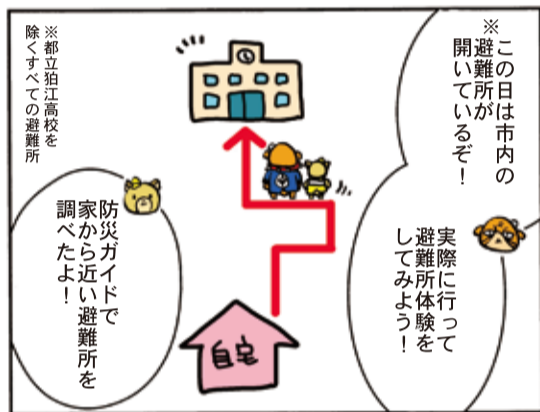


CONTENTS

- 01 この場でできる！命を守る防災片付け、
安丸4コマ、非常時でも安心レシピ 他
- 02 防災：備蓄品をそろえよう、
簡単！楽しい！サバイバル飯作り
- 03 防災：1週間の献立例、交通安全：夕暮れ時は事故に注意！！
団体紹介コーナー②
- 04 防災：守助の水防記録
消防：人命を救った狛江市消防団員、
安丸のお楽しみコーナー

すすめ！安丸

「10月22日は総合防災訓練」



「安丸」が狛江市観光大使に就任！ゆるキャラグランプリ2017に出場しています！

応援よろしくお願いします！

投票は **11月10日(金)まで!**

お一人様1日1票の投票をお願いします！

投票ページはこちら

投票は 11月10日(金)まで!!

1人1日1票投票できます!!

POINT 1

家の安全スペースを作ろう!

寝室や避難経路の廊下、玄関にはなるべく物を置かないようにする。



POINT 2

物を出しっ放しにしない!

キッチン

毎日常用キッチンだからきれいに！安全に！

キッチンのは出しっ放しにしない。

重い物、尖った物は腰より下に収納する。

燃えやすい物をコンロ周辺に置かない。

お皿は下から中→大→小の順で重ねると安定度アップ!

食器の重ね方

食器棚収納のひと工夫!

お皿を立てて収納すると横滑りせずに安定!

食器を立てて収納



POINT 3

家具を置く方向を工夫する!

POINT 4

重い物は下に置く!

リビング

家具は、家族がよく座る場所、避難経路をふさぐ場所に倒れてこないように配置する。

棚の上には落し物と危ない重い物、割れやすい物を置かない。

重い物を下に置くと、家具の重心が下がって倒れにくくなる。

危なくない場所に配置した家具も、固定器具で固定することにより、さらに安全度が増します。

★家具の固定方法については「今日からはじめる狛江防災」を参照

POINT 5

家具を置く方向を工夫する!

POINT 6

重い物は下に置く!

リビング

家具は、家族がよく座る場所、避難経路をふさぐ場所に倒れてこないように配置する。

棚の上には落し物と危ない重い物、割れやすい物を置かない。

重い物を下に置くと、家具の重心が下がって倒れにくくなる。

危なくない場所に配置した家具も、固定器具で固定することにより、さらに安全度が増します。

★家具の固定方法については「今日からはじめる狛江防災」を参照

防災片付けのことをもっと知りたい方へ

防災講演会のお知らせ

片づけから始める安全な部屋づくり

日時：平成29年11月10日(金) 午前10時～11時30分 ※託児あり(先着5名まで)

場所：狛江市防災センター3階会議室

講師：一般社団法人実家片づけ整理協会 代表理事 渡部亜矢さん

申込み・問合せ：安心安全課防災防犯係

防災片付けのコツ

- 特に対策が必要な場所はどこか、家族で確認しましょう!
- 一日で全部やろうとせず、対策が必要な場所から、一段ずつ、一家具ずつ、一部屋ずつ片付けていきましょう!
- 物を分類し、同じような物を同じ場所にまとめましょう!
- 家族全員で物の場所を把握しましょう!

非常時でも安心レシピ

「冷凍サンドイッチ」

作り方

- 1 照り焼きチキンを作ります。(味濃い目が冷凍にはおススメ)
- 2 キャベツは千切りにして塩をふり、水分が出たら、しっかりと水を絞ります。
- 3 キャベツ、チキン、焼き海苔をパンではさみます。
- 4 サンドイッチを作ったら、ラップでしっかりとくるみ、冷凍用ラップナールバッグに入れて、冷凍します。食べる時は、自然解凍で4時間くらい。保存は10日間。作った日が分かるようにしておきましょう。

*食パンはトーストしても美味しいです。

気をつけること

冷凍に向く食材を選ぶ。水分の多い食材は向きません。パンにはバター(マーガリン)をしっかりと塗る。

ミニトマトの即席スープ

作り方

ミニトマト、顆粒コンソメ、*ローストガーリック(スパイス売り場にあります)があるとうま味が増します。

作り方

器に材料を適量に入れて、お湯を注げば出来上がり。最後に、パジルやパセリを刻んで散らすと、香り良くいただけます。

例えこんな一品

暑い時期のお弁当や、作り置きお助けご飯としても活躍!

材料

食パン、鶏肉、キャベツ、焼き海苔