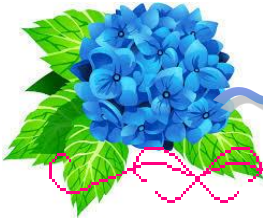


# あいみ富有の里

令和 3年 6月 3日発行  
発行元  
あいみ富有の里地域振興協議会  
広報誌編集委員会  
問い合わせ先 64-3504  
fuyuu350464@yahoo.co.jp  
ganochiikikyoten@sea.chukai.ne.jp



～広報誌 第153号～

## 改正災害対策基本法施行

2021年5月20日(木)、災害対策基本法が改正され、市町村が発令する避難情報が大きく変わりました。

警戒レベル4にあたる「避難勧告」と「避難指示」が一本化され、「避難勧告」は廃止されます。今後は、これまで避難勧告が発令されていたタイミングで避難指示が発令されることになります。

レベル5は災害が切迫しているか既に災害が発生している段階で、そこから避難を開始することが困難となるような状況です。レベル4の避難指示の段階までに避難を行うこと

### 新たな「大雨・洪水警戒レベル」

警戒レベル	状況	住民が取るべき行動	避難情報など	これまで
高	<b>5</b> 災害が発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保	情報 災害発生
レベル4までに必ず避難				
危険度	<b>4</b> 災害発生の恐れが高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	避難勧告、 避難指示
低	<b>3</b> 災害発生の恐れがある	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難	避難開始等 高齢者準備

※レベル2、1は省略





# 地域奨励作物(えごま)種蒔き開始・・・



## えごま油の効果・効能

- ダイエット効果
- 抗アレルギー効果
- 抗不安効果
- 記憶・学習への効果
- 心疾患の予防効果

えごま油が認知症やアルツハイマー病の予防になると知っていますか？脳や精神などの様々なところに良い影響を及ぼし、体内に入るとEPAやDHAに変化します。

今や4人に1人が認知症になる可能性があると言われていていますので、少しでも予防が出来ればと思います。

## レシピ紹介

## 簡単 胡瓜の中華漬け



### 材料 (1人前)

- |       |            |        |       |
|-------|------------|--------|-------|
| ・きゅうり | 2本(200g程度) | ・味の素   | 9振り   |
| ・味噌   | 大さじ1       | ・一味唐辛子 | 小さじ半分 |
| ・ごま油  | 大さじ1       | ・ニンニク  | 半片    |

### 作り方

- ・きゅうりのへたを落としてから小さめの乱切りにする。小さめにした方がタレがきゅうりによく絡む。ニンニクの皮を剥いておく。
- ・乱切りしたきゅうりをボウルに入れ、味噌・ごま油・醤油・味の素・一味唐辛子・おろしニンニクを加えよく混ぜ合わせる。



## 富有の風

いよいよ一年越しの東京オリンピック・パラリンピック開催が近付いてきました。

過去を振り返ってみると、個人的には2000年オーストラリア大会での高橋尚子選手のマラソン金メダルが印象に残っています。

今回はコロナの関係で様々な制約の中での大会となりますが、新たなヒーローやヒロインの誕生に期待しています。(E)

## 行事案内

### ★親睦グラウンドゴルフ大会

日時:6月13日(日) 午前9時～

場所:親水公園広場

### ★笹まきづくり

日時:6月 中止

※対象希望者に笹まきの粉を用意いたします。

