

瑞宝単光章の受章おめでとうございます！

4月29日付けで春の叙勲が発令され、荻野和久さん(志賀)が瑞宝単光章を受章されました。長きにわたる警察での功労が称えられ、今回の受章となりました。

問総務課 TEL 0493-62-2151



Photo News

明るい社会をめざして

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

問福祉課 TEL 0493-62-0716

社会を明るくする運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

町では、7月7日に役場会議室において保護司及び更生保護女性会の皆さんが内閣総理大臣メッセージを町長へ伝達しました。その後、ヤオコー嵐山バイパス店と嵐山農産物直売所において、うちわやティッシュなどの啓発物資を配布し、熱心に街頭キャンペーンを行いました。



ハイスchool議会の意見から実現しました！

No.5

大妻嵐山生 考案 食材の宝庫！ 嵐山町の栄養たっぷりレシピ

レシピ名 秋の彩り 白菜と梨の生ハムサラダ

材料(2人分)

- * 白菜 …… 100g
- * 梨 …… 1/4個(約100g)
- * 生ハム …… 4枚(約40g)
- * くるみ …… 20g
- * 黒こしょう …… 少々
- * レモン汁 …… 大さじ1
- * オリーブオイル …… 大さじ1

作り方

1. 白菜は食べやすい大きさに切る。
2. 梨は皮をむき、食べやすい一口大に切る。
3. 生ハムは梨と同じくらいの大きさに切る。
4. 器に白菜、梨、生ハム、くるみを彩りよく盛り付ける。
5. レモン汁とオリーブオイルを全体にかけ、仕上げに黒こしょうを振りかけて完成。



豆知識 白菜のシャキシャキとした食感と、旬の梨のみずみずしい甘さが相性抜群のサラダです。生ハムの塩味とくるみの香ばしさがアクセントになり、食感も楽しめます。仕上げにレモンとオリーブオイルをかけることで、さっぱりとした味わいになり、暑い日でも食べやすい前菜になります。

秋に旬を迎える梨はとてもみずみずしく、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。また、白菜にもビタミンCや食物繊維が含まれているため、一緒に食べることで腸内環境を整える一品になります。旬の食材を取り入れることで、おいしさと季節感を楽しめます。

大妻嵐山高校 食物同好会
高校2年 大里圭乃

地震は突然やってくる！あなたの備えは大丈夫ですか？

9月1日は防災の日です。日頃の備えが、あなたや大切な人の命を守ります。この機会に、ご家庭でも防災対策を見直しましょう。

地震が起きたら・・・

※大きな地震の場合

身の安全を確保

- 丈夫な机の下へ
- 頭を守る
- 揺れがおさまるまで動かない

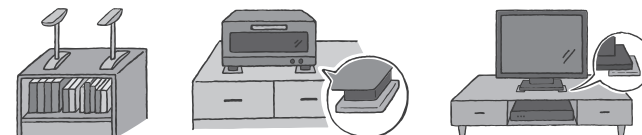
揺れが収まったら屋外に避難

- ライフラインの確認
 - ・ ガスの元栓をしめる
 - ・ プレーカーをさげる
 - ・ 水道の元栓を閉める

【水道メーター(元栓)】▶



- 家族の安全を確認
- 靴やスリッパを履く
- 屋根瓦の落下・ブロック塀の倒壊等に注意し、外に避難
⇒普段から家具転倒防止等を行い、避難経路を確保する



- 避難場所での待機

- ・ 避難所が開設されるまで、自治体から出る避難情報等を確認する。

家庭でできる備え

- ☐ 飲料水
- ☐ 貯水したポリタンク
- ☐ 非常食(お米、アルファ米、ドライフーズ・菓子類(チョコレート、飴等)等)
- ☐ 燃料(卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料等)
- ☐ 生活用水
- ☐ 毛布・寝袋・洗面用具等
- ☐ 調理器具(鍋・やかん)
- ☐ バケツ・各種アウトドア用品

ローリングストック法による備蓄

ローリングストック法は、非常食を日常生活で食べる⇒食べた分だけ補充を繰り返しながら備蓄する方法です。

非常食の備蓄方法

- ① 非常食を3食×4日=12食用意する。
※消費期限の目安は1年
- ② 非常食(1食)を月に1回程度食べてその分を買い足す。
- ③ 上記②を繰り返すと1年で12食が入れ替わる。

家族で話し合おう

避難所、連絡方法、集合場所などを家族で確認し、いざという時に落ち着いて行動できるよう備えましょう。

集合場所は？

避難所は？

家族との連絡方法は？⇒災害時は下記の「災害伝言ダイヤル(171)」をご利用いただけます。

伝言を録音する

- ① 171⇒1 音声ガイダンスに従ってください。
- ② (0493) ■■■-■■■■■
被災地の方は自宅の電話番号、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。
- ③ 伝言を入れる(30秒以内)

災害伝言ダイヤル

伝言を聞く

- ① 171⇒2 音声ガイダンスに従ってください。
- ② (0493) ■■■-■■■■■
被災地の方は自宅の電話番号、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。
- ③ 伝言を聞く

体験利用できます！

【体験利用日】

- 毎月1日および15日
- 正月三が日
- 防災週間
- 防災とボランティア週間

災害伝言ダイヤルおよび体験利用日の詳細はこちら▶



※ご利用できる電話についてはこちらから



災害に備えてLINEの友だち登録を

災害発生時は、ホームページや防災行政無線等でも情報をお知らせしますが、迅速な情報伝達のためLINEを中心に情報を発信します。

いざという時に必要な情報を確実に受け取れるよう、事前に嵐山町LINE公式アカウントの友だち登録をお願いします。



防災地図(ハザードマップ)、お手元にありますか？

防災地図で、災害時に必要となる情報を確認できます。いざという時に慌てないためにも、今一度内容を確認しておきましょう。防災地図を紛失された方は、地域支援課までお問い合わせください。なお、町ホームページ(右QR)にも掲載していますので、ご活用ください。

