瀬波地域まちづくり通信

第９９号
H30.12.15

発行：活気あふれる街瀬波まちづくり推進協議会

（パートナー）のロゴマーク
市民協働のまちづくり

１０月３１日(水)に瀬波地区食生活推進委員協議会主催で「非常食クッキング」講座を行いました。
当日は瀬波地区住民６名と食推のメンバーが小嶋三郎さんの指導の下、調理をしていました。

これは、瀬波中町が町内独自の防災訓練の時におこなわれた調理方法で、当日はカレーライスとカップケーキを調理しました。

ご飯は市販されてる専用の炊飯袋に米と水を入れて、それを沸騰した鍋に入れて炊きました。カレーライスは、ニンジン・ジャガイモ・玉ねぎを細かく刻んで、それらをカレールーとツナ、それに水と一緒に袋に入れて、空気を可能な限り抜いて縛って沸騰した湯の中に入れて煮ました。また、カップケーキは、最初に袋に薄力粉とベーキングパウダー、砂糖と塩を入れてよく混ぜ合わせ、さらに牛乳と卵を入れて混ぜあわせ、袋の端を破いて、紙コップに分け入れそこにレーズンをトッピングして、その紙コップをポリ袋に１個ずついれて、沸騰した湯の中に袋の中に入った紙コップが倒れないように入れて煮ました。

調理後、参加者は小嶋さんのお話を聞きながら、自分達で作った料理に舌鼓を打っていました。

大滝保健師の ✚ 保健師通信 ✚

みなさん、こんにちは！すっかり寒くなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。私は風邪を引いてしまい、治るまでに時間がかかりました。うがいや手洗い、十分な睡眠をとり、また風邪を引かないように気をつけたいと思います。

＜訪問で拾ったいい話♪＞

このまちづくり通信について、「見てます！」「楽しみにしてます！」と多くの方から声をかけていただきました。とても嬉しいのと同時に、より良いものを書かなければ…というプレッシャーも若干感じています。みなさんが楽しめて勉強になるような記事を目指して、これからも頑張ります。内容のリクエストがある方はぜひ、教えて下さい！

＜平成 30 年が終わります…＞

私が瀬波地区の担当になり早８か月…気がつけば 12 月になっていました。何もかも分からない状態で４月からスタートしましたが、今では瀬波地区の町内や道も覚え、顔見知りも増えました。成長した姿を早くみなさんに見ていただけるよう頑張ります！

これからクリスマスやお正月など、楽しみと同時に気忙しい時期になります。みなさんも風邪などひかないよう、体調にお気を付けください。

それでは、よいお年をお過ごしください！

村上市保健医療課瀬波地区担当保健師　大滝菜摘　☎53－2111（内線 2441）

未就園児の集いの場

「ひまわりクラブ」に集合！

12月20日（木）～28日（金）、平成31年1月4日（金）～7日（月）

（平日のみ10～12時　瀬波地域コミュニティセンター1階研修室にて）

協議会事務局：村上市瀬波上町4番1号（瀬波地域コミュニティセンター内）
担当：高橋（村上市自治振興課瀬波地域担当）
【TEL】53－2005 【FAX】53－5557（瀬波地域コミュニティセンター兼用）
【URL】http://www.senami-machikyo.net 【メール】info@senami-machikyo.net