

アクティにしお NEWS LETTER

ニュースレターVol.38 2024年12月
発行：にしお市民活動センター
〒445-0837 西尾市鶴ヶ崎町6番地2
Tel 0563(56)3923 Fax0563(53)0230

ごあいさつ

令和6年11月17日(日)、にしお市民活動センターに於いて『アクティにしおまつり2024』が行われ、今年も登録団体が活動のPRや練習の成果を披露しました。

ステージ発表は9団体。作品展示は4団体。団体PR&体験コーナーは10団体。

スローガンは「おいでん 行こまい アクティにしお！！」

参加団体・ボランティア・関係者・来場くださった皆様、本当にありがとうございました。

主催：西尾市・アクティにしおまつり2024実行委員会

アクティにしおまつり2024 ステージイベント



多文化ルームKIBOU



西尾合唱団



ハーラウ オ プアメリア



三河岳精会西尾地区教場合同



米小校区地域猫の会



オカリナサークル



ピアノ演奏の個人ボランティアさん



笑門来福落語西尾の会



西尾マジッククラブ



ミュージカルグループわかば

アクティにしおまつり2024 作品展示・団体PR体験コーナー



中日写真クラブ西尾



フォトクラブ錦



水墨画みやび会



うさっこクラブ



子どもの問題を考える会 名古屋西尾



多文化ルームKIBOU



パトラン西尾チーム



西尾中国語教室・中国語クラブ



よしみ会



西尾おもちゃ病院



西尾アマチュア無線クラブ



特非)やらまいか人まちサポート



特非)多文化共生サポートAdagio

令和6年度も登録団体さんの取材に出かけています！



中日写真クラブ西尾



公益財団法人不老会
西尾地区



水墨画みやび会



ミュージカルグループわかば



西尾・岩村友好の会



登録団体交流会



にしお観光ボランティア
ガイドの会



馬場町女性の会



多文化ルームKIBOU



ボーイスカウト西尾第1団



個人ボランティア松原紗蓮さん



見直そう！ローリングストック！！

備蓄食品を「災害時に食べる一時的なあまりおいしくない食べ物」と考えてはいませんか？
今は味にもこだわった缶詰やレトルト食品がたくさんあります。

あなたや家族の好みの味を見つけるためにも「ローリングストック」を実行して、おいしく食べながら好みの食品を探してみましょう！



1：家庭にある食品をチェックしましょう。

よく食べる麺類やスープ、缶詰、子供のおやつなどを多めに。

2：栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。

炭水化物や脂質の多い食事になってしまいがちなので、乾燥海藻類や乾燥野菜、トマト缶、コーン缶などは、便利。

3：足りないものを買い足す。

食品を縦に立てて埋もれないように収納したり、主食副菜、スープ類で分けたりして、ひと目で在庫が把握できるように。

4：賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

日常的に使うものや賞味期限が短めの食品はキッチン収納に。賞味期限が長めのものや多めに備えているものは別の収納場所にストック。

※参照：農林水産省ホームページ※

火を使わなくてもできる非常食レシピをご紹介します！



【ツナと海藻の塩昆布和え】材料はシンプルで、袋に入れて混ぜるだけ！

- ・ツナ缶…1缶(70g)・海藻ミックス…10g・塩昆布…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1・こしょう…少々

【コンビーフとトマトジュースの和え物】

- ・コンビーフ1缶とトマトジュース50mlを混ぜるだけ！



缶詰は種類も豊富！
賞味期限が長いので、
非常食にストックし
ましょう！

【ツナうどん】ごま油と一緒に混ぜてもおいしい！

冷凍うどんを使用。自然解凍か、袋に入った冷凍うどんの上に水入りポリ袋を乗せて解凍。

- ・ツナ缶（オイルごと）…1缶・しょうゆ…小さじ2・ごま油…小さじ1