

わが家のアイドル



えんどう しゅう
遠藤 柊くん(2歳)

魚がマイブームで粘土で魚を作ると大喜びでお風呂に持って行って遊んでいます。お気に入りはこちらアナゴです。

問政策課 ☎内線207
koho@town.oiso.kanagawa.jp

今月の表紙

災害は、いつ起こるかわかりません。いざというときに大切なのは、正確な情報をできるだけ早く受け取ることです。「おおいそ防災・行政ナビ」をインストールして、災害情報や避難情報を受け取る準備をしておきましょう。

SNSで情報発信中



LINE



Instagram



facebook



マチイロ



Lifevision

\\ みんなでつくろう! //

～災害食パッククッキングレシピvol.2～

ツナ缶のカレーライス

災害時でも温かい食事を食べることができる調理法（パッククッキング）でつくるカレーライスです。

本誌で「防災食体験講座」の参加者を募集しています。いつ起こるかわからない災害の備えについて学びませんか。

材 料 (1人分)

使用するポリ袋は、高密度ポリエチレン製、耐熱温度130℃以上のものを使用してください。

米 75g・水 105ml
(カレー)

ツナ缶	1/2缶
にんじん	10g
じゃがいも	40g
たまねぎ	50g
水	80ml
カレールー	1かけ



作り方

- ①ポリ袋に米と少量の水（分量外）を入れもみ洗いで米をこぼさないように水を捨てる。
 - ②①に分量の水を加え、袋の空気を抜いて上の方で口を結ぶ。
 - ③にんじん、じゃがいも、たまねぎは皮をむき薄切りにする。
 - ④別のポリ袋に③、ツナ缶、カレールー、水を加え、袋の空気を抜いて上の方で口を結ぶ。
 - ⑤沸騰した鍋に皿を敷き、その上に②と④を乗せ、20～30分間加熱する。
- ※米のみの場合は20分加熱後火を止めて10分蒸らす。

～ おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」

第一曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

問スポーツ健康課 ☎内線319



カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



二年に一度の御船祭り
(7/29 南下町 高田さん撮影)



防災訓練
(7/26 馬場地区 伊福さん撮影)