

ヘルスメイトの おしゃべりコーナー

■近い将来起きると言われている南海地震に備え、被害を最小限に食い止めるため、

官民それぞれの立場でさまざまな活動が行われています。

■命をつなぐためにも、各家庭で7日分の飲料水など食料の備蓄が必要です。保存に適して普段にも使いやすい缶詰や乾物を備蓄し、たまに使って循環させましょう。今回は缶詰を使った炊き込みご飯を紹介します。

◎蒲焼きさんま缶の炊き込みご飯

材 料(1缶100gで作りやすい量・4人分)

作り方

米	1.5合
蒲焼きさんま缶	1缶
生しいたけ	80g
ショウガ	10g
ごぼう	20g
酒	大さじ1
薄口しょう油	// 1
いりごま	適量
大葉	2枚

- ①米はとき、水は炊飯器の目盛りにあわせ30分吸水させる。ショウガは1～2cmの長さの千切りに、生しいたけは3cm程度の薄切りに、ごぼうは小さめのささがきにしておく。
- ②炊飯器の水を大さじ1杯捨てて、酒と薄口しょう油と蒲焼きさんま缶の汁を加えて混ぜた後、ショウガ、しいたけ、ごぼう、さんまを加え普通に炊く。
- ③炊きあがったら、さんまの半分を盛り付け用に取り出した後、ごまを加えて全体を混ぜる。
- ④器に盛り、取り出したさんまと、大葉の千切りをのせて仕上げる。



1本分の 栄養価	エネルギー 247kcal	脂質 3.3g
	たんぱく質 7.3g	鉄 1.2mg
	カルシウム 48mg	塩分 0.8g

問い合わせ先 …大豊町食生活改善推進協議会
(住民課健康づくり班内)

交通安全ニュース

春の全国交通安全運動

4月6日(日)～15日(火)
子どもと高齢者の交通事故防止



- 自転車の安全利用の推進(特に、自転車安全利用五則の周知徹底)
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

交通事故死
ゼロを目指す日
4/10(木)

その運転で大丈夫?

管内の交通事故のほとんどが65歳以上の高齢者です。県内でも高齢者が加害者になり、重傷事故や死亡事故に至るケースが増加。「自分だけは大丈夫」という意識を捨て、【車は凶器になる】ことを自覚した運転を!

- ①体調が悪い時は、絶対に運転しない!
- ②近くまででも、全席シートベルト着用を!
- ③運転中は運転にだけ集中する!

ピッカリ運動にご協力を!

ライトを点灯するだけで交通事故を防止する効果があります。

高知東警察署本山警察庁舎
高齢者交通安全アドバイザー 上池
☎(0887) 76-0110

「人にやさしい
運転とは…」

どんなときも、相手のことを考えて行動していれば、お互いにイヤな思いもせず、ケンカにならないように、周囲を思いやった運転は事故を防ぎます。

「トンネル内の走行時にはライトを点灯する」、「右左折時は、必ずウインカーで示す」、「道を譲ってもらったら、お礼のあいさつをする」など、道路を利用しているのは自分だけではないという意識でハンドルを握りたいものです。



香美署管内連絡便

新年度!

旧香美署管内も

訪問させていただきます!

本年度より、馬瀬・戸手野・北川・久寿軒・角茂谷の65歳以上の方のお宅も訪問させていただくこととなりました。ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



まちの できごと

- 大豊町公式 facebook にも、町のできごとが掲載されていますので、ご覧ください。



「Mi-Look (ミルック)」で見守ります!

大豊町では新しい見守りネットワークサービス事業「Mi-Look (ミルック)」を導入しました。

「Mi-Look (ミルック)」は、利用者の歩数計情報や見守りセンサー情報を、あらかじめ登録した相手へ決まった時間にお知らせしたり、緊急時にはストラップを引っ張ると緊急ブザーが鳴り、位置情報を家族の方にお知らせします。また、あらかじめ登録した相手とのみ通話が可能です。

「Mi-Look (ミルック)」の貸し出し条件など詳しい内容は、下記までご連絡ください。

問い合わせ先 …住民課福祉班 ☎972-0450



地域安全功労者表彰受賞!

2月19日、本山町プラチナセンターで、嶺北地区地域安全協議会総会が行われ、前田邦明さんが地域安全功労者表彰を受賞しました。

前田さんは地域安全推進員として9年間活動し、国道32号の清掃活動への積極的な参加や、振り込み詐欺被害防止や交通安全の街頭キャンペーン等にも参加し、地域のために尽力されています。

また、大杉駅に設置している有害ポスの塗り替えや、きれいな駅から通学・通勤してほしいと大杉駅、大田口駅の清掃活動を行うなど、推進員の中心となり現在も活躍されています。

これからも地域安全のためにがんばってください!



第41回大豊町スポーツ大会剣道の部開催

3月2日、大豊町中学校体育館で、第41回大豊町スポーツ大会剣道の部が行われ、嶺北の各地域と高知市から5チーム55人の剣士が参加し、熱戦が繰り広げられました。

大豊町体育会豊永少年剣道の結果

団体戦 優勝	豊永少年剣道
	(上村みず穂、北村 萌絵、岡林 華鈴)
高学年女子の部	第三位 岡林 華鈴、上村みず穂
高学年男子の部	第三位 酒井 智志
おめでとうございます!	



全国初! CLT 工法の社宅完成

3月6日、全国初の事例となる、新しい木造建築工法「CLT工法」で建築した高知おおとよ製材の社宅が川口南に完成しました。CLTとはクロス・ラミネイティド・ティンバーの略で、板の層を各層で互いに直交するように積層接着した厚型パネルのことを呼びます。

断熱性に優れ、大判のパネルとして利用することで、高い耐震性を確保することができます。

減少傾向にある木材需要の拡大のため、豊富な森林資源を生かすことができる、CLT工法による建築の推進に向けて国、県、町をあげて取り組んでいます。

