

## 冬の野菜の代表格！「白菜」のレシピ

寒い今の季節、旬を迎える野菜が「白菜」です。白菜は霜が降りることでギュッと結球し、甘みとみずみずしさが増してとても美味しくなります。栄養面ではバランス良くビタミンを含んでおり、美肌効果や風邪の予防、高血圧予防などの効果が見込めます。また、低カロリーなのでダイエットにも適した野菜です。そんな白菜と冬野菜で作れるサラダを紹介します。

ぜひ作ってみてくださいね♪

### 【白菜と豚肉のサラダ】（4人分）

- ・白菜…1/4個 ・豚薄切り肉…250g ・小ねぎ…5～6本
- ・にんじん…1/2本 ・ごぼう…1/2本 ・大根…10cm
- ・ひまわり油（サラダ油でも代用可）…大さじ2 ・醤油…大さじ4
- ・酢…大さじ2 ・みりん…小さじ2 ・砂糖…小さじ2



- ①白菜はひと口大に切り、にんじんは短冊切り、ごぼうはささがきにして、それぞれ茹でてから冷水に取り冷ます。
- ②豚肉をひと口大に切り、熱湯で茹でて冷水に取り冷ます。
- ③小ねぎを4～5cm程度の長さに切る。
- ④大根の皮を剥き、すりおろして水気を切り、Aと合わせる。
- ⑤ボウルに①と②をよく水切りして入れ、③と④を加えて和え、器に盛って完成！

問産業課 ☎(57)4151

## トピックス ～町の話～

投稿

災害に備えて！  
平成30年度新橋区  
防災総台実習訓練

新橋区広報連絡委員

川元 由美子

9月29日（土）小雨の中、10回目となる新橋区主催の防災総台実習訓練が、檜山新橋区長の陣頭指揮の下、新橋小学校において実施されました。近年、地震、河川の氾濫、都市型水害等、想定外のような災害が各地で起きているため、防災への関心は高まっています。真瀬町長、町議会議員、町幹部職員、小山市消防署野木分署長等のご来賓をお招きしての訓練には、新橋区13自治会から約300人もの参加がありました。

防災ビデオを見た後、小山市消防署野木分署長は、自助・公助・共助をうまく機能させることにより災害を最小限に食い止めることができる。自助として出来る事は、家具などに耐震の装備、消火器の設置、安全経路の確認、食糧飲料の備蓄等がある。またハザードマップの活用と災害の歴史を紐といて逃げられる安全な場所を知ることや、



新橋区防災総台実習訓練の様子

実習訓練により経験値を積むことが大切であると話されました。さらに防災訓練などを通じた近所と親しくなり、共助することで防災に強い地域となると付け加されました。

その後、AEDの使い方や心臓マッサージの応急手当、毛布と竹竿での急造担架による搬送実習、テント内に充滿した煙火災の体感訓練、水消火器による消火実習等を受けました。

訓練の後、民生委員さんより非常用保存食・飲料水等が配られました。お湯を入れるだけで作れるアルファ米のご飯は、便利で美味しく食べられるので備蓄しておきたいと思いました。



れんがまつり



文化祭



産業祭



ひろ  
コラム  
No.94  
  
野木町長  
真瀬宏子

平成最後の年の瀬にあたって

今年ももうすぐ終わりとありますが、一年の月日が過ぎるのも年令を重ねるとさらに早くなってくる気がします。皆様にとって今年は何んな年だったでしょうか？心に残る思い出が多い年となればいいのですが。

さて、野木町にとりましてこの一年は？、と言いますと、大きな災害もなく平穏に過ぎていくことができてます。しかし、一方では、日本各地で風水害や地震に見舞われ、しかもその規模が大きく、被災状況も想像を絶する甚大さで心痛めることも多くありました。それは北海道から九州までとあちこちで被害が続き、どこが安全圏かわからないという状態も見られました。改めてわが町では自然災害が少ないことを再認識した年でもありました。

しかしそんな野木町でも今後、さらに「水害対策」は優先的に考えていかなければならないと、この年の終わりに思いを強くいたしました。常日頃の心構えと備えに加えていざ災害発生時の私たちの避難行動と行政や各機関

との連携体制等、来年の10月6日の全町避難訓練までに各地域で組み立てていきたいと思っています。これは行政だけでは決してできないことですので、その時は皆様のご協力もよろしくお願いたします。

北海道から九州まで甚大な被害をうけた地方には、わが町の被害が少なかった分も含めてできる限りの支援を心がけていきたいと思っています。その意味では今年も多くの皆様にたくさん善意のお気持ちを被災地にいただきましたことを、この場をお借りしまして心より御礼申し上げます。今後もこのような時には宜しくご協力の程をお願い申し上げます。

来年もおだやかで平和な年でありませうにお祈りいたします。平成最後の年の瀬をどうぞゆつくりと幸せな気持ちでお過ごしください。皆様、よいお年をお迎えください。

