



安佐南区の人口 / 244,639人 (233人減)
安佐南区の世帯数 / 107,489世帯 (949世帯増)
令和3年11月末現在 (前年同月比)

あさみなみ



新年あけましておめでとうございます。今年も「区報あさみなみ」をどうぞよろしくお願いいたします。
令和4年は寅(虎)年。生活に密着した3つの観点から「あさみなみ虎の巻」を作成しました。

一、食の巻

— おいしい春菊の見分け方 —

岡農林水産振興センター (☎845-4347、☎845-4350)



“ひろしまそだち”野菜アドバイザー
馬場 禎子さん

“ひろしまそだち”野菜アドバイザーとして市の認定を受けた馬場さんは、自宅の料理教室で野菜の調理方法や育て方を教えています。今回は、安佐南区で栽培が盛んで、旬を迎えている春菊について聞きました。

「広島は春菊は大きく丸い葉が特徴です。えぐみが少ないので、新鮮なものは生でも食べられます。塩やオリーブオイルで味付けしてもよし、何もつけなくても十分素材のうまみを感じられます。ビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室などに立て、できるだけ生えているときに近い状態で保存すると長持ちします。“ひろしまそだち”の野菜はほかにもたくさんあります。新年から元気に過ごすためにも、ぜひおいしい野菜を手にとってください」

“ひろしまそだち”とは、市内の農林漁業者が市内で生産した農林水産物とその加工品のことです。



①葉先までピンとしてハリがある
新鮮な春菊は、葉先にも茎にもハリがあります

②鮮やかで濃すぎない緑色
みずみずしく鮮やかな緑のものを選びましょう

市内でよく作られる春菊(大葉種)



・葉の切れ込みが少なく柔らかい
・根元から切って収穫

全国的によく作られる春菊(中葉種)



・葉の切れ込みが多い
・伸びた枝を収穫

二、健康の巻

— 薬局の上手な使い方 —

岡地域支えあい課地域支援第一係・地域支援第二係 (☎831-4944・831-4942、☎870-2255)



中筋アトム薬局薬剤師
山田 篤志さん

山田さんは、保健センターや地域包括支援センターと共に、子育てオープンスペースで薬の飲ませ方を指導したり、高齢者の通いの場で、適切な服薬の仕方などを話したりしています。

「薬局は薬の販売だけでなく、薬に関するさまざまな相談に応じています。『薬の効果が分からない』『薬の数を減らしたい』『本当は飲んでいないけど今さら言えない』などのお悩みに対し、薬の説明のほか、医師には直接話づらいことを本人の代わりに伝えることができます。お薬手帳をお持ちください。そのほか健康相談や介護相談などもできます。

薬と上手に付き合うことは、病気の早期治療のほか、生活習慣病の予防や介護予防にもつながります。小さなことでもぜひお近くの薬局でご相談ください」



高齢者の通いの場で話す山田さん



お薬手帳

服用中の薬の情報を詳しく確認することができます。常に携帯し、緊急時にも備えましょう。アプリ版もあります



服用時間ごとに

一包にまとめた薬

飲み忘れを防止するための工夫など、さまざまな提案ができます

三、防災の巻

— 防災意識を高めるために —

岡地域起こし推進課 (☎831-4926、☎877-2299)



日本防災士会広島県支部
広島地区長 防災士
石田 時彦さん

石田さんは、安東学区を中心に防災士として、安東小学校での出前講座など、地域に根差した取り組みを行っています。

「防災で大切なのは、自分が住んでいる場所の危険性を知ることです。過去に起こった災害の歴史や、危険区域などを把握していると、いざ災害が起こったときに、自分がどう行動するかを考える指標になります。

日頃からできる取り組みとして、ローリングストックという備蓄方法があります。月に1回などルールを決め、買い置きしている食品を食べてその分買い足す日をつくることで、防災について考える習慣が身につきます。災害や防災を他人事だと思わず、自分のできることから始めてみてください。皆さんも『あなたの町の防災士』として、私たちと一緒に活動しませんか?」

“ローリングストック”とは?

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄する方法です



山本学区自主防災会
連合会長 防災士
岡野 康紀さん

昨年8月の豪雨災害で多くの被害があった山本学区で活動している岡野さんは「長期にわたり避難所を開設した中で、女性の力の必要性を感じました。防災士の多くは男性なので、トイレや授乳スペースに必要な物資の不足などになかなか気が付けませんでした。幅広い視点から災害に対応していくためにも、老若男女問わず皆さんが意識を高めていけたらいいですね」と話します。