

T



M A T



2021年6月号
第2支所
☎0952-31-9122

ト マ ト

2021. 6. 7発行

内水ハザードマップの活用を！！

～ 身近に度々おきる豪雨災害…… ～

内水ハザードマップとは……

令和元年8月豪雨に相当する豪雨(1時間に110mm)と大潮が重なった場合の浸水予想結果に基づいて ●浸水する範囲●その程度等を示した地図です。

内水ハザードマップを入手するには……

市役所本所、各支所や公民館にて持ち帰りできます。(佐賀市のホームページにも記載されています)

他にも●避難所●避難用品●災害の予備知識●問い合わせ先一覧など多くの役立つ情報が記載されています。コロナ禍中でもあり早めの判断と行動が命を守ります。

日頃のうちに確認し、いざという時に備えましょう！
今年は、被害が出ない事を祈ります！！



ニンニクの便利な手作り調味料、作ってみませんか？！

①ニンニク醤油

<材料> ニンニク………1玉(皮をむき、スライスする)
醤油………適量

<作り方> ①保存容器にニンニクを入れ、醤油を被るまで注ぐ。
②①を冷蔵庫で1週間程度寝かせる。(保存期間:1ヶ月程度)
※ニンニクも一緒に冷奴、しょうが焼きのタレ等に！

②ニンニク酢

<材料> ニンニク………半玉(皮をむき、スライスする)
米酢………適量

<作り方> ①保存容器にニンニクを入れ、米酢を被るまで注ぐ。
②①を冷蔵庫で1週間程度寝かせる。(保存期間:3ヶ月程度)
※餃子のタレ、ピクルス、ドレッシング作り等に！

③ニンニクオイル

<材料> ニンニク………2玉(皮をむき、みじん切りにする)
オリーブオイル……適量

<作り方> ①小鍋や小ぶりのフライパンにニンニクを入れ、オリーブオイルを被る量注ぐ。
②①を弱火にかけ、時々混ぜ20～25分程度ゆっくり焦がさない様に水分を飛ばす。
③②を常温に冷まし、保存容器移し、冷蔵庫で保存する。(保存期間2ヶ月程度)
※パスタ、炒めもの、ドレッシング作り等に！

★ 免疫力アップ
★ 疲労回復
★ 血液サラサラ
★ がん予防等

健康効果抜群
だよ～！



えんjoyねっと「なごみの会」の紹介



作品作りの様子

3月23日、各地から桜の便りが届く中、訪問させて頂きました。代表の相川さんは、以前この地区の民生委員をされていた事もあり、参加者のことは、「いつも、いろいろお世話して頂くので、楽しく参加できています。」と和やかに作品作りをされていました。また「地域の方の様子や情報を知る大切な機会になっています。」とも言われ、お互いの信頼関係がしっかり根付いていると感じました。

昼食は、会場で調理されていてメニューは、春にぴったりのちらし寿司(コープのちらし寿司の素を使用)、ほうれん草と豆腐のすまし汁、参加者のお手製のたくあんを用意されていました。



代表:相川 和子さん(後列、右)と参加者の皆さん



取材日の作品見本

- グループ名……なごみの会
- 活動場所……開成6丁目公民館
- 活動日……毎月最終火曜
- 活動対象……地域の高齢者
- 活動人数……9人
- 活動内容……折り紙等の手遊び、作品作り。簡単な調理の昼食を共にして交流、情報交換をする。
- 活動の思い……地域の老人世帯の心細さや不安を和らげ地域 住民で集い寄り添い合う。

<問い合わせ先>

なごみの会 代表 相川 和子 さん

電話: [REDACTED]

<取材後記>

毎月の集まりを楽しみにされ、リフレッシュの場になっているんだなと感じました。折り紙をつくれるお母さん、おばあちゃんって子供や孫にとって、すごく素敵だなと思います。

高齢化に対応する大切な3つの事(地域、人、交流)を身近な形で取り組まれていて、とてもよいお手本だなあと感じました。