



担架で救助訓練を行う住民たち

災害に対する意識を高める

今年、上田代地区（上林亀久男区長）には消防庁から訓練用AED、救助工具類、折畳式担架などが貸し出されています。11月1日、貸し出された機材を使用した上田代地区の防災訓練が行われました。上田代中央公民館に集まった約70人は、担架を使った負傷者の運び方やハイゼックス炊飯（非常食）の作り方、AEDの使い方を学びました。上林区長は「訓練を行うことで、いざという時に対応でき、災害に対する意識も高まると思う。来年はもっと本格的な訓練を計画したい」と話しました。

旬の野菜

レシピ

副菜

かぼちゃときのこのクリスマスグラタン

寒くなった冬に食べたいグラタンを野菜中心に作ってみました。近づくクリスマスを意識して、クリスマスカラーの赤と緑を使い、ニンジン星型にくりぬきました。

お好みで、鶏肉やウインナー、ハムを加えるとボリュームがでて主菜になります。お試しください。



材料（4人分）

かぼちゃ	400g
玉ネギ	280g
シメジ	160g
ほうれん草	80g
ニンジン	60g
パセリ	4g
バター	大さじ4
小麦粉	大さじ4
牛乳	2カップ
塩/コショウ	小さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1
パン粉	大さじ4
とろけるチーズ	60g

栄養価（1人当たり）

エネルギー	337kcal
タンパク質	9.1g
脂質	14.6g
炭水化物	44.7g
カルシウム	162mg
鉄	1.4mg
塩分	2.1g

作り方

- ①かぼちゃは、皮をむき一口大に切り、柔らかくなるまで電子レンジにかける。ニンジンは、5mmくらいの輪切りにして茹で、星型にくりぬく。ほうれん草はさっと茹で、3cmくらいに切っておく。
- ②なべにバターを熱し、薄切りの玉ネギ、小房に分けたシメジをしんなりするまで炒める。
- ③②に小麦粉を振り入れ炒め、牛乳を少しずつ入れて煮て、塩、コショウ、コンソメで味を整える。
- ④③の中に、①のかぼちゃ、ほうれん草を加える。
- ⑤バターを塗った容器に④を入れ、パン粉、とろけるチーズを乗せ、オーブンで焼き、①のニンジンとパセリを飾る。

※レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会」です。さわやか会は、住民の栄養と食生活を改善し、食育を推進することを目標に活動しています。

編集後記

▼あつというまの1年でしたが、今年最後の広報みふねになりました。今年1年間、取材にご協力いただいた皆さんのおかげで広報みふねを発行することができました。ありがとうございました。▼先日、消防学校に行ってきました。学校では、地震での災害について多く学びました。地震はいつ発生するかわかりません。来年、10年後、もしかしたら明日発生するかもしれません。その時どう行動できるか。日頃から災害に対する意識を持つことが大事だと感じました。

▼今年も残りわずかとなりました。今年1年、広報発行にご協力くださった皆様方ありがとうございました。来年も広報みふねをよろしく願います。

▼今年は11月になっても暖かい日が続きましたね。木々の紅葉も遅く、秋を感じづらかったです。▼日中が暖かいからか、室内飼育のメダカが未だに産卵しています。卵を観察するのが日課になってきた今日この頃。透明な卵の中でだんだんメダカが成長する姿は、見ていて飽きません。



広報 **みふね** No.577

携帯サイトはこちらから→

発行/御船町役場 編集/総務課 〒861-3296 熊本県上益城郡御船町大字御船995-1
TEL.(096)282-1111(代) FAX.(096)282-2803 ホームページ <http://www.town.mifune.kumamoto.jp/>
印刷/ホープ印刷株式会社

