

白石地区 地域づくり 協議会だより

2014年3月1日号 Vol. 9

白石地区地域づくり協議会 TEL 083-941-5959
〒753-0046 山口市本町1-1-25 FAX 083-941-5966
白石地域交流センター内 http://www.y-shiraishi.net/



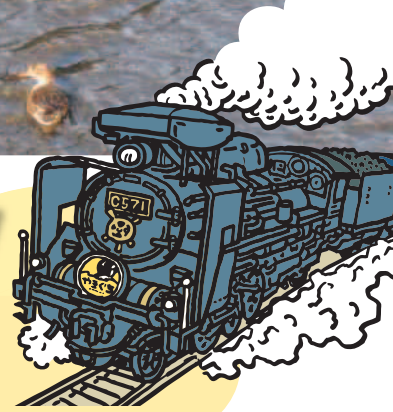
山口市糸米の錦川にて (撮影/矢次哲也)

SL復活! 応援キャンペーン SLに向かって手をふるろう!

沿線で、散歩中に、お宅から… SLにむかって、元気よく、笑顔でふるろう! まっ、乗客のみなさんも笑顔で楽しんでくれるよ♪ (※安全第一。線路に入ったりしてはいけません)

【3月の運転日】21日(金)・22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)

〈蒸気機関車C56型・DD51 (ディーゼル機関車)〉新山口駅から地福駅まで。11時過ぎと17時過ぎに白石地区内を通過します。



食推だより その⑧ 減塩レシピ作ってませんか? ~減塩推進事業~

男の料理教室

2月16日、食生活改善推進協議会の主催で減塩推進事業『男の料理教室』を開催しました。



あじのトマト南蛮漬け



【材料】	(1人分)	(4人分)	
あじ(三枚おろし)	1尾	4尾	
ミニトマト	5個	20個	
塩	小さじ1/12	小さじ1/3	
酒	少々	少々	
A	しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2
	酢	小さじ2・1/4	大さじ3
	砂糖、酒	各小さじ1	各大さじ1・1/3
	赤とうがらし小口切り	1/4本分	1本分
万能ねぎ	1/2本	2本	
小麦粉、揚げ油	各適量	各適量	
ポストンレタス		4枚	

- 【作り方】
- ①あじは半身を2~3等分に切り、塩と酒を両面にふって10ほどおく。
 - ②Aはバットか皿に混ぜ合わせ、横半分に切ったミニトマトを加える。
 - ③万能ねぎは斜め薄切りにし、冷水にさらし水けをきる。
 - ④あじの水けをふいて小麦粉を薄くまぶし、170°Cの揚げ油で2~3分揚げ、カリッとしたら油をよくきる。
 - ⑤すぐに②に加えて10分以上おき、器にレタスを敷き、それぞれ盛って万能ねぎをのせる。

にんじんしりしり(沖縄郷土料理)



【材料】	(1人分)	(4人分)
にんじん	40g	160g
もやし	20g	80g
ツナ缶	10g	40g
卵	1/4個	1個
ごま油	小さじ1/2	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/4	小さじ1
塩	少々	小さじ1/4
こしょう	少々	少々
鰹節	0.5g	2g

- 【作り方】
- ①にんじんは5cmの長さのせん切りにする。もやしは洗って水けをきる。ツナ缶は油をきっておく。
 - ②フライパンにごま油を中火で熱し、ニンジンともやしを炒め、ツナ缶を加え、さらに炒める。
 - ③スープの素、塩、こしょうで味付けし、溶いた卵を加え少し固まるぐらいにする。
 - ④器に盛り、鰹節をふる。

☆ポイント☆ にんじんの栄養は、油で炒めると吸収率がよくなります。

食推ってなあに? (食推は白石地区食生活改善推進協議会の略称です).....

白石地区地域づくり協議会における構成団体のひとつです。岡崎京子会長から活動内容についてお話しいただきました。

私たち食生活改善推進員(愛称はヘルスメイトといいます。)は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンとして、子どもから高齢者まですべての地域住民の健康づくりのため、食生活の改善の普及に取り組んでいます。

活動のひとつとして、「減塩推進事業」として減塩を習慣にいただくための料理教室を開催しています。ちなみに、今回の男性料理教室において、各自みそ汁を持参いただき塩度検査を実施しました。

これからも、食べることを通して、白石地域住民の皆様方と共に健康文化のまちづくりに努めてまいります。

活動報告

よりよい地域づくりのために、協議会が行っている活動の一部をご紹介します。

1月23日

法定外公共物等整備事業
東白石町内会地において歩行者道路補修工事が完了しました。



危ない側溝がなくなり
道路が広がりました

1月24日 意見交換会

「山口市中心市街地の住環境整備に関する意見交換会」に出席しました。該当する地域住民代表の皆様方と現在の課題を共有し、解決具体策について活発な意見交換を行いました。



1月28日 講演会開催

地域福祉部会の主催で山口県立大学社会福祉学部の赤羽潔教授を講師に招き「子どもの現在を未来に拓く～地域に生まれ地域に生きる～」をテーマに講演会を開催しました。



2月6日

法定外公共物等整備事業
東白石町内会地において生活道路補修および排水側溝整備事業が完了しました。



水たまりができなくなり
安全に歩けるようになりました

2月7日 ふるさとまつり

「第4回山口市ふるさとまつり実行委員会」において白石地区ちょうちん部会の新委員として白石地区地域づくり協議会吉村会長、岡崎副会長、重見代議員、桑原事務局長の入会が承認されました。



2月11日 大交流会

山口市協働ラウンドテーブル「大交流会」に初参加しました。市民活動団体等が一堂に会し、地域づくりに生かせる情報を共有することができました。



2月12日 反射鏡設置等事業

下清水町内会地において反射鏡(アドバイスミラー)設置等事業が完了しました。



安全確認ができるよう
になりました!

2月20日

自主防災勉強会

自主防災組織モデル事業に指定された荒高町内会においてNPO法人ぼうぼうネットの松崎事務局長を講師に招き第1回自主防災勉強会を開催しました。

