**INFORMATION****第30回 戦国肥後国衆まつり**

2月11日（日）に第30回戦国肥後国衆まつりを開催します。

この祭りは、戦国時代末期に和水町の和仁田中城で起きた、肥後国衆一揆の最後の戦いを後世に伝えるために毎年開催しています。当日は、町内外から総勢60名が鎧武者に扮して刀や鉄砲を用い、勇壮な「いくさ」の模様を演じます。

その他、大迫力の木ヅリのレース「先陣修羅レース」や、地元の味を満喫できる「楽市楽座」等々、魅力いっぱいの祭りです。

とき 2月11日（日）
ところ 和水町多目的広場
(三加和総合支所裏)

問い合わせ先
戦国肥後国衆まつり
実行委員会事務局
(三加和総合支所経済課内)
電話 0968・34・3111
FAX 0968・34・3318



- 和水町役場 0968-86-3111
- 和水町立病院 0968-86-3105
- 和水町役場三加和総合支所 0968-34-3111
- 特別養護老人ホーム「きくすい荘」 0968-86-2177
- 和水町教育委員会 0968-86-3131

INFORMATION**募集****訓練生募集****訓練期間**

平成19年4月10日～平成20年3月14日	1年訓練
平成19年9月7日	6ヶ月訓練
平成19年4月5日	1年訓練
平成20年3月14日	1年訓練
平成19年4月10日	1年訓練

募集科目・募集人員
①機械技術科 10名
②溶接技術科 10名
③家屋營繕科 10名
応募資格

平成19年3月中学校以上の新卒者(卒業見込み者)	平成19年4月10日～平成20年3月14日
1月19日（金）～2月16日（金）	1月19日（金）～2月16日（金）

募集期間
1月22日（月）～3月7日（水）
3月23日（金）
3月23日（金）
3月23日（金）
3月23日（金）

入校選考日
3月14日（水）
3月19日（月）
3月19日（月）
3月19日（月）
3月19日（月）

申し込み問い合わせ先
最寄りの公共職業安定所（ハロー
ワーケ）
福岡県立大牟田高等技術専門校
0944-540320
●東海大学付属望星高等学校

お知らせ

選考方法
①筆記試験（国語・数学）
②適性検査
③面接
●再就職・転職者向け
●無料（ただし教科書代等の経費は必要）
●受講料
●合格発表
●3月9日（金）

古墳祭企画委員募集**経済課**

古墳祭実行委員会では、第37回の祭りの開催に向けて、古墳祭の企画運営をしていただける企画委員を募集します。今年は、企画委員会をライヴ、炎の宴、時間のともしびなどの事業に分け、それぞれの班で計画、実行していくたいと思います。バラエティあふれる皆様方のお力で、くまもと夏の3大火祭りにふさわしい町民総参加の楽しい祭りを企画してみませんか？

祭りを通して若い力を発揮したい方、地域づくりに情熱を注ぎたい方、有名人のライヴスタッフをやりたい方、笛や太鼓の邦楽に興味のある方、江田船山古墳の歴史文化を守り伝えたい方、とにかく楽しいことを地元でやってみたい方など、年齢・性別・町内外の区別は問いません。やる気のある多くの皆様のご応募をお待ちしています。

問い合わせ先
本庁 経済課観光係
内線551・553



- 和水町役場 0968-86-3111
- 和水町立病院 0968-86-3105
- 和水町役場三加和総合支所 0968-34-3111
- 特別養護老人ホーム「きくすい荘」 0968-86-2177
- 和水町教育委員会 0968-86-3131

INFORMATION

●福岡県立大牟田高等技術専門校	訓練期間
平成19年4月10日～平成20年3月14日	1年訓練
平成19年9月7日	6ヶ月訓練
平成19年4月5日	1年訓練
平成20年3月14日	1年訓練

●福岡県立大牟田高等技術専門校	募集科目・募集人員
平成19年4月10日～平成20年3月14日	新卒者向け
1月19日（金）～2月16日（金）	訓練期間
1月19日（金）～2月16日（金）	募集期間
1月19日（金）～2月16日（金）	入校選考日

●福岡県立大牟田高等技術専門校	応募資格
平成19年3月中学校以上の新卒者(卒業見込み者)	再就職または転職希望者
1月19日（金）～2月16日（金）	※ただし、電気設備科・OAビジネス科は高校卒業以上(平成19年3月卒業見込み者を含む)または3月卒業見込み者を有すると認められる者で年齢制限があります。
1月22日（月）～3月7日（水）	募集期間
1月22日（月）～3月7日（水）	募集期間

●福岡県立大牟田高等技術専門校	受講料
平成19年4月～平成20年3月	①筆記試験【国語・数学】（電気設備科・OAビジネス科、経理事務科のみ）
月第2・4金曜日	②面接
午前10時～正午	③適性検査
2月19日（月）～3月29日（木）	受講料

●東海大学付属望星高等学校	通信制高校 春季入学生募集
中学校卒業以上で、学習意欲のある人であれば、年齢を問わず3年間で卒業が可能です。衛星ラジオ放送を使って自宅で学べる通信課程・放送教育コースで高校	
●東海大学付属望星高等学校	
0944-540320	
●東海大学付属望星高等学校	

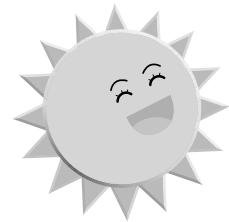
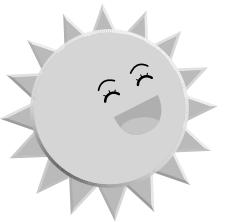
- 和水町役場 0968-86-3111
- 和水町立病院 0968-86-3105
- 和水町役場三加和総合支所 0968-34-3111
- 特別養護老人ホーム「きくすい荘」 0968-86-2177
- 和水町教育委員会 0968-86-3131

INFORMATION

●福岡県立大牟田高等技術専門校	訓練期間
平成19年4月10日～平成20年3月14日	1年訓練
平成19年9月7日	6ヶ月訓練
平成19年4月5日	1年訓練
平成20年3月14日	1年訓練

●福岡県立大牟田高等技術専門校	募集科目・募集人員
平成19年4月10日～平成20年3月14日	新卒者向け
1月19日（金）～2月16日（金）	訓練期間
1月19日（金）～2月16日（金）	募集期間
1月19日（金）～2月16日（金）	入校選考日

●福岡県立大牟田高等技術専門校	応募資格
平成19年4月～平成20年3月	再就職または転職希望者
月第2・4金曜日	※ただし、電気設備科・OAビジネス科は高校卒業以上(平成



INFORMATION

平成19年 確定・住民税等申告日程表

【受付時間】 午前の部 午前9時～11時30分
午後の部 午後1時30分～4時

受付日	対象地区等	
	和水町役場本庁 (1階ロビー)	三加和総合支所 (第1・2会議室)
2月16日(金)	確定申告(一般)	確定申告(一般)
19日(月)	確定申告(一般)	確定申告(一般)
20日(火)	確定申告(一般)	確定申告(一般)
21日(水)	確定申告(一般)	確定申告(一般)
22日(木)	確定申告(一般)	確定申告(一般)
23日(金)	確定申告(一般)	確定申告(一般)
26日(月)	確定申告(一般)	確定申告(一般)
27日(火)	確定申告(一般)	確定申告(一般)
28日(水)	午前 馬場 皆行原 午後 大江田 中路	午前 上十町 午後 板楠西
3月1日(木)	午前 中原 牧野 寺山 午後 江光寺 立石 浦谷	午前 西口 午後 板楠東
2日(金)	午前 白石 午後 北原 鶯原	午前 中十町 午後 山十町
5日(月)	午前 前原 中央団地 午後 藤田 米渡尾	午前 住吉 午後 東吉地
6日(火)	午前 萩原 午後 用木	午前 中林 下吉地 午後 中和仁
7日(水)	午前 日平 午後 靖浦	午前 中吉地 開拓 午後 上和仁
8日(木)	午前 久米野 午後 下津原(菰田・東・中・西)	午前 上吉地 午後 和仁
9日(金)	午前 本村 午後 岩尻 志口永 古閑 前野 榎原	午前 野田 午後 上平野 下平野
12日(月)	午前 焼米 大屋 午後 長小田 下久井原	午前 上大田黒 下大田黒 午後 上津田 下津田
13日(火)	午前 上久井原 午後 内田	午前 下岩 午後 上岩 中岩
14日(水)	午前 竜門 午後 江栗	予備日
15日(木)	予備日	予備日

【持参していただくもの】

- 印鑑
- 農業、営業、大工、左官等の事業所得のある方は、収支内訳書や経費に係る領収証等
- 源泉徴収票(給与所得者、年金受給者等)
- 生命保険、損害保険、社会保険料等の支払証明書
- その他、申告に必要な書類等

【問い合わせ先】

本 庁 税務住民課町民税係 内線515・516
総合支所 税務住民課税務係 内線753・754

「振り込め詐欺」にご注意ください!

●玉名税務署

最近、税務職員を装い、現金自動預け払い機(ATM)を操作させ振込みを行わせる「振り込め詐欺」による被害が発生しています。税務職員が納税者の皆様に電話で問い合わせをする場合は、提出していただいた申告書等を基

平成18年分の所得税の確定申告は、平成19年2月16日(金)から始まります。申告期間は3月15日(木)までですが、期限間近になりますと申告書記載会場は大変混雑し、長時間お待ちいただくことになりかねません。

確定申告書は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)の「確定申告書等作成コーナー」をご利用されると簡単に作成することができます。さらに、このコーナーで作成した申告データはe-Tax(国税電子申告・納税システム)を利用して送信することができます。

なお、手書き等により作成される場合は「所得税の確定申告書の手引き」を参考に記載していただき、「振り込め詐欺」にご注意ください!

所得税の確定申告書は自分で作成してお早めに!

●玉名税務署 個人課税部門

に、その内容をご本人に確認することを原則としています。

税務署や国税局では、①還付金受取りのために金融機関等の現金自動預け払い機(ATM)の操作を求めたり、②国税の納税のため金融機関の口座を指定して振り込みを求めることがあります。

また、③フリーダイヤルの電話は設置していません。

動預け払い機(ATM)の操作を認められたり、フリーダイヤルへ連絡を認められるなどの不振な電話があった場合には、指示された電話番号(フリーダイヤル)に連絡することなく、最寄りの税務署にお問い合わせください。

●玉名税務署 個人課税部門

還付金受取りのために現金自動預け払い機(ATM)の操作を認められたり、フリーダイヤルへ連絡を認められるなどの不振な電話があった場合には、指示された電話番号(フリーダイヤル)に連絡することなく、最寄りの税務署にお問い合わせください。

●玉名税務署管理徴収部門

納税は社会の基本的なルールです。特に、消費税及び地方消費税は、消費者からの「預り金的な性格」を有する税金ですから、日々、納税のための資金の備蓄に努め、期限内に確実に納付してください。

パークファイブ(多目的公園)が完成します!!

長洲町名石浜に建設中の多目的公園(パークファイブ)が、今年3月1日から供用を開始します。

パークファイブは、地域住民の皆さんの健康・体力の増進・スポーツの普及振興を目的としてつくられた施設です。「サッカー場」「野球場」「グラウンドゴルフ場」「フットサル場」、その他行事等の多目的に使用できる施設を備えています。

施設の利用については、事前に申し込む必要があります。施設に当たっての主な注意事項は次のとおりです。詳細については事前にお問い合わせください。

<使用上の注意>

- ① 使用料は1時間当たり100円(消費税込)ですが、玉名市、南関町、長洲町及び和水町にお住まいの方及び同区域内に勤務されている方は無料です。
- ② 使用時間が1時間未満の場合は、1時間とします。



問い合わせ先 クリーンパークファイブ
玉名郡長洲町大字名石浜42-1
☎0968・78・4433

▼イベント・行事等で木製遊具を利用する方

▼子育て支援、教育、保育等のために乳幼児、児童、生徒が集団で生活する場で使用することを目的とする方

き、郵送等によりなるべくお早めにご提出ください。

また、事業所得、不動産所得または山林所得のある白色申告者の方は、確定申告書に「収支内訳書」を添付することが義務付けられていますのでご注意ください。

※個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告と納付の期限は、4月2日(月)です。

INFORMATION

INFORMATION

日曜在宅医

【和水町・南関町日曜在宅医】

2月4日 (日)	田辺外内クリニック	☎53-8211 南関町上坂下
2月11日 (日)	田尻医院	☎53-0016 南関町関町
2月12日 (祝)	さかき診療所	☎53-1125 南関町上長田
2月18日 (日)	森の里クリニック	☎34-2800 和水町大田黒
2月25日 (日)	山崎医院	☎34-2653 和水町板楠

【和水町立病院日曜宿直医】
☎86-3105

2月4日(日)	日直: 外科 宿直: 外科
2月11日(日)	日直: 外科 宿直: 外科
2月12日(祝)	日直: 外科 宿直: 外科
2月18日(日)	日直: 小児科 宿直: 小児科
2月25日(日)	日直: 外科 宿直: 内科

*町立病院の日直医・宿直医は、変更になる場合があります。医師にかかる前には、必ず事前に問い合わせをして、担当医師の確認をしてください。

菊水俳句会
かわらく原句会

本殿の裏の石にも注連飾
耳遠き母にも年の暮るる音
見馳れる山のいろ濃き大旦
年玉を予よりいただく齡かな
吾が一句墨たっぷりと筆始
宮中みすえ

坂口
池田
仁明
悦子
康雄
公子

天草の美人のように石蕗の花
朝晩の寒さこたへる身となりぬ
日向ぼこ一人ぼっちの猫と居て
新

退院の友訪へば花八つ手
誠
恭
一
子
子

筆

BOOK

本を読むのが大好きで、図書室をよく利用しています。

特に、中国の歴史上の人物伝が好きです。



▶竹崎由美子さん
(内田)

中央公民館図書室だより

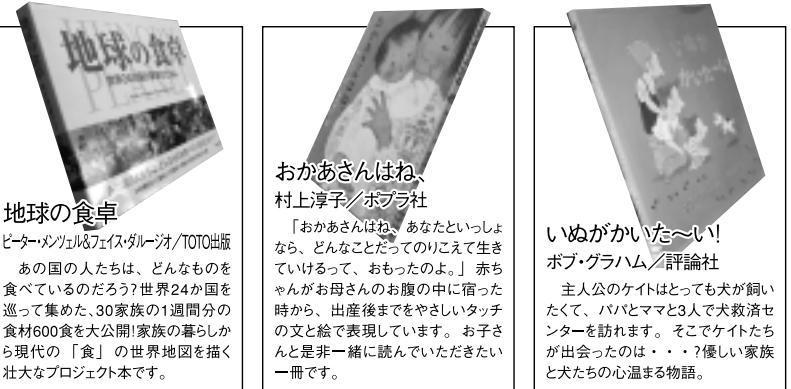
3月3日 グラウンドゴルフ場OPEN

掛け流しの温泉と新鮮な地元産の野菜を提供しています肥後元気村に、新しくグラウンドゴルフ場を整備しました。

河川横の起状にとんだコースと眺めのよい高台コースの2面を完備し、3月3日(土)にオープン記念大会を開催予定です。

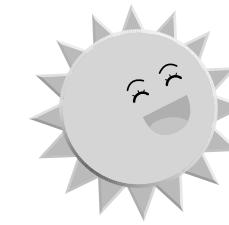
なお、2月28日まではご自由にお使いいただけます。

問い合わせ先
(株)肥後元気村 ☎0968・34・4221



図書室の利用時間 午前9時から午後10時までとなっています。本の貸出し期間は2週間です。

INFORMATION



個人事業者の方の納付については、指定の金融機関の預貯金口座から自動的に引き落としとなる、振替納税が大変便利です。なお、期限内に納付がない場合は、本税のほか、完納の日までの延滞税も併せて納付しなけ

ればなりませんのでご注意ください。
納税について分からぬことがあります。また、受信エリアの拡大が行われています。現在までの視聴可能エリアは右図のとおりです。



問い合わせ先
総務省地上デジタルテレビジョン
放送受信相談センター
☎0570・07・0101

2月の成人健康相談
● 健康福祉課

健診結果や健康に関する相談をお受けします。ご相談の方は健康手帳を持参ください。

ときとこる	午前9時～11時30分	午前10時～11時30分	午前9時～11時30分	午前10時～11時30分	午前9時～11時30分	午前10時～11時30分
2月6日(火)	あばかん家	あばかん家	2月15日(木)	2月19日(月)	2月19日(月)	2月19日(月)
2月7日(水)	役場本庁町民相談室	本庁健康福祉課保健予防係	本庁総合支所	内線763	内線531	内線531
2月8日(木)	本庁健康福祉課保健予防係	本庁総合支所	内線763	内線531	内線531	内線531
2月9日(金)	問い合わせ先	問い合わせ先	問い合わせ先	問い合わせ先	問い合わせ先	問い合わせ先

訂正とお詫び
広報などみ1月号の「お知らせ」でお伝えした「荒・玉地区社会福祉施設連絡協議会開催の講演会」の講師の先生のお名前に間違いがありましたので訂正して心からお詫びを申し上げます。
訂正前 大笠原嘉祐先生 ← 小笠原嘉祐先生

2月12日(月)	開場午後1時30分	開場午後1時30分	DOYO組は2004年にNPO法人日本国際童謡館の専属歌手「やべせいこ」。それがみまこの2人が日本だけではなく世界にも広げるため結成。NHK熊本放送の「童謡これくしょん」にレギュラーメンバーとして出演中の彼女たちのコンサートを開催します。せひこの家族で来場ください。
2月13日(火)	前売券(当日券)	ながす未来館童謡フェスタ!	DOYO組「ながす未来館童謡フェスタ!
2月14日(水)	料金 大人1,500円(前売券のみ) 子ども1,000円(前売券のみ) ペア券1,200円(前売券のみ)	ながす未来館(文化ホール)	荒尾総合文化センター
2月15日(木)	開場午後2時	開場午後2時	開場午後6時30分



荒玉かわら版

表紙の紹介



1月4日(水)和水町三加和公民館で開催された『平成18年度和水町成人式』の様子です。今回は合併後初の成人式ということもあり、菊水地区62名、三加和地区67名の新成人者出席のもと盛大に行われました。

当日は、曇り空で少し肌寒い日でしたが、会場内は鮮やかな振袖や真新しいスツーツに身を包んだ成人者により、まるで春が来たような華やかな雰囲気に包まれていました。

式典終了後は、会場のいたるところで、久しぶりに再会した恩師や級友たちとの記念写真の撮影など、楽しいひと時を過ごしていました。

成人者の皆様、ご成人おめでとうございます!

編集後記

毎日寒い日が続き、なかなか布団から抜け出せないでぎりぎりまでもぐっっている地蔵です。

さて、地蔵は先日取材で成人式に参加してきました。それにもしても、成人式は華がありますね。華麗な振袖や凜々しいスツーツ姿からでもそうですが、成人者の『やる気・夢・目標』をもった若々しい顔などを見ていると、まだまだわっかんもすたるものじゃないなど感じました。

地蔵もまだ数年前の出来事になるのですが、成人式を体験させていただきました。あの成人式で誓った気持ちや、何事にもやる気に満ち溢れていたあの頃の自分をもう一度思い出し、『初志貫徹』の精神で頑張って行きたい! そう感じた成人式でした。(地蔵)

冬といえばマラソンの季節。正月早々、お世話を兼ねて町内駅伝大会の取材に行きました。

今年はスタートとゴール会場にいたのですが、スタートの緊張感いっぱいの雰囲気に私まで緊張してしまい、シャッターを押す手にも力が入ります。思わず連写モードに切り替え、アッという間に走り去る選手をなんとか撮影することができたのです(汗)

子どもの頃から1番苦手だったマラソン競技。選手たちに尊敬の念を抱きながら、大きな声で「がんばれー!」と応援せずにいられないコンブでした。

選手のみなさん、お疲れさまでした。(コンブ)

INFORMATION



平成18年度【2月～3月分】
保健センター
和水町保健センター（旧三加和町）
健康管理センター
和水町健康管理センター（旧菊水町）
和水町中央公民館
旧菊水町公民館

問い合わせ先
本庁 健康福祉課保健予防係 内線／531・532・533
総合支所 健康福祉課健康支援係 内線／762・763

母子健康手帳交付

* 受付時間 9:00～11:30
持参するもの 印鑑
2月2日(金) 保健センター
2月9日(金) 保健センター
2月16日(金) 役場本庁健康福祉課
2月23日(金) 保健センター
3月2日(金) 役場本庁健康福祉課
3月9日(金) 保健センター
3月16日(金) 役場本庁健康福祉課
3月23日(金) 保健センター
* 交付日は金曜日のみです。上記日程は、菊水地区・三加和地区に関係なく、どちらでも交付可能です。
但し、どうしても都合のつかない方は「健康福祉課」保健師にご相談ください。

母親学級

2月2日(金) 9:30～11:30

保健センター

* 内容：妊娠期の栄養について
* 担当：栄養士・保健師
* 持参品：母子健康手帳、エプロン

3月9日(金) 9:30～11:30

保健センター

* 内容：妊娠期の過ごし方(母乳について)
* 担当：助産師・保健師
* 持参品：母子健康手帳

2ヶ月児健診

* 受付時間 10:00～

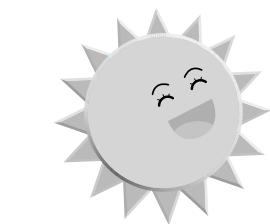
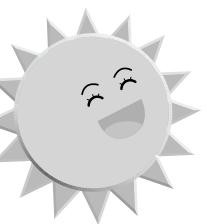
保健センター

2月22日(木)

* 対象者：平成18年11月生
3月22日(木)
* 対象者：平成18年12月生



★ 今年度から三種混合予防接種は個別接種になりました。麻疹・風疹混合ワクチンと同様に病院にて個別に接種をしてください。不明な点は保健師にお問い合わせください。



INFORMATION

▼わいわいくらぶ とき いずれも午前10時～
ところ 保健センター

おひな様飾りを作る 2月7日(水)
パネルシアター 2月14日(水)
簡単にできるおやつ作り 2月21日(水)
ひなまつり・身体測定 2月28日(水)

ちょっと一言

毎週木曜、土曜の午前9時～11時まで園庭を開放しています。連絡しておいでください。

申し込み問い合わせ先

神尾保育園内 和水町子育て支援センター
渡辺まで ☎0968・34・2636

▼にこにこクラブ

おさかな料理教室
とき 2月15日(木)
午前9時30分～ 魚のさばき方の実技見学
午前10時～正午 調理実習

ところ 中央公民館

持ってくるもの エプロン
内容

今回は、熊本県漁連より新鮮なお魚をたくさんいただき、魚料理を中心とした料理教室です。皆さんで料理を楽しみ、できた料理をおいしくいただきたいと思います。

当日は、子どもの保育をします。安心してお連れください。

なお、参加希望の方は、申し込みをお願いします。

申し込み期限 2月7日(水)

申し込み問い合わせ先

本庁 健康福祉課保健予防係
保健師 佐藤まで 内線532



▲1月19日(金)に行われた「いのみ会」のパネルシアターの様子

INFORMATION

▼ピノッキオ とき いずれも午前9時30分～
ところ 菊水ひまわり園

豆まき・身体測定 2月2日(金)
誕生会 2月6日(火)

ちょっと一言

当日は、給食をご用意しますので、2月2日(金)までにお申込みください。

絵本の読み聞かせ 2月14日(水)

ちょっと一言

和水町の「ひばりの会」の方々による絵本の読み聞かせです。

ひなまつり製作 2月21日(水)

申し込み問い合わせ先

菊水ひまわり園内 和水町子育て支援センター
亀丸まで ☎0968・86・5655

▼しいのみ会 とき いずれも午前10時～
ところ 春富保育園

豆まき・大きくなあれ(身体測定) 2月2日(金)
園児と一緒にホールで絵本を見よう 2月9日(金)
料理作り・育児相談 2月16日(金)

ところ 春富集会センター

* この日だけ場所が違うので間違えないでね!

おひな様作り 2月23日(金)

申し込み問い合わせ先

春富保育園内 和水町子育て支援センター
古郷まで ☎0968・34・2074

▼プチ・エンジェル とき いずれも午前10時～
ところ あおば保育園

親子英語遊び 2月6日(火)

みんなで遊ぼう 2月13日(火)

大きくなったかなあ(身体測定) 2月20日(火)

お雛様を作ろう 2月27日(火)

ちょっと一言

毎週第1火曜日には親子英語教室をしています。子どもさんと一緒に英語の曲にあわせてダンスをしてみませんか。

申し込み問い合わせ先

あおば保育園内 和水町子育て支援センター
櫻井まで ☎0968・34・2009

INFORMATION

すくすく日記



上川 泰蔵くん
たいそう

平成13年11月9日生(中路)

パパ 泰昭さん
ママ 由紀さん

桐と温、2人の妹のお兄ちゃん。ひまわり園では、お友達と元気に遊び何事にも頑張って取り組めるようになりました。
休みの日は、パパやママの友達と魚釣りを楽しんでいます♪

ももか
豆塚 桃果ちゃん

平成18年2月20日(中十町)

パパ 三明さん
ママ 愛子さん

桃ちゃん!!
あなたは我が家の天使です!これからもその笑顔でみんなを幸せにしてくださいね!!



のりか
坂本 紀香ちゃん

平成14年1月21日生(蒲谷)

パパ 紀一さん
ママ 美穂さん

動物が大好きな元気いっぱいの女の子です。家の中でも外でも、いつも動物たちと遊んでいます。お手伝いも上手で、茶わん洗い、風呂うじは得意技です。
これからも元気いっぱいにここに紀香ちゃんでいてね。



あかり
庄山 明璃ちゃん

平成18年3月11日生まれ(中和仁)

パパ 大輔さん
ママ 美恵さん

はじめまして、明璃です。
毎日元気いっぱい、いたずらいっぱいのびのび育っています。
土日は、お店で看板娘として頑張っているので私に会いに来ています♪



人の動き 平成18年12月末日現在			
	(前月比)		
世帯数	3,971 世帯	(- 7)	
総人口	12,250 人	(- 12)	
男	5,774 人	(- 8)	
女	6,476 人	(- 4)	

「すくすく日記」大募集!! 写真に一言コメントを添えて役場総務課企画室へお持ちください。

今月のお手軽逸品 2月

キャロットトレアチーズ



栄養素

スキムミルクは、脂肪分がほとんどなく牛乳と比べて低エネルギーで、牛乳の10倍のカルシウムを含んだ食材です。ご飯や味噌汁などに入れたりして、カルシウムを摂るように心がけましょう。



食生活改善推進員
杉本 和子さん(江光寺)

ひとくちメモ

人参とスキムミルクのピンク色が爽やかなさっぱりデザートです。
スキムミルクの代わりに牛乳を使用してもおいしいです。

【材料(4人分)】

- キャロットジュース…100cc ● 粉ゼラチン…6g
- 水…大さじ2 ● スキムミルク…大さじ3 ● 水…50cc
- クリームチーズ…100g ● 砂糖…大さじ2
- レモン汁…小さじ1 ● カステラ…2切れ

【作り方】

- ①粉ゼラチンを水に振りいれ、ふやかしておく。
- ②型に薄く切ったカステラを敷き詰める。
- ③キャロットジュースを沸騰直前まで温め、戻したゼラチンを加え溶かす。
- ④スキムミルクを水に溶かし、③と合わせる。
- ⑤室温に戻しておいたクリームチーズを柔らかく練り、砂糖と混ぜ合わせる。その後④を加え、よく混ぜる。
- ⑥⑤をとろみがつくまで冷やし、型に流し入れて冷やし固める。

