

救急車を呼ぶか 迷ったら#7119

急な病気やけがをした時に、救急車を呼んだ方がいいか、自分で病院に行くならどこに行けばいいかなど、迷った時の相談先として便利な電話相談窓口「#7119」が開設されました。

「#7119」は、常駐の看護師に24時間365日で相談できます。相談料は無料(通話料は利用者負担)で、10月1日から運用を開始します。

問県消防保安課

(☎027-226-2242)



安中市集落支援員活動報告

Vol.3

一緒に地域を支えていくメンバーを見つけたい



みなさんこんにちは！黛です。先日、集落支援員として地域おこし協力隊の平間さんが主催するマルシェをお手伝いさせていただきました。入口で「安中市に移住してきたの



▲公式SNS

か」、「昔からずっと安中市にいるのか」と聞いた時に感じたのは、安中市に移住した人がたくさんいるという事実を安中市に住んでいる人はなかなか知る機会がないということです。

私も市外から移住しましたが、秋間みのりが丘から秋間梅林にボランティアに来てくれる人がたくさんいるので、自然と移住者同士でコミュニケーションを取っていましたが、それは当たり前ではなかったのかもしれません。

移住・定住アクションプランのワークショップにも引き続き参加させていただいており、そこでもたくさんの人と会います。今、市内にどんな人たちがいて、皆でどんなことができるのか。特に私は、農用地保全や生活支援、地域資源の活用に関心があるので、一緒に地域を支えていくメンバーと出会うよう、より地域と関わっていきたく思います。



安中市の学校給食を紹介します！



【栄養成分(1人分)】

エネルギー 160kcal
たんぱく質 9.9g
食塩 0.8g

☆豚肉の梅みそソース☆

【材料】	【4人分】
豚肉(ロース)	240g
酒	小さじ1
油	大さじ1
みそ	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
梅ジャム	小さじ2
水	小さじ2



安中市学校栄養士会

秋間梅林で栽培、加工された梅ジャムを使った梅みそソースです。甘いみそだれにさわやかな梅ジャムが加わった、さっぱりしたソースです。

梅と豚肉を使ったレシピで、疲労回復にぴったりの一品です。

おすすめポイント

【作り方】

- ① 豚ロース肉は約3等分に切り、酒をまぶす。
- ② Aの調味料を混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉を重ねないように並べ、両面を焼く。
- ④ Aをフライパンの空いている所に入れ、少し煮詰めてから肉にかける。