

瀬戸内発見伝

巻之百四十

山鳥毛と上杉家

山鳥毛とは

福岡地区で作られた名刀の一口である国宝「太刀 無銘 一文字(山鳥毛)」には、作者の名前である「刀工銘」が記されています。このため、誰が作成したものかは分かっていませんが、姿や刃文などの作風から「福岡一文字派」の作と考えられています。

「山鳥毛」とは作者名ではなく、この太刀につけられた号ですが、由来は、一説には刃文の部分が山鳥の羽毛に似ていることから呼ばれるようになったといわれています。

山鳥毛の伝来

山鳥毛は、鎌倉時代に作ら

れたと考えられています。

室町時代末期に越後国(現在の新潟県)の上杉謙信が入手する以前の所有者ははっきりとは分かっていませんが、以降、代々上杉家の秘蔵の家宝として伝わりました。

謙信と上杉家について

謙信は、越後守護代の長尾為景の四男として生まれました。兄の隠居により家督を継ぐと、瞬く間に頭角を現し、室町幕府から越後守護に任じられました。同時期に関東管領であった上杉憲政の養子になったことから、上杉の名前と関東管領職を引き継ぎます。

この頃、武田晴信(信玄)との激しい戦闘で有名な「第一

4次)川中島の合戦」などが起きます。

謙信の死後に、養子の上杉景虎(北条氏康の子)と上杉景勝との間で家督争いが起こります。これに勝利し、後を継いだのが景勝です。

景勝は、豊臣政権下において越後国から会津(福島県)地方に増転封されますが、関ヶ原の戦い後に米沢に移され、初代米沢藩主として、その基礎を作りました。

山鳥毛と上杉家

上杉家には多くの刀剣類が伝わりますが、その中でも山鳥毛は、謙信と景勝が特に大切にしていたとされます。景勝の持ち物の覚書的な側面を持つ目録・国宝上杉家文書の一つである「上杉景勝腰物目録」の「上秘蔵」の項目にも、

「山てうまう」として記されています。

また、刀装具も近世的な丸みを帯びた拵ではなく、上品で力強く、実戦的で古風な合口拵も、謙信や景勝の好みが反映されています。

山鳥毛の展示

本作品は、多くの個人や団体・企業の皆さんからのご寄附により、本年3月に瀬戸内市の所蔵品となりました。

備前長船刀剣博物館にて9月10日から10月4日までの間、秋季テーマ展「刃文一千変万化の美」において山鳥毛の特別陳列を行います。

本企画展には事前予約が必要となります。詳細は、博物館ホームページをご覧ください。

用語の解説・備考

- ・関東管領
・室町幕府の職名。鎌倉公方の補佐役で上杉憲朝が任ぜられて以後、その子孫が世襲した。
・転封
・江戸時代、幕府の命令で大名の領地を他に移すこと。

知っ得!せとうち便

お知らせ

国民健康保険被保険者証を送付

有効期間が10月1日からの国民健康保険被保険者証(以下「被保険者証」)(橙色)を9月下旬に世帯主宛に特定記録郵便で送付します。被保険者証の枚数や記載内容に誤りがないか確認してください。

現在お持ちの被保険者証(桃色)は有効期限(9月30日)を過ぎたら、悪用の恐れがないように、はさみを入れるなどして処分してください。新しい被保険者証の有効期限は次のとおりです。

【有効期限】

- ①昭和20年10月2日〜昭和21年9月30日生まれの人、75歳の誕生日の前日まで
※誕生日から後期高齢者医療制度の対象になります。後期高齢者医療被保険者証は、誕生月の前月末までに送付します。
②昭和21年10月1日以降に生まれた人は、令和3年9月30日まで

また、職場の健康保険証を使っているのに、国民健康保険被保険者証が届いた場合は、国民健康保険から脱退する届け出が済んでいないことが考えられます。
認印、国民健康保険被保険者証、職場の健康保険証を持ち、脱退の届け出をしてください。

岡岡市民課
☎0869-22-1790



資格喪失後受診による療養給付金(医療費)の返納

勤め先や家族の健康保険に加入したにもかかわらず、新しい健康保険の保険証の交付が遅れたなどの理由で、市の国民健康保険被保険者証を使って受診したときは、市が病院などの医療機関に支払った療養給付金(医療費)を返納してもらう場合があります。

返納が必要な療養給付金(医療費)があった場合は、市から「資格喪失後の受診に係る療養給付金の返納について」の通知を送付します。

なお、返納した療養給付金(医療費)は、受診時に加入していた健康保険の保険者に申請すると、期限内であれば払い戻しを受けることができますので、ご確認ください。

岡岡市民課
☎0869-22-1790

ねんぎんのおはなし♪

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある人へ

国民年金保険料の追納をお勧めします!

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合、保険料を全額納付した場合と比べて、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の年金額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればこれらの期間の保険料をさかのぼって納める(追納する)ことができます。

また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。

ただし、免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

【注意事項】

- ・一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は、追納できません。(例:3/4免除の期間を追納する場合は、残りの1/4の保険料を納めている必要があります)
・老齢基礎年金を受給している人は、追納できません。
・追納は、免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。
・追納するためには、申し込みが必要です。

岡岡市民課

☎0869-22-1790

岡岡山東年金事務所

☎086-270-7925 (自動音声案内2番)



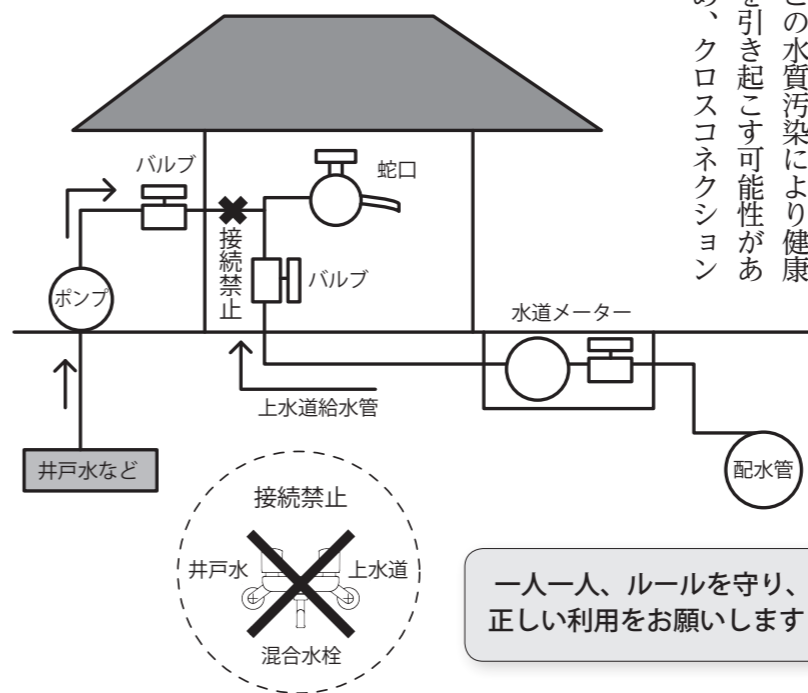
国宝「太刀 無銘一文字(山鳥毛)」

### 給水管への誤接続 (クロスコネクション)

上水道の給水管に、井戸水などの管やその他設備に使用する管を直接連結することを「クロスコネクション」といいます。

クロスコネクションをすることにより、井戸水などが給水・配水管へ逆流することがあり、水質汚染につながります。この水質汚染により健康被害を引き起こす可能性があります。そのため、クロスコネクション

### ▽給水管への誤接続 (クロスコネクション) の例



は水道法で固く禁止されています。現在、給水管がこのような状態(左図参照)になっている家庭や事業所は、瀬戸内市指定給水装置工事業者に依頼の上、早急に切り離してください。

市水道施設課  
☎0869-22-1326

### 2学期の幼稚園の園庭開放は中止します

市では、幼稚園や保育園に通っていない乳幼児を対象に、子育ての場として幼稚園を開放していますが、2学期は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、園庭開放を中止します。

なお、幼稚園の見学は別途受け付けていますので、見学を希望する人は、各幼稚園へお問い合わせください。

### ▽各幼稚園の問い合わせ先

| 幼稚園名 | 問い合わせ先☎      |
|------|--------------|
| 牛窓東  | 0869-34-2104 |
| 邑久   | 0869-22-0027 |
| 今城   | 086-943-8715 |
| 国府   | 0869-26-3446 |
| 行幸   | 0869-26-3447 |



### ご活用ください 市民活動応援補助金

対象：自治会または自治会の連合体

市では、令和2年度市民活動応援補助金の交付申請を受け付けています。

対象は、令和2年4月1日から令和3年3月31日までに実施する地域の美化活動、レクリエーション活動など自主的に行うコミュニティ活動の経費です。

なお、事業を実施する場合には、新型コロナウイルス感染症に関する市の方針や各種団体が出しているガイドラインなどを遵守してください。

▽申請期限 9月30日(水)

園企企画振興課  
☎0869-22-1031

### 「子育て世帯への臨時特別給付金」などの申請は9月30日まで

市では、新型コロナウイルス感染症の緊急経済対策および市独自の支援として、給付金を支給することとし、現在、公務員の人の申請を

受け付けています。

令和2年4月分または3月分の児童手当(特例給付を含む)の受給者である公務員の人で、申請がまだの人は、早めに申請書をご提出ください。

なお、特例給付受給者の人は、勤務先から申請書が配布されませんので、市ホームページから「子育て特例給付金」申請書をダウンロードするなどにより申請をお願いします。

また、公務員以外の人で、令和元年度児童手当現況届が未提出となっている人は、現況届後、市からの通知が期限までに送付できない場合、支給を受けられなくなりますのでご注意ください。

詳しくは、子育て支援課へお問い合わせください。

▽申請期限 9月30日(水)



子育て支援課  
☎0869-26-5947

## 国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険の保険料(税)減免制度のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和元年と比べて30%以上の収入減少が見込まれる場合には、申請により国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免を受けられる場合があります。

- ▷対象要件
- ①世帯の主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入のいずれかについて、令和元年と比べて30%以上減少が見込まれること
  - ②減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の世帯の主たる生計維持者の令和元年の所得の合計額が400万円以下であること
  - ③世帯の主たる生計維持者の令和元年の所得の合計額が1,000万円以下であること
- ※国民健康保険税・後期高齢者医療保険料は上記①②③を満たすこと。介護保険料は上記①②を満たすこと。
- ※この他にも各保険料(税)について対象要件があります。簡易判定用のフローチャートや詳細な要件を市ホームページに掲載していますので、ご確認ください。
- ▷対象となる保険料(税)
- 令和元年度および令和2年度の国民健康保険税・介護保険料(第1号被保険者分)・後期高齢者医療保険料であって、納期限が令和2年2月1日から令和3年3月31日までのもの
- ▷減免額
- 減免額は、収入の減少割合ではなく、「保険税(料)計算のもととなった令和元年の所得額」に対する「減少すること

が見込まれる事業収入等に係る世帯の主たる生計維持者の令和元年の所得」の比率と、世帯の主たる生計維持者の令和元年の所得の合計額などによって決まります。

申請書などの内容や、市で保有するデータに基づき、市で計算します。確定した減免額は、後日発送する通知書でご確認ください。

▷申請期限 令和3年3月31日(水)

▷申請方法

申請書と申告書を市ホームページからダウンロードして記入し、添付書類と合わせて税務課へ提出してください。申請書のダウンロードが困難な人は、税務課に電話で申請書などの郵送をご依頼ください。なお、窓口での新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送による申請にご協力ください。

- ▷注意事項
- 国民健康保険税について、現行の「非自発的失業者の保険税軽減制度」の対象となる人は、本減免制度の対象外となります。
- 【保険料(税)の減免について】
- 園税務課 ☎0869-22-1114
- 【国民健康保険制度について】
- 園市民課国保年金係 ☎0869-22-1790
- 【後期高齢者医療保険制度について】
- 園市民課医療費給付係 ☎0869-22-3958
- 【介護保険制度について】
- 園いきいき長寿課 ☎0869-26-5926



## 9月10～16日は「自殺予防週間」です

悩みを抱えていたり、つらいことがあったりすると、心や体に変調をきたします。一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しましょう。悩み事を解決する糸口が見つかり、話すことで心が軽くなるかもしれません。また、あなたの身近にいる人が悩んでいる様子なら、まずは優しく声をかけてください。周囲の気づきと温かなことばで、大切ないのちを支えることができます。 園健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

|         |  |
|---------|--|
| 声をかける   | 周囲からの温かな一言で、心の負担を軽くすることができます。                      |
| 傾聴する    | 相手を否定したり安易に励ましたりせず、じっくりと相手の言葉に耳を傾けることが大切です。        |
| つなぐ・見守る | 早めに専門家に相談するよう促し、専門家につないだ後も温かく寄り添い、見守っていることを伝えましょう。 |

- こころの健康相談  
毎月1回(要予約)臨床心理士による相談  
園健康づくり推進課 ☎0869-26-5961
- 精神保健福祉相談  
毎月1回(要予約)精神科医による相談  
園岡山県備前保健所 ☎086-272-3934
- 岡山いのちの電話(24時間受付)  
☎086-245-4343
- 岡山県自殺対策推進センター  
火・金曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時30分～正午、午後1～4時  
園岡山県精神保健福祉センター ☎086-224-3133



### 令和2年国勢調査を実施します

国勢調査は、令和2年10月1日現在、日本に住んでいる全ての人がおよび世帯が対象です。【新型コロナウイルス感染症対策】

今回の国勢調査は、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、調査書類の配布や受け取りを、可能な限り皆さんと調査員が対面しない方法で行うようにしています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

9月中旬から調査員が各世帯を訪問し、調査書類を郵便受けに入れるなどして配布します。また、調査への回答は、インターネットまたは郵送でお願いします。

#### 【「かたり調査」に注意】

「かたり調査」とは、国勢調査などの行政機関が行う統計調査を装い、個人情報などを搾取する行為のことです。国勢調査員が、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などをお聞きすることは

### 市職員を募集

市では、次のとおり職員を募集します。詳細は受験案内をご覧ください。

#### ▽募集職種

【一般事務職(高校卒業程度)】

高等学校卒業程度の学力を有する人

※学校教育法に基づく大学(短期大学を含む)またはこれと同等と認める学校などを卒業または令和3年3月31日までに卒業見込みの人は受験できません。

【一般事務職(障がいのある人)】

次のすべてに該当する人  
①高等学校卒業程度の学力を有する人  
②障害者手帳などの交付を受けている

③活字印刷文による出題および口頭による面接に対応できる

#### 【土木技術職】

・高校、大学などで土木の専門課程を修了した人または令和3年3月31日までに卒業見込みの人

ありません。

また、調査員は、常に調査員証を携帯しています。携帯していない者が訪問した場合は、調査員になりすましている可能性があるのでご注意ください。

国勢調査については、専用サイト「国勢調査2020総合サイト」をご覧ください。



国勢調査2020総合サイト

#### 企画振興課

☎0869-22-1031

HP <https://www.kokusei2020.go.jp>

### 募集

#### 市営住宅の入居者を募集します

市では、左表のとおり市営住宅の入居者を募集します。

▽家賃 収入により決定

▽敷金 家賃の3カ月分

▽入居日 10月1日(木)

▽申込期間

9月1日(火)～15日(火)  
午前8時30分～午後5時15分  
(土・日、祝日を除く)

#### 問申建設課

☎0869-22-2649

#### ▽募集団地

| 団地名   | 所在地              | 構造        | 規格   | 戸数 |
|-------|------------------|-----------|------|----|
| 津行団地  | 牛窓町長浜<br>6865-62 | 簡耐<br>2階建 | 3DK  | 3戸 |
| 中村団地  | 牛窓町長浜<br>3630-1  | 簡耐<br>2階建 | 3DK  | 2戸 |
| 粟利郷団地 | 牛窓町長浜<br>5553-2  | 木造<br>2階建 | 3LDK | 1戸 |
| 粟利郷団地 | 牛窓町長浜<br>6851-3  | 木造<br>2階建 | 3LDK | 1戸 |
| 東町団地  | 牛窓町牛窓<br>2229-3  | 簡耐<br>2階建 | 3DK  | 1戸 |

▽年齢要件 いずれも昭和36年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人

▽採用予定人数

いずれも若干名

▽採用年月日

令和3年4月1日

▽試験日時・場所

・1次試験 10月18日(日)  
午前9時～ 瀬戸内市役所

・2次試験 11月下旬  
※日時・場所は1次試験合格者に別途通知します。

▽受付期間 8月26日(水)

～9月18日(金)

午前8時30分～午後5時  
(土・日・祝日を除く)

※郵送の場合は9月18日(金)必着です。

▽提出書類 市指定の願書、履歴書、受験票、エントリーシート、障害者手帳などの

写し(障がいのある人のみ) ※受験案内と市指定様式は、総務課、牛窓支所、長船支所

所からダウンロードすることもできます。

※受験案内などを郵送で請求する場合は、封筒の表に「市

役所採用試験受験願書請求 ●希望」と朱書きし、宛名を明記したA4サイズの返信用封筒(120円切手を貼付)を同封して、総務課へ送付してください(●は「一般事務職」または「土木技術職」)。

#### 問申建設課

〒701-4292

瀬戸内市邑久町尾張300-1

☎0869-22-3909

HP <http://www.city.setouchi.jp/>



私たちと一緒に働いてみませんか!

### 下水道へ早期に接続しましょう

下水道への接続は、下水道が使えるようになってから、くみ取り便所の場合は3年以内、浄化槽の場合は遅滞なく接続することが、下水道法で義務付けられています。

市内を流れる河川の水質改善など、市の良好な環境を守っていくため、ご協力をお願いします。

問下水道課

☎0869-22-5151



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

### 「おかやま愛カード」を知っていますか?

岡山県警察では、運転免許証を自主返納した65歳以上の人に「おかやま愛カード」を交付しています。

「おかやま愛カード」を提示すると、協賛店での商品の割引や、公共交通機関(協賛している路線バス、タクシー)での運賃割引などのサービスを受けることができます。

運転免許証をすでに返納した人や、これから返納を考えている人または身近な人の運転に不安を感じている人は、まずは瀬戸内警察署交通課へご相談ください。

問瀬戸内警察署交通課 ☎0869-34-6110



おかやま愛カード(見本)

### 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぎましょう

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の場合、気付かないうちに他人に感染させてしまうことが分かっています。感染拡大を防止するためには、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」、「人との間隔を保つ」といった基本的な感染防止策を徹底し、密閉、密集、密接の「3つの密」を回避する新しい生活様式を継続して実践することが重要です。

特に、高齢者や基礎疾患のある人、妊娠している人と会う場合は、自身の健康管理をより厳重に行ってください。また、感染が流行している地域を往来する場合は、必ず移動先の感染者の発生状況などを確認して、慎重に行動してください。

問健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

「感染したかも?」と思ったときは、外出を控え、すぐにご相談ください。  
【備前保健所 新型コロナウイルス受診相談センター】  
☎086-272-3934 (24時間対応)  
FAX 086-271-0317  
(平日午前9時から午後5時まで)

感染拡大防止のため、厚生労働省の新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)をスマートフォンに登録しましょう。登録方法は、厚生労働省ホームページをご覧ください。



厚生労働省ホームページ

### 日常生活の中での新しい生活様式の実践例

【食事】

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも活用
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく、横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに



創業塾を開催します

市では、創業に必要な知識やノウハウを習得してもらうため、専門家の講義による創業塾を備前市、和気町と合同で開催します。

この創業塾は「産業競争力強化法」に基づき、認定を受けた創業支援事業計画の特定創業支援事業に該当し、修了者(4日以上出席)は創業関連の支援を受けることができます。

▽対象者  
これから創業を考えている人、創業して間もない人、市内外を問いません。

▽日時 11月1日、8日、15日、22日、29日(いずれも日曜日) 午前10時~正午

▽場所 リフレセンターびぜん(備前市伊部2264-2)  
▽定員 30人  
▽受講料 無料

▽申込方法 10月15日(木)までに産業振興課に置いてある申込書を提出してください。申込書は市ホームページからダウンロードできます。

ページからもダウンロードできます。  
市ホームページでもシステムの詳細を確認できます。

市ホームページでもシステムの詳細を確認できます。

催し物

NET119緊急通報システムの登録・利用説明会

NET119システムとは、聴覚や発話に障がいのある人のために作られた、音声が必要としない119番通報システムです。

このたび、NET119緊急通報システムの登録・利用説明会を次のとおり実施します。市ホームページ内の「説明会申込用紙」にてお申し込みください。

▽日時 10月2日(金)、4日(日) 午前9時30分~

▽場所 瀬戸内市消防本部  
▽持参するもの 携帯電話またはスマートフォン  
※利用登録に障害者手帳の交

瀬戸内市立美術館 展覧会

一人コレクションを中心に  
美術巨匠逸品展

岡山県は、芸術への理解が深い土地です。それは、戦後すぐに、地方では初めて日展を誘致した点からも見て取れます。そのため、岡山県には多くの芸術作品の逸品が眠っています。

この展覧会では、個人のコレクターからお借りした、日頃見ることのできない名品や逸品を中心に展示します。明治から現代にかけての、時代を象徴する巨匠たちの逸品をご覧ください。

▽開催期間 9月5日(土)~10月25日(日)



東山魁夷「清聲」



藤田嗣治「小猫」

※期間中の休館日は、9月7日(月)、14日(月)、23日(水)、28日(月)

▽観覧料 一般600円、団体(20人以上)・65歳以上500円、中学生以下無料

▽開館時間 午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで)

▽場所 瀬戸内市立美術館  
瀬戸内市立美術館  
0869-34-3130

9月21日(月・祝)は「敬老の日」のため、65歳以上の人は、瀬戸内市立美術館の観覧料が無料です。シルバーカード、保険証などの年齢確認ができるものをご持参ください。

付の有無は問いません。市ホームページでもシステムの詳細を確認できます。



市ホームページQRコード

消防本部通信指令室

0869-22-1333

0869-22-1762

0869-26-8001

0869-26-8002

ミニ手話コーナー《簡単な手話を覚えてみよう!》

災害の手話

| 地震                 | 火事・火災                         | 災害【知】の字形を表現                           |
|--------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
|                    |                               |                                       |
| 両手を上に掲げて立て、同時に前後する | 握った左手の指で、右指を軽く丸めた右手をひねりながら上げる | 両手の指先をつけ、斜めに構え、立てた左手2指の上に右手3指で「く」形を書く |

全日本ろうあ連盟発行『わたしたちの手話 学習辞典1』

相談



高齢者・障がい者生活なんでも相談会

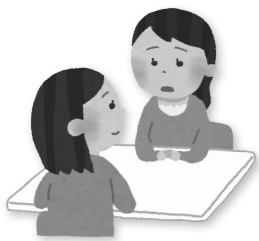
日々の生活の中で困っていること、悩んでいることはありませんか。

弁護士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、税理士、社会保険労務士、社会福祉士など、複数の異なる専門家があなたの相談に応じます。

相談料は無料、事前の予約も不要です。開催時間内であれば、時間制限なしで相談をお受けします。

▽日時 10月17日(土) 午後1時30分~午後4時

(受付は午後3時30分まで)  
▽場所 瀬戸内市総合福祉センター



消費生活 安心ほっとライフ

第37話 光コラボレーションってなに? ~初期契約解除について~

<相談内容>

「料金が今までよりも安くなる」と大手電話会社の代理店を名乗る光コラボレーション事業者から電話勧誘され、現在契約している大手電話会社の新しいサービスだと思い、光回線サービスの切り換え(乗り換え)をした。しかし、契約後に送られてきた書面を確認すると、現在契約している大手電話会社との契約ではないと分かったため、元の契約に戻したい。どうしたらよいか?

<トラブルにあわないためのポイント>

●慌てずに契約解除しましょう  
光回線の契約は、契約直後の一定期間であれば、違約金を払わずに無条件で契約を解除することができます。慌てずに契約解除手続きを行いましょう。  
※解除方法には、法律で定められた「初期契約解除制度」

によるものと、業界の自主基準によるものがあります。

●契約する前に、契約内容をしっかり確認しましょう  
まずは、契約する前に契約内容の確認をしっかりと行いましょう。また、契約した後も、すぐに書面などで契約内容を確認しましょう。  
疑問や気になる点があれば、早めに契約先の事業者へ申し出ましょう。  
●困ったときは消費生活センターへ  
事業者からの請求に納得できない、事業者と連絡が取れず解約の申し出ができないなどのトラブルが生じた場合には、最寄りの消費生活センターへ相談しましょう。

瀬戸内市消費生活センター ☎0869-24-8011  
※消費生活相談は『消費者ホットライン ☎局番なし188(イヤヤ!)]もご利用できます。

相談内容

成年後見制度(家族で後見人になってくれる人やなろうと思っている人の相談を含む)、相続・借金などの法律関係、高齢者障害者制度・サービスなどの福祉関係、心身の健康面、税金・年金・不動産関係

ほか、幅広く相談に応じます。※ボランティアで行われるため、当日都合により特定の専門家に対応できない場合があります。  
権利擁護センターほっとせとうち  
0869-24-7711

瀬戸内市の味

マッシュルームの佃煮



- ◆材料(4人分)  
●マッシュルーム(300g)  
●酒(大さじ2弱)  
●しょうゆ(大さじ2弱)  
●みりん(大さじ2弱)  
●砂糖(大さじ1)  
●しょうが(10g)

- ◆作り方  
①マッシュルームは薄切り、しょうがは千切りにする。  
②鍋に全ての材料を入れ、ふたをして2~3分ほど中火で煮る。  
③ふたを開け、混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。  
※しょうがの量は好みで変える。

今月のレシピは

料理本「瀬戸内市のおいしい味、あつまれ」

健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

