

【野菜の保存方法】 にんじんは紙タオルに包みポリ袋に入れて冷蔵庫に立てて保存、青菜はざく切りにして密閉袋に入れて冷凍保存！

# 緊急時！ 被災後 一週間分の 献立例

\*被災後一週間程度は、ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する可能性があるため、水、熱源の確保を前提としています。  
\*被災当日は、冷蔵庫にあるものを中心とした献立とするのも良いでしょう。

1日目	朝食	昼食	夕食
	パン:食パン/チーズ、野菜ジュース、バナナ	ご飯:アルファ化米(白米)/みそ汁:カップ入りインスタントみそ汁/いわし煮付け/いわし味噌汁(缶)	五目ご飯:アルファ化米(五目ご飯)/やきとり:焼き鳥(缶)
2日目	朝食	昼食	夕食
	ご飯:レトルトご飯/豚汁:カップ入りインスタントみそ汁/まぐろ水煮:ツナ(缶)	きつねそば:即席カップ麺、乾燥わかめ/粥:フルーツ缶(缶)	ご飯:レトルトご飯、ふりかけ/大和煮:牛肉の大和煮(缶)/ポテトサラダ:ポテトサラダ(缶)
3日目	朝食	昼食	夕食
	ご飯:レトルトご飯、味噌汁/みそ汁:カップ入りインスタントみそ汁、豆腐(焼売)/いわしトマト煮/いわしトマト煮(缶)	親子丼:レトルトご飯、親子丼の素(レトルト)/わかめスープ:インスタントスープ(わかめ)	ご飯:レトルトご飯/ハンバーグ(コンロ煮):ハンバーグ(レトルト)、ホールコン(缶)/オニオンスープ:玉ねぎ
4日目	朝食	昼食	夕食
	シリアル:シリアル、ロングライフ牛乳/パイナップル/フルーツ缶(パイナップル)	ご飯:精米/みそ汁:カップ入りインスタントみそ汁/ソーゼージ:ソーゼージ(缶)、キャベツ、にんじん	カレーライス:精米、カレー(レトルト)/キャベツとオニオンのサラダ:キャベツ、玉ねぎ、にんじん
5日目	朝食	昼食	夕食
	おむすび:精米、梅干、昆布、焼き海苔/コンビーフソーゼージ:ビーフ(缶)、玉ねぎ、キャベツ	ピラフ:精米、玉ねぎ、にんじん、ツナ(缶)/ポタージュスープ:カップスープ	ご飯:精米/麻婆豆腐:豆腐(充填)、麻婆豆腐の素(レトルト)、長ねぎ/なめこおろし:大根、なめこ(缶)
6日目	朝食	昼食	夕食
	ご飯:精米/みそ汁:インスタントみそ汁/まぐろ水煮:ツナ(缶)/にんじんのきんぴら:にんじん	スパゲティミートソース:パスタ(乾麺)、ミートソース(レトルト)/海藻サラダ:海藻サラダミックス、玉ねぎ	ご飯:精米/さんま蒲焼(焼きねぎ添え):さんま蒲焼(缶)、長ねぎ/なます:大根、にんじん
7日目	朝食	昼食	夕食
	ご飯:精米/鮭ホイル包み焼き:鮭水煮(缶)、ごぼう、干しいたけ/オニオンライス:玉ねぎ、かつお節	カレーうどん:うどん(乾麺)、カレー(レトルト)、にんじん、長ねぎ/みかん:フルーツ缶(みかん)	牛丼:精米、牛丼の素(レトルト)/はりはり漬け:切干大根

引用:農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」(平成26年2月発行)

## 避難生活セット

**避難生活を快適にするための道具**  
保管場所:物置や棚で、ボストンバッグやキャリーバッグに入れて保管  
用途:自宅が被災して生活できず、避難所に行くことになった場合、避難生活で必要になるもの。

**POINT**  
女性の場合や、乳幼児がいる場合など、状況に応じて必要なものを、普段から考えておく。

- <例>**
- 非常用トイレ、飲料水、食料(非常持出袋と合わせて3日分程度)
  - 下着、着替え(非常持出袋と合わせて3日分程度)
  - ラップ ・食器 ・ガムテープ ・ロープ
  - トイレトーパー ・タオル
  - 簡易枕、エアマット、寝袋 ・帽子
  - 除菌スプレー、ドライシャンプー
  - 水タンク(キャリアーもあると良い)



自宅に大きな被害があり、避難所で生活する場合

## 自宅生活セット

**インフラなしで生活するための道具**  
保管場所:物置、棚(日常備蓄の場合は、普段から使用する場所)  
用途:自宅で生活する際、水、電気、ガスなどがしばらく使用できないときに必要になるもの。

**POINT**  
量が多くなると消費期限も把握しにくいため、日常的に使いながら、管理を行う。

- <例>**
- 非常用トイレ、飲料水、食料(一週間分程度)
  - カセットコンロ ・ガスボンベ



自宅に被害が少なく、自宅で生活する場合

## 長持ちする食材を使った一週間の献立を紹介!

## ママバッグに 5点セット

- あんどろりさんから 小さな子どもを持つお母さんたちへ
- 1 ホイッスル
  - 2 携帯電話
  - 3 マルチツール
  - 4 LEDライト
  - 5 知恵のあるママ自身

"アウトドア防災ガイド"あんどろりさんは、日常生活の中から災害対策を学べるわかりやすい防災講座を全国で展開中!子育て中のママパパを中心に大好評です!  
☆FaceBookで様々な防災対策や著作を紹介しています!「防災・減災リズリズ」で検索を!

## 災害時集合場所へ避難

### 非常用持出袋

**命を守るための道具**  
保管場所:玄関先などの取りやすいところに、両手が空くりリュック等に入れて保管  
用途:被災したとき、バツと持って避難場所まで移動するためのもの。

- <例>**
- 靴(底が厚いものまたはインソールを入れる) ・ヘルメット ・手袋(軍手)
  - マスク ・ライト ・雨具(黒いポンチョは着替えの目隠しにもなる)
  - ハザードマップ、地図 ・携帯ラジオ ・紙、ペン ・救急セット
  - 携帯電話、スマートフォンの充電器 ・ウェットティッシュ
  - ビニール袋 ・下着、着替え(1セット) ・保温シート ・非常用トイレ
  - 使い捨てカイロ ・ポケットティッシュ ・現金(硬貨)
  - 水、携行食(避難時の補給用として1日分) ・メガネ等必要なもの
  - 身分証明書のコピー、連絡先一覧

**POINT**  
あまり重くしすぎないこと。女性は10kg程度、妊婦さんは5kg程度が目安。パンパンにせず、少し余裕を持たせておく、後で貴重品等を追加できる。

※持出品や備蓄品は、個人のライフスタイルや家族構成によって異なります。ここに記載した例を参考に、家族で話し合っておきましょう。

# お散歩日記 vol.2

備蓄品はどのくらい必要な?

安安丸と守助の

備蓄品をそろえよう!

持出品、備蓄品がいつ必要か、場合分けして考えると、どこにどのくらい用意しておけばよいか想定しやすくなります。  
下のタイムラインに沿って、場合分けして備蓄品をそろえてみましょう!

## 発災!

### 枕元防災セット

**必要な動きを取るための道具**  
保管場所:枕元近くの取り出しやすい場所  
用途:就寝時に発災した際、必要な行動を取れるようにするためのもの。

- <例>**
- 懐中電灯
  - 靴または底の厚いスリッパ
  - 手袋(軍手) ・ホイッスル
  - メガネ等必要なもの

**POINT**  
地震の揺れで飛んでいってしまうように、枕元に固定する!ベッドの場合は引き出しに入れたり、端に結んでおく!



### 持ち歩き防災セット

**とっさの災害に備えるための道具**  
保管場所:普段持ち歩くカバンの中  
用途:自宅外で発災したときに、避難場所や自宅までたどり着くためのもの。災害時以外でも活用可。

- <例>**
- 飲料水、携行食(チョコやアメなど) ・ホイッスル
  - ミニライト ・携帯ラジオ ・連絡先のメモ
  - 携帯電話、スマートフォン、充電器
  - 身分証明書のコピー ・筆記用具 ・現金(硬貨)
  - リップクリーム ・救急セット ・常備薬
  - マスク ・非常用トイレ ・ティッシュペーパー
  - 使い捨てカイロ ・大判ハンカチ ・ポリ袋
  - 安全ピン(ハンカチをピンで留めれば下着にもなる)



**POINT**  
なるべく軽く、かさばらないようにリップクリームは唇以外の乾燥防止にも!

### フードバンク 粕江

平成28年4月に発生した熊本地震の際、フードバンク粕江を通して粕江市から熊本へ支援物資を届けることができました。フードバンク粕江は、全国のフードバンクと繋がりを取っています。フードバンク粕江は、全国のフードバンクと繋がりを取っています。フードバンク粕江は、全国のフードバンクと繋がりを取っています。

お問い合わせ先  
NPO法人フードバンク粕江 倉庫連絡事務所 粕江市東和泉1-3-11 若菜社 08号  
電話 FAX 035497-10272  
ホームページ http://fb-komae.org/

### 交通安全

#### 夕暮れ時は特に事故に注意!

秋を迎え、ますます暗くなる時間が早くなっていきます。夕暮れ時は自動車も自転車も歩行者も、お互いが見えにくくなる時間。しっかりと交通ルールを守り、交通事故を防ぎましょう。

#### 歩行時の注意

横断歩道以外の場所での横断は危険です! 横断歩道以外の場所では、運転手が気づくのが遅れ、重大な事故となる場合があります。左右を見て車がしばらく来ない、もしくは車が遠くに見えるだけで横断する行為は、近道をするために斜めに横断する行為も、非常に危険です。ドライバーから見やすいように明るく目立つ色の服装で、反射材を身に着けて、自分の身を守りましょう!

#### 自転車運転時の注意

車道は左側通行をしましょう!  
自転車は車道の左側を通行するときは、自動車と同じ左側通行です。道路の中央から左側部分の左端に寄って通行してください。一時停止の場所では必ず止まりましょう!  
自転車は車の仲間です。一時停止(止まれ)の標識があるところでは必ず止まって、車や歩行者等が来ていないか確認してから通過しましょう。自転車も早めのライトオン!  
自転車のライトは、前方を照らすだけでなく、自身の存在を示します。点滅ではなくしっかりと点灯しましょう。

#### 車両運転時の注意

毎雨よりも速度を落としましょう!  
夕暮れ時や夜間は速度感が鈍り速度超過になりがちですので、昼間より速度を落とすようにしてください。  
早めのライトオンを心がけましょう!

夕暮れ時には交通事故が多く発生する傾向にありますので、早めにライトを点灯し、自身の車両の存在を周囲に知らせましょう。

☆交通安全事故発生マップで、市内の交通事故が発生している場所がわかります!

安心安全課で 反射材配布中!  
\*お1人様お1つ限り

### Q&Aコーナー

災害時の避難場所 飲料水供給場所は? AEDや消火器の設置場所は? 全戸配布している「粕江市防災ガイド」で全て確認できます。市HPからも見られますので、ぜひご確認ください。

窓を開けることが多い夏場。網戸にしたままで防犯対策は大丈夫? 粕江市では、平成28年に侵入盗が21件発生しており、そのうち多くが無断侵入によるものです。家主が家中にいても、使っていない部屋に侵入して盗品を奪う「居室盗」という犯罪もあります。網戸の強化や強化ガラスの設置、専用の器具を使えば可能ですが、部屋を離れる場合は、常に施錠を心がけてください。庭や玄関周りに、人が歩く音の出す防犯砂利を敷いておく、高い防犯効果があります。

空き巣が多い時間帯や手口は? 家に人がいなくなる日が多く、録音、ペナック、居室等の窓からのガラス破り、無断侵入による侵入が多くなっています。

ひたたくりにあわなないための対策は? かばんは車道と反対側に、たすきかけにして持ち、後ろに人やバイクがないか振り返るようにしましょう。自転車に乗るときは、ひたたくり防止かごカバーをしましょう。

### 防災

アルミ缶と牛乳パックでご飯が炊ける!!

準備! サバイバル飯作り

○用意するもの

- 350mlのアルミ缶(缶蓋)
- アルミホイル(適量)
- 水160ml
- 軍手
- 点火棒(ライター等)
- カッターナイフ
- 缶切り
- 油性ペン

燃料棒を作る

- 1 缶は2個とも缶切りでふたを取る。一つが鍋用、一つがコンロ用となる。
- 2 鍋用の缶に米と水を入れてつけておく。
- 3 アルミホイルを二つ折して、鍋用の缶のふちに密着するようにふたをする。
- 4 コンロ用の缶に、左図のように穴を開ける。
- 5 紙パックを開いて、4つに切り分ける。底は捨てる。
- 6 4つに分けた紙パックを、1センチくらいの幅に切る。
- 7 コンロ用の缶に、紙パックの燃料棒を3本入れて、火をつける。
- 8 火がついたら燃料棒をさらに3本投入し、勢いよく燃え出したら鍋用の缶を、コンロ用の缶の上に乗せておく。
- 9 燃料棒はコンロ用の缶の上の穴から1本ずつ入れていく。
- 10 25分を目安に紙パック2本分の燃料棒を入れ続け、火が消えたら鍋をさかさまにして5分ほど蒸らす。

ごはんの炊き方

紙パックはコーン缶に入れておくのがおすすめ!

注意点

- コンロに顔を近づけて、息を吹き込むのは絶対にやめましょう!
- 水が沸騰して吹きこぼれても、気にせず燃料棒を入れていきましょう。
- 火がなくなっても、最後までふたを取ってはいけません! 火の扱いには注意し、大人の手でやりましょう! 近くに燃えるものがない平らな場所で行いましょう!