

広島県「みんなで減災」一斉地震防災訓練に参加しましょう

大規模災害に備えて

全国瞬時警報システム（Jアラート）とは、弾道ミサイル情報、緊急地震速報、大津波警報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を防災行政無線や携帯電話などにより市民に伝達するシステムです。

広島県では11月2日（木）午前10時からこのシステムを使用して「みんなで減災」一斉地震防災訓練を実施予定です。

大規模地震発生時、自分の命を守るためには日頃からの訓練が必要不可欠ですので、訓練用緊急地震速報を聞いたら、家庭や学校、職場などそれぞれの場所で地震の際の安全行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につけるシェイクアウト訓練を行ってみましょう。

また、余裕のある方はこの安全行動を身につけるだけでなく、地域、学校、職場などでケガを防ぐための身の回りの安全対策を考えてみましょう。



健康ひろば



えたじまんのぞう通信

〜昭和通りグループ〜

（個人宅 毎週水・土曜日 午前9時〜）

☎ 地域包括支援センター ☎0823（43）1640

Vol.65

昭和通りグループは、切串の昭和通り地区の方が集まり活動を行っています。最初に「えたじまん体操」で体を気持ちよくほぐし、いきいき百歳体操ではお互いに声をかけ合い、和やかで和気あいあいとした雰囲気の中で体操をしています。毎週水・土曜日と週2回体操を続けることで、体が軽くなり歩行が楽になったことを実感しています。みんなと顔を合わせてお話しができることも楽しみの一つになっています。さて、昭和通りグ

グループは、集いの場に行きたくても遠くに行くことが難しく、近くにあつたらしいのという多くの方の声を代表者が聞き、ご自宅を集いの場にと提案されたのがグループの立ち上げのきっかけです。今年で4年半になりましたが、そのおかげでみんなに会えて元気に健康でいられることをいつも感謝しています。体操を始めてみたいな、と思う方がいらっしやいますら大歓迎です。是非、お立ち寄りください



にここ給食センター

■作り方

- ① 材料を切る（豆腐はさいの目の目、豚肉は1cm幅、タマネギは薄切り、ニンジンも細切り、えのき茸・しめじは食べやすい大きさに、葉ねぎは小口切り）
- ② カットわかめは戻しておく。
- ③ 分量の水で、煮干し・昆布を入れ、出汁をとる。
- ④ 鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、野菜を加え、出汁を加える。
- ⑤ 具材が煮えたら、麦みそで味付けする。
- ⑥ 豆腐、わかめ、葉ねぎを加えて出来上がり。

■材料（4人分）

木綿豆腐……………	120g	カットわかめ……………	2g(水で戻す)
豚もも肉(スライス) ……	60g	煮干し(だし用) ……	12g
タマネギ……………	80g	昆布(だし用) ……	12g
ニンジン……………	40g	水……………	1000ml
えのき茸……………	40g	麦みそ……………	大さじ3
しめじ……………	40g	サラダ油……………	適量
葉ねぎ……………	適量		

毎月19日は食育の日
家族そろっていただきます!!

おすすめメニュー

Cooking 184

きんにくもりもりスープ

熱量
120kcal
(1人分)



認定こども園えたじまのぞう組とらいおん組の子どもたちに考えてもらったメニューです。



えたじまんレシピ→



江田島市食育キャラクター
「もりもりぼうや」

江田島警察署通信 第87号 江田島警察署 ☎0823-42-0110



〜特殊詐欺対策！防犯機能付き電話機〜



江田島市においても依然として、オレオレ詐欺、還付金詐欺、架空請求詐欺などの特殊詐欺の予兆電話（アポ電）が自宅の固定電話にかかっています。

そんな固定電話への犯人からの電話、悪徳業者からの電話を防ぐことができる電話機が、防犯機能付き電話機です。防犯機能付き電話機には、メーカーによって様々な機能がありますが、代表的な機能として、「録音していることを相手に伝える機能」と「かかってきた電話の安全度が一目でわかる機能」があります。

「録音していることを相手に伝える機能」は、着信時、相手方に自動的に警告を流し、それでも電話を切らな

い相手には名前を確認する機能です。

「かかってきた電話の安全度が一目でわかる機能」は、電話帳登録してある電話番号からの電話は緑色、迷惑電話リストに無い電話番号は黄色、非通知、表示圏外、拒否登録、迷惑番号リストに登録されている電話は赤色が、着信時に表示されます。

現在、多くの電話機に防犯機能が付いており、お店にも展示されています。また、江田島市では、65歳以上の方が一人でもいる世帯には、最大1万円の補助金が出る事業が実施されています。これを機会に、防犯機能付き電話機を導入してはいかがでしょうか。