

真司's voice



8月2日(月)、吉川町の天然色市場のリニューアルが完成したとの報告を受け、新装オープン前ですが、完成後の施設を訪問しました。

施設内は木材がふんだんに使われており、木のぬくもりが十分感じられ、新たに設置されたコーヒースタンドも大変オシャレに仕上がっていました。スタッフの方々もおそろいのTシャツに身をくすみ、提供する飲食の確認や清掃など、忙しそうに準備されていました。代表の榎尾さんから、今後予定している定食や子ども食堂、イートインスペースの構想などの話も伺うことができ、私も大変ワクワクさせていただきました。

いよいよ7日(土)のオープン。オープン3日間で延べ1,040人の来場者があったそうです。これほどたくさんの人が天然色市場の再開を待ち望んでいたのかと、改めて今回のリニューアルオープンの意義を実感するとともに、市としても、以前の賑わいを取り戻し、生産者と地域が元気になるようできる限りの協力を行い、一緒になって盛り上げていきたいと思えます。

8月12日、市長と語る車座懇談会を開催しました。懇談のお相手は、ケーブルテレビでお馴染みの「香南っ子映像倶楽部」の小中学生10人。活動を通じて感じた香南市の魅力と課題、そしてその課題を解決するためには「こうしたいいのでは」という提案を多数いただきました。香南市の特産品を作ったりイベントに参加したり、シトラス運動を挙げたりと、その活動の広さと深さに改めて驚かされ、いただいた情報発信や地域の安全対策などの提案は今後取り組んでいきたいと思いました。また、特に感心したのが、みんな話をするときに私の目を見ながら、自分の言葉で話をしてくれたことです。映像倶楽部の活動で身についたことかもしれませんが、小中学生でなかなかできることではないと思いました。

今回の様子は、香南ケーブルテレビでも9月から放送されるそうです。ぜひご覧になってください。【関連記事…10P】



読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!
ガラスの塔の殺人
知念 実希人 著



私が読書タイムで一番ほっと一息できるのが「ミステリー」。この本は、本文中に小さいころ読んだコナン・ドイル、エラリー・クイーン、アガサ・クリスティや、新本格ミステリー作家とされる島田荘司、綾辻行人、法月倫太郎などの作者名や題名が数多く登場してきます。クライマックスは綱渡りのどんでん返し。読んだ人だけが味わえます。

防災のススメ

「もしも」に備えを!

■防災対策課 ☎57-8501

ご存知ですか?
地震に備える補助制度

地震発生時には揺れから身を守ることが最優先です。そのためには建物や家具などが倒壊しないことを第一に考えなければなりません。市では令和3年度も引き続き住宅の耐震化などをサポートしていますので、ぜひ活用してください。

①住宅の耐震改修

■住宅の診断から補強までにかかる費用を補助します。
対象:昭和56年5月31日以前に建築された住宅

耐震診断

木造住宅:自己負担額3,000円 非木造住宅:3万円まで

耐震設計

上限額:30万5千円

耐震工事

上限額:100万円

◆前年度活用実績(耐震工事):52件



③ブロック塀等の安全対策

■避難路に面している危険性のあるコンクリートブロック塀等の撤去または、安全な塀への改修に対する費用を補助します。

上限額:20万5千円

安心・安全のため、ブロック塀を点検しましょう!

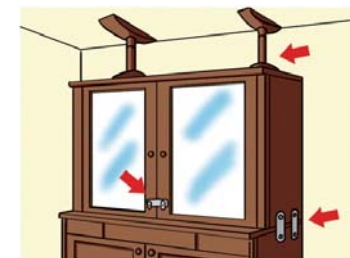
◆前年度活用実績:18件



②家具や家電の安全対策(令和3年度まで)

■家具転倒防止器具等の購入費用を補助します。
対象器具:家具等転倒防止器具、ガラス飛散防止フィルム、感震ブレーカー、扉の開閉を防ぐ開閉防止器具等
上限額:購入費用1/2以内、1世帯あたり1万円(1回限り)

※家具転倒防止金具取付事業も、シルバー人材センターの職員を派遣し、行っています



◆前年度活用実績:6件

④老朽住宅の除却

■避難路沿いや住宅密集地の老朽化した住宅を除却する費用を補助します。

上限額:164万5千円
(補助対象経費の8割)



◆前年度活用実績:35件



ポリ袋で
カレーライス

<1人分の栄養価> エネルギー 492kcal
たんぱく質:17.6g 脂質:11.9g
カルシウム:89mg 塩分:2.5g

材料(2人分)

【ごはんの材料】

米 1合
水 200ml

【カレーの材料】

焼き鳥缶 1缶
大豆の水煮 60g
コーン 50g
野菜ジュース ... 200ml
カレールウ 2皿分
水 100ml

* 高密度ポリ袋



ワンポイント

災害時に役立つポリ袋を使った料理です。野菜ジュースを使用することで、災害時に不足しやすいビタミンや食物繊維を補います。

作り方(2人分)

①ご飯の準備

米と水(分量外)をポリ袋に入れ、袋の中で洗いを捨て、これを2~3回繰り返して、分量の水を入れて空気を追い出し、袋の上の方を閉じる。

②カレーの準備

ポリ袋にカレーの材料を入れて袋の上から軽く揉み、空気を追い出し、袋の上の方を閉じる。

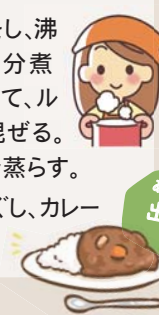


③お鍋で煮る

(A) 袋が漬かる大きさの鍋を準備し、鍋底に皿を敷き、たっぷりの水と①・②の袋を入れる。

(B) Aを火にかけて蓋をし、沸騰したら弱火で20分煮る。カレーは取り出して、ルウが混ざるように混ぜる。ご飯はそのまま10分蒸らす。

(C) ご飯を取り出してほぐし、カレーと一緒に盛り付ける。



お鍋で煮ると、ご飯が温めやすい

あっという間に出来上がり!

災害時に役立つ!

栄養士のおすすめレシピ

■健康対策課 ☎50-3011

香南市健康対策課のYouTubeチャンネルで作り方の動画が見れます。

