

令和7年度周防大島町

防災訓練

11月2日(日)

(※午前9時に地震発生の防災無線放送が流れます。その後避難などに関する防災無線放送が順次流れます。)

南海トラフ巨大地震を想定し、周防大島町全域を対象とした住民主体の避難訓練を実施します。各家庭、ご近所、自治会、自主防災組織において、避難場所や避難経路、非常持ち出し品等を確認する機会にしてください。

※津波被害対象外の地域においては、地域の実情に応じた訓練(地震に伴う災害等からの避難訓練)としてください。

☎総務課 消防防災班

☎ 0820-74-1000



全国地域安全運動に参加しよう

10月11日(土)～20日(月)の10日間
～ みんなでつくろう 安心やまぐち ～

「全国地域安全運動」は、安心して暮らすことのできる地域社会を実現するため、防犯協会をはじめとする、地域の安全を担う関係機関・団体と警察が、期間を定め、地域安全活動を強化し、地域住民の皆様とともに、さまざまな取組を実施するものです。

令和7年度の重点目標

○うそ電話詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺の被害防止

○子供と女性の犯罪被害防止

この機会に犯罪被害防止対策について、家族で話し合い、防犯について考えてみましょう。

☎柳井警察署 ☎ 0820-23-0110



鮭のさわやかちらし寿司

食推おすすめレシピ♪



材料(4人分)

- | | |
|-------------------|------------------|
| ▪ 米…………… 2合 | ▪ きゅうり ……100g |
| ▪ だし昆布 …… 4g | ▪ 塩…………… 小さじ 1/8 |
| ▪ 酢…………… 50ml | ▪ 冷凍コーン …… 30g |
| ▪ 柑橘の酢 ……大さじ 1 | ▪ しば漬け……… 15g |
| ▪ 砂糖 …… 大さじ 2 | ▪ 青しそ…………… 2枚 |
| ▪ 塩…………… 小さじ 1/3 | ▪ 白ごま……… 大さじ 1 |
| ▪ 生鮭…………… 1切 100g | |

1人分の栄養素量…エネルギー 336kcal、たんぱく質 11.4g、脂質 3.0g、食物繊維 1.4g、食塩相当量 0.8g

今回は鮭のさわやかちらし寿司を紹介します。鮭のうま味と季節の柑橘の酢のさわやかな香りと酸味で塩分を控えてもおいしいです。ぜひ、作ってみてくださいね。

作り方

- ①米は、だし昆布を入れて水加減をやや控えめに炊く。
- ②フライパンにクッキングシートをしき、中火で鮭を焼く。熱いうちに皮と骨をとり、身をほぐす。
- ③Aを合わせて、②をつけておく。
- ④きゅうりは、うすい輪切りにして塩を小さじ1/8入れ、しばらくおき水気をしぼる。
- ⑤耐熱皿に冷凍コーンをのせて、軽くラップして、電子レンジに40秒くらいかける。
- ⑥しば漬けは、粗いみじん切りにする。
- ⑦青しそは、細切りにする。
- ⑧①のご飯に、③の合わせ酢を加え、しゃもじで切るようにして混ぜる。白ごま、④のきゅうり、⑤のコーンを加え混ぜ合わせる。
- ⑨器に⑧を盛りつけ、⑥のしば漬け、⑦の青しそを飾る。

☎健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504