

ALL KAGAMI

かがみづくり

2024年1月20日発行
鏡地域連携協議会

No.68

鏡地域の人口

(令和6年1月1日現在)

542世帯

総人口1,118人

男523人・女595人

2024年 始動

土佐鏡湖元旦 マラソン大会

1月1日(月)、新年を祝うような快晴の下、今年も『土佐鏡湖畔元旦マラソン大会』が開催されました。鏡体育会西本会長の「鏡の自然や風景を感じながら、走ることを楽しんでください」という挨拶の後、150名のランナーが自己申告タイムを目指し、鏡中学校のグラウンドをスタートしました。

今年の参加賞は鏡名物『たいこまん』！走った後のランナーの皆さんは、早速に口にして、「これは美味しい！」と嬉しそうでした。

鏡体育会を始め、協力の団体では、この大会が『活動始め』となりました。お互いに「今年もがんばりましょう」と声を掛け合いました。

餅まきや抽選会もあり、参加者も運営も大満足の大会でした。

沿道の皆様、車で通りがかった皆様、ご協力ありがとうございました。

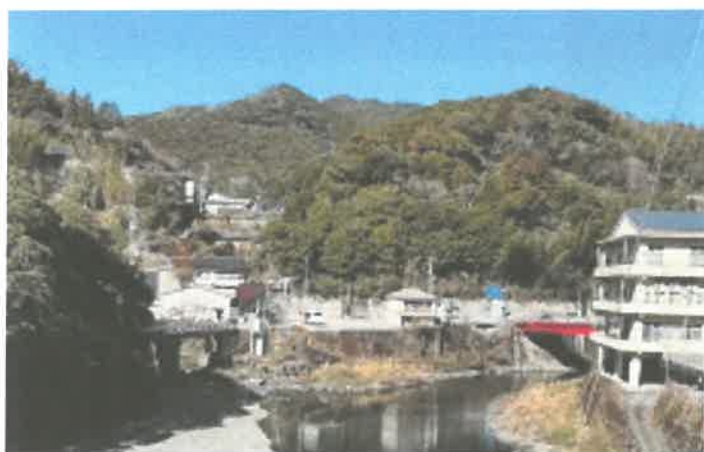


↑カラフルなウェアのランナーさんたちのスタート



↑体育館で餅まき。ハート形のお餅もありました。

かがみ桜まつり 3月24日(日) 開催予定



昨年1月のこの広報紙には、雪の風景を掲載しました。今回は、同じ場所の新春の晴れの日の風景です。少しずつ何かが変わっていきます。

ほうれん草の包装作業

秋冬播きのほうれん草が立派な大きさに育ち、援農先の農家さんの手により朝早くから収穫されました。山間の早朝は凍えるため頭が下がる想いです。汚れを取り除いたり傷んだ葉を窠ってから規定量に合わせて包装しています。

地域 おこし 協力隊



資源物・不燃ごみ
2月の収集日

12日(月)

鏡地域連携協議会 次回定例会

2月28日(水)

*例年より早い開催です。

*参加団体の皆様には、改めてご案内します。

たいこまん情報

2月9日(金)

JA加工所(鏡今井)にて

鏡中学校 防災参観日①

1月13日(土)に防災参観日を行いました。

今年度は防災の指定事業を受けて2年目となります。昨年は備蓄している食料の、ローリングストックについて学習しました。2年目の今年度は、被災した後の避難所生活を想定して取り組みました。

一つ目は食料についてです。周囲を山に囲まれている鏡地域は、食べられる野草の宝庫です。至る所に食べられる野草があります。そこで今回は、日本防災植物協会事務局長の斉藤香織さんをお招きしました。

避難所での食事は、栄養的に偏りがあり、見た目も味気ないものです。避難所では「野菜が足りない」そうで、非常食の中に、栄養のバランスを整えたり、色どりを添えたりすることができれば、心を和ませることができると思います。斉藤さんは、毒性がなく生のままや茹でるなど、簡単な調理で食べられる野草を「防災植物」と名付けて情報発信をしています。

まずはじめに、防災植物について講話をしていただきました。講話の中には、能登半島地震の被災地に入っている方から送られてきた、現地の様子を写した動画も見せていただきました。生徒や保護者の方も真剣に見ていました。

講話の後は、鏡湖健康広場に移動して実際に「防災植物」の採集を行いました。シロツメクサ、カタバミ、ヨモギなど次々に見つけていきます。ただ、この時期は、暖かい時期と比べて、種類や量が少なく、実際の調理には斉藤さんが準備をいただいた野草を利用しました。

学校に戻り、斉藤さんのご指導のもと、アイラップを使ってパッキングを進めていきます。



↑アイラップへ野草などを入れて、パッキングします。



↑出来上がった卵とじ丼。器は新聞紙で作りました。

今回は焼き鳥の缶詰をベースに、食物繊維を取るために切り干し大根を入れ、ビタミンを補うために斉藤さんにご準備いただいた「防災植物」、最後に卵を入れて湯煎をしました。そして水で戻したアルファ化米にかけて、防災植物の卵とじ丼を作りました。

(次号に続く)

●用語の説明

***アイラップ** 岩谷マテリアル株式会社の製品でマチ付きポリ袋です。同社のホームページによると「袋のラップ」ということで、食品の保存、冷蔵・冷凍保存、熱湯ポイルにも使える商品です。日本食品分析センターの検査にも合格しており、食品衛生上安心して使え、燃やしても有毒ガスが発生しません。食品以外でも、氷のうや急場の手袋にも使用できるようです。

***アルファ化米** 炊いたり蒸したりしたごはんを熱風で急速に乾燥させたお米。水やお湯を注ぎ一定時間置くと出来上がります。長期保存が可能です。1食分ずつ袋に入っている商品が多く、食器がなくてもいただけます。最近では、白米だけではなく、わかめご飯など味がついていて、少しでも栄養補給ができる商品もあります。昨年鏡中学校で行われた『防災キャンプ』では、参加者でわかめご飯をいただきました。思ったより美味しく好評でした。