



就労継続支援事業所「里工房ほっとす」では、北海道内でも珍しい  
「大豆まるごと豆腐」を作っています。

まちなか交流館しゃべーるには、障がい者を対象にした就労継続支援B型事業所ディワーク「里工房ほっとす」が併設されています。

ここでは、現在、3人の利用者が厚真産の大豆のみを使った「大豆まるごと豆腐・雪ほたる」を製造しています。

一般の豆腐は、製造過程で大豆を豆乳とおからに分けますが、大豆をそのまま(皮は除く)微細なパウダーにしたものから、おからの出ない大豆まるごと豆腐をつくります。



そのため、通常は95%が産業廃棄物になってしまうおからに残されている食物繊維や大豆サポニン、大豆イソフラボンなどが、そのまま入っていますので「体にも環境にもやさしい豆腐」といえます。

若さと老化防止に役立つ豆腐

- ◆女性の若さを保つ働き  
女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンは、更年期障害の緩和、骨粗しょう症・乳がんなどの予防に効果があります。
- ◆シェイプアップ・筋肉づくり  
8種類の必須アミノ酸を含んでいる大豆は効率よく筋肉がつくれ、疲労回復、体脂肪の代謝促進などシェイプアップにも効果があります。
- ◆血液をサラサラにする働き  
リノール酸・レシチン・サポニン・グリシニンの働きで、悪玉コレステロール・中性脂肪を抑え、脳梗塞、心筋梗塞、動脈硬化の防止にも効果があります。
- ◆老化防止  
サポニンが脂肪の酸化を抑え、レシチンが脳の老化防止に効率的です。また、カルシウム・マグネシウムで丈夫な骨をつくる効果があります。

「無料コーナー」も好評です！

使わなくなった衣服や食器などで、まだ使うことができる品物を無料で提供しています。ご自宅で眠っているお宝がありましたら、持参ください。なお、衣類などは洗濯のうえ持参願います。



館長のつぶやき

春一番。福寿草が咲きました。やっと雪かきから開放されました。半年ほどは……。でもこれからは雑草との勝負。歲月人を待たず。1年の4分1が過ぎました。はや！！

安平・厚真行政事務組合からのお知らせ

ゴールデンウィークのごみ収集について



5月3日(木) 4日(金) 5日(土)は  
ごみ収集をお休みします

※自己搬入の受付も行いませんので、ご協力をお願いします。  
問い合わせ 安平・厚真行政事務組合 ☎22-3151

防災のページ 第12回 避難所での生活について〈その1〉



避難所は原則として、町(行政)、各施設の管理者、避難者(地域住民)の三者が協力して開設・運営します。災害で被害を受けている困難な状況での共同生活の場となりますので、みんなで助け合う「共助」の精神が不可欠です。

避難者による自主的な運営

大規模災害発生直後においては、町職員が施設管理者(学校長・館長など)や自治会、自主防災組織、避難者の協力を得て避難所の開設・運営を行います。

避難生活が長期化すると見込まれる場合は、特に、自治会や自主防災組織、消防団、ボランティアなどの協力を得ながら、避難者による自主的な運営に移行します。

さまざまな視点できめ細かい配慮

避難所の運営にあたっては、地域の特性や実情を踏まえるとともに、男女が参画し、対等に意見を出し合える体制をつくることにより、避難所における良好な生活環境の確保を図ります。また、避難所においては、要介護者、高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、アレルギーなどの慢性疾患を有する人、外国人など「要配慮者」のニーズに適切に対応できるようにします。

在宅避難者にも配慮した拠点

避難所の運営にあたっては、避難所で生活する人だけでなく、その地域で在宅避難している人も支援の対象とします。避難所は、情報収集や情報提供、食料・飲料水、物資等の提供に関する地域の支援拠点にもなります。

在宅避難生活のすすめ

自宅が大きな被害を受けたり、そのおそれがあったりする場合、避難所での生活は避けられません。

しかし、避難所での生活は不自由が重なり、心身のストレスも溜まりやすくなります。可能な限り住み慣れた自宅での生活を続ける在宅避難ができるように、日ごろから各家庭で防災対策を整えておくことが大切です。

豊川地区自主防災組織が防災備品を整備

豊川地区自主防災組織が一般財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用し防災備品を整備しました。

同事業は、一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として行っており、集会施設やコミュニティ活動備品の整備、安全な地域づくりなどに対して助成しています。

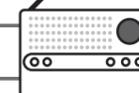
平成29年度はコミュニティ助成事業のメニューの内「地域防災組織育成助成事業」を豊川地区自主防災組織が活用して、防災備品を整備しました。



防災備品収納用物置



灯り器・発電機など



町では、防災行政無線(災害情報や町からのお知らせが放送されます)を無償貸与しています。