

「柳井で暮らす幸せ」

■大震災から半年くわが家でも防災会議をく

未曾有の被害をもたらした東日本大震災の発生から半年が過ぎました。この間、「市民と市長と気楽にトーク」を始めとする様々な機会に幅広いご提言をいただき、防災に対する意識のかつてない高まりを感じています。

市としては、国の防災基本計画の見直しや山口県地域防災計画の修正を踏まえ、柳井市地域防災計画の見直しに取り組んでまいります。その際は、個人、地域社会、行政がそれぞれの役割を自覚しながら、協働して柳井市の防災力を高めていくことが重要であると考えています。また、ポンプ場の整備、河川の改修、防災無線の整備、各種ハザードマップの作成・周知等を進めます。

しかし、ひとたび災害が発生すると、そのすべてに対応するには限りがありますし、ハード面での整備にも限界があります。そこで、地域社会においては、消防団の活動に加えて、自治会を主体とした自主防災組織の役割が大切になります。先日来、自治会の災害避難訓練や防災講習会に参加させていただいています。中には、実際に炊き出しのおにぎりや水を要援護者に配布するところまで訓練を徹底され、終了後は全員で議論し改善点を模索される自治会や、防災担当の市職員を呼んで夜遅くまでの講習会を開催されたりする自治会もあります。これらの活動が市内全域に広まればと思います。

そして、個人においては、災害時用生活必需品の備蓄、「柳井市防災メール」への登録、各種ハザードマップの再確認等を改めてお願いします。加えて、ご家庭でも防災について話し合う「防災会議」を開いていただいて、災害時の連絡方法や避難場所等を定め、わが家の防災計画を考えていただきたいと思います。防災に対する意識をさらに高めていただき「柳井で暮らす安全・安心のまちづくり」を市民の皆様と共に着実に進めてまいりたいと思います。

柳井市長

井原健太郎

9月は食生活改善普及運動の期間です

野菜、足りていますか？

“GO GO 5皿！”を目標に不足がちな野菜を食べましょう

現在、日本人が1日にとっている野菜の量は、平均すると1人あたり約250gです。健康で長生きするために、野菜を1日350g以上とることが推奨されています。「野菜料理1皿＝約70g」と置き換え、あと一皿の野菜をプラスして「毎日5皿」を食べるようにしましょう。

【野菜をあと1皿プラスするために】

- ▼野菜の作り置きメニューを用意（きんぴらごぼう、ひじき煮、酢の物 など）
- ▼手軽に美味しく食べられる野菜（トマト、レタス、とうもろこし缶など）を用意
- ▼肉、野菜料理の付け合せを増やす
- ▼具だくさん汁を作る（けんちん汁、ミネストローネ）
- ▼茹でる、炒めるなど温野菜の料理にする

●問い合わせ 市保健センター ☎231190

保健センター
だより

【簡単ミネストローネ（4人分）のレシピ】

野菜（玉ねぎ、大根、人参、セロリ、キャベツ、白菜、じゃがいもなど2～3種）：刻んで両手に2杯（250g程度）、トマト：中1個、ベーコン：1枚、固形コンソメ：1個、水：3カップ、塩、こしょう：少々

— 作り方 —

- ①全ての具材は5mm角程度に刻む。
- ②鍋に刻んだ具材と固形コンソメと水を入れ、沸騰したら火を弱めて、野菜が十分やわらかくなるまで煮る。
- ③塩、こしょうで味をととのえる。