

広報かしば

KASHIBA



2

2021
2.22
No.644

特集

健康寿命をのばそう



今月の表紙

今月の表紙は、高集会所で行われている「いきいき百歳体操」の様子です。今回の特集では、健康で生きがいのある生活を送るために、今からでも始められるフレイル予防について紹介します。



ひとの動き

—1月末日現在—

人口 79,186人 (前月比-11人)
男 37,820人 (前月比-8人)
女 41,366人 (前月比-3人)
世帯数 31,829世帯 (前月比+4世帯)



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

市内において火災発生時には、消防署とともに香芝市消防団が出動します。令和3(2021)年2月現在で香芝市消防団条例に定められている消防団員の定数は何人でしょうか。

- ① 100人
- ② 123人
- ③ 150人
- ④ 163人

(答えは13ページにあります)

CONTENTS

もくじ



03 特集

健康寿命をのばそう

06

第30回香芝市成人式 二十歳の門出

09

こころのSOSに気づく

10

住まうかしば vol. 69

火災からいのちを守る火災警報器

12

ひと・まち・かしば

○令和2年度香芝市「少年の主張」作文表彰式

○誤嚥にナラん！体操

○丑(ウシ)年の考古学—ウシの居る暮らし—

○みんなで作ろう！「えんとつ町」の世界

○起業セミナー「香芝みらい塾」

○おうち de からだケア教室

13

市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング

14

今昔アルバム

市ホームページやFacebook、LINE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/>



○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3月5日(金) 広報かしば3月22日(月)

特集 健康寿命をのばそう

◆問合先 総合福祉センター介護福祉課 ☎79-7521



自立して生きがいのある生活をするためには、元気で活動できる「健康寿命」をのばすことが大切です。そのカギとなるのが『フレイル予防』です。写真は、フレイル予防のためにいきいき百歳体操に取り組む様子です。いつまでも元気で長生きするために、フレイル予防について考えてみましょう。

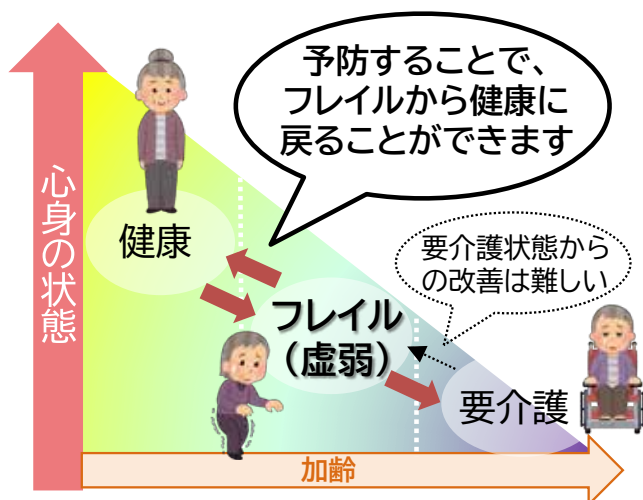
健康寿命をのばそう

健康寿命とは、心身ともに健康で自立した生活を送れる期間のことです。国の統計によると、平均寿命と健康寿命は、男性で約9年、女性で約12年の差があります。健康で元気な生活を送るためには、健康寿命をのばすことが大切です。そこで重要なのが『フレイル予防』です。

健康寿命をのばすカギ『フレイル予防』

「フレイル」とは、高齢になるにつれて気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階のことをいいます。

本市では、令和元年9月に市内在住

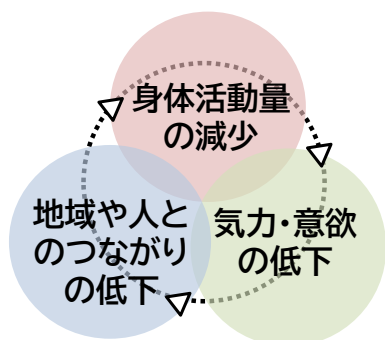


の65歳以上のかたを対象に「介護保険意向調査」を実施しました。その結果より、80歳を過ぎると要介護（要支援）認定を受けるかたが急増していることがわかりました。要介護状態にならないためにも、早期からのフレイル予防が大切です。また、要介護やフレイルになっても早期に対策をとることで、健康な状態に戻ることができます。

フレイルをつくる要因

フレイルは、単なる身体の衰えだけではなく、認知機能の低下や心理的要因、地域や人とのつながりが少ないなどの社会的要因などさまざまな要因により引き起こされます。高齢になると、外出する機会や人と接する機会が減ること、身体活動量が減り、筋力・体力や食欲が低下し、気力や意欲の低下につながるといった悪循環に陥りやすいとされています。また、新型コロナウイルス感染症の流行により自粛生活が続く、フレイルが進行する恐れがあります。

フレイルをつくる悪循環



フレイル予防の4要素【運動・心の健康・食事・口腔ケア】

健康寿命をのばすためにできることはたくさんあります。これから紹介するフレイル予防の4つの要素「運動」「心の健康」「食事」「口腔ケア」をはじめ、感染予防に気をつけながら、今できることを始めてみませんか。

運動

動ける体でいるために

- 散歩や家ででもできる体操をしましょう。
- 庭の手入れや家の片付け、農作業や家事は立派な「運動」です。
- ずっと座りっぱなしにならないようにしましょう。
- 毎日の生活リズムを崩さないようにしましょう。

家でも続けられる運動習慣

家でじっとしている時間が増えると、筋力が低下し、食欲もなくなり、フレイルの危険性が高まります。家の中での生活が中心でも、体を動かして家事をしたり、庭の手入れや階段の昇り降りだけでも「運動」になります。

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。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、本市でもサポーターさんの協力のもと各自治会などで取り組んでいます。



ふれあい広場で行ういきいき百歳体操

参加者の声

週1回なので、負担がからず参加でき、皆さんの顔を見て、元気に過ごしているか確認ができるので、とても良い機会です。普段、体操や運動をする機会がなかったのですが、毎週楽しみにしています。参加し始めて、いすからの立ち上がりもスムーズになりました。



サポーターさんの声

筋力増加はもちろん、高齢者のかたが集まれる機会が必要だと思い、開始しました。体力や体の調子を見て参加でき、普段の生活に週1回、無理なく体操を取り入れられることが良いところでした。

今はコロナ禍ですが、氣候の良いときは外で開催したり、3密の回避、消毒、体温測定、マスクの着用など感染対策を徹底して行っています。外出自粛となり、外に出る機会も減っているのですが、この体操を体を動かす機会にしてほしいです。

心の健康

心の健康を保つために

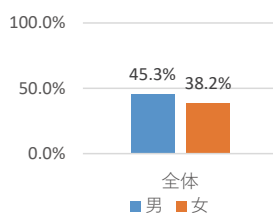
- 電話やメールで積極的な交流をもちましょう。
- 毎日の体調や運動メニューを記録して達成感を得ましょう。
- 新しい趣味を始めてみましょう。
- 地域の活動などに参加してみましょう。

人とのつながりで不安解消

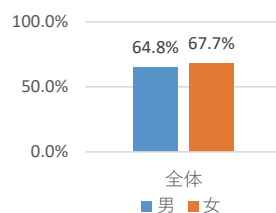
健康は社会参加と密接な関わりをもっています。家に引きこもり、社会とつながりを断ってしまうことは、心身の機能が低下することにつながり、フレイルを引き起こす原因となってしまう。

感染症対策を徹底したうえで、自治会の活動や、いきいき百歳体操などに参加して、人とふれ合う機会を作ってみましょう。そして、安心できる人とのつながりを持ち、互いに支え合える関係をつくりましょう。

地域で何か人の手助けや活動をしたい人



地域活動に参加している人



「介護保険意向調査」より（市内在住で65歳以上のかたを対象に令和元年9月に実施）

食事

低栄養状態にならないために

- 1日3食しっかり食べましょう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう。
- いろいろな食品を食べましょう。
- 体重の変化に気を付けましょう。

1日3食、バランスの良い食事

年齢を重ねると、一度に食べられる量が減ったり、偏食になりやすく、栄養不足になる恐れがあります。栄養不足で健康な体を維持できなくなる状態を「低栄養状態」といい、体力や免疫力などが低下してしまいます。必要な栄養素をまんべんなく摂り、低栄養状態を防ぐためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。保存ができる食材や市販の総菜、缶詰なども活用しながら、左記の食事例のように、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。

牛乳、乳製品、
果物は3度の
食事か間食で

具たくさんの
汁もので副菜
のひとつに

食事例

たんぱく質を含む食品の摂取

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少してしまう恐れがあります。たんぱく質は、主菜である肉、魚、卵、大豆製品に豊富に含まれており、これらの食品を積極的に取り入れ、バランスよく食べることが大切です。また、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を食事や間食に取り入れることも、たんぱく質を摂取することにつながります。

たんぱく質を含む食品(例)

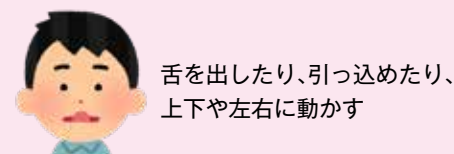
6.6 g 普通牛乳 200 ml	6.2 g 卵 (M) 1 個	12.9 g 豚肉 (もも) 60 g
3.0 g ヨーグルト 70 g	6.6 g 豆腐 (木綿) 100 g	16.7 g 鮭 75 g

お口の健口体操

【唇の運動】



【舌の運動】



【食べる力を鍛えるパタカラ体操】



- ①「パ」唇をはじくように
- ②「タ」舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」舌の奥を上あごの奥につけるように
- ④「ラ」舌を丸めるように

口腔 ケア

お口の健康を維持するために

- 歯磨きやうがいなどで口の中を清潔に保ちましょう。
- 寝る前の歯磨きが重要です。
- かかりつけ医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。
- お口の健口体操を取り入れましょう。

オーラルフレイルの予防

毎日の歯磨きと健口体操

歯や口の動きの軽微な衰えのことを「オーラルフレイル」といいます。食事でよく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなった、むせることが増えた、滑舌が悪くなったなど、お口のささいなトラブルが始まりのサインです。オーラルフレイルは、口腔機能だけでなく身体にも悪影響を及ぼしやすいと言われていたため、サインを見逃さず、早期から予防することが大切です。

口の中の衛生状態を保つことは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、誤嚥性肺炎のリスクを下げる効果があるため、食後や就寝前は歯磨きをすることが大切です。また、よく噛んで美味しく食べるために、定期的な歯科検診で歯の状態や噛み合わせをチェックしてもらいましょう。むせを防ぎ、飲み込みが楽になる、お口の健口体操にも取り組んでみましょう。

第30回香芝市成人式 二十歳の門出

◆問合先 市役所生涯学習課 ☎44-3339



1月11日(月・祝)に総合体育館で実施された第30回香芝市成人式。この日、925名の新成人が大人の世界へと踏み出しました。

今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、香芝西・香芝北中学校区と香芝・香芝東中学校区に分かれ、2部制で行いました。さらに最善を尽くして式典を開催するにあたり、参加された皆さんに入場前の手指消毒や検温、マスクの着用などの感染症予防対策にご協力いただきました。

例年とは異なる形式での成人式でしたが、会場には新たな門出にふさわしい色鮮やかな振りそでや羽織はかま、真新しいスーツ姿の新成人が集まり、「元気にしてた?」「久しぶり!」と旧友との再会を喜ぶ様子が見られました。

式典が終わったあとも、友人や恩師と記念写真を撮り、当時は懐かしみ、思い出話に花を咲かせる新成人の姿があちこちで見られ、会場内は終始、和やかな雰囲気包まれていました。



大人への一步を踏み出す 新たな門出の舞台裏



今年の成人式は、新型コロナウイルスの影響により、一時は式自体の開催も危ぶまれました。しかし、二十歳のかたにとって成人式は一生に一度しかない「新たな門出」。

成人式が開催された裏側には、自分たちの門出を記憶に残るものにしたという想いを胸に、準備を進めてきた成人式実行委員の姿がありました。

コロナ禍での成人式

成人式実行委員が初めて集まったのは昨年8月。久しぶりの再会に少し緊張しながらも、成人式の流れやおのおのの役割などを決めていきます。特に、今回はコロナ禍の影響により例年とは異なる新しい形式での成人式。

密な状況を避けるための2部制、式典時間の短縮などの制限もあるなか、どのようにすれば参加者の健康面に気を付けながら開催できるのかを、新成人で積極的に意見を出し合って考えをまとめていきました。式典当日まで、3回にわたる会議と練習を重ね、進行の確認を行いました。

二十歳の門出

「ただ今より、第30回香芝市成人式を開式いたします」

成人式実行委員の進行により式典が始まりました。司会進行をはじめ、記念品の授受、来賓として招かれた恩師のエスコートなど、自分たちの役割を堂々とこなしていきます。

そして、新成人を代表して、家族や地域への感謝と成人としての自覚を力強く述べました。

成人式実行委員の努力や、会場の方のご協力もあり、式典を無事に終えることができました。一生に一度しかない大切な日を任された重責もあるなかで、式典を終えた成人式実行委員の表情は、安堵感と達成感、そしてやり遂げたという自信に満ちていました。

「二十歳の門出をみんなで楽しんで、思い出に残るような式典にしたい」と、想いを一つに作り上げた成人式。新成人みんなで新たな思い出を作り、大人としての決意を胸に夢に向かって歩み始めました。



* 写真撮影時のみマスクを外しています。

こころの SOS に気づく

3月は、自殺対策強化月間です

◆問合せ 保健センター ☎77-3965

新型コロナウイルス感染防止のため、自粛生活などが長く続き、ストレスや不安が高まっていますか。ストレスが高まり、こころが疲れた状況でも、本人がそのことに気づいていなかったり、自分の殻に閉じこもってしまい、周囲に助けを求められないことがあります。

あなた自身はもちろんのこと、あなたの大切な人がいつまでも健やかに過ごすために、こころが発する「SOS」に早めに気づき、適切な対応をとることが大切です。



かけがえのない命を守る4つの行動

変化に気づく

生活などの変化は、悩みの大きな要因となります。本人がづらい気持ちを口に出せなかったり、症状自体に自覚がなかったりするため、周囲のかたが家族や仲間の変化に気づいて声をかけることが大切です。

じっくりと耳を傾ける

話しやすい環境を作り、本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。そのとき、本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

支援先につなげる

本人から話を聴いて、必要な場合は相談機関へつなぐことが大切です。話す相手が分からない、誰に相談していいかわからない場合、下記の相談窓口を利用ください。

温かく見守る

相談機関につないだあとも、あいさつなど自然な雰囲気の中で声をかけるなど、「あなたのことが気になる」というメッセージを伝えることが大切です。温かく寄り添いながらじっくりと見守りましょう。

1人で悩むより、相談してみませんか？

こころの不安や悩みなどの相談窓口

健康相談（保健センター）

◆相談日時 月～金曜日 午前8時30分～
午後5時15分

* 祝日・年末年始を除く。

◆相談先 ☎77-3965

心の健康相談室（保健センター3階）

臨床心理士による面談を行います。

◆相談日時 月～金曜日 午前9時～午後5時

* 時間予約制。祝日・年末年始を除く。

◆料金 2,000円

◆申込・問合せ ☎43-5586

ならこころのホットライン

（奈良県精神保健福祉センター）

◆相談日時 平日 午前9時～午後4時

◆相談先 ☎0744-46-5563

ならこころのホットライン with コロナ

◆相談日時 平日 午後4時～8時

土・日・祝日 午前9時～午後8時

◆相談先 ☎0742-81-8527

SNS相談窓口

厚生労働省 SNS 相談

検索

火災からいのちを守る

火災警報器

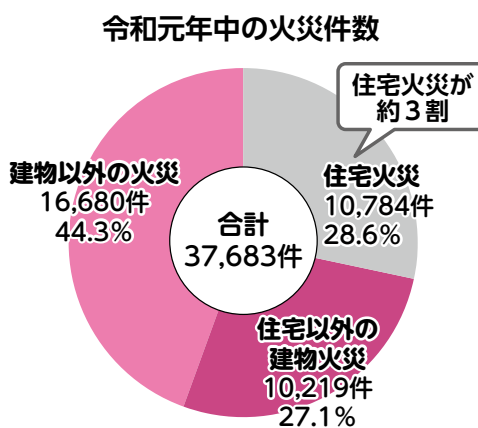
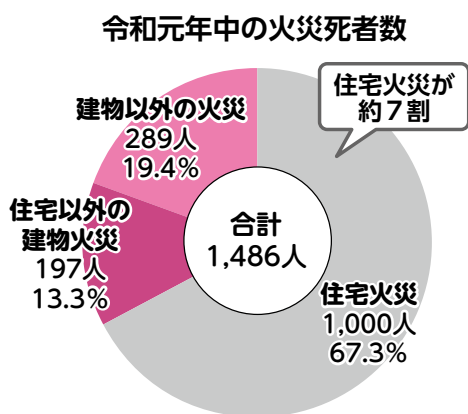
定期的な作動確認を忘れずに！の巻



◆問合先 香芝消防署 ☎76-4119

住宅火災での主な死亡原因は「逃げ遅れ」

令和元年中の全国における住宅火災の件数は、総出火件数の約3割となっています。それに対して住宅火災による死者数は、総死者数の約7割を占めています。（左表参照）



参考：総務省消防庁ホームページ (<http://www.fdma.go.jp/>)

火災の発生は、午後10時から翌朝4時までの就寝時間帯に多く発生しています。そして、住宅火災で死者が発生した主な原因として、熟睡や火の広がりが多いことによる「逃げ遅れ」によるものです。

住宅用火災警報器で火災の発生をいち早く感知

火災が発生したとき、目で煙や炎を見たり、鼻で焦げくさいにおいを感じたりすることで、気づくことがほとんどだと思います。しかし、就寝中や仕切られた部屋などで物事に集中しているときなどには、火災に気づくのが遅れてしまいます。

そこで、いち早く火災により発生する煙を感知し、音や音声により警報を発して、火災の発生を知らせてくれるのが、住宅用火災警報器（以下、火災警報器）です。

しかし、家電製品に使用期間があるのと同様、火災警報器も電子部品の劣化や電池切れなどで、火災を感じなくなることがあるため、とても危険です。

維持管理をしよう

自分の家と家族の命を守るためにも、火災警報器の適切な管理が必要です。次の2つをチェックし、火災警報器の維持管理に努めましょう。

①古くなったら交換

火災警報器の寿命はおおむね10年程度といわれています。その期間を過ぎたものは電池交換をしても、本体内部の電子部品が劣化して火災を感知しなくなることが考えられるため、本体ごと交換することをおすすめします。また、交換したときに設置した年月を記入しておくと、次回交換の目安になります。

②定期的に作動確認

火災警報器を交換したときをはじめ、定期的に正常に作動するか確認が必要です。確認方法は機種によって異なりますが、「本体のひもをひく」「ボタンを押す」などにより、簡単に行うことができます。

防火対策も忘れずに

暖房器具を使う機会が多いこの時期、火災が多く発生する傾向にあります。特にストーブは、死者が発生した住宅火災の主な原因の1つです。**3月1日（月）から7日（日）まで「全国春季火災予防運動」が実施されます。**

火災を防ぐためにも、ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使い、火が消えていないストーブなどへの給油や、暖房器具と布団・衣類の接触などを避けましょう。

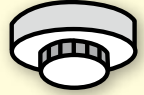


万一に備え、10年を目安に交換！

電池切れや故障の合図を知り、交換しましょう

- 電池切れ・・・「ピッ」という音が何秒ごとかに鳴ったり、ランプが点滅したりします
- 故障・・・「ピッ、ピッ、ピッ」と連続して、音が鳴り続けます

* メーカーや製品によって合図が異なる場合があります。



定期的に作動確認し、音を聞きましょう！

ボタンを押す、またはひもを引いて作動確認をします。

- 定期的に家族で火災時の警報音を確認しましょう。

正常な場合は？

正常をお知らせするメッセージまたは火災警報音が鳴ります。

ピピ、
ピーピーピー



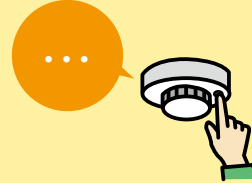
ピーピーピー
火事です



注) 警報音はメーカーや製品により異なります。

音が鳴らない場合は？

電池がきちんとセットされているか、ご確認ください。



- それでも鳴らない場合は、「電池切れ」か「機器本体の故障」です。取扱説明書をご覧ください。



ご注意ください

- 火災警報器の種類によって、細かい注意点が異なります。製品に付属している取扱説明書を必ずご覧ください。
- お手入れや作動確認は、高所での作業となり、転倒や落下などの危険があります。安定した足場を確保して、作業を行ってください。
- 捨てる際は、本体と電池を別にして捨てましょう。

資料提供元：一般社団法人 日本火災報知機工業会

昨年1年間の 火災・救急の状況

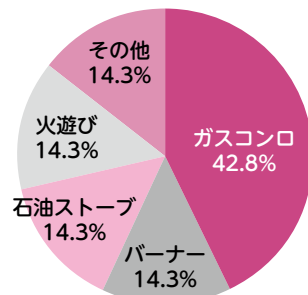
令和2年1月から12月までの香芝市での火災・救急の発生状況をお知らせします。

火災

令和2年中の市内での火災発生件数は13件で、前年より、5件増加しました。火災種別では建物火災7件、車両火災1件、その他の火災5件となっています。

また、建物火災の原因として、ガスコンロによる出火が主なものでした。

建物火災の原因



救急

令和2年中の本市での救急出動件数は3,290件、搬送人員は3,003人で、救急出動件数、搬送人員ともに減少となりました。

これは、手洗いやうがい、マスクの着用などの新型コロナウイルス感染症の予防対策により、病気になるリスクが減ったこと、また、救急医療への理解により安易に救急車を呼ぶことを控えるといった心理が働いたと考えられます。

救急医療を安心して利用できるまちにするために

しかし、救急車で搬送されたかたの約半数が入院を必要としない軽傷者であり、緊急性の高い傷病者のもとへの救急車の到着が遅れるといった事態も多く発生しています。

救急車を呼ぶべきかどうか判断に困った場合や、相談・アドバイスを受けたい場合は左記に問い合わせください。限りある資源である救急車・救急医療を皆さんで上手に利用しましょう。

○奈良県救急安心センター

(携帯電話・フッシュ回線) #7119

(IP電話・ダイヤル回線)

0744-20-0119

○こども救急電話相談

(携帯電話・フッシュ回線) #8000

(IP電話・ダイヤル回線)

0742-20-8119





準備編として、絵本『えんとつまのプペル』を朗読で聞いたあと、感想を紙に書き、参加者どうしで共有しました。自分とは違う考えに触れることで、参加者はストーリーに愛着がわき、絵本への理解もさらに深まったようでした。後日、印象に残った場面やその世界を工作で表現しました。

1/9
(土)

市民図書館

みんなで作ろう！
「えんとつ町」の世界

*写真撮影の直前にマスクを外しました。



香芝市「少年の主張」作文コンクールで、応募数3,468点の中から優秀賞を受賞した小・中学生10名の表彰式を行いました。家族のことや地域での出来事、社会に対する意見など、子どもたちが日ごろ抱いている思いをみずみずしい感性で素直に表現したすばらしい主張作文が選ばれました。

12/21
(月)

市役所

令和2年度香芝市
「少年の主張」作文表彰式



1/16
(土)

中央公民館

起業セミナー「香芝みらい塾」

市内での起業を考えているかたを対象に、香芝市商工会主催で「香芝みらい塾」を開講しました。講座では、起業に必要な事業計画・経営などのノウハウについて実際にビジネスプランを作りながら学びます。開講日はグループ討論が行われ、受講生たちは自分の考えを発表し、熱心に議論しました。



12/25
(金)

保健センター

ごえん
誤嚥にナラン！体操

誤嚥性肺炎の予防と身体機能の向上を目的とした「誤嚥にナラン！体操」を、健康運動指導士の解説のもと行いました。この体操は、太極拳の要素も取り入れており、自宅でも座ったままできます。参加者は、笑顔で体操に取り組み、誤嚥しにくく転びにくい体作りに励んでいました。



1/18(月)・
26(火)

保健センター

おうちdeからだケア教室

コロナ禍での食生活や運動習慣を見直すための講座「おうちdeからだケア教室」を開催しました。初日は、管理栄養士より体の免疫力を高めるために必要な栄養や食習慣について学びました。参加者は「栄養バランスの良い食材を取り入れた食事ができるよう、意識したい」と話していました。



1/5(火)
～31(日)

二上山博物館

丑(ウシ)年の考古学
ーウシの居る暮らしー

丑年にちなんで、人とウシとの関わりを紹介する企画展を行いました。市内で発掘された農耕具や昔の農作業の様子を描いた「四季耕作図絵馬」のほか、五穀豊穡を祈る行事の写真などが展示されました。訪れたかたは、かつて密接だった人とウシとの暮らしに思いを馳せているようでした。



オレンジリングに出会って

市川 久美子さん

今から6年前、夫が突然病に倒れました。今はすっかり回復して元気ですが、当時は夫婦で必死に過ごした4か月でした。

夫がリハビリをする中、看護師さんが「良かったら読んでみて」と、漫画で書かれている一冊の本を貸してくださったのです。その本には、病気のことをどう手助けし、介護していけば良いのか、分かりやすく書かれていました。

その本から学んだことや、リハビリ中に経験した介護方法などをひとつと詳しく知りたいと思うようになり、市の講座をいくつか受講しました。

その中で、認知症の正しい知識や付き合い方を理解するための「認知症サポーター養成講座」を受講したときに、認知症のかたを支援するサポーターの証である、オレンジリングをもらいました。私はオレンジリングを持っていることで手助けをする

きっかけになればと思い、地域で仲間たちと活動を始めました。現在も私の住んでいる地域で仲間たちと認知症の勉強を続け、自治会では、福祉推進委員「オレンジクラブ」として、ミニ講座を開催するなどの活動をしています。

これからも「長寿社会」の中を元気で長生きするために、皆さんに情報を届けられたらと思っています。



次回は中田さんにリレーします。

香芝検定のこたえ

③ 150人

消防団員は、普段は自分の仕事を持つかわら火災が発生すると、迅速に現地へ駆けつけ、消防署と連携しながら消火活動を行います。

地震発生時や台風接近時にも活動し、地域とのつながりの強い消防団はとても重要な存在です。

☆編集後記☆

いきいき百歳体操を取材して、人とのつながりをもつことや、体を動かす習慣をもつことの大切さを感じました。特に外出自粛でステイホームの日々が続き、人と会う機会が減ったり、家の中でじっとしている生活が続くと、体も心も元気がなくなってしまう。コロナ禍でも感染症対策をしながら「できること」を見つけ、心身ともに健康な毎日を送るようにしたいですね。

< 桜 >

パパッと簡単
クッキング! No.71

栄養満点のおやつ!

甘酒のガトーショコラ

(1個分 97kcal)

【材料(6個分)】

ホットケーキミックス…100g

純ココア…10g

甘酒…125g

レーズン…30g

【作り方】

- ①ボウルに材料を入れて混ぜる。
- ②プリンカップに紙カップを入れ、①を6等分に注ぐ。
- ③フライパンに2cmの高さまで水を張り、②を並べ、ふたをして沸騰したらやや強火で10分蒸す。
- ④竹串をさして生地が付いてこなければ、取り出してできあがり☆

*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

近鉄五位堂駅南側
地藏前交差点

昭和46年
(1971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

広告