

- 2 吉本町長就任のごあいさつ
- 3 きくよう防災フェスタ2026
- 6-7 私たちの暮らしを支える 区・自治会の活動
- 8-11 令和7年度の決算を報告します
- 16 カスタマーハラスメント対策が事業主の義務になりました

学生
さん



味噌のコクとクリームチーズのまろやかさを組み合わせた焼きおにぎりです。ごま油と白ごまの風味をアクセントに、いつもの焼きおにぎりとはひと味違う味わいに仕上げました。

尚綱大学生生活科学部4年
ごうや ももか
合谷 百加さん

味噌クリームチーズ 焼きおにぎり

【材 料】(1人分：2個)
〈1人分 243kcal 塩分0.6g〉

精白米……………70g	味噌……………8g
白ごま……………3g	クリームチーズ…15g
かつお節……………1g	みりん……………3g
ごま油……………2g	くるみ……………2g



← 過去のレシピはこちら



Rice

私たちの米は、化学肥料を使わず、緑肥や竹チップなど自然由来の素材を生かした土で育てています。また、「煎り玄米」という商品づくりにも取り組んでいます。ぜひご賞味ください。



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)

農家 × 学生 恋する野菜

農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚綱大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

123



【作り方】

- 炊きあがったご飯に、白ごまとかつお節を混ぜて2等分に分け、おにぎりの形にする。※崩れないようにしっかり握る。
- フライパンにごま油を引き、①を入れ弱火から中火で両面2～3分ずつ、ほんのり焦げ目がつくまで焼く。
- 味噌、クリームチーズ(常温で柔らかくしておく)、みりんを混ぜて味噌ダレを作る。
- ②に③を塗って、グリルで1～2分焼く(バーナーで表面をあぶってもよい)。
- 食べやすい大きさに砕いたくるみをトッピングして完成。

農家
さん



米農家(ALL GOOD FARM)
まつもと こうきち あや
松本 晃吉さん(右)、亜弥さん(左)(鉄砲小路)

今月の表紙



多文化共生センターで行った中秋節のイベントでの1枚。さまざまな国籍の人が参加し、具だくさんの餡をもちもちの皮で包む水餃子作りを体験しながら、お互いの文化などについて楽しく話していました。

気づけばもう11月。あと2カ月で1年が終わりますね。私の今年の目標は、昨年読んだ冊数と同じ30冊の本を1年で読むこと。ですが今年は、休日を屋外で楽しむことが多かったため、あまり本が読めていません。県内外の行きたいところをとっても楽しく散策することができたと思っています。なので少し時間が足りませんが、目標冊数まで本が読めることを願って、これから読書を楽しむつもりです。目標まであと24冊、読めない気がする。(橋元)

編集 後記