福祉だより

社協（社会福祉協議会）は、民間組織としての「自主性」と、広く住民の皆様や社会福祉関係者に支えられた「公共性」という2つの側面をもって活動しています。

No. 128

TOPICS

P1 ・事業計画・予算
・会長就任のご挨拶
P2 ・理事・監事、評議員改選
・レポート1「フードバンクにご協力ください」
・レポート2「車両を助成していただきました」
・地区社協人口状況表
P3 ・社協案内板
P4 ・ボランティアセンター
・寄付報告
・生活習慣病予防食

発行
社会福祉法人
東金市社会福祉協議会
〒283－0005 東金市田間421番地
（ふれあいセンター2階）
☎ 0475-52-5198
FAX 0475-52-8227
E-mail togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp
URL http://www.togane-shakyo.jp/

ふれあいとささえあいのある住みよいまちづくり

ち　地域の助けあい強化
- 12地区社協設置
- 福祉座談会
- 福祉バザー
- 赤い羽根共同募金
- 歳末たすけあい募金
- 百歳のお祝い
- 金婚式のお祝い

い　いつでも相談できる体制
- 心配ごと相談
- 法律相談
- 福祉資金の貸付

き　気軽に交流できる場づくり
- 障害ふれあい交流
- 障害者週間イベント
- とうがね社協ひろば
- ふれあい物品の貸出
- チャリティゴルフコンペ
- 子育てサロン
- 親子ふれあい

ふ　福祉の人材を育てる
- ボランティア養成講座
- ボランティアまつり
- 福祉教育
- ポスターコンクール

く　暮らしを支えるサービス
- 移動サービス
- 福祉テレホン
- ささえあいサービス

し　情報を使用しやすい環境
- 福祉だより
- ホームページ

社会福祉協議会（社協）は、地域の皆様、民生児童委員、社会福祉施設、ボランティア及び市民活動団体や福祉サービスを提供する事業者など、あらゆる団体・組織の相互理解と協働によって地域福祉を推進する民間の社会福祉団体です。
「地域福祉活動計画」を実行していく中で、「ふれあいとささえあいのある住みよいまちづくり」をめざしていきます。

敬老祝いについて

平成２６年度より本会の敬老祝い事業は「百歳祝い」となります。

会長就任のごあいさつ

地域を明るく

会長　川嶋正明

田んぼの緑が鮮やかに、すっかり初夏の陽気となりました。市民の皆様にはお元気でお過ごしの事とお慶び申し上げます。

平素は東金市社会福祉協議会の行事や活動に対しまして深いご理解とご協力を賜り地域福祉の向上にご尽力を頂き心より感謝と御礼を申し上げます。東千葉メディカルセンターの開院、みのりの郷のオープンと東金市は活性化の方向へと進み始めましたが、一方で、少子高齢化の急速な動きや核家族化、単身世帯の増加等地域社会での人と人との繋がりが希薄となり、孤独、医療や介護や子育てへの不安や負担など様々な課題を抱えております。私達社会福祉協議会では、地域福祉増進のため子どもたちが健やかに育ち、高齢者や障害を持つ方たちが安心して充実した日々の生活を過ごせる様、行政や地域のボランティアの方々、そして関係団体の皆様と共に支え合う住み良い街づくりに向け活動して参ります。人が人として安心して、いきいきと暮らせる豊かな地域社会づくりを目指して更なる努力を重ねて行こうと思います。一層のご支援ご協力をお願い申し上げまして就任の挨拶といたします。

平成26年度資金収支予算

（単位:千円）

	科　目	当初予算額	前年度比	比率
収入の部	会費収入	6,115	△ 169	4.4%
	寄附金収入	82	0	0.1%
	経常経費補助金収入	42,668	331	30.4%
	受託金収入	8,554	△ 5,494	6.1%
	貸付事業収入	300	0	0.2%
	事業収入	4,681	△ 1,313	3.3%
	就労支援事業収入	2,046	2,046	1.5%
	障害福祉サービス等事業収入	49,204	2,981	35.1%
	助成金収入	206	0	0.1%
	受取利息配当金収入	16	△ 95	0.0%
	その他の収入	208	0	0.1%
	積立預金取崩収入	2,208	2,208	1.6%
	サービス区分間繰入金収入	10,051	1,155	—
	前期末支払資金残高	24,016	7,153	17.1%
	収入合計	150,355	8,803	100.0%

	科　目	当初予算額	前年度比	比率
支出の部	人件費支出	81,398	2,405	58.0%
	事業費支出	12,667	△ 3,056	9.0%
	事務費支出	4,130	45	2.9%
	就労支援事業支出	2,046	2,046	1.5%
	配分金支出	524	156	0.4%
	貸付事業支出	450	△ 100	0.3%
	助成金支出	7,992	△ 74	5.7%
	負担金支出	999	357	0.7%
	固定資産取得支出	1,774	1,774	1.3%
	積立資産支出	1,429	△ 59	1.0%
	サービス区分間繰入金支出	10,051	1,155	—
	その他の活動による支出	4,377	122	3.1%
	予備費	22,518	4,032	16.0%
	収入合計	150,355	8,803	100.0%

-レポート1- フードバンクにご協力ください

生活に困窮している方に食品をお配りする活動をしている市民団体「フードバンクちば」が、家庭で余っている食品の提供を呼び掛けております。社会福祉協議会では昨年の1月14日～2月28日に行われた第6回フードドライブ（食品の回収）に協力し、食品提供を呼びかけました。地域のみなさんからお米などを中心に87.9kgの食品をお持ちよりいただき、フードバンクちばへ提供することができました。

平成26年度も3回のフードドライブが予定されています。下記の実施期間の間に、社会福祉協議会窓口へ食品の提供を頂ける場合はご持参ををお願いします。

また、食品の提供を希望される場合にも、社会福祉協議会へご相談ください。

○フードドライブ（食品回収）日程
　第7回　5月12日～6月30日
　第8回　9月16日～10月31日
　第9回　1月13日～2月27日

○食品預かり窓口
　東金市社会福祉協議会
　（東金市田間421番地）

○お問合せ
　フードバンクちば
　千葉市稲毛区緑町1-25-11-101
　☎043-375-6804

-レポート2- 車両を助成していただきました

平成25年度日本財団福祉車両助成事業により、ヘルパー車両の助成をしていただきました。

本車両は、東金市より指定管理施設として受託している簡易マザーズホームで利用者の送迎や訪問相談に使用しています。

理事・監事、評議員改選

社会福祉協議会では、この度、理事・監事、評議員の改選を行いました。理事12名、監事２名、評議員30名の体制で地域福祉の推進に取り組んでまいります。

任期：平成26年４月１日～平成28年３月31日

理事・監事		
役職名	氏名	選出分野
会長	川嶋正明	元東金市民生児童委員協議会会長
副会長	真行寺洋男	東金市民生児童委員協議会会長
副会長	三須芳雄	東金市区長会連合会会長
理事	石田路子	城西国際大学福祉総合学部教授
理事	片桐昭泰	小域福祉フォーラム代表
理事	齊藤一實	東金市役所市民福祉部部長
理事	本澤義雄	公平地区社会福祉協議会会長
理事	鎗田敏光	東金市障害者福祉団体連絡協議会会長
理事	上木名慧子	東金市母子保健推進協議会会長
理事	池田靖彦	東金市長寿の会連合会副会長
理事	齊藤操	特別養護老人ホームゆりの木苑施設長
理事	遠山みつ子	東金市ボランティア連絡協議会会長
監事	吹野友雄	東金商工会議所専務理事
監事	内山義文	前民生児童委員／元金融機関勤務

任期：平成26年３月21日～平成28年３月20日

評議員	
氏名	選出分野
平間陸生	特別養護老人ホーム芙蓉荘
布施あい子	ボランティア連絡協議会
山岸道昭	子ども会育成協議会
森川良	青少年相談員連絡協議会
関勝夫	山武地区保護司会東金市支部
冨塚正夫	東金東地区民生児童委員協議会
秋元三郎	東金西地区民生児童委員協議会
田中和子	公平地区民生児童委員協議会
義光浅雄	丘山地区民生児童委員協議会
松戸誠	大和地区民生児童委員協議会
鵜澤誠	正気地区民生児童委員協議会
薬師寺佑治	豊成地区民生児童委員協議会
石川博敏	福岡地区民生児童委員協議会
太田哲男	源地区民生児童委員協議会
碓井孝	東金第1地区社会福祉協議会
三橋武	東金第2地区社会福祉協議会
藤生敏子	田間地区社会福祉協議会
小堀紘一	嶺南地区社会福祉協議会
穐葉恒男	城西地区社会福祉協議会
林田五郎	公平地区社会福祉協議会
行木壽次	丘山地区社会福祉協議会
戸田隆雄	大和地区社会福祉協議会
小川勝男	正気地区社会福祉協議会
錦見康江	豊成地区社会福祉協議会
中田邦生	福岡地区社会福祉協議会
水原光明	源地区社会福祉協議会
永田乙彦	長寿の会連合会
谷口もも子	母子寡婦福祉会
村井重夫	身体障害者福祉会
鈴木博志	手をつなぐ親の会

地区社会福祉協議会人口状況表

平成26年4月1日現在

地区社協名	人口			世帯	15歳未満（年少人口）	割合	15～64歳（生産人口）	割合	65歳以上（老年人口）	割合
東金第1	7,605	男	3,722	3,424	919	12.1%	4,930	64.8%	1,756	23.1%
		女	3,883							
（日吉台）	3,688	男	1,816	1,446	475	12.9%	2,510	68.1%	703	19.0%
		女	1,872							
東金第2	2,084	男	1,044	1,054	192	9.2%	1,343	64.4%	549	26.4%
		女	1,040							
田間	8,373	男	4,079	3,643	1,304	15.6%	5,612	67.0%	1,457	17.4%
		女	4,294							
嶺南	6,024	男	3,028	2,607	785	13.0%	3,910	64.9%	1,329	22.1%
		女	2,996							
城西	3,794	男	1,855	1,555	457	12.0%	2,405	63.4%	932	24.6%
		女	1,939							
公平	5,395	男	2,694	2,338	520	9.6%	3,389	62.8%	1,486	27.6%
		女	2,701							
丘山	3,054	男	1,518	1,267	270	8.8%	1,902	62.3%	882	28.9%
		女	1,536							
大和	4,374	男	2,205	1,657	558	12.8%	2,909	66.5%	907	20.7%
		女	2,169							
正気	7,620	男	3,706	3,101	862	11.3%	4,807	63.1%	1,951	25.6%
		女	3,914							
豊成	6,149	男	3,117	2,413	673	10.9%	3,861	62.8%	1,615	26.3%
		女	3,032							
福岡	3,843	男	1,942	1,480	419	10.9%	2,416	62.9%	1,008	26.2%
		女	1,901							
源	2,029	男	1,011	859	176	8.7%	1,274	62.8%	579	28.5%
		女	1,018							
東金市	60,344	男	29,921	25,398	7,135	11.8%	38,758	64.2%	14,451	24.0%
		女	30,423							

第30回 福祉バザー

地区社協活動・ボランティア活動のために
目標金額250万円

とき 6月8日（日）9:00～14:00
ところ ふれあいセンター（田間421番地）

タオル1枚、せっけん1個からボランティアがはじまります!!

物品提供のお願い

この福祉バザーは、地区社協活動、ボランティア活動推進の財源づくりを目的に実施しています。品物の収集、値付け、搬入、販売に至るまで、すべてが「地域の力」によるものです。
皆様のご家庭から、日用品・食品・寝装品等をご提供いただければ幸いです。詳しくは社会福祉協議会へお問合せください。

⚠ 古着はご遠慮いただいています。

サイレント・プア

4月8日からスタートしたNHKドラマ「サイレント・プア」ですが、実は社会福祉協議会が舞台となっています。

このドラマでは主人公の里見 涼（深田恭子）が東京下町の社会福祉協議会のコミュニティー・ソーシャル・ワーカーとして社会的孤立を背景とした様々な問題に立ち向かう内容となっています。社協活動の一部として、ぜひ、ご覧いただければと思います。

NHK 総合テレビ
毎週火曜日　午後10時～（連続9回）

広告募集

「福祉だより」は、年間5回発行しています。

ただ今、広告主を募集しています。広告のサイズは1枠縦 50 ミリ、横 70 ミリを基本とし、1枠 5,000 円（1回）です。

あなたの会社やお店の広告が、福祉に役立っています。

☆申込みは…東金市社会福祉協議会まで
☎0475(52)5198

☆東金社協へおたより☆

●12/8の東金チャレンジド☆フェスタに参加しました。点字、車椅子、白状などの体験をして、障がいのある方や城西国際大学の福祉を目指す学生と子供がふれあうことができ、大変有意義な時間を過ごすことができました（上谷新田・Tさん）

社協 社会福祉協議会 案内板

福祉用具貸出サービス

市内に居住し、在宅で生活している方で福祉用具が必要な方へお貸しします。

☆福祉用具

車いす・床ずれ予防マット・松葉杖

☆貸出期間

原則3ヵ月（更新可能）

☆利用料　無料

※ただし、破損時は修理代、マットは消毒代（実費3,500円程度）をいただきます。

福祉カー貸出サービス

市内に居住し、外出のとき福祉車両が必要な方へお貸しします。

☆ゆうあい号　リフト付ワゴン車いす2台又はストレッチャー（移動用簡易ベッド）が乗ります。

☆軽自動車　助手席が電動で回転・昇降するため乗り降りが簡単にできます。

☆コンパクトカー　車いすのままスロープで乗り降りできます。助手席が回転するため乗り降りの負担を軽くします。

☆利用料　無料

※ただし、利用した燃料を補給していただきます。

ふれあい物品貸出サービス

幼児、児童、高齢者、障がい者など「地域のふれあい」にご利用ください。

☆対象

市内の団体（営利目的団体は除く）

☆物品

ポップコーン機・かき氷機・わたあめ機
シニア体験セット・布ぞうり編み台
点字盤・テント・輪投げ・マイクロバス
ポータブルアンプ・発電機
（マイクロバスは社会福祉団体優先となります。利用には、賛助会費 5,000 円が必要です。）

ポップコーン

車いす

わたあめ

フェスティバルテント

シニア体験セット

マイクロバス

かき氷

ふれあい移動サービス

市民の参加と協力を得て、高齢者や障がいなどのために、単独で公共交通機関を使って移動できない方（移動困難者）の外出を、福祉車両を使用してサポートします。

☆利用会員

市内に住所がある方で、
①介護保険法にいう「要介護者」「要支援者」
②身体障害者福祉法にいう「身体障害者」
③その他肢体不自由、内部障害、精神障害、知的障害等により単独での移動が困難な者で、単独では公共交通機関を利用することが困難な者

☆利用条件

出発地または到着地が市内で、
①医療機関を利用するとき（要介護者は除く）
②公的機関を利用するとき
③社会福祉施設への入退所又はイベント参加
④社会参加や買い物等をするとき
※利用日の7日前までに申込が必要です。

☆費用

年会費と利用料が必要です。

①年 会 費	利用会員	2,400円
	協力会員	1,200円
②利 用 料	1時間あたり	500円
③運行経費	1キロあたり	50円

日常生活自立支援事業

高齢者や障がい者の自立した地域生活を支援します。

☆サービス内容

（福祉サービス利用援助）
・福祉サービスに関する情報提供や助言、利用手続きの援助、苦情解決手続きの援助等
（財産管理サービス）
・日常的な生活費に必要な預貯金の預け入れや払い戻し
・公共料金、税金、医療費等の支払等
（財産保全サービス）
・大切な財産を金融機関の貸金庫に保管します。
（弁護士・司法書士・社会福祉士紹介サービス）
・専門的な援助や助言が必要な方や成年後見制度の利用を希望されている方へ紹介します。

☆年会費、利用料がかかります。

☆利用申込み　市社協までお申し込み下さい。

子育てサロン

子育て中のパパママ同士の交流の場です。自由にくつろいだり、悩みを相談し合ったり、お友達づくりをしたり。おもちゃを用意していますので、お子さんも楽しく遊べます。

☆日時　毎月第3木曜日　10：00～11：30

☆場所　ふれあいセンター和室（視聴覚室の時もあり）

※申込み不要です。直接お越しください。

ささえあいサービス

市内に居住し、見守りが必要なひとり暮らし高齢者、高齢者のみ世帯、障がい者宅へ、月2回程度地区社協（市民）の方がたが訪問し安否の確認をします。

☆利用申込み

お住まいの地区社協又は、市社協までお申し 込み下さい。

福祉テレホンサービス

市内に居住し、ひとり暮らし（昼間を含む）の高齢者へ、毎週1回ボランティアが電話をし安否の確認をします。

☆利用申込み

お住まいの地区社協又は、市社協までお申し込み下さい。

法律（弁護士）相談

弁護士による無料相談を行います。

☆日程

5/21	5/28	6/18	7/16	8/20
8/27	9/17	10/15	11/19	11/26
12/17	1/21	2/18	2/25	3/18

☆時間

午前10時～午後4時

☆会場

ふれあいセンター視聴覚室

☆定員

各回10名（予約が必要）

☆申し込み

毎月第2水曜日の午前8時30分から電話で受付を開始します。

☎52－5198

心配ごと相談所

どんなことでも、お気軽にご相談下さい。きっとよい方法が見つかるでしょう。

☆日時　毎週火曜日（祝祭日の場合は翌平日）午後１時～午後５時

☆会場　ふれあいセンター相談室

東金市福祉資金貸付

市内に居住し、生活がお困りの方へ、当面の生活を援護するため応急資金をお貸しします。（ただし、保証人が必要になります）

☆生活資金　５万円以内

当面の生活に必要な資金

☆生業資金　10 万円以内

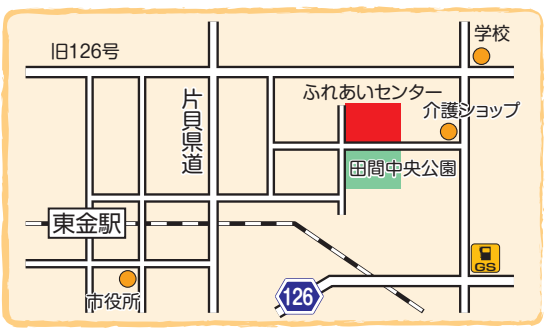
生業のための支度に必要な資金

☆高額医療資金　10 万円以内

当面必要な高額医療資金

☆貸付の申込み

地域の民生委員又は、市社協までお申し込み下さい。



●普段お世話になっている方が写真に写っていて、大変うれしく思いました。（下谷・Tさん）
●様々な活動が私たちの地域の元気の源になってるんだたと思います。（滝・Nさん）

ボランティアセンター

開館時間 …… 9:00～17:00
開 館 日 …… 月～金曜日
(土、日、祝日及び17時以降の利用は、届出が必要)
ボランティア相談 … 13:00～17:00

東金市田間421番地　Tel:52-5198　Fax:52-8227　E-mail:togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp

ボランティアセンターからのお知らせ

○視覚障がい者誘導支援ボランティア養成講座

視覚障がいのある方に付き添って歩行誘導支援をすることをガイドヘルプと言います。本講座で歩行誘導支援ボランティアを養成します。
日時：平成26年5月20日(火)、27日(火)　10:00～16:00
会場：ふれあいセンター　視聴覚室
内容：講義「視覚障がいとは」
　　ガイドヘルプ実習(センター内や外で行います)
講師：(福)愛光　視覚障害者総合支援センターちば
　　歩行訓練士　中川 淳　氏
参加費：1,000円(別途、買い物実習実費100円程度)
申込：ボランティアセンターへお申し込みください

○ボランティアセンター夏まつり協力者&出演者募集!

今年も8月2日(土)(8月第1土曜日)にボランティアセンター夏まつりを予定しています。ボランティアにより企画され、ボランティアにより実施されるおまつりです。
「お店を出して盛り上げる」「日ごろの演芸の練習の成果をステージで披露する」「ボランティアとしてお手伝いしてみる」など、様々な形の協力者を募ります!詳しくはボランティアセンターまで!

○ボランティアセンター平成26年度事業計画

4月　ボランティア交流会・センター説明会
5月　ボランティアセンター運営委員会
　　視覚障がい者誘導支援ボランティア養成講座
7月　夏休みボランティア体験
8月　ボランティアセンター夏まつり
9月　音訳ボランティア養成講座
12月　障害者週間イベント参加(シニア体験)
　　ボランティアセンター運営委員会
1月　災害ボランティアセンター立上げ訓練
2月　ボランティアセンター運営委員会
3月　手話入門講座
通年・ボラセンだより発行(偶数月)
　・はじめてのボランティア土曜日相談
　　(毎月第2土曜日　午後1時～3時)
　・ボランティア養成出張講座(ボランティア入門講座)
※内容・時期等は変更になることもあります

ありがとうございました～様々な寄付のカタチ～

○東金市立西中学校

西中学校にはボランティア専門部があり、専門部の活動として募金活動のほかに、城西地区社会福祉協議会のふれあいお楽しみ会への参加、城西小学校へ行って絵本の読み聞かせなどの活動をされています。
西中学校で毎年11月頃に開催されるふれあい集会には、周辺地域の方もたくさんお越しになられるそうです。バザーも実施しており、その収益金で中学校を代表してボランティア専門部より車椅子の寄贈を続けてくださっています。
ボランティア専門部を代表し、畑美乃里さんに社会福祉協議会にお越しいただき、車椅子を寄贈していただきました。

○東金市ボランティア連絡協議会

ボランティア連絡協議会では、平成24年度より東金文化会館を会場に「チャリティ演芸会」を開催しています。歌あり、踊りあり、演奏ありの盛りだくさんの内容です。
出演者の参加費から会場借用などに必要な経費を差し引いた金額を、社会福祉協議会に寄付していただきました。

○明治大学校友会山武地域支部

明治大学校友会山武地域支部では、平成18年から地域社会への貢献を目的として、明治大学マンドリン倶楽部をこの山武地域へ招いてチャリティー演奏会を実施しています。今年で8回目を迎えた公演では、本会へのご寄付をいただきました。

VOLUNTEER CENTER　VOLUNTEER CENTER　VOLUNTEER CENTER

ご寄付ありがとうございました

平成２５年１２月１日から
平成２６年３月３１日まで(敬称略)

一般寄付

明治大学校友会山武地域支部	50,000円
ミルクステーション東金	10,010円
安崎際物店 安崎久夫	50,000円
東金朝市組合	20,000円
クリーン ダンス サークル 稗田政貫	10,000円
銚子商工信用組合 信友会	30,000円
日蓮宗千葉県東部宗務所 宗務所長 冨永観瑞	50,000円
東金市ボランティア連絡協議会	64,904円
千葉学芸高等学校	15,301円
社協募金箱	20,588円

指定寄付

ときがね幼稚園(マザーズホームへ)	15,000円
ぐみょう今井歯科医院 今井守夫	100,000円
プルタブ換金(70kg・ボランティア基金へ)	5,145円
古切手換金(20kg・ボランティア基金へ)	8,000円

物品寄付

明治安田生命労働組合千葉支部 …… 雑巾200枚　塚瀬みち子 …… 押花しおり350枚
東金市立西中学校 …… 車椅子1台　平賀恵美 …… 車椅子1台

プルタブ

山下洋子、宮本晴信、長沼昇、高波時男、羽生田清美、嘉瀬とし英、小埜徳子、加瀬せつ、中村祐貴・颯太、矢野祐子、土屋英世、山田若子、上木名慧子、中原マサ、長嶋貞子、楠あつ子、志賀美佐枝、浅野裕子、桜田昭良、本田教子、小平勝代、吉岡勝海、箭野祐子、毛取妙子、山本末恵、大塚穣三、岩佐律子、細貝訒、加瀬公康、竝木健祐、矢野君江、山本正義、沢嵜鉉吾、豊﨑叶夢・愛美、松原法子、石井恵子、田原敏夫、伊藤佳代子、都築幸子、鈴木銀珠、片倉ハル、吉村健一、木村文雄、川北佐代子、段木佐和江、武田拓夢・美柚　その他4名、東金なごみ館、ふれあいショップ、二金会、季美の森東一丁目、手話サークル、源消防団極楽寺上布田班、求名駅前区会、カンダコーポレーション、ハンドワーク、シルバー人材センター、山本整骨院、するめの会、戸田商店、大和地区社協、東金特別支援学校PTA、ときがね幼稚園、特別養護老人ホーム芙蓉荘、身体障害者福祉会、吉建運輸㈱、九十九里自動車教習所、東金市(産業振興課)

使用済み切手

谷平芙沙子、上岡友子、山本喜美江、堀畑二郎、鶴岡光代、土屋英世、菰田恵美子、川上ひとみ、吉岡勝海、岩佐律子、豊﨑叶夢・愛美、相澤直希、金子ひさこ、髙桑浪江、浪方幸子、段木佐和江　その他4名、㈱菱興社、東金なごみ館、身体障害者福祉会、(有)旅気球、外房学園陶芸科22期生、山本整骨院、大和地区社協、ナルク東金、福屋、ときがね幼稚園、市役所(社会福祉課、収税課、高齢者支援課、会計課)

使用済みテレホンカード

川上ひとみ、堀畑二郎、浅野裕子、金子ひさこ　その他2名

生活習慣病予防食　No.43

デザート　さつまいものチーズようかん

■材料(4人分)

さつまいも　……２００ｇ(正味)
　　※皮付きで２８０ｇくらい
スライスチーズ ……2枚(36g)
[スキムミルク… 大さじ2(12g)
 水 …… ５０ml
[粉寒天 …… ２ｇ
 水 …… １５０ml
砂糖 …… 20ｇ

1人分の栄養価
エネルギー：120kcal
たんぱく質：3.6g
脂質：2.5g
塩分：0.3g

さつまいもに、スライスチーズの塩味がよく合います。
さつまいもは皮の内側にアクがありますので、皮を厚めにむくことで、色よく、風味よく仕上がります。

豊成支部 清宮郁子さん　源支部 猪野政江さん

■作り方

① さつまいもは1.5cm厚さの輪切りにし、厚く皮をむく。くぼみの黒い部分もていねいに取り除く。大きいものはいちょう切りにして、水にさらしてアクを抜く(３０分くらい)。柔らかくなるまでゆでて水切りし、ボウルに移して粗くつぶす。
② スキムミルクは５０mlの水で溶く。
③ 鍋に寒天と水１５０mlを入れ、鍋底を木べらでかき混ぜながら火にかけ、煮立ったら静かに煮立つ程度の火加減にして1分半～2分煮る。
④ ③に砂糖を加えて煮溶かし、②のスキムミルク液を加える。
⑤ ④にスライスチーズをひと口大にちぎって加え、チーズを溶かす。
⑥ ①のさつまいもに⑤を少しずつ加え、よく混ぜながら粗熱を取り型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。