼実績報告書*1
- 住民票の写し*2
- 自動車検査証の写し
- 自動車運転免許証の写し
- 安全運転支援装置販売・設置証明書*1
- 補助対象経費の支払いが完了したことを証明する書類（領収書の写しなど）
- 市税の滞納がないことの証明書類*2
- 請求書*1
- 振込先口座のわかるもの（通帳またはキャッシュカードの写し）

*1 様式は、生活安全課または市ホームページで取得可。

*2 同意書の提出をもって省略可。

◆郵送先：〒639-0292 本町1397
香芝市役所生活安全課

- ③ ①で利用した金額のうち、右記の補助額が申請者の指定口座に振り込まれます

◆申請期限

令和3年3月15日（月）まで

高齢者の運転免許証の自主返納支援も行っています

運転免許証を自主的に返納または失効したかたを対象に、生活での移動手段を支援する目的で、「香芝市コミュニティバス優待乗車証」の交付を行っています。免許返納も1つの選択肢です。この機会に免許返納を検討されてみませんか。

◆支援内容

- ①運転経歴証明書交付手数料（1,100円）の補助
②1年間の運賃が無料になる「香芝市コミュニティバス優待乗車証」の交付

◆必要書類

- 住民票の写し*1
 - 運転経歴証明書の写し
 - 運転免許取消通知書の写し、失効した運転免許証の写し、運転免許経歴証明書の写しのうちいずれか1点
 - 市税に滞納がないことを証明する書類*1
 - 顔写真（写真サイズ 縦3.0cm×横2.4cm、6か月以内に撮影した無帽、正面、上三分身、無背景で人物が鮮明なもの）
 - 振込先口座のわかるもの（通帳またはキャッシュカードの写し）
- *1 同意書の提出をもって省略可。

◆申請方法

申請書に、必要書類を添えて生活安全課または郵送で申請してください

*申請書は生活安全課または市ホームページで取得可。

◆申請期限

運転経歴証明書の交付を受けた日から3か月以内

*3か月を過ぎた申請は無効となります。

◆注意事項

コミュニティバス優待乗車証の有効期限は、優待乗車証の交付を受けた日から1年間となります。

対象

市内在住の
65歳以上
のかた

令和2年7月13日
以降の免許返納者
などが対象

自分の体を知るきっかけ

特定健診

を受けてみよう



年に1度は健康チェック！！の巻

◆問合先 総合福祉センター国保医療課 ☎79-7528

気づかないうちに悪化する生活習慣病

生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足、喫煙や飲酒などの生活習慣から引き起こされる病気です。具体的には、高血圧症、糖尿病、心疾患などで、日本人の死亡原因の約6割は、生活習慣病によるものと言われています。

生活習慣病は、重症化するまで症状が出にくいいため、気づいたときには、かなり病気が進行していることもあります。

特定健診で自分の体を知ろう

生活習慣病は、予防可能な病気です。特定健康診査（特定健診）を受けて自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すことで、病気の発症を防ぐことができます。

特定健診は、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した健康診査で、メタボを早い段階で発見し、生活習慣を改善することで生活習慣病を未然に防ぐことを目的に行われています。加入されている健康保険の種類に関わらず、40歳から74歳のかたが対象になります。そして、特定健診を受診することで次の2つのメリットがあります。

①体の状態・変化がよく分かる
毎年受診することで、自分の健康状態の変化が分かります。

②医療費の抑制につながる

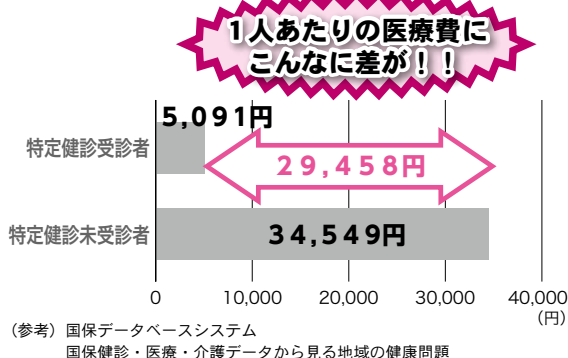
香芝市国民健康保険（以下、香芝市国保）において、特定健診の未受診者は受診者に比べ、生活習慣病の治療にかかる医療費が年間約3万円高くなっています。（左表参照）健診を受診することにより、医療費の抑制につながっています。

まずは特定健診を受けよう！

平成30年度香芝市国保の特定健診受診率は34.2%でした。特定健診を受診されていないかたの中には、生活習慣病の予備軍が隠れている可能性があります。といわれています。

香芝市国保の特定健診は今年度無料で受診できますので、まずは特定健診を受診することで自分の健康状態を知り、現在の生活を見直すきっかけにしましょう。

香芝市国保特定健康診査の受診の有無と
生活習慣病にかかる医療費【平成30年度】



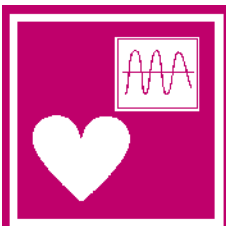
特定健診の主な内容



問診・診察



身体測定
（身長・体重・腹囲・BMI）



心電図検査



血液検査



尿検査

*眼底検査については、一定の基準下にて実施となります。

自分に該当する健（検）診を受診しよう

令和2年度は
国保特定健診
の費用が
無料

40～74歳の香芝市国保加入のかた ◆問合先 国保医療課 ☎79-7528

ステップ1 健診を申し込む

個別健診

市内及び県内指定医療機関へ事前に電話申込

市内の医療機関であれば、特定健診と合わせて以下の検診の申込が可能です

- ・肝炎ウイルス検診 ・大腸がん検診
- ・肺がん検診 ・胃がん検診 ・乳がん検診
- ・子宮がん検診

休日集団健診

以下の日程より受診日を選択し、電話またはWEB予約にて事前申込

◆日程 10月4日、令和3年1月17日、1月31日、2月14日（すべて日曜日の午前中）

◆場所 保健センター ◆定員 各日先着60名

◆申込開始日 10月分：9月9日（水）、
1・2月分：12月1日（火）

◆申込先 保健センター ☎77-3965

*詳しくは国保医療課に問い合わせください。

WEB予約は
こちらから



ステップ2 健（検）診を受診する

◆持参物 特定健診受診券、質問票*1、受診証明書、国民健康保険被保険者証

*1 事前に記入の上、お持ちください。



ステップ3 健（検）診結果を確認する

健診結果は医療機関などで必ず説明を受けましょう

国保医療課より特定健診の結果通知表をお送りします（受診日から約3～4か月後）



より幅広い検査を希望されるかたへ

① 特定健診の項目を含んだ**人間ドック**を受診する場合**上限20,000円**を助成します
（特定健診を受診されたかたは人間ドックの助成を受けられません。）

② 特定健診を受診したかたの特典として、**脳ドック**を**4,800円**で受診することができます

* 香芝市国保の加入期間が受診日現在で1年以上かつ国保料を完納していることが必要です。

* ①、②の助成は、どちらか一方しか受けられません。

40～74歳のかたで香芝市国保以外の保険に加入されているかた

加入されている医療保険者が実施する特定健診を受診してください

25～39歳のかたで健診機会のないかた

生活習慣病健康診査 （個別健診）

市内の指定医療機関に電話申込

◆費用 1,000円

◆問合先 保健センター ☎77-3965

75歳以上のかた

後期高齢者医療の健康診査

市内及び県内指定医療機関に電話申込

◆費用 500円

◆持参物 健康診査受診券及び質問票、
後期高齢者医療被保険者証

◆問合先 国保医療課 ☎79-7528

* 新型コロナウイルス感染症などの状況により中止になる場合があります。必ず事前に医療機関に連絡の上、受診してください。



市民の皆さまの生活とお店を応援

香芝みらいクーポン第2弾を発行します

◆問合先 市役所商工振興課 ☎44-3312

新型コロナウイルス感染症の影響により、市民の皆さまへの生活支援と地元企業を応援するために、市内で使えるお買い物券「香芝みらいクーポン第2弾」を発行します。今回は、1世帯につき5,000円分のクーポンを世帯主のかたあてに8月下旬ごろに郵送します。市民の皆さまがクーポンを使ってお買い物をすることは、地元企業の応援、そして香芝のまちを元気にすることにもつながります。この機会にぜひ利用ください。

◆対象

令和2年8月1日時点において住民基本台帳に記録されている世帯
* 右の封筒が1世帯につき1通届きます。

◆内容

1世帯につき1冊
(共通券: 500円券×5枚、専門券: 500円券×5枚 計5,000円分)
* 共通券はスーパーマーケット、ドラッグストアなど大型店舗を含む全参加店舗で利用でき、専門券は参加店舗のうち大型店舗を除く市内中小店舗でのみ利用できます。

◆利用方法

市内の参加店舗において、1会計1,000円(税抜)以上の支払いに対して、1枚利用できます

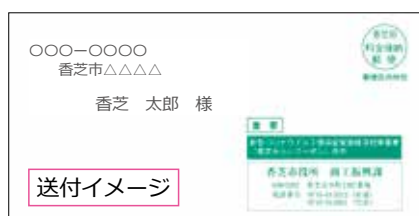
◆利用可能店舗

クーポン送付時に「参加店一覧パンフレット」を同封するほか、右記QRコードよりご覧いただけます

▼参加店舗はこちら



◆利用期間 令和2年9月1日(火)～令和2年12月31日(木)



送付イメージ



▲共通券



▲専門券

香芝みらいクーポン第1弾の利用期限は8月31日(月)まで

令和2年7月6日発行の広報かしばお知らせ版の折り込みにより配布しました「香芝みらいクーポン」(300円券×2枚)の利用期限が近づいています。クーポンの裏面に記載されている注意事項を確認のうえ、利用ください。





ライフワーク

佐藤 洋子さん

香芝に越してきて11年。当時生まれたばかりだった息子も6年生になりました。一人息子ということもあり、息子が1年生になったのを機に仕事を探し始めました。そして出会ったのが自宅で英語や算数などの勉強を教える仕事。

この仕事を始めるためにたくさん苦労もありました。研修で帰りが遅くなるときは1年生だった息子にかぎを持たせたり、さらに遅くなるときには友人に助けを求め、預かってもらったりと、今は懐かしく思いますが、当時は大変でした(笑)

教室を開講して今年で5年目を迎えました。現在は幼児・中学生が通ってくれています。

私は子どもたちに「将来の夢は何?」とよく聞きます。夢が明確な子(中には「将来の夢は洋子先生!」とかわいことを言ってくれる子も)、そうでない子とさまざまですが、夢が明確な子には実現するために、模索中の子には明確になったとき

のために、「今できることを将来の自分のためにやってみよう」と話をします。未来を担う子どもたちに強くたくましく健やかに育ってほしいと願いながら。

私はこの仕事のおかげでたくさん子どもたちと関わることで、一緒に夢を見て成長できることを幸せに思っています。



次回は牧尾さんにリレーします。

香芝検定のこたえ

④ 乗車希望日の一週間前から予約することができる

予約は乗車希望日の一週間前から当日予定時刻の30分前まで受け付けており、聴覚に障がいのあるかたは一週間前から当日予定時刻の40分前までにFAXで予約が可能です。

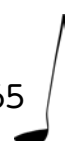
なお、一度に予約できる件数は上限があり、最大6件(令和2年10月より4件に変更)です。乗車は、原則自宅または定められている共通乗降場所からのみとなっており、運賃は一律200円ですが、小学生は100円、小学生未満は無料となっています。

かしば議会だより第168号の発行日は9月7日(月)です

通常、広報かしば8月号に折り込んでいるかしば議会だよりについて、9月7日発行の広報かしばお知らせ版と合わせてお届けします。

◆問合せ先 議会事務局

☎44-3341

パパッと簡単
クッキング! No.65

ひんやり!
なつかしのゼリー☆

みつ豆風寒天ゼリー

(1人分 53kcal)

【材料(6個分)】

粉寒天・・・1袋(4g)

水・・・500ml

砂糖・・・40g

みかん(缶詰)・・・50g

パイナップル(缶詰)・・・50g

甘納豆・・・30g

【作り方】

- ①鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、木べらでかき混ぜながら煮立て、沸騰後1～2分煮る。
- ②①に砂糖を加え、溶かして火を消す。
- ③ゼリーカップにラップを敷き、食べやすい大きさに切った果物と甘納豆を入れる。
- ④②の粗熱がとれたら、③に等分に注ぐ。
- ⑤ラップを輪ゴムでしばり、冷蔵庫で冷やし固めてできあがり☆

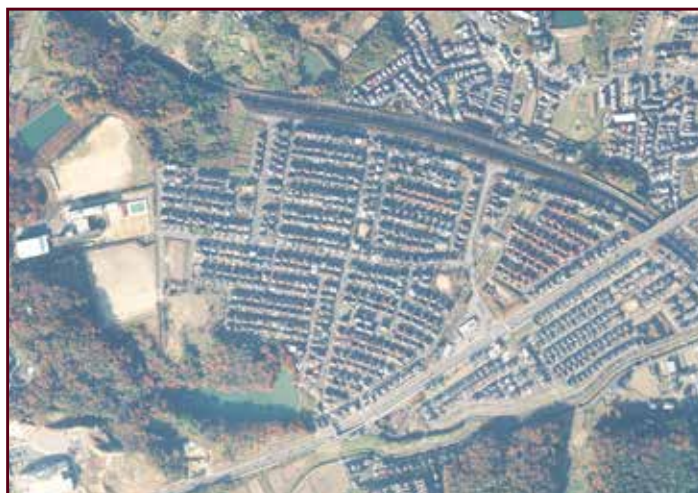
*レシピ協力：食のサポーターかしば

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料理講習会などの活動をしているボランティア団体です。



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。皆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問い合わせください。

☎76-2001 (内線304)



現在の様子

高山台

平成5年
(1993年)

市役所保管写真



いにしえ
古のかしばヘタイムスリップ
今昔アルバム

広告

広告

広告