



巻頭特集

～じぶんの町をよくするしくみ～ 赤い羽根共同募金



支える人を支える募金

い
き
い
き
と
暮
ら
せ
る
地
域
を
支
え
る
人
日
々
の
生
活
に
困
っ
て
い
る
人
を
支
え
る
人
地
域
の
子
ど
も
の
居
場
所
を
支
え
る
人
誰
も
が
参
加
で
き
る
場
づ
く
り
を
支
え
る
人
地
域
の
防
災
対
策
を
支
え
る
人

じぶんの町をよくするために、いろんな
かたちで活動をする人たちがいます。

赤い羽根共同募金。

支える人を支える募金として、地域の支
え合い活動から災害支援まで、さまざま
な活動に役立てられています。

共同募金へのご支援ご協力をよろしくお
願いたします。

◆◆ 目次 ◆◆

- P.2～3 巻頭特集「赤い羽根共同募金」
～じぶんの町をよくするしくみ～
- P.4 令和7年度福岡県社会福祉大会
親子招待会
第54回広川町シニアクラブ連合会福祉大会
- P.5 地域支え合いだより「当条区サロン活動」
サロンスタッフ向けレクリエーション研修会
- P.6 わたし×ボランティア
- P.7 デイサービスだより
毎日ちよいトレ！健康な体づくり
- P.8 広川町キャラバン・メイト活動報告
- P.9 くらしのサポーター講座
福祉教育
- P.10 いきいき元気教室のご案内
フードドライブへのご協力をお願い
- P.11 社会福祉士ソーシャルワーク実習を終えて
- P.12 寄付へのお礼
管理栄養士おすすめレシピ！今日のひとさら





巻頭特集

～じぶんの町をよくするしくみ～

赤い羽根共同募金

募金期間：10月1日から12月31日



赤い羽根共同募金って何？

赤い羽根共同募金は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるための活動を支える募金です。

寄せられた募金は、一旦福岡県共同募金会に送金し、その後広川町へ配分されます。配分された募金は、広川町でさまざまな福祉活動に活用されています。また、災害時の支援に関する費用としても共同募金が活用されています。

今年度も、皆さまからのあたたかいご支援とご協力をよろしくお願いいたします。



福岡県共同募金広川町支会の取り組み

地域の皆さまのご理解ご協力のもと、さまざまなかたちで募金をお願いしています。

募金ご協力の方法

戸別募金	各世帯からの募金
法人・企業募金	法人・企業を対象とした募金
団体・個人募金	各種団体や個人等を対象とした募金
資材募金	バッジや図書カードなどの資材を活用した募金
自動販売機募金	自動販売機の売上金の一部が募金となる募金
イベント募金	イベント時に行う募金
街頭募金	街頭での呼びかけによる募金
募金箱の設置	事業所や施設等に設置した募金箱による募金
ネット募金	スマートフォンやパソコンによる募金



ネット募金（オンライン募金）受付中！

スマートフォンやパソコンで、いつでもどこでも寄付できるネット募金も受けつけております。クレジットカードやコンビニ払い、キャリア決済に加えて、「Pay Pay」でも寄付ができるようになりました。



社協の窓口で、
匿名で100円
から寄付が
できます！

ネット募金
はこちら➡



※匿名での寄付も可能です。
(領収書発行不可)

共同募金の使いみち

支える人たちの活動を支える、共同募金

広川町では、昨年度（令和6年度）、赤い羽根共同募金として5,223,601円の募金が寄せられました。

皆さまから寄せられた共同募金は、「じぶんの町をよくするしくみ」として、今年度配分され、福祉団体や住民主体の福祉活動への助成金、その他の福祉事業費として多様に活用されています。



地域福祉の推進に

- 高齢者の福祉活動に
 - ▶地域の居場所づくり(サロン・通いの場など)
 - ▶合同金婚式の実施
 - ▶シニアクラブ団体活動助成 など
- 児童・青少年の福祉活動に
 - ▶児童青少年の健全育成事業
 - ▶ひとり親世帯親子招待会の実施
 - ▶母子寡婦福祉団体活動助成 など
- 障がい児・者の福祉活動に
 - ▶障がい児者福祉団体活動助成 など
- 地域福祉・ボランティアの活動に
 - ▶福祉情報の発信事業（社協だよりなど）
 - ▶ボランティアの推進
 - ▶民児委員児童委員の活動支援
 - ▶福祉団体活動助成



災害時のボランティア活動支援に

- ▶災害時のボランティア活動を支援するための資金として積み立て



県内の福祉施設や団体の活動に

- ▶県内の福祉施設（車両購入費、施設整備など）や団体の活動支援（助成金など）として



募金運動の推進に

- ▶募金運動を推進するための資金として



シニアクラブ活動支援



サロン・通いの場支援



親子招待会の実施



災害ボランティア活動

【問い合わせ先】

福岡県共同募金会広川町支会・広川町社会福祉福祉協議会

☎ 0943-32-3768

令和7年度 福岡県社会福祉大会が開催されました

10月31日（金）、クローバープラザ（春日市）において、福岡県社会福祉大会が開催されました。

本大会では、記念講演の他、福岡県において社会福祉の推進に多岐にわたり貢献された方々に対し、表彰・感謝状の授与が行われ、本年度は広川町より下記の皆さまが表彰されました。

～表彰を受けられた皆さまおめでとうございます～

【福岡県知事感謝】

当条区 「よらんの体操教室」
長延上・下区 「三つ丸元気体操」
久泉区 「久泉元気アップ道場」

【福岡県社会福祉協議会会長表彰】

川崎 和子 様（広川町社会福祉協議会 評議員）



親子招待会を開催しました

～親子で楽しい思い出～

8月9日（土）、町内のひとり親世帯を対象とした親子招待会を開催しました。

行先は下関市・北九州市、24人の方に参加いただきました。

8月にリニューアルオープンした「市立しものせき水族館」では、関門海峡をテーマにした水槽や、世界一の種類数を誇るフグの展示の他、イルカのショーを見学しました。

生き物の習慣や行動を観察しながら、親子で教えあう姿が印象的でした。

次に訪れた「門司港レトロ」では、歴史ある建物が街中に点在しており、親子で記念写真を撮ったり、雄大な関門海峡を眺めながら、ゆっくりとした時間を過ごすことができました。

素敵な夏の思い出として、参加された皆さまの心に残る一日になっていたと思います。



「第54回広川町シニアクラブ連合会福祉大会」が開催されました

10月25日（土）、広川町保健・福祉センターはなやぎの里において、第54回広川町シニアクラブ連合会福祉大会が開催されました。本大会は、「健康で友愛と奉仕の輪を拓けよう」をスローガンに、記念式典・記念講演の二部構成で実施されました。

記念式典では、シニアクラブ連合会会員で100歳、95歳、90歳になられる方への長寿者表彰と、クラブ会長を長年にわたって勤められた方への永年勤続会長表彰などが行われました。

記念講演では、スーパーボランティアという呼称が全国的に広まるきっかけとなった、尾畠春夫氏からご講演いただきました。『健康長寿とボランティアの心得』というテーマで参加者からの質問に答える対話形式で行われ、会場には大きな笑い声が響きわたっていました。



▲記念式典（長寿者表彰）



▲記念式典（永年勤続会長表彰）

表彰を受けられた皆さま
おめでとうございます

【長寿者表彰】

100歳の部 3名
95歳の部 16名
90歳の部 37名

【永年勤続会長表彰】 5名



▲記念講演（尾畠春夫氏）



▲記念講演（会場の様子）



▲記念講演（会場の様子）

地域 支え合いだより

地域密着!! ～支え合いレポート②④～



当条ふれあいサロンがスタート!

当条ふれあいサロンは、レクリエーション、健康ゲーム、カラオケ等の活動を通して、地域内の世代間の交流や親睦を深めることを目的に、昨年5月に立ち上げ。活動の開始にあたり、現在サロンの代表者を兼任されている野田分館長さんより、お話を伺いました。

■ サロン活動を始められたきっかけは?

前任の区長と分館長が、地域行事がコロナ禍以降減少している状況に対して、何かできることはないかと考えておられました。

他の行政区が実施しているサロンを参考に、当条区にもこういった活動を立ち上げてみようと思われたのがきっかけでした。その後、私がバトンを受けて活動を続けています。

■ 子どもの参加もみられましたが、準備の段階で工夫されたことはありますか?

世代間の交流や親睦を深めることを目的にしているため、子どもの参加は必要だと考えていました。そこで、子ども会の会長に直接お願いをして、呼びかけや参加者を募っていただきました。

他にも、子どもだけでなく、老人クラブやよらんの体操教室といった区の取り組みにもお声かけをし、参加者を増やせるように工夫しました。



■ 参加された皆さまの反応はいかがでしたか?

たくさんの方に、「とても楽しかった!」という言葉をいただきました。また、子どもの参加があったことで、普段は口数が少ない方も応援で思いっきり声を出したり、大きな笑い声とともに盛り上がっておられました。

■ サロン活動の今後の目標はありますか?

一番大切なのは、「継続」だと考えています。頑張りすぎて燃え尽きてしまうことがないように、現状維持の少し上を行く、そんな活動にしたいです。

誰が引き継いだとしても続けていける、持続可能な活動を目指して頑張ります!

サロンのスタッフ向けレクリエーション研修会を開催しました!

地域や住民同士のつながりが希薄化する中で、あらためて地域におけるつながりや、誰もが集える地域の居場所(地域サロン等)の大切さが見直されています。

10月29日(水)、地域においてサロン活動に取り組む方々を対象に、レクリエーションを紹介し、活動の更なる充実や継続を図ることを目的として、研修会を開催しました。

『音楽で心と体をリフレッシュ』というテーマで(株)フカノ楽器店より、星山ひろみ先生をお迎えし、音楽を用いた脳トレ・レクリエーション、リズム体操を教えていただきました。

研修の最後には、ミュージックベルとトーンチャイムという楽器を使って、「夕焼け小焼け」をみんなで演奏しました。

オルゴールのような優しい音色が会場を包み、演奏後は自然と拍手が沸き起こっていました。



／参加者の声／

やり方次第で、
こんなに楽しくなるのか!
と、新たな発見でした。



音楽を取り入れると、
心が温かく穏やかになると思いました。



サロンの内容がマンネリ化していた中で、
新しいレクリエーションが提案できそうです!



社会の状況や時代の変化に合わせて、さまざまな分野で広がりを見せているボランティア活動。
『わたし×ボランティア』では、ボランティア活動に関わる“人”に焦点をあて、それぞれの活動や思いから、ボランティアの魅力を探ります。



第8回

ご褒美は子どもたちの笑顔～絵本が身近にあるくらし～

ボランティア団体 おはなしの会 たまてばこ 代表 野田 章子 さん

『あおくと きいるちゃん』/レオ・レオーニ/作 藤田圭雄/訳 /至光社

おはなしの会たまてばこは、平成11年4月に町主催で実施された読書講座の卒業生で結成。「子どもたちに絵本の素晴らしさ、絵本の世界の楽しさを伝えたい」という思いで、現在5人で活動をしています。

『ご褒美は子どもたちの笑顔』を合言葉に、町の図書館や子育て支援センター、小学校、地域等で、本や紙芝居の読み聞かせをしています。また、乳幼児を対象とした町の「ブックスタート事業」や「読書への階段」にも関わらせていただいています。

年齢に応じた絵本の紹介や、絵本を開く楽しさをお伝えしたり、保護者を対象に、幼少期における読書の役割などについてお話しする機会をいただいています。

読み聞かせをしていると、子どもたちが段々と絵本に興味をもち、絵本の世界に引き込まれていく様子を見ることができ、私たちの活動のやりがいにもつながっています。

中には、同じ本ばかり繰り返し読みたがる子や、ページを次から次へとめくろうとする子、同じページをじっと見つめる子、本の読み方や興味の示し方も三者三様です。その子それぞれの関心の芽を育み、応援してあげられるような存在でありたいと思っています。

これからも、子どもたちが夢を描けるような本や、子どもたちの心に寄り添える本を、活動を通して伝えていながら、誰もが心豊かな毎日を送れるように見守っていかたいなあと感じています。

活動紹介 おはなしの会 たまてばこ

活動内容

- ・ 広川町立図書館(毎月第3日曜日)
- ・ 下広川小学校朝読書(月1回)
- ・ 子育て支援センターハグハグ「かつちんこおはなしかい」(月1回)
- ・ おはなしの会出前
- ・ おとなのおはなし会

◆ 活動者募集 ◆

『おはなしの森』で活動してくれる方を募集中です。

問い合わせ先

広川町ボランティア活動センター
☎0943-32-7073

わたしにとってのボランティアとは…
「元気をもらえる場所」です。



デイサービスだより

敬老会を開催しました！

皆さまのご長寿をお祝いして、9月18日（木）・19日（金）の2日間で敬老会を開催しました。ボランティアさんによる演芸、利用者様のお謡い、職員による余興などで、大盛り上がりとなりました！

皆さまがいつまでも笑顔あふれる毎日を過ごされますことを願っております。



▲ボランティア 橋山様



大脱出の出し物が、とても面白かったです！
おかげで楽しく過ごすことができました♪



【問い合わせ先】

体験利用・見学は随時受付しております！

広川町社会福祉協議会デイサービス

☎ 0943-32-7072

毎日ちよいトレ！健康な体づくり



デイサービスで実際に取り組んでいる健康体操をご紹介します。すきま時間を利用して楽しく体を動かしましょう。今回は「スクワット」にチャレンジ！

【効果】

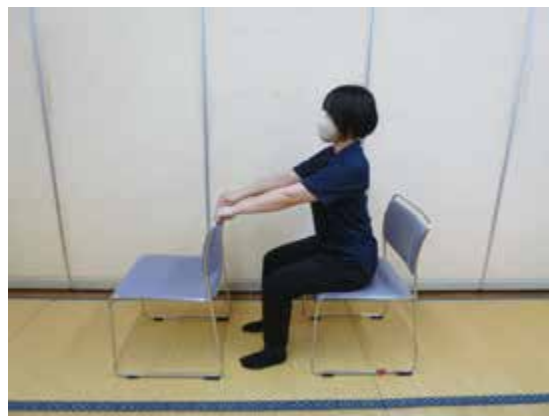
- ・加齢に伴って減少する筋力を改善し、生活習慣病や転倒を予防します。
- ・足とお尻の筋肉が鍛えられます。

【ポイント】

- ・腰幅～肩幅に足を広げてゆっくり動かしてください。
- ・痛みや違和感がある場合は、無理をしないよう、できる範囲で行ってください。



【方法】 ①椅子を前後に並べ、背もたれを握って、ゆっくり立ち上がります。



②椅子にゆっくりと座ります。
①、②の動作を繰り返します。

広川町キャラバン・メイト 活動報告

キャラバン・メイトとは、地域や企業、学校などを対象に「認知症サポーター養成講座」を企画・開催するボランティアです。認知症について正しく理解し“認知症になっても安心して暮らせる広川町”を目指し活動しております。

認知症への理解を広げよう！①

認知症サポーター養成講座を開催しました！



▲内田区



▲立山歯科



▲立山歯科

認知症サポーター養成講座は、認知症を理解し認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」を地域に増やしていくことを目的に実施しています。

8月24日(日)内田区、9月10日(水)医療法人立山(立山歯科)にて、養成講座を開催しました。認知症の人や家族の気持ち、接し方のポイントなどを寸劇を交えながらお伝えしました。



【ご案内】

認知症サポーター養成講座を実施しませんか？
～地域の集まり等に出張講座に伺います～

- ▶少人数(概ね5人以上)での開催もOK！
- ▶講座時間の目安は60分～90分程度(応相談)

【問い合わせ先・事務局】

広川町社会福祉協議会 地域福祉係
電話 0943-32-3768

認知症への理解を広げよう！②

広川まつりで「認知症カフェ」を出展しました！



10月12日(日)第40回 広川まつりにて、認知症に関する啓発・普及イベントとして、「認知症カフェ」を出展しました。

カフェでは、タッチパネルによる物忘れ自己チェックや認知症に関するクイズ等を実施し、子どもから高齢者まで130人の方にお立ち寄りいただきました。終始和やかな雰囲気で、皆さまと楽しく交流することができました。



くらしのサポーターと社協の協働による“お互いさま”の支えあいの取り組み 「くらしのサポーター講座」を開催

くらしのサポーターは、制度や公的サービスの狭間にある自身では解決することが難しい困りごとを抱えた人に対して、地域住民が主体となって、その課題解決を図る生活支援ボランティアです。

今回、安定した支援の継続ができるように、サポーターの仲間づくりを目的として講座を実施しました。

【1日目】8月25日（月）開催

「つなぐ、つながる、人と社会

～安心して暮らせる広川町をみんなの手で～」

講師：九州大谷短期大学幼児教育学科

教授 中村 秀一 氏



「できる人ができるときに」という、ボランティア活動をする上での心得や、地域共生社会に向けたみんなで参加の地域づくり、支援する側・支援される側を隔てない関係づくりなどについて、社会情勢を踏まえてわかりやすく教えていただきました。

『福祉は安心を届けること』一人ひとりの生きがいや暮らしと向き合い、ときに補い合いながら、世代や分野を超えた みんなの手で地域づくりをしていくことが大切だと、改めて感じる機会となりました。



【2日目】9月3日（水）開催

「笑顔を引き出すコミュニケーション」

講師：株式会社パーソン・サポート絆

代表取締役 川島 豊輝 氏



相手との良好な関係を築くための対人支援のポイントや一方的な視点からではなく多角的な視点で物事を捉える大切さについて、具体的な事例をもとに、ワークを交えながら楽しく教えていただきました。

「相手の笑顔を引き出すためには、まずは自分から」。先生に教わったコミュニケーションのポイントを、ふだんの暮らしの中で思い返しながら、相手とのよりよい関係づくりに役立てていきたいと思います。

～参加者の声～

▶日常生活の中で、近所の方との関わり方はこれでいいのだろうか、お節介になっていないかと不安に思っていました。先生の話聞いて、その悩みが解決できました。

▶知らないことが多く大変勉強になりました。

みんなとともに、自分らしくいきること ～小学校で福祉教育を実施～

上広川小学校4年生 アイマスク・車いす体験 9月12日（金）実施

児童の皆さまから感想文を寄せていただきましたので、ご紹介させていただきます。

アイマスク体験をして、歩くときに何かにあたらないかと不安でした。また、アイマスクをして牛乳パックを触ると工夫がされていて、すごいなと思いました。自分の名前を書くときも、どこに書いているのかわからなかったのが、日常的に料理をするときは不安な気持ちになったりするだろうなと思いました。体験ができてよかったです。これからも色々なことを知りたいと思いました。

車いす体験で、動かし方の難しさを知ったけれど、今日体験したことで、もし自分が車いすに乗ることになったら、安心して乗ることができると思いました。

目や足が不自由な方の生活を知ることができて、少しでも役に立てるように、何かすることができないか知りたいと思いました。これからは、多くの人の役に立ちたいです。



いきいき元気教室のご案内

いきいき元気教室は、高齢者の介護予防を目的に、体操や脳トレ学習、レクリエーションを行う介護予防教室です。参加者同士のふれあいを通して、閉じこもり予防やいきがづくりの推進を図ります。

見学や体験利用も可能ですので、下記までお気軽にお問い合わせください。



レクリエーション



昼食



脳トレ学習

場 所 広川町保健・福祉センターはなやぎの里 1階

対 象 町内にお住まいで、概ね 65 歳以上の
要介護・要支援認定を受けていない方

利用料金 1 回 1,000 円 ※体験利用 550 円

利用回数 週 1 回～2 回（曜日は固定）

実 施 日 月曜日から金曜日（祝日・年末年始除く）

【一日の流れ】

8:45～10:00 自宅付近の集合場所へお迎え
10:00～10:30 検温・健康チェック
10:30～12:00 脳トレ・運動・口腔体操など
12:00～12:40 昼食
12:40～14:00 休憩
14:00～15:15 レクリエーション、おやつ
15:30～ 自宅付近までお送り

【問い合わせ先】

広川町社会福祉協議会 電話 0943-32-3768

「もったいない」を「ありがとう」に フードドライブにご協力をお願いします

【フードドライブ】とは？

フードドライブは、ご家庭で眠っている食料品や日用品をご提供いただき、お困りの方の支援や地域の福祉活動で再活用する取り組みです。

【ご提供いただきたい物品】

食 品	日用品
・ 主食（お米、乾麺など） ・ インスタント食品 ・ レトルト食品 ・ 保存食品（缶詰・瓶詰） ・ のり、お茶漬け ・ ふりかけ	・ 洗剤（食器用・洗濯用） ・ 歯ブラシ、歯磨き粉 ・ トイレットペーパー、箱ティッシュペーパー ・ 生理用品 ・ 石鹸、ボディーソープ、シャンプー ・ ベビー用品（紙おむつ等）

【ご留意いただきたいこと】

- ▶ 賞味期限または消費期限が、1 ヶ月以上あるもの
- ▶ 常温保存が可能なもの
- ▶ 未開封、未使用のもの（食品・日用品共通）



ご寄贈いただける場合は、お手数をおかけいたしますが、広川町社会福祉協議会の窓口まで、直接お持ちくださいますようお願い申し上げます。

【問い合わせ先】 広川町社会福祉協議会 電話 0943-32-3768

社会福祉士ソーシャルワーク実習を終えて

～広川町社会福祉協議会での実習を経て感じたこと～



筑紫女学園大学
人間科学部社会福祉コース
岡部 菜緒さん

24日間の実習を通して様々な経験をさせていただきました。たくさんの地域のサロン活動や通いの場の活動と一緒に参加させていただき、皆さんのいきいきとした姿を見て私自身もとても元気をもらうことができました。また、くらしのサポーター活動や移動店舗販売などを見学させていただき、住民同士が助け合う姿を見て地域の中の支え合いの大切さや、支え合いが出来る体制を整えていく必要があることを実感することが出来ました。

今後、実習で得た新たな学びやたくさんの経験を活かして自分の信念を強く持った社会福祉士になれるよう自己成長に努めたいと思います。広川町の皆さんの健康とご発展をお祈りしています。関わっていただきました地域住民の皆さん、本当にありがとうございました。



▲地域サロン活動（牟礼区）



▲くらしのサポーター講座



▲男の料理教室



西九州大学
健康福祉学部社会福祉学科
森山 雪姫さん

実習を通して一番心に残ったのは、人のやさしさです。ごみ出しのお手伝いをしたとき「助かったよ、ありがとう」と笑顔で言ってもらえた瞬間、胸があたたかくなりました。ほんの少しの関わりでも、人の気持ちを明るくできることを実感しました。活動を重ねる中で、地域の方々が互いに声をかけ合い、自然に助け合っている様子を見て、この町のあたたかさに気づきました。職員の皆さんが地域の方々に寄り添い、名前を呼び合いながら声をかける姿を見て、「福祉ってこういうことなのだろう」と心から思いました。社協は“困っている人を助ける場所”ではなく、“人と人をつなぐ場所”なのだと学びました。

この実習で出会えた人たちの笑顔や言葉は、これからもずっと忘れません。人のあたたかさを感じられる広川町で学べたことを誇りに思います。



▲地域サロン活動（長延区）



▲グラウンド・ゴルフ大会



▲地域サロン活動（古賀区）

寄付へのお礼

令和7年7月26日から令和7年10月25日受付分

社会福祉協議会へのご寄付をいただきました。

ご厚意に深く感謝申し上げます。

〈香典返し寄付〉

ご芳名を紹介させていただき、故人のご冥福を心からお祈りいたします。

行政区	親族	故人
長延上	山村 善昭様	ツヤ子様
吉常	姫野 昇様	正枝様
太原	丸山 輝義様	ミヨコ様
久泉	馬場 義信様	アツミ様
当条	緒方 千幸様	栄子様
古賀	堤 慶一様	光子様
古賀	加藤田九洲男様	保子様
梯	高松 政桂様	ワカ子様
藤田	蒲池 節子様	正勝様
智徳	馬場 君子様	春行様
八女市	鶴元 昌也様	イツミ様
牟礼	大藪 誠也様	カズ子様
当条	長尾トシ子様	好敏様

〈使途指定寄付〉

匿名（古賀区在住）の方より、複合機を寄付いただきました。地域福祉のために大切に活用させていただきます。



管理栄養士おすすめレシピ



今日のひとさら

日本各地に伝わる郷土料理の一つ、呉汁の紹介です。

大豆をすりつぶしたものを呉といい、呉と根菜類の野菜が豊富に入った味噌汁です。呉汁は栄養価も高く、寒い季節に身体を温めてくれる一品です。



呉汁

【材料・4人分】

1人分：74kcal／食塩相当量：1.0g

- ・乾大豆 …………… 30g
- ・ごぼう…………… 50g
- ・こんにゃく…………… 3g
- ・大根…………… 50g
- ・生椎茸…………… 1枚
- ・小葱…………… 20g
- ・サラダ油…………… 小さじ1
- ・スキムミルク…………… 小さじ2
- ・合わせ味噌…………… 30g
- ・いりこ…………… 20g
- ・水 …………… 600cc

【作り方】

- ① 大豆は半日ほど水につけてもどす
- ② いりこでだしをとる
- ③ 具材をそれぞれ切っておく
- ④ 戻した大豆をミキサーにかけ、細かくしておく
- ⑤ 鍋にサラダ油を入れ、ごぼう・人参・こんにゃくを炒めてだしを加える
- ⑥ 大根・生椎茸を加え、煮たところで④の大豆を加えて煮る ※吹きこぼれやすいので注意する
- ⑦ スキムミルク・味噌を溶いたら火を止める
- ⑧ 小葱を加える