

ちば市政だより 2022 Chiba 8



市長メッセージ (第14号)

神谷 俊一



9月1日に、九都県市合同防災訓練を、蘇我スポーツ公園を中央会場として行います。震度6強の千葉市直下地震を想定し、国・県・市、消防・警察・自衛隊、民間事業者、市民団体が連携して行う訓練で、初期消火、応急救護訓練など実践的な内容です。実際に災害が発生したときは、訓練で経験したこと以上の行動はとれないと言われています。いざというときにどう行動すべきか考える絶好の機会になりますのでぜひご来場ください。【2面】

また、同日9時30分から地震発生時の安全を確保する行動を確認するシェイクアウト訓練を行います。「安全行動の1-2-3」を1分間行うものですので、家庭や職場でご参加ください。【3面】

千葉市民の1日当たりの食塩摂取量は11.1gと国の摂取目標量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)を大きく上回っています。食塩の取り過ぎは心臓病や脳血管疾患の危険因子で高血圧の原因にもなりますが、お薦めなのが【8面】でご紹介している減塩レシピです。「夏野菜のキーマカレー」を私も作ってみました。刻んだ野菜を豚挽き肉とカレー粉で炒めるだけで手軽に作れ、夏の暑い日にも美味しくいただけます。減塩メニューというと味気ないのではと思われるかもしれませんが、うま味や辛みのある食材を使うことで味に深みがでています。他にも減塩レシピを数多く公開していますので「ちばしお 減らしお ヘルシーライフ」で検索して、お試しください。ぜひこの夏、身体に良い減塩生活を始めてみませんか。



Contents

災害への備えは、今
訓練しよう!..... 2~3

情報けいじばん..... 11~17
区版.....20

《同時配布》 ちば市議会だより

千葉市役所 ☎043-245-5111 (大代表)
〒260-8722千葉市中央区千葉港1番1号
ホームページ <https://www.city.chiba.jp>

千葉市データ (2022年7月1日現在)
人口 978,699人 前月(6月)比 238人増
(男 482,255人 女 496,444人)
世帯数 459,197世帯 面積 271.76km²