



～熊本地震を案じて～

子どもたちの入学式や入園式が終わり、桜も散ってしまった4月14日、熊本地方が大地震に襲われました。犠牲になられた方々のご冥福を心からお祈り申し上げます。また、けがを負った方々の一日も早いご回復を願っています。

私たちにとっても、21年前の阪神・淡路大震災の時の恐怖がよみがえってきました。悪夢のようなあの日々、熊本や大分の皆さんの震えが手に取るように分かります。

私も約20年ほど前ですが、夫の転勤で5年間熊本市内で暮らしたので、PTA活動や子育てグループの活動、くまもと生協の理事などもやっていた関係で被災地の友人も多く、14日の夜は心配でよく眠れませんでした。翌日やっと数人と連絡が取れましたが、みんな車に避難していて夜は車中で寝ているという話です。5分間くらいの会話の中でも「あっ、また余震が来た!こわい、こわい」と叫ぶように言うのです。阪神・淡路大震災の時も余震は多かったのですが、だんだん弱く、少なくなっていったので、マンションに損壊が無かった私は3日後からボランティアに走り回ることが出来ました。しかし、熊本では家が大丈夫でも車の生活が長引き、疲労が募っているようです。避難所の惨状には胸がしめつけられます。「水がない、食料がない」。これは阪神や東日本でもそうでしたが、物資が届いても行政は人が少なく、避難所運営をコーディネートできる人材がいらない(育っていない)ことが原因で、災害のたびに同様のことをくり返しているように思います。

兵庫県下の緊急消防援助隊は4月16日に第一次、18日に第二次隊が出発し、宝塚消防も3人ずつ現地に入りました。災害拠点病院としてDMAT(災害派遣医療チーム)を備えている宝塚市立病院も医師、看護師など7人が16日に出動し、医療支援を行い20日に帰宝しました。報告を聞き、更なる支援につなげていきたいと考えています。

また、関西広域連合に対して益城町への人的支援要請がありました。市では、兵庫県の正式な要請があり次第、職員派遣を行います。災害協定を結んでいる大分市とは密に連絡を取り合っていますが、今のところ、応援は必要ないとのこと。被災地では、刻一刻と状況が変化しています。熊本県内では、ボランティアセンターの開設が進んでいます。経験豊富なボランティアなどの受け入れ態勢が整い、支援の動きがますます加速することを願います。

以前、熊本の友人たちに、地震がいかに怖いかという話しをした時、「熊本は地震がない所やけん、大丈夫」と口々に言っていたのを思い出します。災害はいつどこで起きるか分かりません。いま一度、家庭での備蓄物資のチェック、防災マップの確認をお願いします。また、家族でいざというときの連絡方法を話し合い、地域が実施する防災訓練に参加してください。行政も皆さんの命を守るために備えを万全にするべく更なる努力をいたします。

さて、リオ・オリンピックに出場が決まった水泳飛び込み競技の寺内健さんと板橋美波さんが、4月19日に市役所に来てくれました。「日本代表として、宝塚代表としてメダル獲得目指して頑張ります!」とすてきな笑顔で決意を伝えてくれました。皆さん応援よろしく願いいたします!

(平成28年4月21日記)

宝塚市長 中川 智子

義援金の協力をお願いします ID1016083

市役所の高齢福祉課・障害福祉課、各サービスセンター・ステーションなどに募金箱を設置しています。

皆さんの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

受付期間 6月30日(木)まで

※詳しくは、市または熊本県ホームページをご覧ください。

宝塚健康レシピ

健康センター (☎86・0056) ID1011944

今が旬の初カツオは、低カロリーで高タンパクの優良食品です。疲労回復に効果のあるビタミンB₁や動脈硬化の予防効果があるタウリンが豊富に含まれています。たくさんの野菜と一緒にサラダ感覚で召し上がってみてはいかがでしょうか。



カツオの生春巻き

■材料(2人分)

- カツオのたたき(お造り用) 100g (おろしドレッシング)
 - キュウリ 1本
 - ニンジン 30g
 - 玉ネギ 20g
 - 豆苗 1/2パック
 - レタス 3~4枚
 - 生春巻きの皮 5枚
- しょうゆ 大さじ1
 - 酢 小さじ2
 - 砂糖 小さじ2
 - ごま油 小さじ1
 - 大根(すり下ろしたもの) 50g

■作り方

- カツオのたたきは10枚に切り分ける。
- キュウリ、ニンジンは千切りにし、玉ネギは薄くスライスして水にさらしておく。
- 豆苗は根の部分を取り落とし、レタスは1cmくらいの細切りにしておく。
- ボウルにぬるま湯を用意し、固く絞った濡れ布巾をまな板の上に広げておく。
- ぬるま湯に生春巻きの皮をさっとぐらせ、濡れ布巾の上のせて、レタス・キュウリ・玉ネギをのせて両端を折って一巻きする。
- ⑤にカツオのたたき・豆苗・ニンジンをのせ、ニンジンに軸にして一気に巻く。
- ドレッシングは、調味料とすり下ろした大根を混ぜ合わせて作る。
- ⑥を半分に切って盛り付け、ドレッシングを添える。

協力:宝塚栄養士会地域活動部 e食ぶらす。