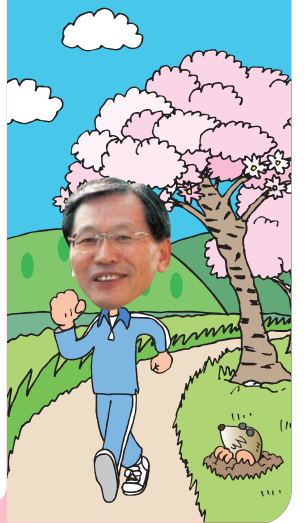


# 原田市長の

# 散歩道



先月11日に発生した東北・関東地方の大震災は、歴史上未曾有の大災害となった。ごくなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様に心からのお見舞いを申し上げます。

市では、すぐ災害対策本部を立ち上げ、市内の状況を調査したが、幸いにも大きな被害は報告されなかった。津波への対策として、消防関係者に海岸に立つこともあって、厳重な警戒態勢を執ったが、いよいよ時、地元消防団の対応は、本当にありがたく思う。

私は、学生生活を仙台で送ったので、テレビに映る気仙沼市や石巻市には友人もいて、何度も行ったことがあったので、津波の後の悲惨な状況は、見るに忍びない思いだった。市では、被災地への支援として、11日夕方から4日交代で5人の消防職員を福島県へ、翌12日には、NPO団体と連携して防災担当職員の人を宮城県へ、16日には宮城県石巻市災害対策本部支援として、職員4人を派遣した。市民の皆様からの義援金や救済物資も3月16日から窓口を開設し、19日から各自

## 「東日本巨大地震」

治会や企業・団体ごとに受付を行っているので、是非、ご協力をお願いいたします。今回の地震で、袋井市の防災計画も全面的に見直しをする必要が生じた。

東海地震も予知できずに突発的に起こる場合の対応を綿密に検討しなければならぬ。いし、津波も東南海地震や南海地震と連動すれば、巨大なものになる可能性があり、原子力発電所も心配になるので、今までの前提条件を大きく変えて、さつさく検討に入っていくこととしたい。

今、日本は、この大震災から立ち直って力強く前進するか、大きく崩れるかの瀬戸際に立っていると思う。幸いなことに、外国からは、原子力発電所の不手際は責められたものの、これだけ大きな災害にも関わらず、暴動や略奪も起きず、平静に我慢強く災害に立ち向かっていくことが大きく評価されている。現在、日本が抱えている様々な課題とともに、日本人が一丸となってこの震災を克服し、新しい日本を創り上げようという思いが、今の我々の使命であると思う。

1人分の野菜量17.0g



## アサリの水煮缶を使って作る簡単レシピ ヒジキとアサリの炊き込みご飯

### ●材料(5人分)

- 米 …………… 2合
- 芽ヒジキ …………… 10g
- アサリの水煮缶 … 60g
- ニンジン …………… 1/3本
- しょうが …………… 少々
- 酒 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- しょう油 …………… 大さじ1
- 三つ葉 …………… 3本

### ●作り方

- ①米は、研いでざるにあげ、水気を切る。芽ヒジキは、水につけて戻し、さっとゆでてざるにあげる。ニンジン、しょうがは、せん切りにし、アサリの水煮缶は、身と缶汁を分けておく。
- ②炊飯器に米を入れ、アサリの缶汁とAを加えて、2合の目盛りまで水を入れる。芽ヒジキ、ニンジン、しょうがを入れて炊く。
- ③炊きあがったら、アサリの身を加えて全体を混ぜ、器に盛り、小口切りにした三つ葉を飾る。

●栄養価(1人分) エネルギー235kcal/たんぱく質6.5g/脂質0.8g/カルシウム49mg/鉄6.2mg/ビタミンC1mg/食物繊維1.5g/塩分0.7g

●薬膳まめ知識 旬のアサリやヒジキは、体の熱を冷まし、血を作る働きがあります。

【毎月19日は、食育の日】

### 表紙のことは

3月12日、袋井体育センターで、「スマイル体操講演会(サンライフ袋井主催)」が行われ、市内外から約50人が参加しました。

袋井市出身で、元卓球日本代表選手の山下たみ子さんを講師に迎え、講演と実技の2部構成で実施。講演では、競技スポーツから学んだ健康づくりの方法を聞いた。実技では、山下さんが推奨している骨盤・股関節を中心とした体操「スマイル体操」を実践したりして、参加した皆さんは、終始笑顔で講演会を楽しみました。



選手時代の写真も紹介

### 袋井市の木・花・鳥(平成22年5月16日制定)

#### 市の木:キンモクセイ

庭木として多くの家庭などに植えられ、広く親しまれています。秋にはオレンジ色の花が咲き、甘い香りが漂います。

#### 市の花:コスモス

秋になると、市内各地で彩り豊かなコスモス畑が見られます。可憐で美しく親しみやすい花です。

#### 市の鳥:フクロウ

鎌倉時代の遺塵和歌集の中でも「袋井」に掛けて詠まれるなど、歴史的な関わりが深く、市名と語感的にも類似していることから親しみを感じる鳥です。

### ■市民の動き(平成23年3月1日現在)

人口/86,862人(前月比-24人) 世帯数/30,895世帯(前月比-9)