



長万部町地域おこし協力隊通信

9月にあった北海道胆振東部地震で、尊い命が失われました。心よりご冥福をお祈りいたします。

ここ長万部も停電がありました。ふだん、どれだけ電気に頼っていたのか気づかされましたし、日頃の備えが大切なんだなと実感しました。

8月の『夏のチャレンジプログラム』に参加してくれた子が、「ガスが使える。土鍋で米を炊く！」と自分で火加減を見て土鍋でご飯を炊いたそうです。そのお話を聴いて、ちょっとでも身になっているんだな、役に立っているんだなと思うと、とても嬉しかったです。これからも、楽しく、でも真剣に取り組めるプログラムを企画・実施していきたいと思います。

(谷本 美貴)



ジップロックでお米を炊いてみよう

● 夏のわくわくキャンプで行った一つを紹介します ●

材料 鍋（大きめのもの）、鍋に入れる水、お米（100g）、お水（120cc）、ジップロック、軍手かトング

- ① 鍋に水を入れます。（飲むわけではないので、川の水でもいいです。）
- ② 鍋に入れた水を沸騰させます。

* 沸騰させてる間に…

ジップロックにお米（100g）を入れ洗います（無洗米ならそのまま）。そこにお水（きれいなもの）120ccを入れて、鍋の水が沸騰（大きな泡がブクブク）するまで待ちます。

- ③ お米とお水を入れたジップロックがちゃんと閉まっているか確認し、沸騰した鍋に入れます。
- ④ なべ底やふちにジップロックがくっつかないように、トングでたまにあげたりしましょう。
- ⑤ 30分経ったら鍋からあげて、10分ほど待ちます。
- ⑥ 器に入れて、美味しいご飯のできあがり！（熱いので、火傷に注意してください。）

お茶碗2杯分のご飯が出来ます。

★サンタさんX'masプレゼント宅配希望者募集★

★ サンタさんがおうちにやってくる♪

お子様にサプライズのX'masプレゼントをいかがですか♪？

- 日 時 12月23日（日）17時～20時（予定）
※応募数、天候等により内容変更の場合有り
- 場 所 ご自宅やクリスマス会実施場所などにお届け
- 金 額 宅配無料（プレゼントは各自で用意）
- 主 催 長万部商工会青年部
- 実施内容 各自でプレゼントをご用意していただき、事前に商工会までお持込。
23日上記時間帯にサンタがプレゼントを宅配♪
- 対 象 者 小学3年生までのお子様で上記宅配日時に受け取れる方。
※宅配時間の指定は出来ません。
- お申込み 10月23日～11月25日までに商工会、または青年部員へお申込み。
応募多数の場合は抽選となります。
(長万部商工会) ☎ 2-2270

