

# 集落リーダーエッセイ

## 原

今年度の重点取組は防災対策の充実です。現行マニュアルは活動するための具体的方法が整理されていないので、各班(避難班や救急班)の役割を明確にするための会を4月から開催しています。今後は避難訓練等を通じて、将来必ずやってくる災害に対応できる活動を目指します。

原区長 北尾太一



## 北方

一月末に公安委員会より運転免許更新の為に高齢者講習通知が届き、改めて高齢者になったのだと認識させられました。区内に四人いた同級生が昨年までに次々他界し、私一人が残され、かなりショックを受けました。区長職も年齢的に多分最後の勤めになると思うので、地域の為に微力ながら頑張ります。ご指導ご協力の程宜しくお願いします。

北方区長 井上憲幸



## こちら大国編集局

今年度の大国編集局のスタッフは各部員さんをはじめ、ボランティアで協力いただく山崎貴之さん、山岡加奈子さん、松本清栄さんで紙面を作ります。どんな小さなネタでも構いません大国編集局までお知らせ下さい。あなたからの投稿お待ちしております。

### 編集後記

今年度の4月より地域づくり部のお仕事をさせていただきます長田の遠藤です。振興協議会での仕事は初めてのため、ご迷惑をおかけする事があるかと思いますがご指導の程をよろしくお祈り致します。

(長田 遠藤)

5月に入ると田植えに向けて着々と準備がされている光景を目にするようになりました。広報が配られる頃からは田植えが次々と行われるでしょう。我が家の田植えは月末の予定ですが、少し焦りを感じています。

(西 持田)



後列左から 加納、持田、遠藤  
前列左から 山崎、山岡

## 広報

# おおくにお

第119号 平成29年5月18日発行  
大国地域振興協議会(おおくに田園スクエア内) 電話 66-5266



## まめなかや畑の植付



5月14日(日)大国地域振興協議会ではまめなかや畑で植え付けを行いました。秋には立派なさつまいもが出来ることでしょう。収穫祭は10月29日の予定です。皆さん今から予定を空けておいて下さいね。

# 大国総合防災訓練のお知らせ

来る6月18日(日)10時からおおくに田園スクエア周辺を舞台に火災の発見から通報、初期消火に至る一連の訓練を消防署より講師にお越しいただき実施します。今回は田園ハイツさんの協力で、田園ハイツ公園前の消火栓とホースを使用する予定としております。集落の区長、役員の皆さんにはご案内を差し上げますが、是非とも参加いただくようお願いいたします。また飛び入り参加も大歓迎いたします。



# 自主防犯パトロール講習会

5月16日(火)大国地域振興協議会では自主防犯パトロール(青パト)の講習会を実施しました。自主防犯パトロールの実施者の皆さんには概ね3年以内に繰り返し講習を受けて頂く必要があり、該当の皆さんには案内を差し上げますので講習を受けていただくようお願いいたします。



## 食改さん オススメレシピ♪

### 新タマネギのサラダ

材料：つくりやすい分量

新タマネギ	1個
きゅうり	1本
かに風味かまぼこ	50g
《ドレッシング》	
・塩	小さじ1/6
・酢	大さじ2
・オイル	大さじ1
・砂糖	小さじ1/3
・ねりからし	小さじ1/4

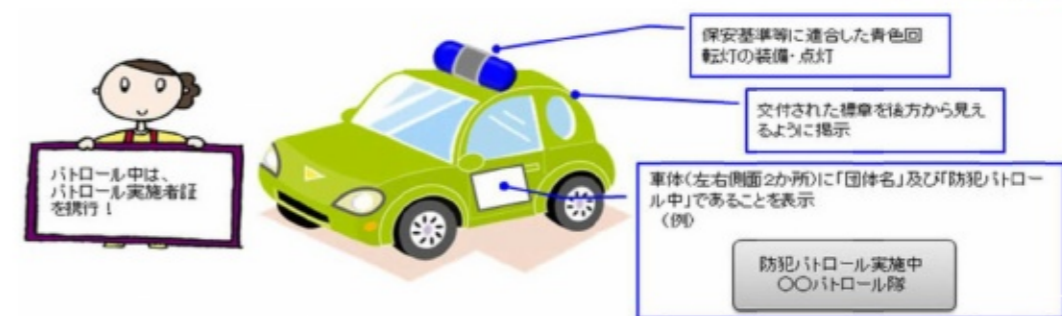


### ★ドレッシング作りのポイント★

- ①酢・砂糖・ねりからしを先に混ぜてからオイルを入れる。
- ②お好みでヨーグルトを入れても美味しい。
- ③ドレッシングと混ぜ合わせる時は野菜の水切りをしっかりとる。

### 作り方

- ① 新タマネギを半分に切り、薄切りにする。(辛みが強かったら茹でる)
- ② きゅうりはタマネギの大きさに合わせた千切りにし、軽く塩(分量外)を振り5分くらいおき、水気を切る。
- ③ かに風味かまぼこを手でさき、野菜の大きさに合わせる。
- ④ ドレッシングを全て混ぜ合わせて和える。



## 健康コーナー

### 「すぐにできる 3分肩こり解消ストレッチ」

現代社会は、パソコンやスマホで目を使うことが多く、肩こりを感じている方も少なくありません。

そこで、器具を使わず簡単にできるストレッチ「肩甲骨はがし」を紹介したいと思います。

- ①まずは肩を回して準備体操(ゆっくり大きく回しましょう)
- ②両手を身体の後ろで組んで、後方へグ〜と伸ばしていきます。肩甲骨を内側に入れ込むような感じで伸ばすのがポイント!(少し痛いかな・・・と思う所まで伸ばしていきましょう)
- ③次は、両手を身体の前で組んで、前方へグ〜と伸ばしていきます。両肩を前に丸めるようにするのがポイント!(これも同じく、少し痛いかな・・・と思うところまで伸ばしていきましょう)
- ④ゆっくりと体勢を元にもどして1セットが終了です。これを朝・晩に3~5セットしてみてください。

