

なちかつうらちょう 那智勝浦町ほっと通信

令和8年度 第2号

発行・編集
那智勝浦町教育委員会
青少年センター



2学期がはじまりましたね。

夏休みが終わり、少しずついつもの生活に戻ってきましたが、みなさんお元気ですか？「ちょっと疲れたな」「もう少しゆっくりしたいな」と感じているお子さん・保護者さんもあるかもしれません。そんなときは、ほっとできる時間や、自分らしく過ごせる時間を大切にしてくださいね。

教育支援センター「ほっこり」では、夏休み中、収穫した野菜を使ってカレーを作りました。飯盒でごはんを炊くことにも挑戦しました！協力してできたカレーとごはんは、とても美味しかったです♪

直接お話しにくいことや、訪問後に出てきたお悩みについては、電話やLINEを通じて相談することができます！

▼青少年センター内「ほっとほーむ」▼

電話：0735-52-1138 / 公式 LINE:



リユース品(制服や体操服など)を、ゆずりたい方、必要な方も上記の連絡先まで！

おすすめの時短レシピ☆

ひき肉となすの重ね蒸し

簡単にボリュームもあるおかずです。レンジを使うのでフライパンいらずで後片付けも楽ちん！オススメです！



材料(2人分)

- なす 2本(1cm幅の斜め切り)
- 豚ひき肉 180g
- 大葉 5枚(千切り)
- 【A】酒 大さじ 1
- 【A】片栗粉 小さじ 1
- 【A】しょうゆ 小さじ 1
- 【A】おろししょうが 小さじ 1/2
- 【A】塩 ひとつまみ
- 【B】ポン酢 大さじ 2
- 【B】水 大さじ 2
- 【B】みりん 大さじ 1
- 【B】片栗粉 小さじ 1

作り方

- (1)ポリ袋にひき肉、大葉、【A】を入れよく練り混ぜる。袋の端を少し切る。
- (2)耐熱容器になすと、袋から絞り出したひき肉を交互に隙間なく並べる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで6分ほど(600Wの場合)、熱が通るまで加熱する。
- (3)別の耐熱ボウルに【B】を入れてよく混ぜ、600Wの電子レンジで30秒加熱して混ぜ、さらに20～30秒加熱してとろみをつける。(2)にかけたら、完成！

引用：<https://www.buzzfeed.com>

災害への備えを今一度見直してみましょう！

今年は、紀伊半島大水害から15年目を迎えます。また、7月末には熊本地震も発生しました。いつどこで起こるか分からない自然災害。ご家庭でも「地震が起きたらどうする？」「大雨のときはどこへ避難する？」など、「もしも…」のときについてぜひお子さんと一緒に話し合ってみてください。今回は、防災備蓄について紹介します！

「ローリングストック法」という言葉を聞いたことがありますか？



普段使っている食品や日用品を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足していくという備蓄方法です。これにより、常に一定量の備蓄を維持できます◎さらに、日頃から使っている品物の一部を利用するので、災害時にも日常の延長として対応することができます◎
どのご家庭でも簡単に始められる「消費と補充のサイクル」を、生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

備蓄品の例（※ 最低3日～1週間分が必要 ※）

①水〔飲料〕

1人あたり1日3ℓは必要



②食料品

栄養バランスを大切に！

「主食」+「主菜」+「副菜」

- ・レトルト食品
- ・缶詰
- ・パックご飯
- ・カップ麺
- ・ドライフード など



③燃料・日用品

- ・トイレットペーパー
- ・食品用ラップ
- ・紙皿・紙コップ
- ・乾電池
- ・生活用品 など

+

- ☐ カセットコンロ
- ☐ 懐中電灯、ヘッドライト
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 簡易トイレ(1人1日5回分)
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 軍手 など



町内の防災情報はこちらから→「那智勝浦町役場ホームページ 防災情報(<https://www.town.nachikatsuura.wakayama.jp/>)」

ハザードマップ、災害時の避難所・避難場所、ホテル・民宿等の避難施設、AED 設置場所など、大切な情報が載せられています。

「災害に備えて今できること」を考える際に、ぜひ一度ご確認ください！