



防災消防ヘリコプターとの山岳遭難救助訓練



阿蘇山域山岳遭難救助訓練が9月4日、狩尾の長寿ヶ丘で行われ、阿蘇広域行政事務組合消防本部山岳救助隊や阿蘇警察署、熊本県防災消防航空隊の隊員ら約20人が参加しました。



山菜採りに出かけた地元男性が行方不明となり、長寿ヶ丘北側の岸壁に転落しているところを山岳救助隊が発見、熊本県防災消防ヘリコプター「ひばり」に出場を要請し、救助するという想定のもと訓練が行われ、本番さながらの緊張感の中、隊員たちは日ごろの訓練の成果を発揮していました。

* 地産地消クッキング *

* 材料 * (4人分)

なす	中1本
揚げ油	適量
トマト	1個
いんげん	4本
大根	150g
あわせ酢	{ 酢 大さじ2杯 さとう 大さじ1杯 塩 小さじ1/2杯 うす口しょうゆ 小さじ1/2杯	

* 作り方 *

- ①大根はおろして水切りしておく。
- ②いんげんは塩を入れた熱湯で色よくサッと茹で、食べやすく切る。
- ③なすは大きめの乱切りにして、170℃~180℃の油でカラリと揚げる。揚げたなすはサッと熱湯をかけて油抜きをし、ざるで水切りしておく。(油抜きをするとさっぱりとした食感になる。)
- ④トマトは湯むきをして、小さめのさいの目切りにして、ざるで水切りしておく。
- ⑤三杯酢を合わせ、野菜を和える。

秋茄子のおろし和えと月見だんご



エネルギー : 103kcal
 たんぱく質 : 1.2g
 脂 質 : 7.0g
 カルシウム : 30mg
 塩 分 : 0.6g

< 栄養士より一言 >

「秋茄子は嫁に食わずな。」ということわざがあるように、秋茄子は果肉の締りがよく、肉厚で、種子も少なく、とくにおいしいといわれています。
 なすは油と相性がよく、植物油のリノール酸やビタミンEの摂取に役立ち、コレステロールが気になる人におすすめです。しかし、なすには体を冷やす効果があるので食べすぎには注意しましょう。
 団子の粉には、うるち米から作る上新粉ともち米から作る白玉粉があります。阿蘇では、うるち米ともち米を合わせて粉にし、上新粉の歯ごたえと白玉粉の舌触りのなめらかさを両方味わえるようにしているところも多いようです。



まちの
元気印

ゆり
三城 由莉さん(23) 古城6区
阿蘇温泉病院 勤務

〔血液型〕A型
 〔趣味〕スポーツ
 〔阿蘇の好きな場所〕国造神社
 〔阿蘇市への要望〕
 高齢者の方々や小さな子どもさん達が生活しやすいまちにしたいです。
 〔好きな男性のタイプ〕
 父のような優しい人
 〔好きな言葉〕
 どうせ同じ1日なら、思いっきり笑って1日

さわやか

フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
 薬剤師として、入院されている患者さんのためのお薬を調剤しています。
- Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること
 ミスをしないように1つ1つの仕事に集中するよう心がけています。

市の人口 29,709人 (男13,975人 女15,734人) 世帯数 10,856戸 H19.9.1現在

広報あそ 10月号 発行/阿蘇市役所 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253
 印刷/南イケダ印刷