

全員評議員講演会

災害への備え日頃から

会員60人が心構え学ぶ

令和六年十一月十二日(火)岡山市役所で全員評議員会講演会があり、会員約六十名の参加がありました。

テーマは「防災について」講師は岡山市危機管理室地域防災担当係長・藤原道宏氏で、講演の内容は次の通りでした。

ハザードマップ

プの確認を！

岡山市の特徴として挙げられるのは、干拓により急速に平野部面積が拡大したため、大雨洪水による低地水害がとて多く、また地

盤が軟弱で地震・液状化被害に弱いこと

ハザードマップとは、ある災害が発生した時に危険と思われる箇所、災害時の避難場所などを地図にまとめたものです。ハザードマップを確認し災害時

南海トラフ地震発生時には、三十年以内には七〇～八〇%の確率で発生すると言われており



講師の藤原氏からの災害時にとるべき行動など熱心に聴く婦人会員

ます。地震の揺れは十段階に分けられます。震度0、1、2、3、4まではそれほど危険を感じないかもしれませんが、震度5弱、5強、6弱、6強、7、8、9となると動けない状況になってしまいうつて

災害情報入手

が生死分ける

緊急情報を入手して、早めの避難をしましょう。災害情報を確実に入手することが必要です。

災害情報の入手方法には、携帯やスマホの緊急速報メールとかテレビのデータ放送(ボタン)などがあります。災害情報を確実に入手することが生死を分けることにもなります。

水・食糧の備蓄は7日間分

物の準備として、家具・家電の配置にも触れられました。食器棚や冷蔵庫などは転倒防止ベルトなどを使ってしっかりと固定しましょう。

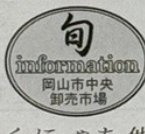
災害食は使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の水・食料を家に備蓄しておくことができる。この方法がローリングストック法

なると動けない状況になってしまいうつて南海トラフ地震時、揺れの被害は概ね五十〜六十秒後と言われているので、緊急地震速報後の行動により命が守られる可能性があります。津波の被害は概ね二時間五十分後と言われているので、揺れが落ち着いたから行動しても十分に避難行動がとれる可能性がります。

身近な人と防災ルール相談

まずは「自助」。家族や支援者の人、災

【シャコ】
寿司ネタやばらずの具材としておなじみのシャコ。名前の由来は、茹でたシャコナゲの色になるからと言われている。北海道から九州までの水深の浅い海域に生息しており、岡山ではおなじみの海産物ですが、最近では漁獲量が減少傾向にあります。旬は春から初夏。卵を持ったメス、身が充実してくるオスいずれも人気があります。魚屋さんのそばに、緑色のザルに整然と並ぶシャコが迎えてくれるはず。買ってきたら活きのよいうちに塩茹でしましょう。殻をむきながらすぐに酢醤油で食べるのがおススメ。爪部分の身も、加工品ではなかなか口にできないもの。この他酢の物や、ちよとおしやれにマリネにしていたただくのはいかが。そうそう、岡山ではアナジャコも有名ですが、分類上シャコとは別の生物でエビの仲間だそう。筆を使うアナジャコ釣りも、初夏にかけての風物詩といえるでしょう。



親子で作るふるとの味

食育レシピ

163

<うの花汁>

■材料(4人分)

- 生おから.....60g
- にんじん.....80g
- だいこん.....80g
- ごぼう.....80g
- しいたけ.....2枚
- 油揚げ.....40g
- だし汁.....カップ4
- みそ.....大さじ1と2/3(30g)
- 葉ねぎ.....10g

【1人分の栄養価】
エネルギー:89kcal たんぱく質:5.2g 脂質:3.5g カルシウム:74mg 鉄:1.1mg 食塩:1.1g
(令和6年度岡山市栄養教室講座「低栄養予防食」実施献立から)

■作り方

- ①にんじん・だいこんはいちょう切り、ごぼうはさがき、しいたけはうす切り、油揚げは縦半分に切って細切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、①を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ③具がやわらかくなったら、一度火を止め、みそを溶き入れ、おからも加え混ぜ合わせる。再び火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

まずは野菜から

ベジ・ファースト

OKAYAMA

岡山県民健康調査では、岡山県の平均野菜摂取量は、1人あたり232.4g/日でした。厚生労働省が推奨する1日350g及び、全国平均を下回っており、すべての世代で野菜が不足しています。

また、岡山市の生鮮野菜購入量は47位です。52都市(県庁所在地+政令指定都市)の中で低い状況です。(総務省家計調査R3〜5年平均値)

そこで、岡山市では1日350gの野菜摂取を目指すため「ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト」に取り組んでいます。生活習慣病を予防するために、ベジ・ファースト(食事の時に野菜から食べよう)をスローガンに、「ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト協力店」を募集する等、自然に野菜摂取が増える環境づくりを進めています。食べる順番で、もっと健康に！ベジ・ファーストから始めましょう！

ベジ・ファーストの効果

- ▼満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えることができます
- ▼食後の血糖値の上昇を緩やかにし、血管を守ります
- ▼野菜を食べる習慣が身につくことで、自然に食事の主食・主菜・副菜のバランスが整います

詳細はこちらから

郷土料理・ふなめしに舌鼓

冬の郷土料理・ふなめしを味わう『ふなめし祭』が、1月25日に妹尾公民館で開催されました。この祭では、妹尾ふなめし保存会をはじめ、妹尾学区婦人会や妹尾学区栄養改善協議会の方々が大鍋でふなめしを作って、地域内外から来場された90人に食べてもらいました。

ふなめしは、フナのミンチと大根、人参、里芋などを煮込んだ汁をご飯にかけた料理で、来場者からは、「おいしくて温まる」「懐かしい味」などの感想が聞かれました。

配膳係として妹尾中学校の生徒も活躍していました＝写真。

問い合わせ先:岡山市立妹尾公民館 TEL086-282-4747 岡山市南区箕島1025-1

14日「未来へのバトン」上映

京山学区では、公民館を核として、地域全体でESD・SDGsに取り組んでおり、本年1月25・26日には、地域の6つの学校園による活動発表をはじめ、約1,000人が参加し17の様々な会議・イベント「京山地区ESD・SDGsフェスティバル」＝写真がありました。

この一環として、3月14日には、岡山県各地の空襲体験者の記憶や、平和を願って活動している個人、高校生の思いを紹介したドキュメンタリー映画「未来へのバトン」を上映し、平和への願いを未来につないでいきます。定員70人、参加費1,300円です。

問い合わせ先:岡山市立京山公民館 TEL086-253-8302 岡山市北区伊島町2-9-3