



▲練習日の様子。現在はマスクを着用し歌っています。

どんな曲を歌っていますか？

ここ 10 年くらいは、全てまどみちおさんの曲です。周南市出身の偉大な詩人ですが、良さを知らない方もまだ多いように思います。活動を始めて、今まで知らなかったまどさんの詩に出会えましたし、あんなに沢山の詩や童謡を書かれたことに改めて感動をしています。とても奥深くて、目線がすごいんですよ。

私たちが歌うことで、まどさんの素晴らしさを多くの人に知っていただきたいと思います。

今後の目標や、読者の皆さんに伝えたいことは？

もっともっと綺麗な声を出したいです。やはり高齢になると、少しずつ声も悪くなっていくんですが、先生の力もお借りしながら、ちょっとでも長く歌っていたいなと思っています。

それと、若い方に入ってほしいですね。見学はいつでも歓迎ですので、興味のある方はぜひご連絡してほしいです。

練習の見学も随時受けていますので、
気になった方は市民活動支援センター
までご連絡ください！



9月1日

防災の日

9月1日は防災の日です。1923年、関東大震災が発生した日であり、また、台風シーズンを迎える時期でもあることが契機となり創設されました。この機会に、近年よく耳にする「ローリングストック」について、周南市総務部防災危機管理課の和泉さんに教えていただきました！

Q1 ローリングストックとは？

普段から多めに食品や飲料水を購入して、賞味期限が切れる前に古いものから定期的に消費し、消費した分だけ買い足すことで、常に一定量の食料を備蓄する方法のことです。

日常生活で消費しながら備蓄することで、無理なく備蓄を行い、いざという時にも普段の生活に近い食生活を送ることが出来ます。



Q2 ローリングストックにおすすめの食品は？また、何日分あるといいでしょうか？

主な例として、ペットボトルの飲料水（1日約3ℓ/人）やパックご飯、カップ麺、レトルト食品、缶詰、乾物などの比較的賞味期限の長い食品があげられます。その他、食事の偏りやストレス等を考慮して、栄養補助食品や菓子・ジュース等の嗜好品もおすすめです。また、災害時はガスや電気、水道が止まることも考えられるため、カセットコンロなどを準備することで、復旧を待たずに調理をすることができます。

非常食は7日分を用意することが推奨されていますが、まずは最低3日分を目標に準備をしておきましょう。周南市でも保存水や保存米（アルファ米）の備蓄をしていますが、数に限りがあるため、各家庭でも事前に準備をして、避難の際にある程度食料を持ち出すことができるように準備をしましょう。



野菜ソムリエコミュニティ山口の皆さんに教えていただきました

ローリングストックにおすすめの『缶詰』を美味しくいただきます！



『野菜ソムリエコミュニティ山口』は、会員全員が“野菜ソムリエ”の有資格者。野菜や果物の大切さ、魅力、感動を伝えながら、社会や企業、地域など、人々を繋ぐ活動をしています。コロナで去年は開催できなかった資格の講座を、今年は開催予定！その他、今年開催された野菜ソムリエの活動を発表する動画コンテスト「野菜ソムリエアワード」で、団体のメンバーが受賞するなど嬉しい報告もありました。今回は、ローリングストックにおすすめの食材を使ったレシピを、教えてもらいました！

豆乳でまるやか♪ 鯖缶と秋野菜のお味噌汁

材料（2人分）

鯖水煮缶……1缶
さつま芋 } お好みの量
きのこ }
豆腐 }
わかめ }
だし汁…400cc
味噌……適量
豆乳……100cc

作り方

- ①鍋にだし汁、さつま芋、きのこを入れ、火が通るまで煮る。
- ②鯖缶（汁も）、豆腐、わかめを入れ、ひと煮立ちしたら、味噌、豆乳を入れ味を調えて完成！
お好みで小ネギを散らしても。

★豆乳を入れた後は沸騰させないようにしましょう。



豆乳の代わりに
酒粕を入れても美味しい

野菜ソムリエのワンポイント



▲野菜ソムリエコミュニティ山口の皆さん

- きのこは風味を生かすため、洗わない。汚れが気になる場合は、濡らしたキッチンペーパーで拭きとるのがおすすめです。
- きのこは冷凍保存しておく、加熱後の香りや旨味がアップします。
- 鯖缶と野菜を汁にすることで、栄養素を余すことなく摂取出来ます。
鯖缶：DHA、EPA、カルシウム
さつま芋：食物繊維、ビタミンC きのこ：食物繊維、ビタミンD

団体さん の プチ紹介

周南市母子寡婦福祉連合会

ひとり親の方や寡婦の方が安心して暮らせる福祉社会の実現を目標に活動をされています。

「会員、役員共に高齢ですが、ひとり親家庭及び寡婦と一緒に頑張っています。」と代表の小澤さん。



▲メンバーの皆さん。7月は資料作りのため、センターに多く来館いただきました。いつも明るくパワフルな皆さんです！