

令和8年度米原市総合防災訓練を実施します

問 市 防災危機管理課 ☎53-5161 ㊟ 53-5149

市では、近年各地で頻発する自然災害の発生状況や、令和6年7月に伊吹地区で発生した土砂災害の経験を踏まえ、地域・関係機関・市が連携して取り組む総合防災訓練を実施します。今年度は、屋外で行う「外訓練」と屋内で避難所開設等を行う「中訓練」を別日程・別会場で実施します。災害時に、ご自身や大切な人の命を守るためにも、皆さまのご参加をお待ちしております。

◆外訓練

日時 10月25日(日)9時～11時

会場 伊吹薬草の里文化センター・すぱーく伊吹周辺

内容 災害発生時の現地対応訓練

※同日8時にシェイクアウト訓練を行います。
(屋外スピーカーから訓練開始の放送が流れます。)



◆中訓練

日時 11月8日(日)9時30分～

会場 河南小学校 体育館

内容 避難所開設訓練・防災講演会・炊き出し訓練などを行います。



1人あたり(野菜100g):エネルギー51kcal・たんぱく質9.1g・脂質0.7g・炭水化物0.4g・食塩相当量0.8g(減塩調味料を使わない場合食塩相当量1.3g)

健康推進員さんの ひとくちメモ♪

わさびなどの香辛料を加えることで、薄味でもおいしく食べられますよ!



北村さん

須戸さん

フッキング Cookin' まいばら

健康推進員が季節野菜の簡単レシピをご紹介します!

Vol.2 ほうれん草とささみのおひたし

材料(2人分)

- ・ほうれん草 ……1束(200g)
- ・ささみ ……1本(50g)
- ・酒 ……少々
- ・減塩しょうゆ ……大さじ1
- ・減塩顆粒だし ……少々(0.1g)
- ・わさび ……お好みで

つくり方

- 1 ほうれん草はたっぷりの湯で茹でる。
- 2 茹でたほうれん草を水にさらして、水気を絞り5cm程度に切る。
- 3 ささみはフォークで数箇所刺し、酒を加えてラップをし、レンジで500Wで1分30秒程度加熱する。火が通ったら、冷ましてほぐしておく。
- 4 ボールに調味料を混ぜあわせ、ほうれん草とささみを入れて和えれば、でき上がり♪



◀伊吹山テレビでもレシピ紹介中!