

OOMUKAI TIMES



第186号/2022年11月1日発行

編集発行：大向市民センター（愛称：きんぽ一館）

☎：88-0312 E-Mail：oomukai-ko@city.shunan.lg.jp

↑情報があればこちらまで！↑

Webではカラー版をご覧になれます QRコード→

<http://shunan-chiikijoho.jp/council/omukai>



大向地区の人口 前月比

男性 130人 (-1人)

女性 160人 (-1人)

総人口 290人 (-2人)

世帯数 167世帯 (±0世帯)

高齢化率 66.2% 10/1 現在

大向地区 防災イベント 防災を考える日



十月十六日(日)に大向地区
防災イベント「防災を考える
日」を実施しました。イベント
の内容としては、防災講演会、
起震車による地震体験、OX
クイズを行いました。

防災講演会では、防災アド
バイザーの方から災害が起こ
った時の対応などを分かりや
すく教えていただきました。
起震車による地震体験では、
今後発生するかもしれない南
海トラフを想定し、震度7ま
で体験することができまし
た。OXクイズでは、防災に関
する問題を出題し、防災の知
識を楽しく学ぶことができました。
ただき、多くの方に参加してい
たこととなりました。

災害というものは、いつと
こで起こるか分かりません。
そんな時に落ち着いて行動で
きるかは、普段からの防災意
識の高さで変わってくるもの
だと思えます。地域の皆さま
も今一度、防災について考え
ていただけたらと思います。

このコーナーでは、大向地区の団体や個人から地域にお知らせしたい情報を紹介します。内容に関するご質問や掲載したいことなどございましたら、大向市民センターへご連絡ください。

大向コミュニティ自主防災部からのお知らせ

9月の台風14号では、大向地区においても各地で被害が発生しました。

特に大雨による被害が甚大で、雨で増水した水が住宅の敷地内に入るといった報告もありました。

そこで、大雨時の浸水・流入等に備えて大向市民センターに、吸水するだけで土のう袋として機能する吸水土のう袋を配備することにいたしました。(使い方は下記参照)

緊急時必要になった場合は大向市民センター（☎88-0312）までご連絡ください。

また、ご家庭においても災害時に備えてこのような防護資材を用意されることをお勧めします。

災害は、いつ自分の周りで発生するか分からないことを再認識され、自分の命や財産は自分が守るという気持ちで、日頃から災害に備えましょう

長辺 550mm

長辺 350mm

吸水土のう袋

※サイズは目安です。

吸水時の厚み
上限 150mm

吸水するだけで約 20kg の土嚢袋として機能する

吸水土嚢袋

使い方簡単!

①水に漬け込む 水につけ込み手で揉んでください。足で踏んでもOK!

②3分放置

完成!

水温や水質により吸水スピードが異なります。

使用後は・・・

※風通しの良い日陰で自然乾燥してください。
※乾燥後、各都道府県の条例に従って廃棄してください。

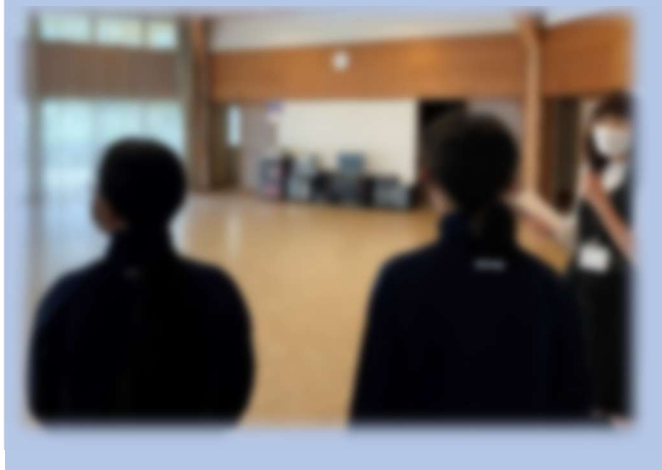
11月の行事予定

- | | |
|------------|--|
| ・いきいき百歳体操 | 11月7日、14日、21日、28日 10:00～(毎週月曜日) |
| ・健康マーじゃん | 11月7日、14日、21日、28日 13:00～(毎週月曜日) |
| ・料理教室 | 11月3日 9:00～(毎月第1木曜日) |
| ・やまびこ号巡回日 | 11月12日(土) 14:30～15:00 |
| ・福祉部配食サービス | 11月25日(金) 11:00～
(※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止する場合がございます) |

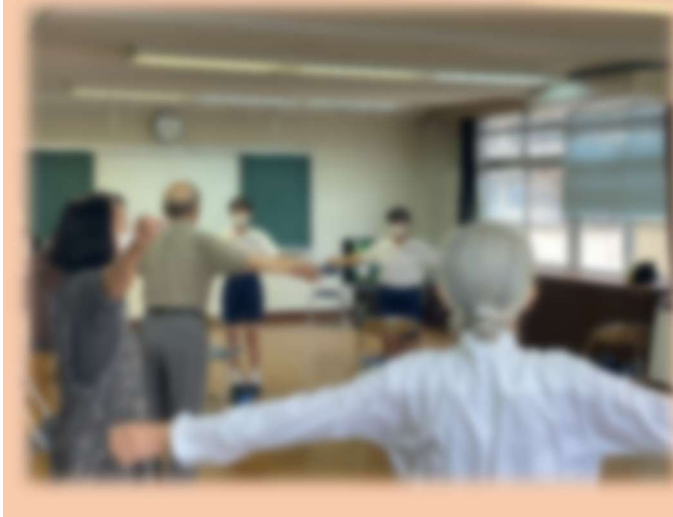
大向市民センターに須々万中学校の生徒 が職場体験に来ました！



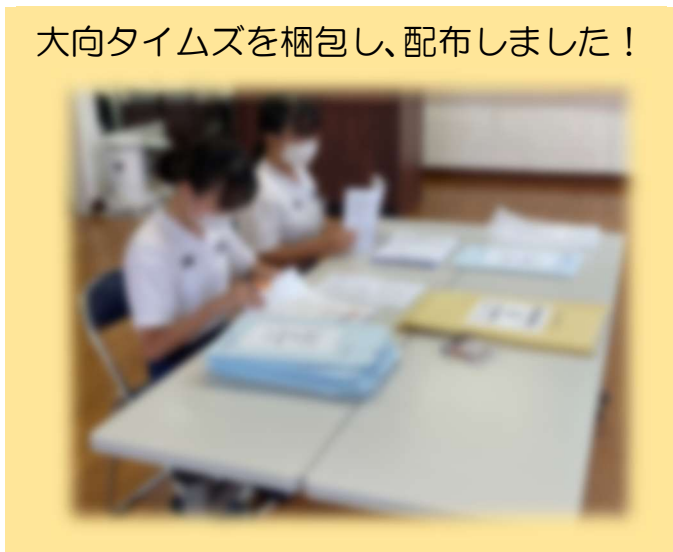
市民センター、ふれあいの家を案内してもらいました！



地域の皆さんと百歳体操をしました！



大向タイムズを梱包し、配布しました！



花の種をポットに植えました！



防災イベントの準備をしました！



9月26日（月）、27日（火）に須々万中学校の生徒2名が大向市民センターに職場体験に来ました。2日間を通して、市民センターの仕事を経験してもらい、慣れないこととても熱心に取り組んでくれました。体験後、2人に感想を聞いたところ、「地域の人と関わりながら、とても良い体験ができました」とのことでした。今後も2人の一層の活躍を願っております。

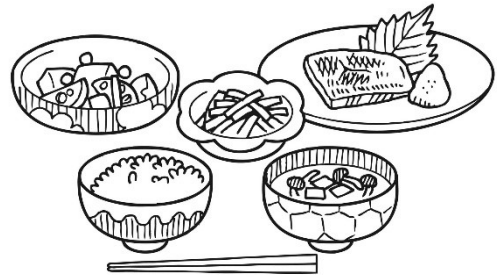
ちょっと一息

11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。平成25年12月4日「和食」がユネスコの無形文化財に登録されました。

○和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」。日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。



○「だし」とは

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のことです。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の基本となります。

昆布

鰹節

煮干し

焼きあご

干し椎茸

干しエビ



○和食文化の特徴

☆多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
☆自然の美しさの表現

☆バランスがよく、健康的な食生活
☆年中行事との関わり

今月のおすすめメニュー

ごまあえ（4人分）



（材料）

ほうれん草…120g すりごま…8g
キャベツ…120g にんじん…20g
砂糖…7g 薄口醤油…11g

（作り方）

- ①ほうれん草は下茹でし、切る。
- ②キャベツ、にんじんは千切りにして、茹で、水冷して、水分をしぼる。
- ③調味料で和える。