

発行責任者：「ぱとな」登録団体連絡会
事務局：こまがね市民活動支援センター
発行日：平成30年10月2日
電話番号：82-1150 FAX：82-1151
Eメール：kmcenter@cek.ne.jp
URL：http://www.patona-k.com

こまがね市民活動支援センター「ぱとな」



「第11回駒ヶ根もみじクラフト」の会場の様子（H30.9.1）

9月1日、2日の両日に駒ヶ根高原「森と水のアウトドア体験広場」にて、駒ヶ根ものづくり応援団による第11回駒ヶ根もみじクラフトが開催されました。全国各地から集まったクラフト作家による陶芸や服のほか、木、革、ガラス、金属などの手作りの作品を販売するテントが約300並び、多くの来場客が訪れ、各テントのクラフト作品を眺めていました。

登録団体紹介

P2

駒ヶ根市食器リサイクルの会 紹介

登録団体情報

P3-5

駒ヶ根歌声喫茶実行委員会・・・「歌声喫茶 in 駒ヶ根」開催
NPO法人天竜川ゆめ会議・・・「天竜川シンポジウム」開催

イベント情報

P5

市内のイベント情報など
ぱとなまつり2018開催

助成金情報

P6,7

各種助成金の情報

「ぱとな」情報

P8

お知らせ・「ぱとな」紹介・まちなか豆知識など



こまがねししょっき かい 駒ヶ根市食器リサイクルの会

～ ゴミを減らして次世代の
負担にならない社会に ～

駒ヶ根市食器リサイクルの会
代表 山本美子 さん

「駒ヶ根市食器リサイクルの会」代表の山本さんから会の活動についてお話をお聴きしました。



食器リサイクル勉強会の様子

「駒ヶ根市食器リサイクルの会」は、主にどのような活動をしていますか？

「駒ヶ根市食器リサイクルの会」は不用になった陶磁器製の食器を捨てずにリユースやリサイクルする取り組みを進めていこうと今年の2月に会を立ち上げました。3月で解散をした「駒ヶ根市消費者の会」の役員やその他活動に賛同した有志メンバーで、現在26名で活動しています。

これまで3回の勉強会を開催し、駒ヶ根市内では初めて取り組む10月13日(土)開催の「駒ヶ根市不用食器リサイクル市」に向けて準備を行っています。

活動するにあたって、大切にしていることは何ですか？

なるべくゴミを減らして、次の世代に負担にならない社会にしていきたいという思いで活動しています。

昔は冠婚葬祭を全て自宅で行っていたので、たくさんのお食器を保管している家庭があります。現在ではそうした接客用の食器はあまり必要なくなったので、ゴミとして整理する方もいますが、もったいなくて処分できない方も多くいます。陶磁器の食器

はゴミとして捨てるのと不燃ゴミとして埋め立て処理されます。埋め立て処分場の容量も限りがあります。資源としてリサイクルをして少しでも廃棄物を減らし、次世代に引き継いでいくのが自分たちの役割だと感じています。

不用食器リサイクル市について教えてください。

10月13日(土)開催「駒ヶ根市不用食器リサイクル市」は午前9時30分から午前11時30分に北の原公園屋内ゲートボール場で開催します。対象は市民の皆さんで、家庭にある、割れたり、使わなくなったりした「陶磁器食器」の回収を行います。直火で使用するグラタン皿や土鍋など回収できないものもあります。詳しくは、駒ヶ根市生活環境課へお問合せください。

当日、まだ使える食器は無料で持ち帰ってもらえるコーナーを設け、再使用を促します。リサイクルをするものは岐阜県土岐市までトラックで運搬してもらい、その後、粉碎し、新しい土と混ぜて粘土となり、新しい食器に生まれ変わります。

今一番PRしたいことは何ですか？

リサイクル市当日のお手伝いをして頂ける方が、いらっしゃいましたら、事務局までご連絡ください。食器の持ち運び作業があるので、体力に自信のある方は、ぜひご協力頂けるとありがたいです。

また、食器に出会う楽しみもあるので、食器が好きな方や食器を探している方は買わずにいい物を手に入れることができるかもしれませんので、ぜひ会場に足をお運びください。

◇代表：山本美子
TEL：0256-83-8133

◇事務局：佐藤敬子
TEL：090-6934-5444

駒ヶ根歌声喫茶実行委員会 「歌声喫茶 in 駒ヶ根」

世界と結ぼう！こまがね国際広場！地讃地唱 2018 秋

「歌声喫茶 in 駒ヶ根」

- ♪ 国際広場にあわせて、世界の歌を歌いましょう！
- ♪ 抒情歌・唱歌・世界の歌など、思いっきり歌えます♪
- ♪ 今回は歌声リーダーを実行委員＆有志が務めます！



10月28日(日) 13:30 開場 14:00 開演 ~16:00 (予定)

■アイパル 大ホール (JA 上伊那/駒ヶ根支所)

駒ヶ根市東町4-3 (JR 駒ヶ根駅南東・徒歩1分) TEL0265-81-1122

前売入場券 1,000 円 (当日 1200 円) ドリンク付き

■チケット取扱先 《実行委員の方が、以下のお店をお訪ね下さい》

駒ヶ根市「クロゼット・ヨネザワ」(日の出町)TEL:0265-83-3840

飯島町:「雑貨ショップオリーブ」(七久保柏木信号東)TEL:0265-86-5325

中川村:「ニルス」(中川ショッピングセンター・チャオ内)TEL:0265-88-3486

宮田村:「パブリックレコード(奥田)」(つつじヶ丘工業団地)TEL:0265-85-2871

募集 当日会場作りの応援して下さい方(ボランティア)、ご協力をお願いいたします(当日 12:00 集合)。

主催 駒ヶ根歌声喫茶実行委員会

後援 駒ヶ根市教育委員会、飯島町教育委員会、中川村教育委員会、宮田村教育委員会 (以上予定)

事務局 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂 3689-1 小原茂幸 TEL0265-83-1462 FAX81-1033

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲『伊那谷を花と音楽と食の楽園に!』▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

特定非営利活動法人天竜川ゆめ会議 「天竜川シンポジウム」開催



日時:
10月14日(日)
10:30~
17:00

場所:
駒ヶ根駅前ビル
アルパ3階

対象:
一般市民・住民で自然環境や景観に関心の高い方
行政、設計・施工業者の川づくり担当者、河川環境研究者

主催・申込先:
特定非営利活動法人
天竜川ゆめ会議
FAX: 0265-83-7745

ぱとなまつり 9th 2018

テーマ：
“みんなで交流、みんなでぱとな”

10/7 日 午前 10:00 ~ 午後 2:30
こまがね市民活動支援センター「ぱとな」

ぱとな
こまがね市民活動支援センター
守りつなぐ。ぱとなとぱとな

【センター内】

呈茶コーナー	呈茶席のおもてなし
スタンプラリー抽選会場	「商連こまがね」・「ぱとなまつり実行委員会」主催 まちなかを巡って抽選会で豪華景品を当てよう!
デジカメ教室「風」	写真展示
小さな絵講座	作品展示
まちなか発見隊	DVD 放映
駒ヶ根観光ボランティアガイドの会	山の景色や高山植物などのスライドショー
伊南子ども劇場	活動紹介
こまがね市民活動支援センター『ぱとな』	センター及び登録団体紹介 等

【銀座通り】

◎パフォーマンス

ガールスカウト長野県第32団 鼓笛隊	...	オープニング	(10:00~)
さくらのかい実行委員会	笑いヨガ	(10:40~)
北割獅子舞保存会	お囃子・獅子練り	(11:00~)
伊南子ども劇場(伊南ゴスペルクワイア)	ゴスペル	(11:15~)
赤穂高等学校音楽部	音楽	(11:40~)
長野県上伊那岳風会	詩吟	(12:30~)
信州駒ヶ根縁舞蓮	よさこいソーラン	(13:00~)
演歌体操はなみずき	演歌体操	(13:20~)
駒ヶ根歌声喫茶実行委員会	歌声喫茶	(13:40~)
はつらつハーモニカ(演奏)			

◎テントブース

“あつい!こまがね”	『第86回子育て地藏尊すくすく縁日』開催 宮城県女川町のサンマ・豚汁・かき氷・コンブ販売、 射的、綿菓子無料提供 等
駒ヶ根花と緑と水の会	ウェルカムガーデンボックス展示・ミニ園芸講座 等
日本ボーイスカウト長野県連盟駒ヶ根第一団	ポップコーン提供・工作体験・活動展示等
ガールスカウト長野県第32団	手作り品等の販売
伊那谷スタイル	駒 FUN (ふんどし) 展示販売
駒ヶ根市食器リサイクルの会	駒ヶ根市不用食器リサイクル市のPR
ふるさとサポート隊	宮城県女川町「かまぼこ」支援販売
駒ヶ根工業高等学校	被災地募金活動
赤穂高等学校	五平餅、ラスク、チュロス、シューアイスの販売

イベント情報

(市内のイベントや登録団体のイベント情報を中心にまとめました。)

月	日	曜日	イベント	時間	場所	主催・問合せ先	備考
10	6	土	こまがねフットパス・ジャンボリー	9:00～13:00	駒ヶ根キャブセンター 集合	駒ヶ根歴史フットパス実行委員会事務局 090-3143-2440	参加費:大人2,000円、小中学生500円(記念グッズ・昼食他込み)
10	6 ～ 8	土 ～ 月	第12回 玉駒水墨画会展	9:00～17:00 16:00(8日)	赤穂公民館 講堂	玉駒水墨画会	入場無料
10	7	日	第86回子育て地蔵尊すくすく縁日	10:00～14:30	銀座通り	“あつい!こまがね”	宮城県女川町のサンマの販売があります。
10	7	日	ばとなまつり 2018	10:00～14:30	ばとな及び銀座通り	主催: ばとなまつり実行委員会 問合せ:ばとな82-1150	呈茶のおもてなし、各種団体活動発表の展示・パフォーマンス等
10	13	土	駒ヶ根市不用食器リサイクル市	9:30～11:30	北の原公園 屋内ゲートボール場	駒ヶ根市食器リサイクルの会	市民対象の陶磁器製の食器の回収
10	13	土	亀群喫茶	13:00～16:00	中沢大曾倉宅幼老所 亀群	NPO 法人大曾倉ふれんど TEL 0265-87-2317	お菓子代300円 ボランティア募集中
10	14	日	天竜川シンポジウム	10:30～17:00	駅前ビル アルパ3階	NPO 法人天竜川ゆめ会議	参加費無料
10	23	火	つるし飾りワークショップ	13:30～15:30	駅前ビル アルパ3階	“あつい!こまがね” 0265-81-7303(今井)	材料費:無料
10	28	日	「歌声喫茶 in 駒ヶ根」地蔵地唱 2018 秋	13:30 開場 14:00 開演	アイパル 大ホール	駒ヶ根歌声喫茶実行委員会事務局 0265-83-1462	前売入場券1,000円(当日1,200円)
11	10	土	亀群喫茶	13:00～16:00	中沢大曾倉宅幼老所 亀群	NPO 法人大曾倉ふれんど TEL 0265-87-2317	お茶菓子代300円 ボランティア募集中
11	18	日	第87回子育て地蔵尊すくすく縁日	10:00～14:00	銀座通り	“あつい!こまがね”	射的など楽しい遊びや豚汁などがあります。
11	23	火	つるし飾りワークショップ	13:30～15:30	駅前ビル アルパ3階	“あつい!こまがね” 0265-81-7303(今井)	材料費:無料

駒ヶ根三十六景情報

(写真・絵画コンテスト作品募集)

第3回『駒ヶ根三十六景』いかまいか! フォト・絵画コンテスト作品募集

第3回『駒ヶ根三十六景』いかまいか! フォト・絵画コンテストの作品を募集します。

募集作品:

テーマ “駒ヶ根いいとこ!”

①フォト部門

1人5点まで。平成29年10月1日以降に撮影した作品で、A4サイズでプリントしてご提出をお願いします。

②絵画部門

1人何点でも応募可。サイズはF6号以下とし、画材は水彩絵具、アクリル絵具、クレヨン、色鉛筆、パステル等をお使い下さい。(中学生以下は四つ切画用紙で応募可。)

募集締切:

平成30年10月31日(水) 必着

応募・問合せ先:

駒ヶ根市中央16-7
こまがね市民活動支援センター内
こまがね市民活動支援協会 事務局
TEL 0265-82-1150・FAX 0265-82-1151
メール 36kei2018@patona-k.com



駒ヶ根市 協働のまちづくり支援補助金制度

- 対象活動 : 市民団体などが行う新たな活動または今後の発展性があると認められる活動で、協働のまちづくりの趣旨に沿った事業。
- 補助申請できる方 : 市内において社会的または地域的な課題に取り組んでいる市民団体などで、次の要件をすべて満たす団体。
 - ①団体設立から1年以上継続して公益的・公共的な活動を行っていること。又は補助金申請後1年以上継続して公益的・公共的な活動を行う見込みがあること。
 - ②代表者を含め3人以上の構成員を示すことができること。
 - ③団体規約(定款)、事業計画、予算及び決算を示すことができること。
- 補助金額 : 補助金交付の場合、補助率10/10以内、50万円限度(原材料提供のみの場合は40万円限度)
市民団体設立の場合、補助率10/10以内、10万円限度
- 問合せ先 : 駒ヶ根市 総務部 企画振興課 企画調整係
〒399-4192 駒ヶ根市赤須町20号1号
TEL : (代表) 0265-83-2111 (内線243) FAX : 0265-83-4348
メール : kizai@city.komagane.nagano.jp
URL : <http://www.city.komagane.nagano.jp>

応募期間

随時

スミセイ コミュニティスポーツ推進助成プログラム

- 助成対象 : 【特定課題】心身の障がいや長期療養などにより社会参加に困難を抱える人々を中心としたコミュニティスポーツの実践。【一般課題】地域の暮らしの中で一人ひとりの健康問題の解決につながる先駆的で独創的なコミュニティスポーツの実践。
- 助成種別 : 【第1種助成】特定の地域を拠点として独自のコミュニティスポーツに取り組むもの。
【第2種助成】複数の地域や複数の組織が連携してコミュニティスポーツの発展と普及に取り組むもの。
- 対象団体 : 民間の非営利組織(法人格の種類や有無を問わない)、あるいは、民間の非営利組織を含む複数の主体によるチームであること等の要件を満たす団体
- 助成金額 : 【第1種助成】1件あたり50万円以下(助成件数は14件程度)
【第2種助成】1件あたり200万円以下(助成件数は4件程度)
- 問合せ先 : 公益財団法人住友生命健康財団 助成プログラム係
〒160-0003 東京都新宿区四谷本塩町4-41 住友生命四谷ビル6階
TEL : 03-5925-8660 FAX : 03-3352-2021
URL : http://www.skzaidan.or.jp/#sport_application

 応募期限
 H30.10.10
 (水)
 必着
公益財団法人トヨタ財団 2018年度国内助成プログラム

- 助成対象 : 【しらべる助成】地域課題の発掘やその解決のために必要な調査、戦略立案、パイロット事業の実施などを目的としたプロジェクトへの助成
【そだてる助成】そだてる助成 地域課題解決に向けた事業の立ち上げ、実施、拡大ならびにそうした事業の担い手となる人材を育てることを目的としたプロジェクトへの助成
- 対象組織 : 運営の中心となる組織の法人格の有無・種類は問わない。
- 助成金額 : 【しらべる助成】上限100万円/件
【そだてる助成】上限なし(過去3年間の実績平均519万円/2年)
- 問合せ先 : 公益財団法人トヨタ財団 国内助成プログラム担当
〒163-0437 東京都新宿区西新宿2丁目1番1号 新宿三井ビル37階
TEL : 03-6262-8772 FAX : 03-6262-8773 メール : enpo@genron-npo.net
URL : <https://www.toyotafound.or.jp/community/2018/>

 応募期限
 H30.10.10
 15時
 必着
公益財団法人 都市緑化機構 花王・みんなの森づくり活動助成事業

- 対象団体 : 国内で身近な緑を守り育てる活動(持続可能な森づくり活動、緑を守り育てる人づくり活動、花と緑のコミュニティづくり活動、植生回復等生物多様性に資する活動、等)に取り組む団体(NPO、市民活動団体、自治会等)
- 支援内容 : 森づくり活動と環境教育活動に要する費用を対象
- 助成金額 : 1・2年目各50万円/年、3年目25万円を上限に助成
- 問合せ先 : 公益財団法人都市緑化機構 花王・みんなの森づくり活動助成事務局
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町3-2-4 田村ビル2階
TEL : 03-5216-7191 FAX : 03-5216-7195
メール : midori.info@urbangreen.or.jp
URL : https://urbangreen.or.jp/info-grant/kao/minmori2018_boshu

 応募期限
 H30.10.14
 (日)
 消印有効
2019年度 JT NPO 助成事業

- 対象事業 : 非営利法人が日本国内において地域社会の核となって実施する、地域コミュニティの再生と活性化につながる事業を対象
- 応募資格 : 公益性を有し利益を追求しない非営利法人であること。2018年8月31日時点で、法人格を有して1年以上の活動実績を有すること。法人の設立目的や活動内容が、政治、宗教、思想などに偏っていないこと等。
- 助成金額 : 年額最高 150万円/件
- 問合せ先 : 日本たばこ産業株式会社 CSR推進部 社会貢献室
〒105-8422 東京都港区虎ノ門2-2-1 JTビル
TEL : 03-5572-4290 FAX : 03-5572-1443
URL : <https://www.jti.co.jp/csr/contribution/social/npo/index.html>

 応募期限
 H30.10.31
 (水)
 必着

第29回 コメリ緑資金助成

- 対象活動 : 【緑化植栽活動】花や緑にあふれるふるさとづくりを目的とした、道路沿いや公園隣地などで行う「花いっぱい運動」など、地域住民が自ら行う植栽活動。【自然環境保全活動】緑豊かなふるさとづくりを目的とした、山林や河川敷、里地里山などで行う自然環境の保護保全活動や整備、植樹活動。
- 対象団体 : ①活動地域が団体所在地の市町村であること。②営利を目的とした団体・活動ではないこと。③他の団体・個人への助成ではないこと。④業者に植樹・植栽を委託し実施する緑化活動ではないこと。(地域住民が自ら行う活動であること) ⑤自治体の指定管理者として管理している施設・場所で行う緑化活動ではないこと。
- 問合せ先 : 公益財団法人コメリ緑育成財団
〒950-1457 新潟市南区清水 4501-1
TEL : 025-371-4455 FAX : 025-371-4151
メール : midori@komeri.bit.or.jp
URL : <http://www.komeri-midori.org/koubo/guide.html>

応募期限
H30.10.31
(水)
消印有効

公益財団法人 損保ジャパン日本興亜環境財団 環境保全プロジェクト助成

- 対象活動 : 【地域の環境保全に関する活動部門】原則として、国内において「自然保護」「環境教育」「リサイクル」などの分野で、実践的活動を行うもの。【気候変動問題の普及啓発に関する活動部門】原則として、気候変動問題(動向や対応等)に関する情報提供や普及啓発(講座・セミナーの開催、出版物の発行等)を行なうもの。
- 助成対象 : 2017年12月末時点で公益法人、NPO法人または任意団体としての環境保全活動実績が2年以上あること。助成対象となったプロジェクトの実施状況および収支状況について適正に報告できること。
- 助成金額 : 1件につき20万円を限度とし、総額300万円を予定。
- 問合せ先 : 公益財団法人 損保ジャパン日本興亜環境財団 環境保全プロジェクト係
〒160-8338 新宿区西新宿 1-26-1
TEL : 03-3349-4614 FAX : 03-3348-8140
メール : office@sjnkef.org
URL : <https://www.sjnkef.org/project/project.html>

応募期限
H30.10.31
(水)
消印有効

公益財団法人 キリン福祉財団 平成31年度 キリン地域のちから応援事業

- 対象事業 : 障害があってもなくても、高齢者でも子どもでも、日本人でも外国人でも、同じ地域やコミュニティで生活する一員として、共に理解し合い・支え合う共生社会の実現を願い、地域における障害児・者、高齢者、子ども等の福祉向上に関わる幅広いボランティア活動を実施する団体に対して助成
- 助成対象 : ①4名以上のメンバーが活動する団体・グループであること。②連絡責任者は満20歳以上であること。
- 助成金額 : 1件(一団体)あたりの上限額30万円(総額4,700万円)。
- 問合せ先 : 公益財団法人 キリン福祉財団
TEL : 03-6837-7013 FAX : 03-5343-1093
Eメール : fukushizaidan@kirin.co.jp
- 申込書送付先 : 公益財団法人 キリン福祉財団 平成31年度キリン・地域のちから応援事業 事務局
〒164-0001 東京都中野区中野四丁目10番2号 中野セントラルパークサウス
URL : <https://www.kirinholdings.co.jp/foundation/h31koubo/index.html>

応募期限
H30.10.31
(水)
消印有効

公益財団法人 キリン福祉財団 平成30年度 キリン福祉のちから開拓事業

- 助成対象 : 障害者福祉分野、高齢者福祉分野、児童・青少年健全育成分野、地域社会福祉分野のボランティア活動を長期的な視点に立って全国や広域にまたがり実施している、または活動しようと考えている団体に対して助成。
- 助成団体 : ①10名以上のメンバーが活動する団体・グループであること。②連絡責任者は満20歳以上であること。
- 助成金額 : 1件(一団体)あたりの上限額100万円(総額500万円)。
- 問合せ先 : 公益財団法人 キリン福祉財団
TEL : 03-6837-7013 FAX : 03-5343-1093
Eメール : fukushizaidan@kirin.co.jp
- 申込書送付先 : 公益財団法人 キリン福祉財団 平成31年度キリン・福祉のちから開拓事業 事務局
〒164-0001 東京都中野区中野四丁目10番2号 中野セントラルパークサウス
URL : <https://www.kirinholdings.co.jp/foundation/h31koubo/index2.html>

応募期限
H30.10.31
(水)
消印有効

国立青少年教育振興機構 平成31年度 子どもゆめ基金助成金

- 対象活動 : 子どもを対象とする体験活動や読書活動。
- 対象団体 : 子どもの健全な育成を目的に子どもの体験活動や読書活動の振興に取り組む団体。
- 助成金額 : 1活動あたりの助成金の額は、全国規模の活動は300万円、都道府県規模の活動は100万円、市区町村規模の活動は50万円を標準額(目安)
- 問合せ先 : 国立青少年教育機構 子どもゆめ基金部助成課
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1
TEL : 0120-579081
URL : <https://yumekikin.niye.go.jp/jyosei/index.html>

応募期限
H30.11.13
(火)
消印有効

ぱとな情報

お知らせ①

「ぱとなまつり2018」開催！！

10月7日(日)に「ぱとなまつり2018」を開催いたします。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

詳しくは、4ページをご覧ください。

日時 10月7日(日)
10:00~14:30

場所 「ぱとな」及び銀座通り

内容 各種団体のパフォーマンス、展示、テント出店の他、呈茶のおもてなしなどを行います。

主催 ぱとなまつり実行委員会

問合せ 事務局
82-1150 (ぱとな)



お知らせ②

10月27日・28日の施設利用について

10月27日(土)と28日(日)の2日間は、国際広場の準備・イベントで会場を利用する為、終日施設利用が出来ません。よろしくお願いいたします。

展示コーナー情報

10月・11月の展示について

10月4日(木)~10月26日(金)
デジカメ教室「風」・小さな絵講座
合同作品展

10月30日(火)~11月21日(水)
山岸秀章氏 水彩画作品展

11月22日(木)~12月14日(金)
ちぎり絵ゆ〜ゆ〜作品展

※ 写真や絵などの展示をしたい方は、お気軽にご相談ください。



10月・11月の休館日

10月

1日(月)
8日(月)
9日(火)
15日(月)
16日(月)
22日(月)
27日(土)
29日(月)



11月

3日(土)
5日(月)
12日(月)
13日(月)
19日(月)
23日(金)
26日(月)

文化の日

保守点検日

勤労感謝の日

開館時間： 火~土曜日 10:00~19:00
(但し会員の会議等の予約は20:50まで)
日曜日 10:00~18:00
定期休館日：毎週月曜日
保守点検日：火曜日(月1回)
夏季・年末年始休館・祝祭日

まちなか豆知識

商店街の方にきいちゃいました！



「秋の味覚を楽しもう！！」

実りの秋はたくさんの果物が楽しめます。

もし、果物がたくさんあって余ってしまったら、粒が大きめのぶどうは房から取って袋に入れて、冷凍して、半解凍して食べると冬でもおいしく食べられます。りんごや梨は1割程度の砂糖と一緒に弱火で煮て、コンポートにします。ヨーグルトなどにかけて食べるとおいしいです。また、さつまいもとりんごがあれば、重ね煮を作ってみましょう。さつまいもとりんご1センチくらいの厚さに切って、りんごを下にして鍋に交互に重ねて砂糖を1割程度入れて、焦げないように弱火でコトコトにて、さつまいもに火が通ったら、出来上がりです。

(集いの場 Y and S)