

簡単！ おいしい！ 山ごはんレシピ

Vol.4

山での調理は電気・ガスが使えないという点で、災害時にライフラインが寸断された状況に似ています。災害が起きたときでもおいしい食事が食べられるよう、このコーナーでは限られた状況でも簡単に作ることができるレシピを紹介しつづけます。山ごはんは古い保存食を消費し、その分を新しいもので補充するローリングストック法にも役立ちます。

サンマの炊き込みご飯

- ① 無洗米と水、Aを鍋に入れ、30 分間浸しておく
- ② まいたけを細かくほぐす
- ③ 鍋にまいたけ、サンマの缶詰を汁ごと入れる
- ④ ふたをして強火にかけ、沸騰したら底から軽くかきまぜ、15 分加熱する
- ⑤ 火を止めて 10 分蒸らす
- ⑥ よく混ぜて盛り付け、青ねぎを散らす

材料（2人分）

- ・無洗米…………… 1 合
- ・水…………… 180cc
- A { ・めんつゆ…………… 大さじ 1
- ・酒…………… 大さじ 1
- ・塩…………… 少々
- ・まいたけ…………… 1/2 パック
- ・サンマの蒲焼缶詰…………… 1 缶
- ・青ねぎ…………… 適量



★豆知識★

サンマの炊き込みご飯は、可児地域では「さより飯」とよばれる郷土料理です。

問合せ 広報課

わが家の防災メモ

Vol.29

交通事故ゼロのまちへ

秋口から年末にかけて、日没の時間が早くなります。「魔の時間帯」といわれる、午後 4 時～8 時には交通事故が急増します。特に次のことに気を付けながら、交通ルール・マナーを守り、交通事故をなくしましょう。

早めのライト点灯とハイビーム・ロービームの使い分け

日没 30 分前を目安に早めの点灯を心掛けて、ハイビームを使い十分な視野を確保してください。対向車や先行車がある場合はロービームを使用してください。

危険を予測しながら運転

暗い場所などでは速度や距離感覚を見誤りやすくなります。「～ないだろう」ではなく、「～かもしれない」という注意を持って、安全な速度維持に努めてください。

外出の際は明るい目立つ服装と反射材の着用

歩くときなどは、運転手に自らの存在を示し、自分の身を守りましょう。



問合せ 防災安全課



いじめを防止

vol.44

わたしたちが子どもたちを見守ります

● DS TOKAI (今渡)



従業員の皆さん

当社 DS TOKAI は、「D」iversified（多角的に）「S」teady（堅実な）という経営方針に基づいて、「建設」「介護」「不動産」という 3 つの事業を展開している会社です。

会社は国道を挟んで今渡北小学校の北側に位置しています。そのため、近くの道路は大勢の子どもたちが登下校に利用する通学路となっており、普段子どもたちと笑顔で挨拶を交わしています。

時には通学中に困ることもあるでしょう。当社建設部門の男性職員は一見怖そうにみえますが、実は同じ年頃の子どもの持つ心優しい父親ばかりですので、困ったときにはいつでも気軽に声を掛けてください。我が社のヒーローたちがきっと手を差し伸べます。

これからも私たちは、子どもたちの健やかな成長を願いながら、毎日安心安全に通学できるよう、陰ながら見守っていきます。

このコーナーでは、子どもへの声かけや見守りなど、いじめ防止につながる取り組みをしていただいている事業所や団体を紹介しています。

いじめ防止協力事業所・団体は随時募集中です。

問合せ 子育て支援課



岐阜県広報



岐阜県からのお知らせ

点字版・音声版をご希望の方は、県庁広報課へご連絡ください
音声版には、CD(デジエー編集)での提供と音声用のテキストデータの配信もあります
この情報は平成30年9月27日現在のものです。
この紙面に関するお問い合わせは、県庁広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX058(278)2506

情報ボックス

ウェブサイトでも「岐阜県からのお知らせ」「清流の国ぎふミナモ通信」が見られます。バックナンバーも公開中！上記の二次元コードを読み込んでアクセスしてください。

案内 「女性に対する暴力をなくす運動」を実施します

「女性に対する暴力撤廃国際日」に合わせて、11月12日(月)から25日(日)まで「女性に対する暴力をなくす運動」を実施します。期間中、県内各地の街頭、公共施設や商業施設で、相談窓口の案内などの普及啓発活動を展開します。

●問／県女性相談センター ☎058(274)7377

募集 健康づくりフォーラムへの参加者を募集します

健康への関心を高めていただくため、生活習慣病や減塩をテーマとした講演や健康チェックを実施します。

- とき／12月22日(土) 10:00～15:30
- ところ／不二羽島文化センター(羽島市)
- 定員／各300人(先着順)
- 料金／無料
- 申込方法／ウェブサイト
- 問／県庁保健医療課 ☎058(272)8860

ぎふ健康づくりフォーラム 検索

案内 「米・食味分析鑑定コンクール国際大会in飛騨」が開催されます

お米のおいしさを競う国内最大級のコンクールが開催されます。当日は、全国各地のお米の食べ比べや販売、飛騨の味を楽しめるコーナーもあります。ぜひご来場ください。

- とき／11月26日(月) 10:00～15:00
11月27日(火) 9:50～15:00
- ところ／高山市民文化会館(高山市)
- 料金／無料
- 問／県飛騨農林事務所
☎0577(33)1111(内線238)
飛騨農業協同組合
☎0577(36)3880

J A ひだ 検索

案内 「人権啓発フェスティバルinぎふ」を開催します

人権啓発のパネル展示のほか、キャラクターショーやミナモショーを開催。塗り絵・折り紙コーナーもあり、家族で楽しむことができます。

- とき／12月8日(土) 10:00～15:30
- ところ／マーサ21(岐阜市)
- 料金／無料
- 問／県庁人権施策推進課
☎058(272)8250

人権啓発フェスティバルinぎふ 検索

案内 「オール岐阜・企業フェス」を開催します

岐阜県史上最大級のプレ就活イベントを開催します。県内企業約400社が一室に会す合同企業展です。著名人のトークショーや就職活動に役立つ講座などもあります。就活前の高校生・大学生はもちろん、保護者の方もぜひご来場ください。

- とき／11月16日(金) 13:00～17:00
11月17日(土) 10:00～17:00
- ところ／岐阜メモリアルセンター(岐阜市)
※JR岐阜駅から無料シャトルバスを運行します
- 料金／無料
- 問／県庁産業人材課 ☎058(272)8406

オール岐阜・企業フェス 検索

募集 森林環境教育セミナーの参加者を募集します

ドイツ・ロツテンブルク林業大学との連携による森林環境教育をテーマにしたセミナーを開催します。

- とき／12月2日(日) 10:00～16:00
- ところ／森林文化アカデミー(美濃市)
- 定員／120人(先着順)
- 料金／無料
- 申込方法／ウェブサイト
- 申込期限／11月22日(木)
- 問／森林文化アカデミー ☎0575(35)2525

森林環境教育セミナー 検索