



【注文方法】 📵 …電話 🛍 …ファクス 🕕 …インターネット

MAP (12

馬上酒造場



創業明治 26 年の地元老舗が、袋搾りという昔ながらの酒槽を使った絞り方で作る大 号令は、口に広がる吟醸香とキレが持ち味。 ¥2.277 円+送料 (1)

間同社(☎082-854-0104、FAX082-854-8852)

坂町 **MAP** (13)

広島 ŶÓŸÓ ビール 酒商山田



詳細は



坂町産のムラサキ麦を原料の一部に使 用した地ビール。こはく色で苦みが少な く、ホップの華やかな香りを楽しめる一 「ようよう」は坂町の方言で「ありが

¥660円+送料 (II)

圖同社 (☎082-251-1013、FAX082-251-6596)

MAP (14)

安芸太田町オリジナル麦酒 安芸乃国酒造株式会社



詳細は こちら



町の特産品(かぼちゃ、紫芋、菊芋、米) で作ったオリジナル発泡酒。コクのある味 わいとホップの甘い香りが楽しめる「井仁 の棚田」など4種類をご用意。

¥510 円+送料 (II) 圖同社(☎0826-22-6523)

MAP (5

広島かきみそラー油 大竹特産ゆめ倶楽部



詳細は こちら



赤唐辛子、ニンニクなどを主原料にした食 べるラー油。大竹産のかきを使用した、化学 調味料、保存料無添加の商品です。生七味、 佃煮との3点セットもあり。

¥750円+送料 (11) (AX) (11) 圖同社 (☎FAX0827-56-0666)

東広島市

JA 交流ひろば とれたて 元気市となりの農家店



詳細は こちら



賀茂台地原産で発祥は800年前とされる 歴史ある農産品。口いっぱいに広がるきめ 細かで上品な甘み。原産ならではの独特な 風味が人気。

¥3.000 円 (3*g) +送料 個

圓同社 (☎082-437-5831、FAX082-437-5832)



天日乾麺うどん

完全天日干しの伝統製法により作られた、

うまみとコシの強いうどん。天保年間創業

の江田島の老舗・濱口醤油とのコラボ商品

守中の白そば

江戸時代から伝わる府中町の特産品。

ばの実の部分だけをひいて作られているた

め、見た目は白く、口当たりまろやかでしっかりとしたコシが特徴。 ¥1,200 円(3 束)から+送料 (E)

圖同社 (2082-281-1801、FAX082-281-1399)

魚食堂たわら

多喜込物語 広島めし

創業明治27年、老舗の炊き込みご飯。4

代目が厳選した魚介を、3代目が素材の味

を最大に生かす味付けで仕上げた親子2代

間同社(☎082-821-2037、FAX082-821-2038)

のコラボレーション商品。

¥1,296 円+送料 III

や子・牡蠣)

マツヤ

ギフトショップ

道製麺所

江田鳥市

MAP 9

てちら

もお薦め

府中町

MAP (10)

詳細は

こちら

海田町

MAP (11)

詳細は

こちら

¥2.948 円+送料 (ED HP)

間同社 (☎FAX0823-47-0254)

回綴回

てちら



SAKURAO GIN LIMITED

広島の厳選した17種類のボタニカル(植 物)を原料に、イギリスの伝統的な製法で 製造。桜香のアクセントと柑橘系の香りの 余韻が印象的です

¥6,050円+送料 👚 間同社(☎0829-32-2111)

MAP (8)

天使のお米 桑田米



わずか60戸ほどの農家が丹精込めて育て た、生産量の極めて少ない桑田米。一般に 出回ることがめったにない、地域自慢のお いしいお米をぜひご家庭で

¥2,400円(5 * 。)+送料 (11) 圖同社(☎0826-59-3010、FAX0826-59-3020)

MAP (1

詳細は

櫟 kunugi



県内産の卵や米粉を使用したしっとりやわら かな食感のソフトタイプと、すっきりした酸味が 特徴の広島レモンを使用したもっちり食感のハー ドタイプの2種類入り。

¥2,160円+送料 (II) (III)

間同社 (☎082-272-0001、FAX082-272-0300)

MAP (2)

呉産かき振興協議会



詳細は こちら



かきの生育に優れた呉市は、かきの牛産量 全国一。波静かで、潮の流れが適度な呉の海 で育ったかきは、うまみが凝縮され、栄養も たっぷり

¥2.500 円から (時期などで変動) +送料 HP 間同会(☎090-4659-3414、FAX050-3450-7024)

MAP (3)

ほたるの里の減農薬米

福寿畑



詳細は てちら



名水湧き出づる竹原市のほたるの里小梨 町で栽培されたお米。自然豊かなまちで太 陽の光をさんさんと浴びて育った、減農薬 のお米です

¥3,590円(4.5*。)(送料込み)冊 **固**同社 (☎050-5242-9394)

MAP 4

バタークリームケーキ ケーキハウス シャンボール



詳細は こちら



県内産の卵、てんさい糖、国産の小麦粉、 純バターを使用した 45 年間愛され続けるな つかしの味。添付の青レモン塩でおいしさ が引き立ちます。

¥2,300 円+送料 (II) 間同社 (☎FAX0848-63-8050)

ています。



広島広域都市圏は、広島市 を中心として、広島県と山口県 にまたがる11 市13 町で構成 し、圏域全体の発展を目指し、 連携してさまざまな交流を行っ ています。今回掲載した記事は、 広島広域都市圏の合同企画とし て各市町の広報紙などに掲載し



- 東は三原市エリアから西は山口県柳井
- 市エリアまでの24市町で構成される広
- 島広域都市圏。各市町 "自慢の一品"を
- お取り寄せして、食欲の秋を楽しんでみ
- てはいかがでしょうか。
- 圆広島市広域都市圏推進課
- ☎ 082-504-2017 FAX 082-504-2029

MAP (20

みかん鍋 周防大島みかん鍋公式ページ







ぴりりと辛いみかん胡椒がきいた瀬戸内の 海鮮だしをベースに、鍋用みかんが浮かぶ周 防大島のご当地鍋。締めのみかん雑炊も必見 必食。※11月~3月限定

¥4,000円 (送料込み) III

圖周防大島観光協会 (☎FAX0820-72-2134)

MAP (21)

戸の黒麺 和木町地域振興協会







和木町沖で獲れる甲イカをモチーフにした、 イカ墨を練り込んだ真っ黒な麺。シコシコした 食感が特徴で、ほんのりと香るイカ墨がアクセ

¥540円+送料 📵

間同協会 (☎0827-28-4666、FAX0827-28-4661)

MAP 22

上関産 活き車エビ 山口県光・熊毛地区栽培漁業



詳細は こちら



職員が環境やエサにこだわり、丁寧に育て上 げた一品。天ぷらや塩焼き、刺し身にも相性抜群。 年末の贈り物にもお勧め。※12月上旬から ¥3,700円(300%)から+送料 田 圖同協会 (☎0820-62-6030、FM0820-62-6033)

MAP 23

5代米おかき 田布施地域交流館

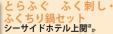


詳細は



田布施町産の古代米ともち米を100%使用し た「赤米おかき」と「黒米おかき」の2種類を お届け。ザクザクした食感の地産おかき。 ¥390円+送料 (1)

圖同館 (☎0820-51-0222、FAX0820-51-0225)





詳細は こちら



きれいな海で育まれた瀬戸内海産のとらふぐ を、自宅で楽しめるセット。

¥2万円から(時期などで変動)+送料(E) 間シーサイドホテル上関(☎0820-58-0555、 FAXO820-58-0400)、ホテルニューひらお (☆ 0820-25-1133、FAX0820-56-6663)、お食事処 しょうぶ (☎0820-56-2277、FAX0820-56-7277)

豊平そば 道の駅 豊平どんぐり村内 どんぐり荘







原材料のそばの実は、地元豊平産の「と よむすめ」を使用。従来の品種に比べ約1.4 倍のルチン(ポリフェノールの一種)を含む 実を、石臼で丁寧に製粉。

¥880円(2人前)から +送料 🕕

圖同社 (☎0826-84-1313、FAX0826-84-1340)

MAP (16

お魚・海藻セット フィッシングなかむら



詳細は こちら



大崎上島近海で取れた旬の魚を刺し身・ 煮魚・フライなどにしてすぐ食べられるよ うに調理。ひじきやアカモクの海藻も併せ てお届け。

¥5,000 円+送料 値

間同社(☎0846-64-4126、FMX0846-64-4336)

世羅町 **MAP** (17)

せらぽとて

和菓子処 大手門



詳細は



老舗和菓子店が作る和菓子ならではのス イートポテト。丁寧に裏ごししたさつま芋 に自慢の白あんを混ぜ込み、濃厚でしっと りとした上品なおいしさ。

¥200円+送料 III

間同社(☎0847-22-5143、FAX0847-22-5148)

MAP (18)

お菓子各種(岸根ぐり使用) やましろの恵み



詳細は こちら



1 粒が 30%以上と大粒で、果肉は甘みが 強くまろやかな岸根ぐりを使用した和・洋 のお菓子。

¥600円から +送料 HP 間やましろ産業振興センター (250827-76-0100、FAX0827-76-0800)

MAP (19)

やない金魚米 赤米を楽しむ会



詳細はこちら



柳井市条田産の赤米を使用。食べやすさと、 白米と炊くことで紅白模様になるかわいらし い見た目が特徴。やない金魚米のほか、やな い金魚麺もあり。

¥330円(150%)+送料 (II)

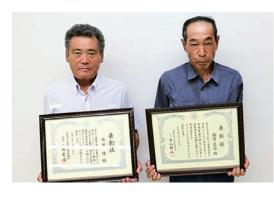
圓同社(☎0820-23-7808、FAX0820-23-7811)



大崎上島幼稚園へ寄付金贈呈

業が私募債を発行する際に、発行企業 ばれました。 福祉法人などに対し、私募債を受託し が指定した地方公共団体、学校、社会 り、大崎上島幼稚園の川本美陽園長 ㈱松浦造船所の松浦明治代表取締役よ 型私募債による寄付金贈呈式が行われ、 その指定先として大崎上島幼稚園が選 た同銀行が寄付を行うもので、この度、 目録が手渡されました。 もみじ銀行保証付寄付型私募債は企 が受託した㈱松浦造船所の寄付

られました。 り感謝状が贈られた松浦代表取締役は 立てていただければ幸いです」 -子ども達の素晴らしい将来のために役 寄付金贈呈に伴い、高田幸典町長よ 」と述べ



表彰おめでとうございます!!

外表地区の越智正信さんが広島県農業

が全国農業会議所会長表彰を、

原田地区の越田博さん

会議会長表彰を受賞されました。

ら農業委員、平成30年からは農地利用 業委員、推進委員として活動し、 対して、越智正信さんは、平成18年か 員として19年以上活動している功績に の農業振興の発展に尽力されます。 表彰されました。お二人は、今後も農 活動している功績に対して、それぞれ 最適化推進委員として累積で13年以上 越田博さんは、平成13年から農業委 本町



働くを考えるフェア2020 開催

室にて、

もみじ銀行

やこれからを考えるきっかけになり、 が参加し、生徒達 (25名) に、仕事内容 な体験ができたようでした。 将来について考えるうえで、 くさんのヒントをもらうことができた」、 段なかなか聞けない話をされていました。 後のビジョン、休日の過ごし方など、普 だけでなく、自社の強み、 ㈱河本建設、岡本建設㈱、佐々木造船㈱ ほしいです。また、今日の話が、 いった感想があり、生徒達は働くことや 実際に働く人の言葉はすごく響く」と 参加した生徒達からは、「自分の進路 今年度は5社(伸和産業㈱、大和企 最後に同部を代表し、元樋泰次郎部 やりがい、今 とても貴重 た



力などを直接伝えるものです。

ずつ座って双方向で話をする座談会方式 き、各テーブル(生徒5名ずつ)に1人 業の青年部員の皆さんが参加していただ です。同校1年生の大崎上島学に町内企

で行い、生徒達に企業の魅力や仕事の魅

中心となり、

昨年から行われているもの

くり事業の一環として、

商工会青年部が

締結した包括連携の中の町づくり・人づ

このカリキュラムは、

商工会と同校が

ればうれしいです」と生徒達へエール にとって、今後の高校生活のヒントにな 方と協力して、よい高校を作っていって ながること。生徒の皆さんも友人や先生 伸和産業㈱)より、「働くことは人とつ 皆さん

大崎海星高校で「働くを考えるフェ ア2020」が開催されました。



教育委員会へ寄贈された書籍「高校魅力化&島の仕事図鑑」



教育委員会へ書籍が寄贈されました

長室にて商工会を代表し、図鑑」が寄贈されることに 緯を 育長 来を見据えるその眼は輝いています。で暮らし、島で働く大人たちの島の将書籍の寄贈に伴い、元樋部長は、「島 されています。 や卒業生へのインタビューなどが 用してください」と述べられました。 高校が連携して取り組んでいる同校 この書籍は、 寄贈された同書籍は、 工会が発行している冊子 子と併せて、 「魅力化プロジェクト」の歩みや、キャ 25 慣したちの ロジェクトについ 軸 、教育などについて紹介しており、 へ同書籍が手渡されました。 元樋泰次郎部長より、 の 寄贈されることになり、 ター情報プラザ・エルに置か 町内の各小中学校、 編集に生徒が関わってきた経 平成26年よりスタートした 視点からのドキュメント 高校魅力化&島 キャリア教育などで活 町と商工会及び大崎 工会から教育 て、 教育委員会を 西田光也教 教員や商工 「島の仕事 大崎上島 0 仕員

納付のお知らせ

町県民税(第3期) 国民健康保険税(第4期) 後期高齢者医療保険料(第4期) 介護保険料(第4期) 納期限は11月2日(月)です

納期限までに納付確認できない場合は、督促状を発 送します。納期限を必ず守りましょう。

間住民課 税務係 ☎65-3114

どうしたの? 5月1日 3月31日 午後5時~午後9時 匿名可 火木田曜日に限ります LINE

精神疾患により緊急に医療を 必要とする場合には

【広島県精神科救急情報センター

082-892-3600

精神疾患により、緊急に医療を必要とする場 合に、近くの医療機関の情報や休日・夜間でも 受診可能な救急医療施設を紹介。

ジェネリック医薬品による 医療費削減効果について

国民健康保険では、ジェネリック医薬品(後発医 薬品) に切替えた場合のお薬代の自己負担の軽減額 に関するお知らせを送付しています。

令和2年4月診療分の削減効果は、

切替えた方の人数

470人

削減された金額

1,489,007円

ALT o **English Lesson**

What country do you recommend?

We got a question about what country we recommend visiting. Here are our top picks! 一におすすめの国はどこですか?という質問が届きました!私たちのおすすめはこちら!



・ニコラス

I recommend Germany! There are a lot of museums and historical sites to see. The food is delicious too! You should try curry wurst and putenschnitzel if you go!

僕のおすすめはドイツ!たくさんの博物館や歴史的なところが あります。食べ物もおいしいですよ!ドイツに行ったら、カレ ヴルストとプテンシュニッツェルを食べてみてください!



Many people don't think about Eastern Europe as a place to travel to but there are so many beautiful countries! I recommend visiting Slovenia, trying the food, and seeing the lovely views.



多くの人は旅行として東ヨーロッパをあまり考えて ないと思うけど、たくさんの美しい国があります! 僕はスロベニアを訪れて、食べ物を食べたり、美し い景色をみたりするのはおすすめです。



ロックウッド ・クリストファ



ALT の活動やそれぞれの国の文化等を記事にして紹介しています。そこで、読者の皆様から ALT に記事にしても らいたいことや聞いてみたいことを募集します。応募は教育課(☎64-2074)または、左の QR コードを読み取ってください。



どを行って、 雨のため午前の部・体育祭は中 準備の時間に充てられ最終確認な となってしまいました。 念なことに天候には恵まれず、 ることができました。しかし、 響で開催すら危ぶまれた文化祭・ 今年は新型コロナウイルスの 「海星フェスティバル」 無事に開催当日を迎 出し物などの完成度 その両 午前中 ル

残 え

が多く聞こえてきました。 で来年はこうするんだ、 成感を感じていましたが、 催されました。 ンスで4時間、 ませていました。 瞬も飽きさせないパフォーマ バンドや有志によるダンスな 観客の皆さんを楽 生徒たちも達 やは

大崎上島幼稚園教育目標

心豊かに、のびのびとたくましく生きる子供の育成

大崎上島幼稚園では、3・4・5歳児の園児が関わり合いながら「笑顔いっぱい!元気いっぱい!」充実した園生活 を送っています。「豊かに感じ表現する子供、自ら考え行動する子供、心も体もたくましい子供の育成」をめざし、新 しい生活様式を取り入れながら、子供たちがより良い環境の中で、さまざま体験や経験ができるよう工夫を行いながら 教育活動を行っていきます。

「大崎上島学」大串海岸で学ぼう!

園庭にある砂場で、砂や水の感触を味わいながら山や川・海づく りを楽しんでいる子供たち!「みんなでもっと大きな川を作りたい。」 と子供たちから声が上がり、大串海岸に行きました。水や砂で遊び、 貝殻や光る石を見つけ、ふるさとの自然を体いっぱい感じ、みんな で遊ぶ楽しさをしっかり味わいました。



拾った貝殻でネックレスを作りました







みんなで遊ぼう!おまつりごっこ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地域のお祭りも中止になった り、園の行事も思うようにできなかったりする中、子供たちと一緒に楽し い思い出作りをしようと「おまつりごっこ」をしました。年長組がリーダー となり縦割グループでの活動。異年齢で協力しながら買い物体験やゲーム などを楽しみ、準備片付けも自分たちで最後まで行いました。





くじ引きやさん「何番がでるかな?」



水鉄砲(お化けをやっつけろ!)

その

他



魚釣り

□教育課 総務当

沽動予定につい 9月定例会議 9月25日金 15 時

・ウィズコロナ時代の2学を案事項 社会教育施設の利用に 7

I程第3 につい び第3学年となる生徒が 使用する教科用図書に 令和3年度に第2学年及

第8回 放課後子ども教室の 第2 の対応について 議案第24号 報告第8号 8月2日金 題

令和4年度以降の成

人式

て

教育委員の活 動



【こんにちは、保健師です】

働く人のメンタルヘルス ~早く気づいて相談を~

★町の2014年から2018年の自殺の現状として、有職者の自殺者が全体の半数を超えています。職場におけるこころの健康づくりや職場環境改善を働きかけ、自殺を予防していく必要があります。毎日忙しく働いていると自分の健康管理が後回しになり、ストレスをため込んでしまっているので自分の心身に気を配っていきましょう。

- ・生活習慣を見直し、ストレスと上手につきあっていき ましょう。
- ・朝食は抜かないことや栄養バランスを考え出来るだけ 規則正しく3食摂り、ストレスに強い体を作りましょう。
- ・適度な運動 (ウォーキングなどの有酸素運動) は、自 律神経を整え心身のバランスをよくする効果がありま す。
- ・休養と睡眠をしっかりとり、生活リズムを整えましょう。
- ○ストレス反応に早く気づき、早めに相談しましょう。

心理面	イライラ、不安、抑うつ、気分の落ち込み、 興味、関心の低下など		
身体面	9体面 頭痛、肩こり、腰痛、食欲低下、便秘や下痢、 不眠など		
行動面	飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや 事故など		

- ○相談機関やインターネット情報サイト
 - *こころの耳(働く人のメンタルヘルス
 - ・ポータルサイト) ☎0120-565-455
 - *広島産業保健総合支援センター ☎082-224-1361
 - *広島県西部東保健所(保健課) ☎0824-22-6911
 - * 役場保健衛生課(保健師) ☎62-0330
 - *その他医療機関(精神科・心療内科)

圓保健衛生課 保健指導係 保健師 ☎62-0330

【県立安芸津病院より】

めまい(前編)

~命にかかわる危険性も~

か まいは「内科」のイメージがあるかもしれませんが、耳鼻科や脳神経外科などで対応することがあります。耳や脳が原因の場合があるからです。 耳は音を感じるほか、体のバランスを取る機能があります。耳石器で重力を感じ、三半規管で回転を感じています。片耳が不調になるのは、飛行機に二つあるジェットエンジンの片方の調子が悪くなるのと同じようなもので、体もふらついてしまいます。

また、耳だけでなく目や足などからの情報を脳で受けとり、自分の体の位置を感じていますが、その脳が病気になっても、めまいを感じることがあります。ストレスなど心理面が原因になることがあるなど、原因究明に時間がかかることもあります。

そのため、めまいの対応時には、様々な検査で原因 を調べますが、内科、耳鼻科、脳外科などの知識も必 要になります。そうした専門知識がある、日本めまい 平衡医学会認定の「めまい相談医」や、同会の専門会 員がいる医療機関を選ぶのも一つの選択肢です。

11月号につづく

文:耳鼻科医師 工田 昌也



▲● ♥らんど使り ***

♥らんどは、町の委託障害者相談支援事業所です。 障がいのある方・障がいのために生活のしづらさを抱 えている方・そのご家族や地域の方からの相談に応じ ています。この島で自分らしく、自立した生活を送る ためのお手伝いをしています。

~休日クラブ~

新型コロナウィルスに熱中症、今年ほど秋が待ち遠しいと思った事がないように感じます。皆様はいかがでしょう?いち早く秋を感じるようにと、休日クラブを計画しております。どうぞおいでください。

*日時:10月11日(日) 13時~15時

*集合場所:サポートおおさき 第二ふれあい工房

*事前申し込みが必要です。

~障害福祉計画~

第5期の「障害者総合支援法に基づく障害福祉計画」、第1期の「児童福祉法に基づく障害児福祉計画」が策定されて、もうすぐ3年。計画の理念である「共に暮らすええ島を目指して」は浸透しましたでしょうか?今年度は、各計画の次期計画の策定年度となっています。自宅に「アンケートが届いたよ!」と言われる方もいらっしゃると思いますが、計画を「我が事・丸ごと」として捉え、誰もが住みやすい「大崎上島町」になることを願っています。

間大崎上島町生活サポートセンター

げらんど☎ 64-4416 Fax: 67-5118 E-mail: hureai-iland@osakifukushikai.ip



相談時間 月~金曜日 8時30分~17時00分 ※相談は無料で、秘密は固く守られます。 human rights

人権の視点

perspective

な差別といった問題が発生し 死、各種ハラスメント、不当 等では長時間労働による過労 しています。このほか、企業 vol.203

「誰か」のこと じゃない。

SNSなどの利用時間の増加

間住民課 住民人権対策係 ☎ 65-3113

います。 別などの人権侵害が存在して によっては、生命・身体の安 われようとしています。場合 全に関わる事象や、不当な差 人権に対する意識が大きく問 家庭内での児童虐待の増加、

んでいます。 不当な扱いなど新型コロナウ やがらせ、非正規雇用者への 染者や医療従事者に対するい 痛ましい事案が後を絶たず、 子どもが命を落とすといった イルスは体だけでなく心も蝕 による差別的な書き込み、感 特に、児童虐待などにより

現在、 コロナ禍において、

差別を助長する情報を発信す 個人の名誉やプライバシーを 侵害したり、あるいは偏見・ ト上で他人を誹謗中傷したり、 及にあいまってインターネッ またスマートフォンなどの普

一誰か」 のこと じゃない。

でいます。 て、人権啓発活動を取り組ん 『「誰か」のことじゃない。』を 人権啓発キャッチコピーとし 人権擁護委員は令和2年度、

理念とも合致するものです。 能な開発目標(SDGs)の トにおいて採択された持続可 ている、平成27年に国連サミッ 残さない」社会の実現を掲げ リアフリー」は「誰一人取り 要があります。この「心のバ え合う共生社会を実現する必 多様な主体が互いに連携し支 がお互いに人権を尊重しあう 別を解消するためにも、誰も ある人などに対する偏見や差 を控え、外国人や障がいの ンピック・パラリンピック」 「心のバリアフリー」を推進し、 来年の「2020東京オリ

これらの取り組みについて「誰 ら進めていきたいと考えてい るよう、理解と参画を得なが のこととして捉えていただけ か」のことでなく、自分自身 法務省の人権擁護機関では、 小 岸 松 有田 和子 卓也 惠子 氏氏氏

緒に考えます。 救済のため、最善の方法を一 て事実関係を調査し、 と相談があった場合、

大崎上島町の人権擁護委員

るといった悪質な事案も急増

人権擁護委員と その活動について

常設相談所

人権問題に関する相談窓□

活動を行ったりしています。 相談を受けたり、人権に関心 応じて法務局の職員と協力し を持ってもらえるような啓発 して、地域の皆さんから人権 権擁護委員がその経験を生か 薦を受け、法務大臣から委嘱 くい上げるために、 に埋もれている人権問題をす された民間ボランティアです。 また、「人権を侵害された」 さまざまな経歴を持った人 、権擁護委員は、 町長の推 日常生活 事案に 被害者

電話による相談 開設時間 広島法務局東広島支局

除く) 8時30分から17時15分

月~金曜日 (祝日、

年末年始

(東広島市西条朝日町9番11号)

①人権に関わる問題について 「みんなの人権110番」

②DV、セクハラなど女性の人 権について

③いじめ、虐待など子どもの人 ☎0570 - 070 - 810 「女性の人権ホットライン」 権について

☎0120 - 007 - 110

除く) 8時30分から17時15分 開設時間 (①~③) 守番電話 月~金曜日 (祝日、 (②及び③は、 開設時間以外は留 年末年始

外国語による人権相談 「外国語人権相談ダイヤル」

開設時間 月~金曜日(祝日、 年末年始を除く)9時から17時 **☎**0570 · 090 · 911

※相談は無料で秘密は厳守されます。

みんなのひろば

町びと文芸集 6

神峰俳句クラブ

稻の香の夜毎濃くなる散歩道 秋の草野にあるままに活けてをり

大根蒔くコロナ終息願ひつつ

平谷 山 本 輝明

咲田

れぞれの課題解決に挑む学習を

2年生の大崎上島学では、

7

9月10日休には2つのグル

個人作品

果樹園に秋気溢るる青レモン

笑み誘ふ友の頼りや処暑の宵

中崎

植田とも子

菜園に土埃立つ秋旱

南風俳句会

満ち欠けの不思議調べて今日の月

若山

梅澤 加藤三

髙多

秋の航真つ正面にかんのみね

蟹のゐる磯を裾野に神峰山

母の日やふところ深き神峰山

(大久保昇選句)

山の日

神峰山

俳句優秀作品

梅谷

承考

池野つむぎ

冬ぬくし夕日まみれのかんのみわ

髙

多

あかときや海霧のぼりゆく神峰山

初凪や姿全き神峰山

(石本秋翠選句)

皆さんからの投稿を募集しています。

【 応募方法 】住所、氏名 (ペンネーム)、連絡先を記入し、総務企画課 企画調整係ま たは各支所窓口係までお持ちいただくか、郵便、FAX、メールなどでお送りください。

石本

郵便:〒725-0231 大崎上島町東野 6625-1 総務企画課 企画調整係

FAX: 65-3198 Mail: kikaku01@town.osakikamijima.lg.jp

をお聞きしました! プが、地域の方にそれぞれお話 行っています。 ロジェクトのメンバーは、トマ

えていきます。 その課題に向かって解決策を考 子でした。農業の楽しさを伝え 業って楽しいんだよと笑顔で話 イメージを持つ生徒に対し、農 を聞きました。農業にマイナス れないと課題が分かったので、 白いのかも」と興味を持った様 す狩又さんの姿に「農業って面 ることが足りていないのかもし ト農家の狩又恵美さんからお話

だきます!

山本モータース代表の藤原宣明 さんにお話をお伺いしました。 る」プロジェクトのメンバーは - 機械の修理にチャレンジす

ど、幅広い経験をされてきた藤 えていただきました。次回から 内に様々な工夫があることを教 後には実際に故障したバイクの 刺激になったようでした。その 好きな生徒たちにとって大きな み立てにチャレンジさせていた はこの分解したエンジンの再組 いただき、故障原因やエンジン エンジンの分解の様子を見せて 原さんのお話は、車やバイクが 車両の整備・修理やレ ツカ

農業女子を増やしたい」プ

課題解決にチャレンジ! 大崎上島学で

大崎海星高校

魅力化プロジェクト

Facebook 更新中



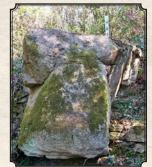
旧西野小学校の

往古の昔、

雌雄の黄金の鶏が石

上で旱魃を予告したと豊田郡誌にも記

る石として、福島伝説の黄金の鶏が起この巾着石は千古の伝説を秘めてい



巾着石

平和神社前説明版

明版には、 野小・中学校への通学路は瀬井から学 校へのほぼ直線の里道を利用していま 完成するまでは、 所に位置にしています。 能)を瀬井方面に約400m進んだ場 300m柑橘園の中」と記載されてい 旧西野小学校の平和神社前にある説 実際は旧通学路 巾着石の場所は 瀬井地区からの旧西 (現在通行不 「北方約

No.6 巾着石(原田地区) 石碑めぐ

(写真提供:大崎上島町地域協議会)

昭和34年頃、

号線が

Kamijimagram



#トックリラン #数十年に1度 しか咲かない花



このトックリランが咲いているの は、原田地区の民家で、約60年前に 植えたものが、今回初めて開花した そうです。

トックリランはメキシコ原産で リュウゼツラン科。花を咲かせる養 分を蓄えるのに数十年かかり、一度 咲いても再び咲くのに数年かかるこ ともあります。

35天崎上島 風待ちの案内所 通信 October, 2020

一般公陽

(目)※雨天中止

時間 10:00~15:00

場所豐田郡大崎上島町沖浦 字矢筒17-3



企画 灯台の思い出を 聞かせてください!!

火丁台に関する思い出を、当日 会場にて募集いたします。ぜか お話を聞かせてください。

お問い合かせ

吴海上保安部交通課 0823-22-0999

又分95

町民の方から、昭和 14年頃の貴重なお話 をお聞きしたので ご紹介します。

家の農地が大 山道を通って畑へ行き、 降りて伝馬船で まだ道路 灯台の側から海岸へ するため灰色だった。 敵当機時 さっま芋を栽培していた。 に行き、第と2人で竹台で 母に連れられて畑の手伝い 時灯台の外壁は んでは叱られた。 から見えにくく もなく、 たり 咖



~ 認知症を知ろう ~

若年性認知症とは?

認知症は、一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」と診断されます。 平成21年3月厚生労働省の発表によると、全国の若年性認知症の数は約37,800人ですが、高齢者の認知症は 女性が多いのに比べ、若年性認知症は男性が多いのが特徴です。



発症年齢の平均は51.3歳で、約3割は50歳未満で発症しています。発症から診断がつくまでに時間がかかる場合が多いと言われています。

ご本人や配偶者が現役世代であり、認知症により仕事に支障がでたり、仕事を辞めることになって、経済的にも困る状況になります。また、子どもが成人していない場合には、親の病気が子どもに与える心理的影響も大きく、教育、就職、結婚などの子どもの人生設計が変わることにもなりかねません。

さらに、本人や配偶者の親の介護が重なる場合には、介護負担がさらに大きくなります。介護者が配偶者に限られることが多いので、配偶者も仕事が十分にできにくくなり、身体的にも精神的にも、経済的にも大きな負担を強いられることになります。

若年性認知症の原因となる病気は?

認知症を起こす病気はさまざまですが、多くの場合は脳の病気であり進行性です。 国の調査では血管性認知症が最も多く、アルツハイマー型認知症が多い高齢者と は異なっています。また、近年注目されている前頭側頭型認知症は若年者に多く、 若年性認知症は頭部外傷、感染症、脳腫瘍、変性疾患(認知機能に関係する脳の 神経細胞が徐々に障害を受けてしまう病気です。残念ながらまだ原因はわかって いません。)など原因が多様であるという特徴があります。



※若年性認知症は、高齢者の認知症とは年齢や置かれている環境が 違うため、高齢者の認知症とは異なる対応が必要になります。 まずはご相談ください。

令和2年国勢調査実施中! 調査への回答はお済みですか?

10月1日を基準日として、令和2年国勢調査が行われています。国勢調査は、 日本に住む全ての人・世帯を対象として行う統計調査です。

調査結果は国や地方公共団体における基礎資料となるほか、教育機関、民 間企業などでも幅広く活用されます。皆様のご協力をお願いします。



回答期限は10月7日までです。まだ回答を終えていない方は、インターネットまたは郵送提出 のどちらかでご回答ください。なお、回答いただいた内容は、統計法により固く保護されます。 国勢調査の調査書類が届いていない方は、総務企画課までお知らせください。





圖総務企画課 企画調整係 ☎65-3112

瀬戸内グローバルアカデミー

今年から始まった瀬戸内グローバルアカデミーの第1期生は3人いますが、3人とも高校を卒業した後、 1年間ギャップイヤーを取り、日本から飛び出しています。前回に引き続き、今回は川本宙さんを紹介します。



瀬戸内海で初めての釣り



モンゴル相撲

瀬戸内グローバルアカデミーの一期生の川本宙です。

私は高校生の時から、環境問題や様々な社会問題に関心があり、将 来はビジネスの力でそれらの問題を解決したいと考えてきました。2 年前高校を卒業したタイミングで、私はすぐに大学に行くことはせず、 今後について考える期間、ギャップイヤーを1年間設けることにしま した。プログラミングを勉強したり、海外(モンゴル)に行ってみたり、 インターンという形で3ヶ月ほど小さい会社に働いたりしました。こ の期間、様々な大人の人と出会い、お話をさせていただき、私もこの 人たちのような大人になりたいと強く思いました。

しかし、その時の私がそのような大人になれる想像が自分自身でで きず、どうすれば良いかを考えたときに、これは自分の中に様々な経 験や知識など自分の土台となる蓄えを作らなければいけない、学ばな ければならないと強く感じました。ちょうどそのタイミングでここ瀬 戸内グローバルアカデミーが開校するという話を聞き、その教育理念 に共感して今年の4月に大崎上島にやって来ました。

この9月から提携大学であるアトランティック大学の認定単位での 授業が始まり、今は授業や課題に追われ大変ですが充実した日々を 送っています。

間瀬戸内グローバルアカデミー

☎63-1755 web: https://sga.aust.jp



甲種防火管理者

講習·講演

会

急修学生活支援奨学金貸付事

日時 令和3年1月14 1 日 目 ※受付は8時から 2 日 目 東広島市消防局 8時30分~12時 8時30分~17時 1月15日金 日休

料金 6, 500円 40人 (先着順) 講習初日に支払い)

場所

持参物

筆記用具

申込期間

9月28日側

ジよりダウンロード可) 配布。東広島市のホームペー 申込方法 講申請書(消防署・分署で 防課のホームページ又は受 東広島市消防局予 12月18日金

募 集

緊急修学生活支援

その保護者が町内に住所を有 困難となった学生(本人又は する者に限る) に対して、緊 により、大学などへの修学が の影響による経済活動の停滞 新型コロナウイルス感染症

> 貸付金額 大学(短期大学・ 業を行います。 償還方法 貸付期間 無利子 各種学校含む) 3万円以内 正規の修学期間 半年賦均等償還

申込場所 教育委員会教育課 申込受付 総務学校教育係 年3月3日まで) 随時受付 (令和3

の策定について計画−第Ⅱ期−(素案)広島県中山間地域振興

ています。詳しくは県のホ パブリックコメントを募集し 画 る「広島県中山間地域振興計 ムページを御覧ください。 -山間地域の振興を目的とす 広島県では、 第Ⅱ期 (素案)」に対する 現在改定中の

圓東広島市消防局 予防課

3082 - 422 - 6341

募集期間

間広島県 **2**082 - 513 - 2636 中山間地域企画担当 10月5日月~11月4日水 中山間地域振興課

相 談

行政相談週間

皆さんは、暮らしの中で行

日時・場所 ださい。相談される方は、マ ますので、お気軽にご相談く は無料で、秘密は固く守られ 談を受け付けています。相談 政相談委員が、次の日程で相 とはありませんか。総務省の 解とご協力をお願いします。 ルス感染症拡大防止へのご理 スクの着用等新型コロナウイ 臣から委嘱を受けた3人の行 善に繋げる活動です。総務大 意見や要望を解決するととも に、これを基に行政運営の改 行政相談」は、そのような

役場木江支所 役場本庁 10月9日金 大崎上島開発総合センター 10月8日休 10月7日(水) 10 15 時 10 15 時 10 10 15 時

イベント

第44回消防写生大会

日時 ウイルス感染防止策を講じた うえで実施します。 消防写生大会を新型コロナ 11月3日 (火・祝)

政に関して「どうしたらよい もらいたい」などと感じたこ のかわからない」「こうして 持参物 紙は受付で配布) レジャーシート 東広島市消防局駐車場 10時から15時まで 絵具やクレヨン、画

描いてください。(画用紙は 入ったものを見つけて、絵を ページに掲載するので、気に 防車の画像を東広島市ホーム 消防署で配布 生大会を同時開催します。消 参加資格 小学生以下 今年は新たに、デジタル写

提出期間

提出物 申込用紙 (消防署・ 提出方法 参。東広島市消防局予防課 ード可)及び作品 ームページよりダウンロ 分署で配布。東広島市のホ へ持参または郵送 10月24日出~11月8日印 消防署・分署へ持

圓東広島市消防局 予防課 **2**082 - 422 - 6341 参加資格 小学生以下

福祉 健 康

薬物乱用防止について

事故を引き起こし、 でなく、各種の犯罪・事件・ 用者自身の心身を蝕むばかり 険ドラッグなどの乱用は、 麻薬・覚せい剤、大麻、 社会にも 乱 危

本庁または各支所の窓口に置 原発行の求人情報誌は、役場

10 開 時 18 間 時

=休館日

※10月は絵本のよみかた りは開催しません

エル休館日

情報プラザ・						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

求人情 報

町内求人票、ハローワーク竹 終了している場合があります。 ※広報紙発行日までに募集が OWth 中国四国支社 口工業所、㈱Trust 療法人社団 ひがしの会、 旬橋 ようバス㈱、 ㈱惣明製作、大内工業、 株第一食品、岡本建 **有栄山建設、医** さん 設株 G

いてあります。また、町ホー **2**0846-22-8609 **圓ハローワーク竹原(広島西** ムページからも検索できます。 条公共職業安定所竹原出張所)

物に「近づかない」「近づけ りが正しく認識し、不正な薬 用による恐ろしさを1人ひと 麻は害がない」といった誤っ 犯においては、他の規制薬物 特に最近では、大麻の広がり なで薬物乱用を根絶しましょ ない」ことが大切です。みん ても同様です。麻薬などの乱 れます。 た情報の拡散が一因と考えら インターネットを通じた「大 に比べて若者の比率が高く、 が心配されています。大麻事 危険ドラッグについ

ロタウイルスワクチン

といわれています。 になりやすく重症化しやすい 特に2歳未満の乳幼児は脱水 ス性の胃腸炎を引き起こし、 熱、下痢を症状とするウイル 基づき、定期接種になります。 スワクチン」が予防接種法に 10月1日から「ロタウイル ロタウイルスは、嘔吐、発

対象者 令和2年8月1日以

ワクチンの種類 2回接種と 3回接種があります。 降に生まれた方 主治

る方には、法律で定められて

浄化槽を使用・管理してい

接種時期 詳しくは、保健師が赤ちゃ します。 10日) までの間に受けます。 生後14週6日(約3カ月と 後6週(約1か月半)から 医にご相談ください。 ん訪問に伺った際にお話し 初回の接種は、 生

大きな不安を与えています。

予防接種について高齢者インフルエンザ

各戸配布します「インフルエ 接種を実施します。対象者や、 覧ください。 接種日などについては、別途 ンザ予防接種」のチラシをご 高齢者インフルエンザ予防

暮らし

できれいな水に 浄化槽はきちんと使

点検・清掃を行い、年1回の 定めています。定期的に保守 は、10月を「浄化槽月間」と 法定検査を行いましょう。 にちなみ、県と県内各市町で 10月1日の「浄化槽の日」

> 保守点検(点検業者へ依頼) いる3つの義務があります。 装置の修理、薬剤の補充な 浄化槽の機能点検・調整

> > ることが義務付けられていま は市町へ伐採届などを提出す の種類や規模に応じて県また

清掃(清掃業者へ依頼) どを行う。

どを防止する。 泥の流出や、悪臭の発生な 抜き取り、浄化槽からの汚 浄化槽の内部に生じたスカ ム(汚泥)などを定期的に

法定検査(検査機関へ依頼) 放流水質が基準を満たして

の検査機関が行います。 法定検査は、県が指定した次 ある場合は、改善を促す。 ・書類審査を行い、不備が いるかを中心に、外観検査

・公益社団法人広島県環境保 全センター

公益社団法人広島県浄化槽

その 他

について 森林の土地所 有者制度

個人、法人にかかわらず、売 所有者制度を実施しています。 買契約のほか、相続、贈与、 を進める目的で、森林の土地 森林の土地の所有者の把握

> 法人の合併などにより、森林 が法律で義務付けられていま 事後の届出が必要であること の土地を新たに取得した場合、 役場まで提出してください。 の所有者届出書を90日以内に 者となった方は、森林の土地 す。新たに森林の土地の所有 届出事項 森林の土地の所有

①土地の権利を取得したこ 類を添付してください。 者届出書に、次に掲げる書 とがわかる書類の写し

届出事項

てる計画です。

年ごとに10年を1期として立

森林整備、保全の目標等を5

府県が、地域の特性に応じた

※地域森林計画とは、

各都道

②土地の位置を示す図面 (土地台帳附属地図)

(登記完了証

けています。 各支所住民課窓口係に備え付 の様式は、役場建設課または 森林の土地の所有者届出書

固建設課 管理係

について 森林の木の伐採屋

伐採するときは、伐採する木 め、伐採地を起因とする災害 林の木を伐採するときは、伐 森林計画 * 対象森林内の木を 断伐採を防止するため、地域 を未然に防ぐため、また、無 づく適正な伐採が行われるた 採届が必要です。森林法に基 地域の森林を守るため、

①保安林以外の森林の場合					
届出種別	届出書類	備考			
伐採の90~ 30日前	伐採届				
伐採完了後 30日以内	状況報告	森林以外へ転 用する場合			
造林完了後 30日以内	状況報告	森林以外へ転 用する場合を 除く			

②1ha を超える開発行為 各種様式は、 届出種別 届出書類 許可申請 開発完了後 工事完了届

え付けています。 たは各支所住民課窓口係に備 役場建設課ま

File 205

回数券使えなくなるリスクも 考えて購入を!!

ひとこと助

などでお得感のある回数券で 「割安になる」、 しできないと言われたたが、社内規定により券を払い戻してもらい 戻してもら 定により払 「特典が付く」 未使 おうとし 用 0 回 数

> 問 消費生活相談室

かり

~確認しまし

7

0 8 4

6

22

69

6 5

になっ^ナ 券を払 券を買っ 理髪店で5回 口 こうない、 した。 ッ 入したが、 散 サー 髪出 護で長期帰省すること 11 ・ジ店で 電 未使 た。 来るとい 話 その 前触 を用 分 20 かの う回 け 券 れ 後回 てもつ が 分 も 髪代で6 高齢 なく倒 [数券を 0) 口 7 \mathcal{O} 数

は合で りま めた約款などに従うことにななどについては各事業者が定 状れすが えまし どう ことが 回数券の す。 なが、 か、 り Ŕ P っません。 よう。 期 払い 購 事業者が倒産した場 使用 利 間 難 合 内に使い 用方法 入す 越 が に 戻しが なることもあり ī あ 購 など先 ります。 る前によく 入する前 11 切れ できると 払 17 13 々 戻 るか 通う 健 戻 康 ž 竹原警察署大崎上島分庁舎より

「預貯金詐欺」に注意!!



自宅の固定電話に、役所や金融機関などの職員を名 乗る犯人が「保険料の払い戻しがある」、「カードが古 いので交換する」、「担当者が近くにいるので、今から 行かせる」などと電話をかけ、その後、犯人が自宅ま で来て、キャッシュカードをだまし取る手口が多発し ています。その後、犯人は、だまし取ったキャッシュ カードで現金を引き出します。

~被害に遭わないために~

- ◎ 他人にキャッシュカードを渡さない。
- ◎ 他人に暗証番号を教えない。
- ◎ 不審な電話を受けたときは、すぐに電話を切り、 必ず家族や警察に相談する。



町内の交通事故件数(8月) 物損事故10件 人傷事故0件

間竹原警察署☎0846-22-0110 大崎上島分庁舎☎62-0110



年金生活者支援給付金のお知らせ

10月中旬頃から、年金生活者支援給付金の支給対象になりうる方へ、はがき型の請求書が送 付されます。氏名や電話番号などを記入し押印した後、切手を貼って返送する簡易なものです。 届きましたらお早めに手続きをお願いします。令和3年2月1日までに請求手続きが完了すると、 令和2年8月分からさかのぼって受給できます。なお、前年度手続きを済まされた方は今年度の 手続きは原則不要であるため、はがき型請求書は送付されません。

◆対象となる方

- ① 老齢基礎年金を受給していて、次の要件にあてはまる方
 - ・65歳以上である。
 - ・世帯全員の市町村民税が非課税となっている。
 - ・年金収入とその他所得額の合計が約88万円以下である。
- ② 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給していて、前年の所 得額が約462万円以下の方



間ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165 圓住民課 住民人権対策係 ☎65-3113



2020 **1** October



∃ Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
				1	2	3 南の里朝市
4	5	6	7	8	9	10
ゲートキーパー 養成研修会 (東文)13:30~	ゲートキーパー 養成研修会 (東文)10:00~		おくすり相談会 (大開)13:00~	R		南の里朝市 認知症カフェ (オレンジ)13:00 〜
11	12	13	14 育児相談 (東保)10:00~	15	16	有の里朝市
18	19 10/20 (火) 年金相談 (東 ※要予約 (10/ 申込先:三原年 ☎ 0848-63-4	(19 (月)締切) 三金事務所	21 断酒会 (東保)18:30~	22 こころの健康相談 精神科医 (東保)13:30~ ※要予約	23 認知症カフェ (オレンジ)9:30~	24 南の里朝市
25	26	27	3 向 (東	成児健康相談	30 11/6 金 肖費生活相談 東保)10:00~	南の里朝市

東保…東野保健福祉センター オレンジ…オレンジカフェ

東保…東野保健福祉センター 大開…大崎上島開発総合センター

東文…東野文化センター

南の里朝市は沖浦観光物産館で9:00から開催(ご来場の際にはマスク着用にご協力ください)

予防接種

予防接種の日程は定めていません。 必ず医療機関に予約をしてください

必ず医療機関に予約をしてください。				
休日当番医				
日程	病院名			
10/4	円山医院 264-2062			
10/18	田村医院☎63-0311			
11/1	寺 元 医 院 ☎64-2093			
11/8	ときや内科 ☎63-0001			
休日当番薬局				
日程	薬局名			
10/4	セブン薬局 大崎店 ☎ 67-5070			
10/18	パール薬局 明石店 ☎67-4020			
11/8	あゆみ薬局 ☎63-1052			

内科				
日程	場所			
毎週日曜・祝日	竹原市休日診療所 ☎ 0846-22-7157			
外科				
日程	場所			
10/4 • 18 • 11/3	馬場病院 ☎0846-22-2071			
10/11 • 25 • 11/1	安田病院 ☎0846-22-6121			

				
日時	場所			
10/10・24 (受付)13時~17時 診療開始 14時~	東野保健福祉センター内 ☎ 67-3311			

1歳の Happy Birthday 10月生まれのわがやのアイドル

4





松浦大暉ちゃん(宇浜区)

大ちゃんの笑顔は家族の癒しだ よ。元気にたくましく大きくなっ てね!産まれて来てくれてあり がとう。



福田律戸ちゃん(垂水区)

1歳お誕生日おめでとう!食い しん坊なりつき!これからもた くさん食べてたくさん笑ってす くすく大きくなってね。



小坂凜ちゃん (本郷区)

いつも縦横無尽に駆けまわる 凜ちゃん。これからも変わら ない笑顔ですくすく育ってく ださい。



いっしん、1歳おめでとう。こ の1年でとっても大きくなった ね。これからも元気で優しい子 に育ってね!



小田葦人ちゃん (向山区)

笑顔が絶えない葦人くん。 1歳おめでとう!!お姉ちゃ ん達と仲良く大きく育ってね。

集まれ!わがやのアイドルへ ご応募ください

12月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写 真をお寄せください。氏名(ふりがな)・生年月 日・住所(地区名)・保護者名・電話番号・コメ ントを明記し、下記問い合わせ先または各支 所窓口係まで。(11月8日ダ)

間総務企画課 企画調整係 **2** 65-3112

Mail: kikaku01@town.osakikamijima.lg.jp



間保健衛生課 保健指導係 ☎ 62-0330



エネルギー32Kcal たんぱく質2.6g 食塩相当量0.3g

~お助け食材でお手軽副菜~

もやしと豆苗のナムル

今年は長梅雨や暑さの影響で、例年より野菜が高値になっていますね。そ こで今回は、値段も調理方法もお手軽な副菜のレシピを紹介します。使うのは、 もやしと豆苗です。どちらもビタミン類や食物繊維を豊富に含み、通年価格 が安定している食材です。下処理もほとんどいらず、レンジで加熱して調味 料で和えるだけなので簡単ですよ。作り置きにもぴったりの1品です。ぜひ 作ってみてください。

◆材料(4人分)

もやし…200g (1袋) 豆苗…100g(1パック)

鶏がらスープの素…小さじ1 A ごま油…小さじ1 すりごま…小さじ1 味付けのり…適量

◆作り方

- ① もやしはさっと洗う。(ひげ根をとると、料理 の仕上がりや口当たりがよくなる) 豆苗は3cmくらいの長さに切る。
- ② もやしと豆苗を耐熱皿に入れて電子レンジで

加熱 (500Wで2~3分) し、ザルにあげて水 気をきっておく。

③ ボウルで Aと②、ちぎった味付け海苔を和える。



