



連続時事講座第1回「気象予報士からみた気候変動と私たちのくらしの変化」を開催しました。

2022-11-2「協会の動きから」のページから



3回シリーズ「気候変動と私たちのくらし」
第1回「気象予報士からみた気候変動と私たちのくらしの変化」
を開催しました。講演内容の概要を以下に記載いたします。

講師：気象予報士・防災士 菅井 貴子氏

【講演内容】

- ① 「北海道の気候多様性」
天気から見た北海道は面積以上に広い！北半球で起こり得る気象が凝縮
- ② 世界初の「季節逆転栽培」
気候と自然エネルギーを融合し南国果物をつくる
- ③ 天気が変わった 札幌は10年前の函館の気候へ
都市型ゲリラ豪雨の増加 熱中症搬送者数は過去最多
- ④ 大雨・暴風・大雪…極端な現象の増加
心配な天気の新記録「観測史上一番」とは
- ⑤ 地球温暖化で北海道が寒冷化！？
温暖化が進むとどうなる？懸念される3つの現象
- ⑥ 自然災害から命を守る「情報」「知識（意識）」「対策」
ややこしすぎる防災情報 くらしに活かすには？
- ⑦ 天気報道の舞台裏 災害発生時の4つのリスク
「何ごともなくよかった…」で意識改革を

西区において「魚料理講習会」を開催しました。

2022-11-10「地区活動部」ページから

地区活動部講座

共催：札幌市中央卸売市場水産協議会

最初に共催者の札幌市中央卸売市場水産協議会から「これからタラの美味しい季節なので、ぜひ沢山利用していただきたい。また市場の見学ができるようになったのでぜひ見学に来ていただきたい」とのお話がありました。今回の講師の札幌ポトフの会専任講師は林典子氏と大久保恵子氏。始める前に「アレルギー食品」に関する知識について解説があり、特定原材料だけではなく、色々な食品の組み合わせが原因となることもあるなど、説明していただきました。

今回の取組みメニューは次の二つ。

「タラのチゲ風」

- ・タラは熱湯をかけることで臭みが消える
- ・秋の大根は固く煮えにくいので薄く切るとよい

「油揚げと大豆のサラダ」

- ・水菜は手でちぎると口当たりがよくなる
- ・材料中のシラスは、おいしいけれどコレステロール値が高い

参加者からは「タラのチゲ風は、辛みがあり、あっさりして美味しかった」「サラダは短い時間で味がなじみ、おいしかった」「どちらもいろいろとアレンジできそうだった」等の感想を頂きました。



厚別区において「牛乳・乳製品料理講習会」を開催しました。

2022-10-24 「地区活動部」ページから

地産地消でもある道産のチーズを使った調理を積極的に取り入れようと「簡単にカルシウムをたっぷり摂れるレシピ」を紹介するとともに、家庭でもすぐに取り入れやすいメニューを実践する場として、牛乳・乳製品料理講習会を開催しました。

最初に講師から、これから寒い時期に向かって、栄養豊富な食事を摂ること、特にタンパク質とカルシウムが豊富なチーズはおすすめ。また、アレルギー原因食品のピクトグラムと、表示義務のあるアレルギーの覚え方として、「そこからみえた」（そば・小麦・かに・落花生・乳・えび・卵）の語呂合わせの説明がありました。

今回の取り組みメニューは、

- ミルクドリア：冷めたご飯に彩りの良い冷凍野菜、牛乳を入れて煮込み、上に4種のチーズをのせオーブンで焼く。こんがりときつね色に焼き目をつけることで、見た目や香りが食欲をそそります。
- いんげんの和えもの：インゲン・小松菜・ニンジンの色よく茹で上げ、牛乳で柔らかくしたクリームチーズで和える。すり胡麻を入れ、薄口醤油で味付けをすることで和風の白和えのようになります。

参加者からは、

- ・とても楽しい料理講座でした。
 - ・簡単で美味しくてカルシウムたっぷりの料理で、家でも作りたいと思います。
 - ・時期的にぴったりのドリア。今日、作ってみます。
 - ・いつも冷蔵庫に入っている材料で作ることができるので、作りやすいです。
 - ・簡単で美味。我が家の定番にしたいです。
 - ・ホワイトソースを使わず、牛乳で作るドリアはお手軽で良いです。
- 等、好評でした。



11月定例会は北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」の機能紹介とアプリのインストール方法などについて学びました。 2022-11-9 「デジタルライフ研究会」ページから



11月定例会は北海道警察に講師を依頼し、北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」の機能紹介とアプリのインストール方法などについて学びました。

また、過去に参加者から質問のあった項目にも解説していただきました。

詳細は以下のとおりです。

(1) 機能紹介

a. 防犯マップ、不審者マップ、特殊詐欺マップ

b. 防犯ブザー、痴漢対策機能、110番通報機能

c. 現在地送信機能

d. ほくとくん防犯メール、道警SNS通信機能

e. 防犯パトロール機能

(2) ほくとポリスのインストール方法

(3) ほくとポリス使い方の実践 ほか