



食を考えよう

ここからからだをつくる食育 [3]

保険健康課 ☎84-0327

災害などの非常時には、レトルトやインスタント食品が多くなり野菜不足、冷めた食べ物による内臓疲労、ストレスや便秘による体調の悪化など様々な問題が起こります。

今月は、中家村地区で平成24年4月から活動している「防災について勉強する会たんぽぽ」（荻野昌子会長・会員10人）の活動を紹介します。

干し野菜で非常時に備える

メンバーが知恵と工夫をこらし保存可能な15種類の野菜の干し野菜を完成させました。干した野菜は味や栄養が凝縮

されており、少量の水で戻すことで栄養を逃がすことなく食物繊維たっぷりの菌ごたえのある食事ができます。レシビは現在10種類。月1回の集会で災害や非常時の料

今回の献立紹介

【切干大根のサラダ】

●材料（4人分）

切干し大根…一袋（30g）

乾燥わかめ…大さじ2

いわし味付け缶詰…1缶

マヨネーズ…大さじ2

一味唐辛子…少々

●作り方

①ビニール袋に切干し大根、わかめ、少量の水を入れ

もどす。

②①にいわしをほぐして入

れマヨネーズと一味唐辛子を入れて混ぜる。



たんぽぽの活動の様子

理や調理方法などの研究をしているとのこと。です。

防災レシビ作りのポイント

○火を使わない、または、少

しの火と少量の水でできる

○家庭にある保存可能な乾物

や缶詰、調味料を使う

○食器や調理器具を汚さない

工夫など

会長の荻野さんは「災害についてみんなが考え備えておくことはとてもたいせつなことです。干し野菜の作り方やレシビを多くの人に参考にしたい」と話していました。

図書室だより（9月）

町民センター3階

※貸し出し冊数は4冊まで、期限は2週間です

今月のこの1冊

楽園の蝶

柳 広司

舞台は第二次大戦前の満州国「満州映画協会」、通称「満映」である。駆け出しの脚本家である主人公の英一は、国内の制約からのがれ、映画の楽園を求めて海を渡った。

映画製作に情熱を持った日本人や中国人のスタッフとともに、英一はそこで映画作りにかかわっていく。

満映の甘粕正彦理事長など、存在感の大きい実在の人物を登場させ、史実を織り交ぜながら物語は進む。



【開室時間】火～金曜日 10:00～20:30

土・日曜日 10:00～17:00

【休 室 日】毎週月曜日・14日（阿波おどりのため全館休館返却ポストも使えません）

新しく購入した図書（主なもの）

● 一 般 書 ●

- ・関ヶ原
- ・風に立つライオン
- ・国語、数学、理科、誘拐
- ・わたしをみつめて
- ・月神
- ・総理の夫
- ・ジェイコブを守るため

岡田秀文
さだまさし
青柳碧人
中脇初枝
葉室麟
原田マハ

ウィリアム・ランディ

● 児 童 書 ●

- ・はれたまたまこぶた
- ・夜はライオン
- ・おトイレさん
- ・ふしぎな声のする町で
- ・ローズの小さな図書館

矢玉四郎
長蘭安浩

きたがわめぐみ

ほしおさなえ

キンバリー・ウィリス・ホルト

みんな集まれ！子どもの広場・おはなし会

◇子どもの広場

内 容 「とべ！ロケット」をつくります

日 時 9月28日(土)10:00～

持ち物 カラーペン

対 象 5歳（保護者同伴）～

場 所 町民センター2階 小会議室A

申し込みは直接図書室へ または、☎82-5221

◇おはなし会（第3水曜日、第3土曜日）

日 時 9月18日(水)15:00～

9月21日(土)10:30～

場 所 町民センター3階図書室

申し込みはいりません

毎月1日は、【開成ファミリー読書デー】
家族みんなで本を読もう！

●家庭・地域・学校などでの読書活動を推進するため、
開成町では毎月1日を「開成ファミリー読書デー」にし、
読書活動を推進します。

*文 芸

開成俳句会

俳 句

八月吟

ともしび短歌会

短 歌

七月詠

小指程の茄子の実ひかりを集めあつ

初に育てし鉢植ゑの苗に

鉢植ゑでの茄子の初栽培の様を写真した歌。「小指程の茄子でも帯と実の部分の色の違い、艶のよさから、更なる成長が楽しみ」と作者の期待感が想像できる。上の句と下の句の倒置が効果的である。

吉田 志麻

赤あかと燃え盛りある太陽は
今山間に沈まむとす

太陽が山間に沈む瞬間を、スケール大きく詠んだ歌。作者は、真赤に燃え盛る姿を誇示し、山気に映え、静かに沈もうとする太陽を見、そこに深き感動を味わいつつ明日も快晴であると確信している。

漆 きみこ

梅雨晴れ間色づき初めし梅の実が

葉かげにひそと匂ひはならて

視覚・嗅覚を駆使しての散策中での歌。梅雨晴れ間での一光景を、作者の繊細な感覚と鋭い観察力により、目に見えない事象さえも正確に捉えている。「ひそと匂ひはならて」の結末が実によい。

杉本シズ子

近藤 正臣 選

あさまだき初蛸に目覚めたり

明け方や夕方にカナカナと金属音の清んだ美しい鳴き声。かなかな、日暮とも書く。夕方は一段と秋の物淋しさを感じる。掲句は日の出前の浅い眠りの中で、ヒグラシの声にハッと目を覚まし、初蛸に秋を知った心地よい朝であった。

奥津ちわき

新井たか志 選

蚊遣火の遠き記憶の夕べかな
久に来る友や浴衣の初おろし
雲峰の刻こく変わる雲の峰
うたた寝を阻む重機や酷暑の日

朝よりの来客多し蓮見に

丹沢に眩しく迫る雲の峰

接岸の船の揺れおり星涼し

蚊遣火の屋敷の隅を燻しおり

洪国扇タイムスリップしておりぬ

峰雲や神人ごとく白衣衆

有賀 孝子

遠藤まつ子

遠藤マツエ

遠藤美津子

波多野すみ枝

下澤 操子

瀬戸 悦子

濱本 主雄

遠藤シヅ子

新井たか志

かいせい
安全・安心だより



◎道路交通法が一部改正されました！

平成25年6月14日に道路交通法一部改正が公布されました。

①無免許運転・免許証の不正取得など罰則が強化されます。

・無免許運転を助長する車の提供・同乗の罰則が新設されます。

②自転車が道路右側の路側帯を通行することが禁止となります。

・現在、自転車などの軽車両は、歩道がない道路の左側にある路側帯と右側にある路側帯のどちらでも通行することができますが、改正後は、左側の路側帯のみの通行となります。

③警察官による運転中止命令など、ブレーキ不良自転車に対する指導が強化されます。

・警察官による停止や命令に従わなかった場合、または検査を拒否・妨害した場合には罰金となります。

①②③の法律改正はいずれも、平成25年12月13日までの間に随時施行されます。事前に理解し、交通安全に努めましょう。