

知っ得! せとうち便

お知らせ

ジェネリック医薬品 を利用しませんか

市では、瀬戸内市国民健康保険被保険者の調剤情報を分析し、ジェネリック医薬品(後発医薬品)に変えた場合に、自己負担額が大きく軽減されると思われる人に、「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」を送付します。

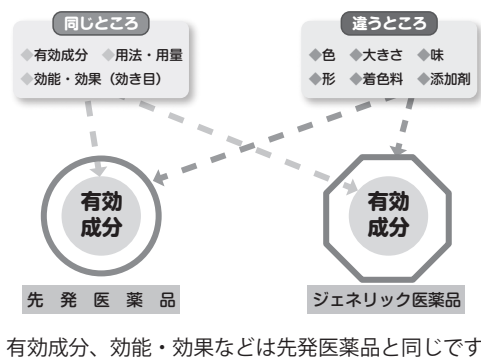
ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許が切れた後に販売される同じ有効成分、同じ効能・効果を持つ医薬品のことです。

一般的に、開発費用が安く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬の価格が安くなっています。

ジェネリック医薬品への切り替えが進むことにより、皆さん一人一人が医療機関などの窓口で支払う薬代が安くなるだけでなく、国民健康保険財政の改善につながります。

なお、ジェネリック医薬品への切り替えは、医師・薬剤師と十分に相談し、納得した上で行ってください。

市民課
0869・22・1790



▽瀬戸内市個別接種委託医療機関(平成29年度)

| 医療機関名 | 住所 | 電話番号 ☎(0869) |
|-----------|---------------|-----------------|
| 津島医院 | 牛窓町牛窓 3823 | 34-3313 |
| 竹内医院 | 牛窓町牛窓 4949-24 | 34-4888 |
| あいの光医院・牛窓 | 牛窓町牛窓 3121-1 | 34-6161 |
| 那須医院 | 邑久町大窪 13-3 | 22-0140 |
| 内田医院 | 邑久町尾張 39-12 | 22-5010 |
| 藤原整形外科医院 | 邑久町山田庄 75-1 | 24-0777 |
| 内田クリニック | 邑久町本庄 2004-5 | 22-3020 |
| 水野医院 | 邑久町上笠加 171-5 | 22-3111 |
| 長田医院 | 邑久町豊原 341-2 | 22-0001 |
| まつした医院 | 邑久町尻海 7-1 | 22-0006 |
| もろおかクリニック | 邑久町北島 492-1 | 086-943-1222 |
| 瀬戸内りょうま医院 | 邑久町尾張 1341-20 | 22-2800 |
| 岡崎内科クリニック | 邑久町山田庄 212-1 | 22-3880 |
| 瀬戸内市民病院 | 邑久町山田庄 845-1 | 22-1234 |
| 裳掛診療所 | 邑久町虫明 534-2 | 25-0024 |
| 柴田医院 | 長船町長船 426 | 0869-66-9008 |
| 長谷井内科医院 | 長船町服部 481-4 | 26-3630 |
| 平井医院 | 長船町福岡 102-1 | 26-2006 |
| はっとり医院 | 長船町土師 1212-5 | 26-5656 |
| こむら整形外科内科 | 長船町服部 521-1 | 26-8882 |
| 中川耳鼻咽喉科 | 長船町服部 522-1 | 26-8700 |
| おさふねクリニック | 長船町土師 332-1 | 26-8080 |

高齢者へのインフル エンザ予防接種助成

市では、高齢者を対象にしたインフルエンザ予防接種の助成事業を10月から平成30年1月にかけて実施します。

予防接種の効果が表れるまで2週間程度かかりますので、できる限り12月中旬までに予防接種を受けましょう。

▽対象者
① 満65歳以上で瀬戸内市に住
民票がある人

② 満60〜64歳の瀬戸内市に住
民票がある人のうち、心臓、
腎臓または呼吸器の機能に
自己の身の日常生活活動
が極度に制限される程度の
障害を有する人およびヒト
免疫不全ウイルスにより免
疫の機能に日常生活がほと
んど不可能な程度の障害を
有する人(当疾患に関する
障害の程度が身体障害者手
帳1級相当のもの)

▽実施回数
年度中1回

▽実施期間
10月〜平成30年1月

▽費用 自己負担2,000円

▽実施医療機関 左表の市内
医療機関および県内相互乗
り入れ協力医療機関

※事前に医療機関に問い合わせの上、受診してください。

▽持参するもの 健康保険被
保険者証または後期高齢者
医療被保険者証(本人確認
のため)

▽健康づくり推進課
0869・26・5962

まちの話題

問 秘書広報課 ☎0869-24-7095

今年で29回目の人形劇の祭典

瀬戸内・喜之助フェスティバル



8月19・20日の2日間、中央公民館と瀬戸内市民図書館でプロ6劇団、アマチュア6劇団が参加し、人形劇の祭典「瀬戸内・喜之助フェスティバル」が開催されました。

瀬戸内・喜之助フェスティバルは、本市出身の世界的な糸操り人形師・故竹田喜之助氏を顕彰し、地域おこしにつなげようと毎年市民の力で開催され、今年が29回目。

会場には、人形劇のほか、絵本の読み聞かせや糸操り人形作り体験などもあり、朝からたくさんの家族連れらが訪れ、思い思いに楽しい時間を過ごしていました。



①自分たちの糸操り人形を披露するアマチュア人形劇団の皆さん/②公民館ロビーで上演された『一遍上人物語』/③絵本読み聞かせグループによる紙しばい/④喜之助氏の直弟子だった人形師・鈴木友子氏(写真右)のトークショー/⑤観客を魅了したプロ人形劇団「かわせみ座」の糸操り/⑥プロ人形劇団「江戸糸あやつり人形」が操る獅子舞/⑦健康を祈って、獅子舞に頭をかんでもらっていました

旧牛窓診療所の活用策を考える

牛窓リノベーションプロジェクト

旧牛窓診療所(牛窓町牛窓)で8月27日、同施設の活用策を考えるトークイベントが開かれました。

市では、旧牛窓診療所の活用による新しいまちの拠点整備と同施設を起点とした牛窓地域の活性化を考えており、本年度中に同施設の再生を手掛ける民間事業者を公募する予定。

この日は、明石卓巳氏(デザイン事務所社長)が、卸団地を若者に人気のある商業エリアに変えた岡山市北区内屋町の事例など自身が手掛けた取り組みを紹介した後、同施設の活用の可能性や、牛窓地域の魅力などについて意見交換を行いました。参加者らは、海沿いの立地を生かした活用など、さまざまな意見を出し合い、牛窓地域の活性化について考えていました。



参加者による意見交換(左下)/明石氏による講演(右上)

「セットちゃん」に
投票をお願いします

ゆるキャラグランプリ
2017に、瀬戸内市マス
コット「セットちゃん」がエ
ントリーしています。

平成25年の初出場以来、皆
さんの応援によって順位を上
げ続け、昨年は408位にな
りました。

今年の目標は、100位以
内です。ゆるキャラグラン
プリの公式ホームページで投票
することができます。

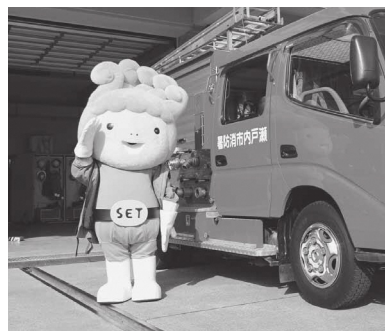
皆さん、ぜひセットちゃん
を応援してください!

秘書広報課

☎0869・24・7095

セットちゃんの順位は
56位! (9月11日現在)

| 年月 | ご当地 ランキング | 票数 |
|-------|--------------|--------|
| 9月11日 | 56位 | 6,587票 |
| 8月30日 | 77位 | 2,758票 |
| 8月16日 | 96位 | 1,063票 |
| 8月2日 | 97位 | 62票 |



皆さん、応援をお願いします!

★投票方法 (投票期間: 11月10日まで)

右のQRコードをスマートフォンや携帯電話で
読み取り、そこから、ゆるキャラグランプリの投
票用ページにアクセスして投票してください。

※初回はID登録が必要です。

※1人「1日1票」投票することができます。

■ゆるキャラグランプリ公式HP <http://www.yurugp.jp/>



生ごみ処理機の
購入費を補助します

市では、ごみの減量化およ
び生活環境の保全を図るた
め、家庭用生ごみ処理機を購
入し、設置する個人(世帯主)
に次のとおり購入費用の一部
を補助します。

条件などがありますので、
購入前に生活環境課までご相
談ください。

▽補助金額

購入費用の2分の1

※生ごみ処理機(コンポスト
以外)は上限3万円、コン
ポストは上限3千円

▽申請に必要なもの
申請書類(生活環境課、各
支所、出張所で配布)、領収
書(レシート不可)、設置写真、
印鑑

☎0869・22・1899



募 集

生ごみ減量にチャレンジ!
生ごみ処理機「キエーロ」
市民モニター募集

「キエーロ」(※)は、木箱
の中の黒土(畑の土で代用で
きます)に生ごみを埋め込み、
かき混ぜるだけで、土の中の
微生物の力により生ごみを分
解することができるシンプル
な生ごみ処理機です。

虫やにおいもほとんど出ま
せん。生ごみの減量化・資源
化を推進するため、「キエー
ロ」の市民モニターを募集し
ます。

※クリーンセンターかもめに
持ち込まれた廃材などを加
工し、製作した「キエーロ」
です。

▽応募要件

- ①市内在住者
- ②モニター期間中の実地訪問
や調査に協力できる人
- ③生ごみの減量化に関心があ
り、モニター期間終了まで
続けることができる人



生ごみ処理機「キエーロ」

④設置場所を確保(日当た
り・風通しの良い場所)で
きる人

⑤生活環境課まで「キエーロ」
を取りに来ることができる人

▽モニター期間

11月上旬〜平成30年3月末

▽募集件数 20件程度

(応募多数の場合は抽選)

▽応募方法

生活環境課に置いてある応
募用紙を提出してください。

▽応募期間

10月2日(月)〜31日(火)

(土・日曜日、祝日を除く)

▽留意事項

- ・モニターの人には「キエー
ロ」を貸与します(モニター
期間終了後、希望者には差
し上げます)。
- ・モニターになった人には、
市から連絡します。

☎0869・22・1899

生活環境課

★税金 あれこれ

申告書や申請書などには
マイナンバーの記載が必要です

社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)の導入に伴
い、申告手続きなどには「マイナンバー(個人番号)の記載」
と「本人確認書類の提示または写しの添付」が必要です。

【必要な本人確認書類】

●マイナンバーカード(個人番号カード)をお持ちの場合
マイナンバーカードだけで、本人確認(番号確認と身元
確認)が可能です。

●マイナンバーカードをお持ちでない場合

番号確認書類(本人のマイナンバーを確認できる書類)
通知カード、住民票の写しまたは住民票記載事項証
明書(マイナンバーの記載があるものに限る)など

身元確認書類(記載したマイナンバーの持ち主である
ことを確認できる書類)
運転免許証、パスポート、在留カード、身体障害者
手帳など(詳しくはお問い合わせください)

☎0869-22-1114

☎086-942-3815

平成30年1月中旬(予定)から
住民票などのコンビニ交付がスタート
マイナンバーカードを
つくりましょう!

市では、平成30年1月中旬(予定)から住民票
などのコンビニ交付サービスを開始します。コンビニ
で休日や時間外にも、以下の証明書などを取得す
ることができます。

利用できるのは、瀬戸内市に住所があり、マイナ
ンバーカードを持っている人です。

▷取得できる証明書

- 住民票の写し
(本人、同一世帯の人のもの、世帯全員)
- 印鑑登録証明書(事前に市の窓口で印鑑登録が必要)
- 課税証明書(本人分のみ)

▷利用できるコンビニエンスストア

全国のセブンイレブン、ローソン、サークルKサ
ックス、ファミリーマート、イオンリテール、ミニ
ストップなどのマルチコピー機設置店

▷マイナンバーカードの申請方法

詳しくは、以下のマイナンバーカード総合サイト
をご覧ください。

HP <https://www.kojinbango-card.go.jp/>

☎0869-22-1115

ねんきんのおはなし
国民年金の任意加入制度

【高齢任意加入】

老齢基礎年金(65歳から
受けられる年金)は、20歳
から60歳になるまでの40年
間保険料を納めなければ、
満額の年金を受け取るこ
とができません。

国民年金保険料の納め忘
れなどにより、保険料の納
付期間が40年間に満たな
い場合は、60歳から65歳に
なるまでの間に国民年金に
任意加入して保険料を納め
ることにより、満額に近づ
けることができます。

なお、老齢基礎年金を受
け取るためには保険料の納
付済期間や保険料の免除期
間などの資格期間が原則と
して25年以上必要でした
が、平成29年8月1日から
は、資格期間が10年以上あ
れば老齢基礎年金を受け取
ることができます。

また、この要件を満たし
ていない場合は、70歳にな
るまで任意加入することが
できます。

【海外任意加入】
国民年金加入者が海外に
転出(日本に住所を有しな
くなったとき)する場合は、
国民年金の資格が喪失しま
す。ただし、日本国籍の人
は、任意加入することがで
きます。

任意加入した人は、保険
料納付済期間に応じた老齢
基礎年金を受け取ることが
できます。
任意加入し、保険料を納
めていれば、海外での生活
において「病气・けが」で
障害が残ったときや亡くな
られたときに、障害基礎年
金や遺族基礎年金を受け取
ることができます。

☎0869・22・1790

☎0869・22・1790

☎086・270・7925

(自動音声案内2番)

BPプログラム 赤ちゃんがきた!

市では、初めての赤ちゃんを育てている母親を対象に、赤ちゃんとの関わり方を学んだり、子育ての仲間をつくらたりする機会を設ける「BPプログラム赤ちゃんがきた!」を開催します。

母親同士が情報交換することで、育児の不安やストレスの解消にもつながります。皆さん、お気軽にご参加ください。

▽日時 10月19日、26日、11月2日、9日(いずれも木曜日)
午前10時～正午(全4回)
▽場所
あいあい保育園子育て支援センター
▽対象 平成29年5～8月生



コンテンポラリーダンス &クラシックバレエ ストレッチ、セルフ矯正

音楽に合わせて楽しく身体を動かした後は、ストレッチで美しい姿勢と理想のラインを手に入れましょう。

また、セルフ小顔矯正で顔・首肩まわりの血流のリンパを流して、スッキリ小顔に!

▽日時 10月22日(日)、29日(日)、11月5日(日)
午前10時～午前11時30分
ダンス&ストレッチ
午前11時30分～正午
小顔矯正

▽対象 40歳までの人
▽定員 20人程度
※先着順・定員になり次第締切

▽講師
川澄若奈氏(フルール・バレエアート主宰・代表)
梅谷佳世氏(アコルデ式骨盤・首肩・小顔矯正認定インストラクター)
▽申込方法 電話、FAX

まれの第1子とその母親で全4回に参加できる人
※参加費、定員、申し込みなど、詳しくはお問い合わせください。

平成30年度コミュニティ 助成事業を募集

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備などに対して助成を行い、地域コミュニティ活動の充実・強化を図る、コミュニティ助成事業を募集しています。

申請を検討している団体はお気軽にご相談ください。
なお、事業の詳細は市ホームページに掲載していますので、ご確認ください。
▽申請期限 10月12日(木)
▽申込企画振興課
☎0869-22-1031
HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/>

求職者支援訓練 受講者募集

求職者支援訓練とは、雇用保険を受給できない求職者などを対象に、全国の民間教育訓練機関が実施する「就職」を目的とした公的な職業訓練です。

今回、10～12月に開講するコースの受講者を順次、募集しています。
所定の手続きが必要となりますので、詳しくはお問い合わせください。

▽募集料 基礎コース・実践コース(介護福祉、医療事務、事務分野など)
▽開講日、訓練期間(2～6カ月などは、コースによって異なります)
▽受講料 原則無料(テキスト代などは自己負担)
※一定の要件(収入・資産など)を満たす人には、職業訓練受講給付金(月10万円と交通費(所定の額)が支給される場合があります)
▽お問い合わせ先
☎086-942-3212
〒701-8501 瀬戸内市西大寺

たはメールで申し込んでください。
閩南瀬戸内市体育協会事務局
☎0869-22-2211
FAX 0869-22-3437
mail info@setouchi-taiyo.or.jp

朝鮮通信使行列参加者 &フェスタボランティアを 募集します

本年も日韓文化交流イベント「瀬戸内牛窓国際交流フェスタ」を開催します。
朝鮮通信使行列の参加者とフェスタボランティアを次のとおり募集します。

▽日時 11月5日(日)
午前9時 集合写真撮影
午前9時30分 朝鮮通信使再現行列・交流パレード
(牛窓支所・本蓮寺)
※途中で舞踊などの実演あり
午前11時30分 本蓮寺で国書交換セレモニー
午後1時15分 牛窓町公民館で日韓交流ステージイベント(唐子踊、サムルノリ、舞踊(チョヨン)、La Luce(チェソル、イチャンミ)、K-POPコンサート)



華やかな衣装で行進する朝鮮通信使行列(昨年の様子)

▽集合場所 牛窓支所
※JR赤穂線邑久駅前に午前8時発の会場直行バスを用意します。

▽応募方法
参加を希望する人は、希望する係(行列参加、会場設営、着付け、交通整理、昼食準備、その他何でも)と氏名、性別、住所、電話番号、メールアドレスを紙に記入して郵送・FAXするか、メールでご連絡ください。

※小・中学生は、学年と身長もご連絡ください。
▽応募期限 10月10日(火)
〒701-8501 瀬戸内市牛窓国際交流フェスタ実行委員会事務局 成本さん
☎0869-24-8989
FAX 0869-24-8788
mail Takashi.narimoto@gmail.com

地域おこし協力隊通信 Vol.4



伊藤 真義 隊員 (平成29年7月着任)

7月から地域おこし協力隊として赴任しました。主に鳥獣被害防止対策活動に関わっています。

以前勤務していた事業所は西播磨の山の中にあり、10年以上前からシカが十数頭の群れをなして所内を走り回っていたようなところでした。

「そのシカを食べよう」と狩猟を始めるとともに、技術向上のため、兵庫県有害鳥獣捕獲講座「狩猟マイスター育成スクール」を受講するなどしていました。

そのうち、狩猟を主な仕事として生きていけないかと思いはじめ、瀬戸内市の鳥獣被害防止対策活動に関わる地域おこし協力隊員の募集を見つけ、応募しました。その後、ありがたく採用していただき、現在、市役所の産業振興課有害鳥獣対策室で活動しています。

鳥獣被害の抑制には、直接的な駆除が効果的ですが、それだけでは不十分です。防衛も重要です。

以前は瀬戸内市の山々は果樹園や段々畑が広がりよく手入れされた環境でした。現在は休耕地や耕作放棄地が多くなり、放棄された田畑には雑草が茂り、野生動物のすみかに適した環境に変わっています。

昭和後期と同じような環境に戻れない以上、野生動物と共存していくしかありません。彼らと人間の生活圏を離せるように、獣を寄せ付けないようにする啓発活動や防護柵の設置指導など、地域として鳥獣と向き合えるような取り組みを行おうと考えています。



狩猟期に向け射撃教習を受ける伊藤隊員

消費生活 安心ほっとライフ



第15話 お試しのつもりで注文したら 定期購入になっていた!

＜相談事例＞
「初回お試し価格500円」という広告を見て、サプリメントを注文した。
1回だけのつもりだったが、後日商品が届いた際、「期間内に解約の手続きをしないと定期購入となり、次回から通常価格となる」という文書が同封されていた。
解約の手続きをしようとして業者に電話したがつながらない。注文をした通販サイトから手続きをしようと思ったがホームページが見つからない。

＜アドバイス＞
●ホームページなどで「美容やダイエットに良い」「有名人(芸能人)も使っている」などと書かれた広告を見て、「お試し」や「初回1回だけ」のつもりで注文したら、実際は定期購入の契約だったというトラブルが報告されています。
●解約を申し出ようとしたが、業者と連絡が取れない、解約を申し出たら初回分も通常価格で請求された、などのトラブルも発生しています。

購入する前に、契約内容や解約方法(条件)などを確認してから購入するかどうか検討しましょう。
また、解約するときの窓口と方法を確認し、通販サイト画面の保存や印刷をしておきましょう。困ったときやトラブルにあったときは、相談窓口へ。
消費生活相談窓口(生活環境課内)
☎0869-22-1899

催し物



瀬戸内市立美術館
展覧会

小林白汀展

一なぎさからの風景

今年、没後5年を迎える書家・小林白汀（はくてい）（1934-2012 神戸市出身）は、1944（昭和19）年に岡山に疎開し、終戦後も岡山に留まりました。

書の道に進んだ白汀は、日展や岡山県美術展を中心に活躍し、書家としての才能を発揮します。しかし、1963（昭和38）年に全ての書壇・書会から退き、「なぎさ会」を創立・主宰します。

小林白汀「爽々」



この展覧会では、その書一筋に打ち込んだ人生を古典と創造の墨美からたどります。

▽開催期間

10月15日（日）まで
※期間中の休館日は、9月25日（月）、10月2日（月）、10日（火）

緑川洋一展「山紫水明」

瀬戸内市ゆかりの写真家・緑川洋一（1915-2001）。

この展覧会では、緑川が精力的に撮影を続けた、国立公園をテーマとした作品を約40点紹介します。

▽開催期間 10月21日（土）～12月10日（日）

※期間中の休館日は、10月23日（月）、30日（月）

緑川洋一
「佐賀部の海猫―陸中海岸国立公園―」



瀬戸内市児童館展

▽開催期間

10月21日（土）～29日（日）

※3階ギャラリーで開催します（観覧料は無料）。

以下、展覧会共通

▽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

▽観覧料 一般400円、団体（20人以上）・65歳以上300円、中学生以下無料

10月1日（日）は美術館の開館記念日のため、瀬戸内市民は、瀬戸内市立美術館の観覧料が無料です。
免許証など、市民であることが分かるものを受付でご提示ください。

▽関連イベント（場所は全て瀬戸内市立美術館）

【奥山夫佐氏（なぎさ会）による展示解説】

事前申し込みは不要です。

▽日時 10月8日（日）

午後2時～（約30分）

▽参加費 右記の観覧料

相談



10月16～22日は行政相談週間
一日合同相談所

総務省では、行政相談週間

に合わせて、国、県、市の職員などが相談に応じる「一日合同相談所」を開設します。

税金、登記、戸籍、雇用、労働問題、道路、福祉、介護、農地、DV、犯罪被害、消費生活、相続・遺言、土地の境界、法律相談のほか、県や市の行政に関することなど、お気軽にご相談ください。

▽日時 10月16日（月）

午前10時～午後3時

※弁護士、税理士、司法書士

への相談は、事前に予約が必要ですが（10月10日（火）午前8時30分から受付開始）。

▽場所 岡山市役所

（岡山市北区大供1-1-1）

▽相談料 無料

岡山行政監視行政相談センター

0869-231-4322

0869-221-1112

わたしスタイル発見講座
「自分らしく生きるため
必要な3つの「ト」」

岡山県県民生活部男女共同参画青少年課委託事業により、「いずれは働きたい」「何かやりたいけど一歩踏み出せない」「そんなママたちに贈る「わたしスタイル発見講座」を開催します。

▽日時 10月31日（火）

午前10時～正午

▽場所 ゆめトピア長船

▽対象 今後働きたいと思っている女性

▽定員 20人

（先着順、定員になり次第締切）

▽参加費 無料

▽申込方法 メールか電話で

お申し込みください。

※託児あり（無料、定員あり）
岡山NPO法人輝くママ支援ネットワークばらママ事務局

0869-238-8037

mail ms@paramama.jp



お知らせ

募集

催し物

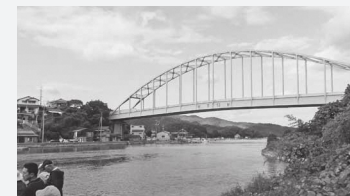
相談

長島健康ウォーク 参加者募集!

ハンセン病療養所の歴史を肌で感じ、学び、ハンセン病問題に対する課題や正しい理解を深めることなどの学習活動を行いながら、邑久光明園内を約3km歩きます。

▷日時 11月11日（土）
午前8時30分受付～正午解散（雨天中止）
▷集合場所 邑久光明園内社会交流会館
▷駐車場 藪池駐車場（邑久光明園職員駐車場）※案内看板あり
▷定員 約3kmを歩ける人30人程度（先着順、定員になり次第締切）
▷参加費 無料
▷申込方法 電話またはFAX、はがき（氏名・住所・年齢・電話番号を明記）で申し込んでください。
※飲み物、タオルなど、必要と思われるものをご持参ください。
※歩くのに適した服装・靴でお越しください。

社会教育課
〒701-4392
瀬戸内市牛窓町牛窓4911
☎0869-34-5601
FAX 0869-34-4790



「ミュージアムコンサート」

展示室でピアノ・山田真美氏（おかもま観光大使）によるコンサートを開催します。日本の四季・自然をテーマに即興演奏を行います。

事前申し込みは不要です。

▽日時 10月21日（土）、12月3日（日）

午後2時～（約30分）

▽参加費 上記の観覧料

「ギャラリートーク」

展示室で作品を鑑賞しながら、作品の魅力を分かりやすく解説します。

事前申し込みは不要です。

▽日時 展覧会開催期間中の日曜日

午後2時～（約30分）

▽参加費 上記の観覧料

瀬戸内市立美術館

0869-34-3130

瀬戸内市の味
さつまいものあっさりしるこ



◆作り方

- ①さつまいもの皮をむき、輪切りにして、水でゆでる（少し皮をむき残したいものを8個、飾り用に用意し、一緒にゆでる）。
 - ②飾り用のいもを取り出し、残りのいもと煮汁をミキサーにかけ、鍋に戻して、砂糖と塩を加えて味をととのえる。
 - ③黒ごまをすり、白玉粉に混ぜて、水を加え（分量外）、耳たぶのかたさにこね、12個（1人3個）に丸めてゆでる。
 - ④器に②の汁をはり、だんご3個と飾り用のいも2個を入れる。
- *かぼちゃで作ってもおいしい。
*砂糖はさつまいもの甘さで加減する。

今月のレシピは 牛窓支部栄養委員会です。
健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

◆材料（4人分）

- さつまいも（中2本）
- 水（800ml）
- 砂糖（40g）
- 塩（少々）
- 黒ごま（8g）
- 白玉粉（80g）