

原田市長の

さんぽみち

散歩道



先月11日の早朝、マグニチュード6.5の地震が発生した。東海地震の想定震源地とは異なるが、袋井で、震度5は昭和19年の東南海地震（震度7）以来の揺れだったので、大きな衝撃が走った。

市内では、負傷者1人、物損142件の被害があったが、東名高速道路路上り線、牧之原での路肩崩落の影響で、お盆の間中、市内の国道1号線が大渋滞した。

今回の地震で感じたことの1つが「家具の固定」の大切

さである。静岡市で、女性が崩れた本に埋もれて亡くなり、私の知人も

茶だんすの中の大切な皿や茶碗をたくさん壊してしまった。家の補強と共に行えば、もっと効果的だが、家具の固定を行うだけでも、けがや物損が少なくなる。市の補助制度を使うと6分の1の負担でできるので、今後更に積極的に進めていきたいと思う（本紙のページ参照）。

次が「東南海地震の体験談」の大切さである。今回の揺れは、東南海地震に比べれば、はるかに小さく、その時にお

地鳴りがあり、何かにしがみつかないととても立っていらなかったという話を体験者から聞いた。市文化協会がまとめた「被災体験記」や東京の方が書いた絵本「東南海地震八才の記憶」などにあわせて、生の声を市民に知ってもらうことも効果的だ。歳月を経て、体験者も減り、記憶も次第に薄れてきているので、今のうちに「東南海地震を語る会」を開いて地震の恐ろしさを再認識することも必要

と思う。

「駿河湾の地震と

その教訓」

3つ目が「自主防災組織」の大切さである。市内の災害対策拠点

19か所の支部であり、ここで管内の被害状況をまとめて、本部へ報告している。その際、自主防災隊の皆さんには、消防団や市の職員と一緒に被災現場を回って状況把握の一翼を担ってほしい。このため、組織が年齢的、地域的に偏りなく編成された「シニア」普及から実践的な訓練をこころがけられている。20日の県との合同防災訓練の目的の一つも自主防災隊の組織育成である。

1人分の野菜量62g



簡単に低カロリー、おつまみ感覚の一品です

枝豆と雪菜のあえもの

●材料(4人分)

- 枝豆 …………… 200g
- 雪菜(高菜漬け) …… 50g
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- 酒 …………… 少々
- ごま油 …………… 少々

●作り方

- ①枝豆はゆでて冷水に取り、皮をむいて水気をきる。
- ②雪菜は一度、水につけて塩分を抜き、水気をきってから、みじん切りにする。
- ③①と②を和え、酒・塩・こしょうで味を整え、ごま油で香りをつける。

●栄養価(1人分)

エネルギー82kcal/たんぱく質6.1g/脂質4.1g/カルシウム47mg/鉄

1.5mg/ビタミンC17mg/食物繊維2.8g/塩分0.9g

●薬膳まめ知識

アルコール分解作用を持つ枝豆は、お酒のお供にぴったり。枝豆と高菜漬けの塩分に合わせて、塩味を加減しましょう。

季節の健康レシピ

毎月19日は、食育の日



表紙のことば

7月29日、「お相撲さんと遊ぼう」と題し行われた浅羽西幼稚園の保育参加会に、袋井市出身の大相撲力士、駿河司が来園しました。

けいこや生活の様子が紹介され、園児の「好きな食べ物は何ですか」「体重はどのくらいか」との質問に駿河司は「魚が好き。体重は、160kgくらいかな」と答えていました。

また、駿河司が普段着ている浴衣を園児たちが試着。年長児3人が羽織っても余る大きさに、園児たちはびっくり。最後に、園児一人ひとりが駿河司と握手をして、交流を楽しみました。



定額給付金の申請書は提出しましたか？

～申請の受付は9月25日(金)まで～

- ◇定額給付金申請の受付期間は、平成21年9月25日(金)までです。申請がお済みでない方は、至急申請をお願いします。
- ◇期限までに申請がない場合、給付金を受け取ることができません。ご注意ください。

受付時間 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日は除く)

問 定額給付金対策室(市役所東側分庁舎内) ☎ 44-3206