



# ありまのしんぶん



有間野住民協議会

第2号 平成25年1月1日発行

新年にあたって

有間野住民協議会会長 森本 直樹

新年あけましておめでとうございます。日頃は、住民協議会に、ご指導ご協力をいただき、心の通う地域づくりが着実に進めることができ、委員一同厚くお礼申し上げます。

特に、自主防衛組織が全自治会で設立され、雪の降る中の避難誘導に100名をこえる参加をいただき、地域の連携の強さを感じました。

また、花ひろばの手入れ、料理教室、寄せ植え等、年齢、男女を問わず、多くの皆さんが一人一人楽しみながら参加して頂いた事は、本当にうれしく思いました。そして、年始には、伝統ある有間野区元旦駅伝が開催されます。一人でも多くのご参加をお待ちしております。

新しい年も、皆さんとともに、地域づくりに、取り組んでまいりたいと思います。どうぞよろしくおねがいもうしあげます。

平成 25 年元旦

有間野小学校 10時集合  
栃川橋 11時スタート

# 初春

# 有間野元旦駅伝



有和会

ご近所 ご家族 お誘い合わせて  
ご参加ください

# 防災訓練

五つの自治区そろって自主防災組織が設立されました。

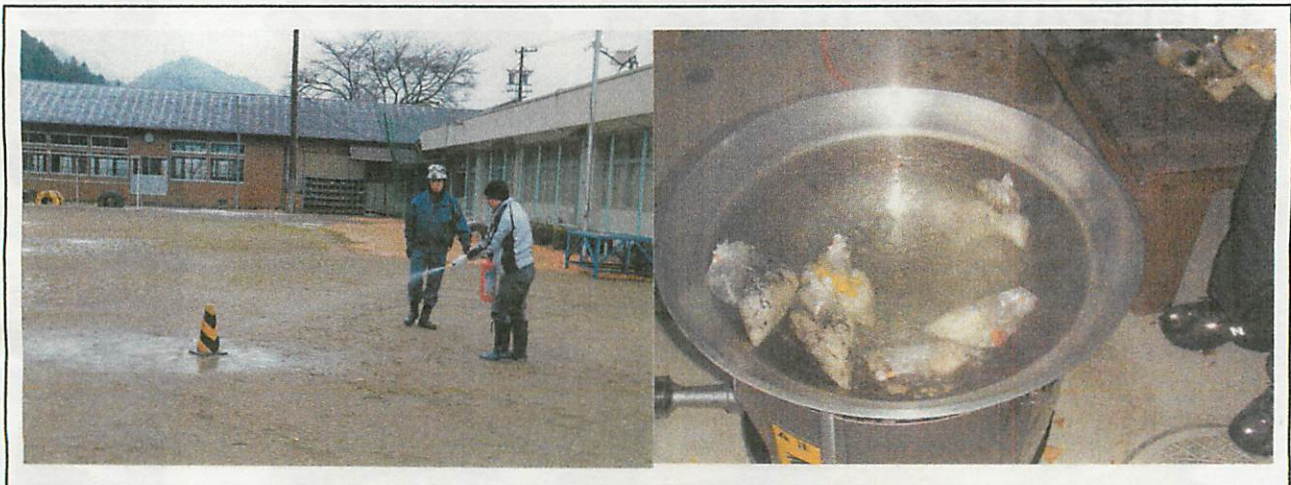
12月9日、雪のちらつく中、防災訓練が行われました。



トラロープを使って避難誘導し、有間野小学校に集合。

消火栓からの放水訓練は、大迫力でした。

そのほか、消火器での消火訓練と、非常食づくりも体験しました。



各防災組織で購入された備品もおひろめされ、有間野の防災体制が、大きく前進したことを実感した一日でした。

# 防災訓練で実演した非常食のおさらいです

## ビニール袋で炊飯

～ 災害時に役立つ調理方法 ～

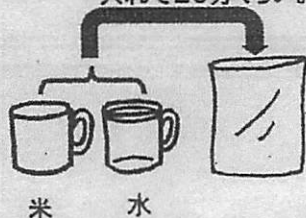
### 基本の 白飯

《 材料 》  
 米(または無洗米)・・・1カップ  
 水・・・・・・・・・・・・1カップ

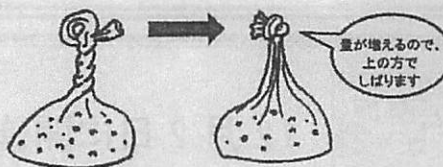
《 下準備 》  
 ・鍋に湯を 沸かしておきます。

《 作り方 》

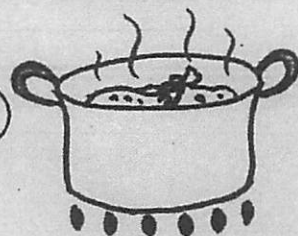
① ビニール袋にお米と水を入れて20分くらいおきましょう



② 袋の中の空気を抜いて しっかりしばりましょう。



③ 30分間ゆでて出来上がり。



《 作るときのポイント 》

- 食品用ポリエチレン袋で、0.02mm以上の厚みがあるものを使いましょう。
- 鍋の湯は沸とうさせず、フツフツする程度にしてゆでましょう。
- お米といっしょに塩をひとつまみいれと、おいしくいただけます。
- 離乳食やおかゆは水の量を多くします。

## ～ 応用編 ～

### 炊きこみ風 あさりご飯

《材料》  
 米・・・・・・・・1カップ  
 水・・・・・・・・1カップ  
 あさりの佃煮・・・50g

### 干しだいこんの煮物

《材料》  
 干しだいこん・・・10g(カップ1/2)  
 にんじん(千切り)・・・20g(約2cm)  
 砂糖・・・・・・・・小さじ2弱  
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
 出し粉・・・・・・・・少々  
 水・・・・・・・・50cc

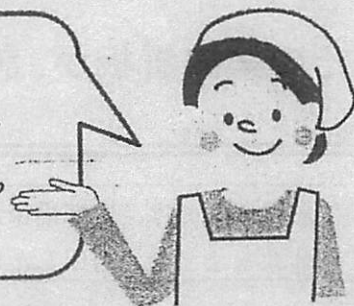
### ひじきの煮物

《材料》  
 乾燥ひじき・・・・・・・・10g(大さじ3)  
 にんじん(千切り)・・・20g(約2cm)  
 油揚げ(千切り)・・・1/4枚  
 砂糖・・・・・・・・小さじ2  
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
 水・・・・・・・・50cc

### サツマイモ

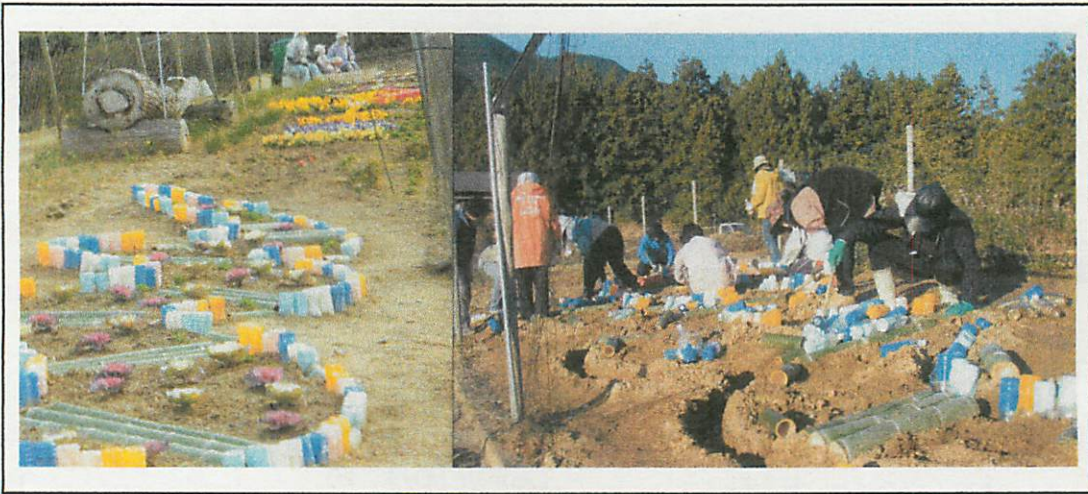
《材料》  
 サツマイモ(1cmの角切り)  
 ・・・・200g(1本)  
 砂糖・・・・・・・・小さじ2  
 塩・・・・・・・・少々  
 水・・・・・・・・大さじ2

災害時には、材料がそろわないか  
 もしれません。しかし普段に一度  
 でも作ってみれば、いざという時、  
 限られた材料でもいいアイデアが  
 浮かぶきっかけになると思います。  
 経験も災害準備のひとつです。  
 早速作ってみませんか？



## 花ひろば

11月下旬に花の植替えをして、干支の巳をデザインした花壇になりました。



## 寄せ植え作り

12月2日に開催しました。

今回の寄せ植えは、  
冬から春まで  
楽しめるそうです。



## 歴史文化学習会

神原の滝野城は平信兼が源義経に  
攻められた山城です。  
その案内看板が、設置されました。



住民協議会では、地域福祉活動推進助成金により、電子オーブンレンジなどの調理器具を購入しました。料理教室などで、活用したいとおもいます。ご期待ください。