

# 町民参加の地域POWER



▲町消防防災担当による講話



▲調理実習の様子



サバ大根

コーヒーゼリー

ツナとなめたけご飯

野菜スープ

11/1

## 防災について学び、備蓄食品を活用したレシピの調理実習をしました!

健康づくり推進員協議会で、防災学習やサバ缶やツナ缶などの賞味期限の長い備蓄食品を使用した調理教室を行いました。健康づくり推進員協議会は、現在、会員14人が全員男性で、黄色いユニフォームの元気なボランティアさんです。毎週水曜日開催のふれあい健康クラブ(スポーツ教室)のほか、自分自身の健康づくりと町民の皆さまの健康づくりに役立てるための定例会も行っています。活動に興味がある方はお気軽に事務局にご連絡ください。

☎健康づくり推進員協議会事務局(健康保険課内)

☎801-5820

備蓄食品を活用したレシピを一部紹介します

### サバ大根

1人あたり166kcal  
塩分0.6g

材料	分量(4人分)
大根	300g(10cm)
サバ味付け缶	1缶
生姜	少々
きざみネギ	少々

### 作り方

- ①大根は皮をむき、厚さ5mmのいちょう切りにし、生姜は千切りにする。
- ②大根を鍋に入れ、水をひたひたに入れ、茹でる。
- ③大根が透き通った色になり火が通ったら、サバ缶を汁ごと入れ、軽くほぐして煮る。生姜を入れる。
- ④鍋の汁けが少なくなったら、皿に盛り、きざみネギをふりかける。



▲高田小学校  
(11/10~11)

▼長与北小学校  
(11/12)



11/10~12

## ふるさとの森林づくり事業

高田小学校と長与北小学校の5年生が国立諫早青少年自然の家で森林体験学習を行いました。

生き物観察や森林オリエンテーリングを行い、森林の素晴らしさや森林が多くの生き物のすみかになっていることがわかりました。また、森林の中でのディスクゴルフや間伐材を使った木のペンダント作りにも取り組み、より森林に親しむことができました。五感を使って全身で豊かな自然、森林の大切さを感じるとともに、友達との絆を更に深めることができました。



11/29

## 備えあれば憂いなし!防災訓練!

自主防災組織連絡協議会で、地震体験車による防災訓練が行われ、地震による揺れの怖さを体感しました。

大規模災害が発生した時は、その時の命を守るための行動が、自分や周りの人が助かるかどうかの明暗を分けます。ライフラインの断絶などにより、行政や消防・警察による早期の救助や支援は十分に行き届きません。阪神淡路大震災では瓦礫の下から救出された人のうち、約8割が家族や近所の住民によって救出されました。大規模災害は長与町でも起こる可能性があり、いつ自分の身に降りかかるかわかりません。そのような災害発生時に、「地域の力」を結集し、身を守るための活動を行うのが「自主防災組織」です。

町内の自主防災組織率は、98%(令和3年12月末時点)で、県内でも組織率は高く、活動も活発です。今後も、防災意識の高揚、地域防災力の向上のため、訓練を重ねていきます。