

# おおまち ふれあい広場

このコーナーに掲載ご希望の方は企画  
政策課広報統計係までご連絡ください。

詳しくは ▶ ☎ 82-3112

## 短歌

◇目覚めれば天変地異の自然  
界雪が降るかも夏の空から  
一粒の巨峰をツルンと口の  
中カラカラ喉に果汁が踊る  
〔上大町〕 深海魚

◇夏の夜花火大会うきうきと  
大輪の花火きらめく夜空へ  
◇猛暑日ボウリング大会参加  
者はストライクスペアにス  
カッとすするなり  
◇友より清水の滝動画来たり  
滝の音が聞こえ行った気分  
になる  
〔栄町〕 本村 悦子

◇いそいそと家事の支度で暮  
れる頃様子を見にかトンボ  
一匹  
◇盆になり提灯の火よしみじ  
みとありし日にある思い出  
語る  
〔道金町〕 ドッチボール

## 俳句

◇夏盛り流れぬ川の水にごり  
◇残暑なり朝夕風や秋感じ  
◇行く夏をおしむ蟬泣き命もえ  
〔栄町〕 川崎アヤ子

◇ピンク色のサンパソルあ  
ざやかに！  
◇夏ざかりひまわりの花に元  
気もらう！  
〔栄町〕 本村 悦子

◇夕立に見舞われる頃立秋と  
◇冷房を調節するは夏さなが  
らに  
〔道金町〕 ドッチボール

## 川柳

◇ボタもちを差入もらい頬ゆ  
るむ  
◇古家は台風来るたびに逸れ  
るを祈るのみ  
〔本町〕 見たまんま

◇終戦77年平和誓う日々なり  
◇老友会ゲームに夢中5歳若  
くなる  
〔栄町〕 本村 悦子

◇暑い日もサウナと思ひ夏を  
超ゆ  
◇山笠のヤッサヤッサと夏  
まつ盛り  
〔道金町〕 ドッチボール

大町町の

## 地域おこし協力隊 豆知識コーナー

VOL.13

公門が  
お届けする

大町町地域おこし協力隊の公門です。  
今回は、緊急時にガスや電気が止まってしまった際  
でも温かいご飯を炊く方法をお伝えします。  
大町町公式LINEアカウントの登録で抽選の商品にも  
あった「アイラップ」というポリエチレン製の袋になります。  
特徴としては、耐熱温度が120℃となっており、湯煎し  
ても大丈夫ですし、野菜などを冷凍保存する場合でも一  
般のポリ袋より鮮度を長く保ってくれます。  
準備する物は、カセットコンロ、ガスボンベ、鍋、耐熱皿、  
材料は、米(1合分)、水(200cc)、アイラップ(1枚)にな  
ります。  
このアイラップを使用して、ご飯を炊く方法は、

- ①袋に米、水を入れ、空気を抜いて口をしぼる。  
※しっかりと空気を抜かないと、浮いてしまいうまく  
湯煎できません。  
※この状態で30分放置すると炊き上がりがふっくらと  
なります。
- ②鍋の中に耐熱皿を置き、水を入れ沸騰させたら、袋に  
入れた米を入れ中火にする。
- ③蓋をして、30分湯煎する。
- ④炊き上がったら5分ほど放置し、その後混ぜたら完成。

災害時にライフラインが止まり、キッチンが使用でき  
ない状況になった際に、惣菜や弁当ばかりではなく、温  
かいご飯が食べられると、栄養面でも気持ちの面でも体  
に優しいです。

出張講座も行って  
いますし、アイラップに  
興味がある人はペリ  
ドットまでご相談くだ  
さい。調理方法も難し  
くないので、一度晩御  
飯の際に練習してみ  
てはいかがでしょう



▲万能ポリ袋「アイラップ」で簡単  
に炊飯ができます

大町町の

## 地域おこし協力隊 活動日記

VOL.26

平井が  
お届けする

こんにちは！地域おこし協力隊の子育て支援担当  
の平井です。

小学生の夏休み期間に入り、ペリドットには、た  
くさんの子どもたちが遊びに来てくれました。宿題  
をする日もあれば目一杯遊ぶ日、工作を楽しむ日も  
あったり、涼しい室内でのそれぞれの過ごし方をし  
てくれました。

7月の子育てサークルふくふくは“寒天遊び”を行  
いました。いろんな色や固さの寒天を冷やしたもの  
を用意し、手や足でぐちゃぐちゃにしてみたり、型  
抜きをしたり、違う色を混ぜて色の違いを楽しんだ  
りして遊びました。

また、ペリドットでは初の試み“こども服フリー  
マーケット”を実施しました。町内外から様々な人  
にご協力いただき新生児サイズから小学生サイズまで  
500着以上のお洋服を寄附していただきました！また、  
当日も多くの人にご参加いただき必要な人のと  
ころへお洋服を届けることができました。今後もこ  
ども服以外にもいろんな形でフリーマーケットを実  
施していきます。楽しみにお待ちください！

さて、9月の子育てサークルふくふくの予定は、  
“ちぎり絵お月見うさぎ”と“運動遊び”をします。ま  
た、9月10日(土)9:30~12:00には大町公民館で白  
石高校生が企画・実行のこども・あそび・マルシェ  
を行います。乳幼児  
さんから小学生ま  
でいろんな年齢の  
子どもたちが楽し  
めるイベントを準  
備しています。9月  
も多くの皆さんの  
参加お待ちしております！



▲7月27日実施の子育てサークル  
“寒天遊び”の様子