

塩分を上手に減らしましょう

前号の地域市民センター東西北でも紹介されました甲南第一自治振興会主催のグランドゴルフ大会で、健康推進員が作った体にやさしい汁物を、参加者の皆さんに試食していただきました。

毎回、減塩をテーマに昆布と鰹でだしをとり、塩分測定器で塩分を測りながら味を整えて作ったものです。香味野菜やだしの工夫でおいしいと大好評だった全3回のメニューを紹介します。

- 1回目(7月)：さっぱりぶっかけそうめん(香味野菜のネギと土生姜を添える)
- 2回目(9月)：とうがんの味噌汁(地元でとれた旬の野菜を使い、だしを活かす)
- 3回目(11月)：具だくさん豚汁(野菜をたっぷり使うことで具材の旨みを活かし、汁の量を減らす)

また、当日は参加者の方に減塩のためのチラシやレシピを配布して、減塩の大切さやポイントを知ってもらいました。

皆さんも塩分を控え、薄味でもおいしく食べられるように調理を工夫してみましょう。



▲塩分チェック(塩分量0.9グラム)



▲グランドゴルフ大会での啓発

- 香味野菜(しそ・ねぎ・しょうが・みつば・パセリなど)や香辛料(カレー粉・からし・わさび・こしょうなど)酸味(酢・レモン・ゆず・すだち・だいたいなど)を使う
- だしをしっかりとする
- 具だくさんにする事で汁の量を減らす

減塩のポイント



問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(健康推進課) ☎65-0703 ☎63-4591

災害に備えて 家庭内での備蓄を

1月17日は、18年前に阪神淡路大震災(兵庫県南部地震)が発生した日、「防災とボランティアの日」とされています。この機会に、災害への備えを見直しましょう。

災害が発生した時、まず大切なのは自分の命を守ることです。そのために家屋の耐震化や家具の転倒防止措置などが対策として挙げられますが、家庭内で3日程度の食糧や生活必需品を備蓄しておくことも重要です。

地震のみならず、風水害や土砂災害などでライフラインが被災すると、電気・ガス・水道などが使えなくなってしまうことが十分考えられるためです。災害に備えて家庭内で備蓄しておくよいものをご紹介します。

- 飲料水／保存飲料は1人1日3リットル程度
- 生活用水と消火用水／普段から、お風呂やかん、ペットボトル等にくみおきしておく、いざという時にトイレの使用などに役立ちます。
- 食糧／米、もちなどの主食と、缶詰・レトルト食品、お年寄りや病人、乳幼児のための食品も備えましょう。
- その他／簡易トイレ、卓上コンロ(燃料)、ラップ、予備の電池、日用品として衣類・靴、ラジオ、懐中電灯、軍手、紙オムツなども役立ちます。



問い合わせ 危機管理課 防災危機管理係 ☎65-0665 ☎63-4619

万一の交通事故に 備えてご加入を

滋賀県市町村交通災害共済

滋賀県市町村交通災害共済は、一人ひとりが少しずつ掛金を出し合い、不幸にして交通事故にあわれた方に見舞金を送って支え合う、県下全市町で行っている共済制度です。

加入いただける方

市内に住民登録をされている方。市内在勤・在学の方。

年間掛金 1人につき500円

申込期間 平成25年2月1日～

共済期間 平成25年4月1日～平成26年3月31日
※途中加入も可能です。

加入方法

各区および自治会を通じて、各世帯に加入申込書を配布します。また、市役所窓口や申込先金融機関窓口にも加入申込書を備え付けています。(振込でなく直接窓口でお申し込みください。)

申込窓口

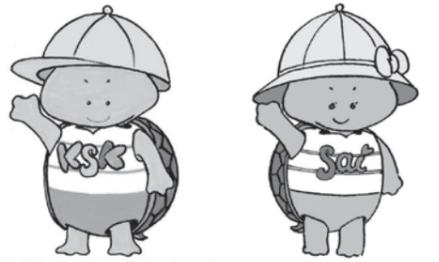
- 市役所 水口庁舎内市民窓口センター、土山・甲賀大原・甲南第一・信楽地域市民センター(旧支所)地域振興課
- 金融機関(甲賀市内の本・支店、出張所) 滋賀銀行、関西アーバン銀行、滋賀県信用組合、甲賀農業協同組合、湖東信用金庫、滋賀県民信用組合、近畿労働金庫

見舞金のお支払い

共済期間内に道路で起きた車両等による事故で怪我をされた場合、通院1日目から見舞金が支給されます。たとえば、5日未満の通院であれば、見舞金は2万円です。(対象とならない場合もあります。)

※詳しくは、下記までお問い合わせください。

問い合わせ 生活環境課 生活交通係 ☎65-0686 ☎63-4582



交通災害共済イメージキャラクター「こっくん」 こらくんのおともち「まいちゃん」

鳥獣害対策ニュース No.40

今回は防除対策の 疑問についてお答えします

Q:花火・エアガンでの追い払いは効果がない?

A:花火等は危険回避のため、人と獣の距離をつくるための補助道具です。獣が一番怖いのは「人に追われること」、補助道具を使用しながら山手まで追い上げることが地域に獣を寄せ付けない最善の策です。

Q:音・光・臭いが効く?

A:獣は環境の変化を非常に嫌います。しかし、その環境が獣に危険性がなければ慣れてしまい一時的な効果しかありません。防除は、常に環境を変え、獣とのアイデア合戦と考えてください。

Q:猪は年に2度出産する?

A:基本、春頃に年1度の出産です。しかし、春頃に出産に失敗、または出産後に子が捕獲された場合、秋頃に出産することがあります。

Q:電気柵の効果がない?

A:獣は毛皮で覆われていない鼻に電気線が触れたときのみ効果があります。通電していない電気柵に鼻が触れたことのある獣は、学習するため電気柵の効果は薄れてしま

Q:アライグマはいない?

A:毎年、甲賀市では100頭以上のアライグマを捕獲していますが、年々捕獲地域や捕獲頭数が拡大増加しており、市民の方の情報により捕獲を実施していますので、周囲で目撃・異変がありましたらご連絡ください。

最後に、獣は地域の環境変化を非常に嫌います。また、獣害は地域のアイデアで減らせます。行政では、意欲のある地域を支援していきますので、ご相談や不明なことがありましたらお問い合わせください。

産業経済部 鳥獣害対策室

☎65-0734
☎63-4592