

救菜レシピ9・10月号ができました！

同じ料理ばかり食べている・料理があまる。このような食生活と料理をお助けする「救菜レシピ」の9・10月号を発行しました。

今回紹介するのは、暑さに疲れた体に優しく、たんぱく質豊富な豆腐料理。秋を意識した「きのこ豆腐」を、色々な料理へと救済します！また、みなさんからのアイデアは「大豆」を使った料理です。大豆を使った美味しい料理を考えていただきました。

疲労回復の万能食材である大豆・豆腐。しっかり食べて、体に栄養を補給してあげましょう！

※秋津川連絡所受付で配布しておりますので、ご自由にお持ち帰りください。



町民運動会中止のお知らせ

秋津川公民館報8月号でもお知らせしましたとおり、今年度の町民運動会は中止となりました。なお、各学校で体育参観日などを実施する予定ですが、新型コロナウイルスの状況により、内容等を変更する場合がございますので、事前にご確認ください。

移動図書館 やまびこ号



9月14日(火)午前10時30分～11時 場所:秋津川小学校

※大雨警報・洪水警報・暴風警報・津波警報のいずれかが発表されている場合は巡回を中止することがあります。また、津波注意報でも巡回を中止することがあります。

※新型コロナウイルスの感染状況により巡回を中止することがあります。

9月の古紙回収日(毎月第2・4火曜日)

9月14日(火) 28日(火)



- ◆回収日の午前8時30分～正午までに、秋津川連絡所前に出してください。
- ◆雑誌・新聞・ダンボールの3種類に分け、必ず紙ひもでくくって出してください。

秋津川公民館報

令和3年
9月号

館長 赤松 昌典 主事 中野 旭

電話 35-1022 FAX 35-0569 (上秋津農村センター内)

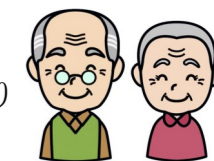
秋津川公民館区 人口及び世帯数(令和3年7月末現在)

人口 602人 男性 285人 女性 317人 294世帯



ご長寿 おめでとうございます

9月20日(月・祝)は「敬老の日」です。皆様方のご長寿を心よりお慶び申し上げますとともに、日頃から地域や公民館活動にご支援、ご協力をいただいておりますこと、厚く御礼申し上げます。皆様方におかれましては、いつまでもお健やかに、お元気でお過ごしいただきたいと存じます。



当地区におきまして例年開催しております敬老会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も開催は中止とさせていただきます。ご参加を楽しみにされていた地域の皆様には申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

なお、ささやかではございますがお祝いの品を用意しておりますので、各区長様にご協力をいただき、10月の初め頃に、対象の皆様のご自宅までお届けさせていただきます。

秋津川町内会よりお知らせ

9月5日(日)に予定していました田辺市防災訓練は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

大雨など異常気象が続いております。災害はいつやってくるか分かりません。いざという時のために、日頃から防災意識を高めましょう。

来月の明るい笑顔街いっぱい運動

10月1日(金)



登校時間に通学路や自宅前で、子どもたちに「おはよう」の一声をかけていただきますよう、皆様のご協力をお願いします。

もしもの時の備えをしましょう！

大雨や台風、地震などの自然災害はいつ起こるかわかりません。そのため、日頃から防災意識を高めることが自分の命を守ることに繋がります。9月に実施を予定されていた防災訓練は、新型コロナウイルスの影響を受け中止になりましたが、避難場所への経路や、非常食の賞味期限が切れていないかなど、ぜひこの機会に確認してみてください。

市指定避難所（秋津川地区）

| | |
|-----------|-----------|
| 秋津川公民館 | 秋津川668-1 |
| 秋津川小学校 | 秋津川683 |
| 竹藪多目的集会所 | 秋津川2090-4 |
| 紀州備長炭記念公園 | 秋津川1491-1 |



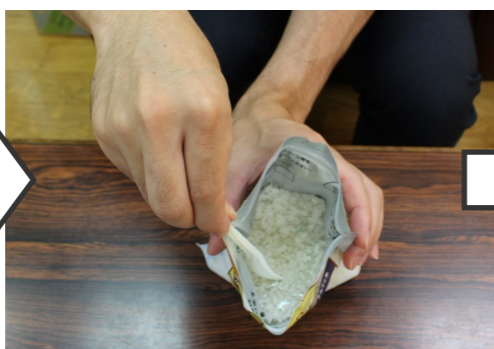
【アルファ米の作り方】

アルファ米は一度炊いたお米を乾燥させたもので、商品によって作り方は少し異なりますが、お湯や水があれば簡単に作って食べることができます。また、乾燥食品のため、賞味期限が長いものも多く、非常食として重宝されています。

今回は、アルファ米の作り方を紹介します！



お湯（水）を用意し、アルファ米の容器に入れる。
※袋の中にスプーンなどが入っているため、あらかじめ出しておいてください。



よくかき混ぜて、容器を閉める。
お湯の場合15分、水の場合60分待つ。

できあがり！



うるち米を使用したアルファ米でしたが、風味は少しもち米に近く、味は美味しかったです。

今回は、白飯のアルファ米でしたが、ドライカレーや五目ご飯、ピラフなど様々な種類があります。味も良く簡単に作ることができ、保存食として優秀なアルファ米を皆様もご自宅に常備してみたいはいかがでしょうか。

県民の皆様へのお願い（令和3年8月25日）

全国的に新型コロナウイルス感染症の感染者数が増加しています。皆様におかれましても、下記の点に注意し感染拡大防止にご協力ください。

- ☑不要不急の外出を控える
- ☑大阪府、兵庫県、京都府、滋賀県、三重県のほか、緊急事態措置やまん延防止等重点措置区域への不要不急の外出を控えるとともに、やむを得ず外出する場合でも、会食や接待を伴った飲食をしない
- ☑帰省はできるだけ控えて既に帰省している人は、家族以外との会食を控える
- ☑県外への通勤・通学は直行直帰し、会食は控える
- ☑在宅勤務（テレワーク）の積極的な活用を
- ☑飲食・カラオケは慎重に
- ☑遅くまで集団で会食・宿泊をしない
- ☑イベントや催物の開催は慎重に
- ☑県外への観光は自粛
- ☑県内も、リフレッシュプラン2ndの利用は、新規予約を控えるとともに、できる限り延期を
- ☑症状が出れば、通勤通学を控えて直ちにクリニックを受診
- ☑家族に発熱等があれば、出勤を控える
※クリニックは、保健所の判断を待たずに、陽性者の同居家族などへの検査を促進
- ☑ワクチン接種を早く予約する
- ☑ワクチン接種後も引き続きマスク着用等の徹底を



和歌山県新型コロナウイルス感染症対策本部（危機管理局 073-441-2273）

人権への配慮について

新型コロナウイルス感染症に対して不安を抱く中、人権侵害に当たる悪質な行為が見受けられます。新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があることを理解し、人権に配慮した冷静な判断を心がけていただきますよう、お願いします。いかなる場合でも、不当な差別、いじめ等は決して許されません。

コロナ差別相談ダイヤル：073-441-2563 F A X：073-433-4540