



## 災害に備えるために 防災知識を！

9月1日は防災の日で、防災の日を中心とした1週間が防災週間となっています。いつ自分の身に降りかかるかわからない災害。災害が発生した時に無事に過ごすためにも、普段から災害に備えて準備しておくことが重要です。災害を未然に防ぐ、被害を最小限に抑えるための防災知識を身につけておけば、いざ災害が発生した時にも落ち着いて行動することができます。そんな災害に備えるために今日から使える防災知識をまとめてみました。

### 災害前にまず最初にやっておきたい事5つ

- ① 家族全員の避難場所を確認する  
家族全員が家にいる間に災害が発生するとは限りません、家族の職場、学校付近の避難場所も確認し家族が災害時にどこにいるのか把握しておきましょう。災害時は回線がパンクし一般通話では連絡が取れない可能性が高いのでTwitterなどのSNSなど災害時に連絡手段を決めておく安心です。
- ② 重要書類の確認  
もしもの時に保険や補償をスムーズに受け取るためにも日頃から住居契約書などの重要書類はまとめて保管しておきましょう。保管しとくべき重要書類(健康保険、貯金通帳、年金手帳、株券など)家族全員でなくとも何人か書類の場所を把握していれば避難する時に持ち出すことも可能です。
- ③ 家具の転倒防止  
椅子やテーブルなどは滑り止めをつける、家具はL字のボルトや粘着テープをつける、ガラスは割れないように飛散防止フィルムをつけるなど対策できます。また避難時に焦らないためにも玄関にはあまりものを置かないようにしましょう。
- ④ 在宅避難の準備  
在宅避難とは災害発生後住居への被害がなかった場合に住居に戻って避難生活をする事です。住居で生活すると言っても災害の影響で電気やガスが止まっている可能性もあります。そういった状態でも生活するための準備が事前に必要です。ガスコンロの用意、普段から緊急用の水を保管しておくなどできることはたくさんあります。
- ⑤ 緊急用品の準備  
災害が発生した時に慌てないためにも普段から食料品や非常用品袋を用意しておきましょう。

### 事前に準備しておきたい！食料品や生活用品3つ

災害時の避難所生活や在宅避難に備えて日常から備蓄をしておくことが重要です。これらのものは日常的に家に備蓄しつつも普段から使用し、使用したら買い足すといった具合に備蓄しておきましょう。食料品、生活用品、避難時の非常用品袋などに分けて紹介します。



- ① 食料品の備蓄  
家族によっても違いますがこのようなものがあると便利です。特に水だけで作れるα米はガスや電気が止まった時でも作れるので非常に助かります。  
・水(飲料水・調理用)・加熱せずに食べられるもの(ソーセージなど)・缶詰  
・主食(レトルトご飯や麺類)・菓子類・栄養補助品・缶ジュースなど
- ② 生活用品の備蓄  
災害時は水や電気、ガスが止まる可能性が高いです。しかし普段から備えておけば安心して生活できます。  
・水(トイレ用)・簡易トイレ・電池式ラジオ・カセットコンロ、ガスボンベ  
・懐中電灯・乾電池・常備薬・薬箱・ビニール袋・トイレトペーパー  
・ウェットティッシュ・生理用品・使い捨てカイロ・携帯電話などのバッテリー
- ③ 非常用品袋の準備  
避難した際に持ち運ぶ最小限必要なものをまとめた袋が非常用品袋です。普段から準備しておき玄関や車の中に入れておけばそれだけで避難生活がぐっと楽になります。  
・懐中電灯・ラジオ・ライター、マッチ・食料品・ロウソク・軍手・水  
・サバイバルナイフ・乾電池・緊急箱・ヘルメット・動きやすい靴・寝袋・毛布  
・当面のお金・印鑑

### 必ず知っておきたい！安否確認と情報収集方法5つ

- ① NTTの災害用伝言ダイヤル171  
安否メッセージを入れることで他者が聞ける声の伝言板です。
- ② J-anpi  
電話番号もしくは氏名で安否情報を一斉検索できます。
- ③ Twitter  
ダイレクトメッセージを送るほか都道府県の災害用アカウントをフォローしておけば避難情報などを素早く収集できます。
- ④ 災害用伝言板  
携帯電話会社が提供している携帯から安否情報の登録や確認ができる伝言板です。
- ⑤ 東京都防災ホームページ  
平時は災害に備えるための知識、災害時は被害情報などを確認できます。

### 災害時に絶対やってはいけないこと5つ

- ① ブレイカーをあげる  
火事が発生する可能性があるため安全の確認が取れるまでブレイカーをあげてはいけません。また電気のスイッチを入れるのも控えましょう。
- ② ライターやマッチで火をつける  
ガス漏れしている可能性があるため災害時はライターやマッチを使うときはガス漏れしていないか確認してから使うようにしましょう。
- ③ 一般回線で電話をかける  
災害時は回線がパンクしやすくなります。むやみやたらと電話せずにSNSなどで連絡を取るようにしましょう。
- ④ エレベーター、車で避難  
建物内で被害にあった時にエレベーターで避難してはいけません。途中で停止する可能性があります。また緊急車両の妨げになるので車での避難も避けましょう。
- ⑤ 裸足で歩く  
災害発生時はガラスなどの破片で怪我をする可能性があるため家の中であっても裸足で歩くのは危険です。厚手のスリッパなどを履きましょう。

平成27年一家に一冊、日常的に活用できる防災ブック『東京防災』が配布されています。覚えていらっしゃるでしょうか？まだお手元に残っているでしょうか？



9月1日は防災の日です。この機に「東京防災」お手元に置いて、読み直してみるのはいかがでしょうか。

文京区は一部地域を除き、土砂・水害危険地域は少ないので震災中心の一般的な防災情報です。  
ハザードマップでお住いの地域の危険度を確認したり、家族構成等も考慮した『我が家』『私の』防災対策を！！



# 誰でも簡単！ クッキングレシピ

## かつおぶしこんな使い方も！



### ナスのピリ辛炒め

#### 材料(2人分)

- ・ナス 2本
- ・赤唐辛子 1本
- ・かつお節 適宜
- (A)ゴマ油 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2

#### 作り方

- ① ナスは縞になるように皮をむく。赤唐辛子は種を取り輪切りにする
- ② (1)と(A)を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱し、器に盛りつけ、かつお節をふる。



### トマトとチーズのおかか和え

#### 材料(2人分)

- ・トマト 1~2個
- ・キュウリ 1/2本
- ・かつお節 5g
- ・カマンベールチーズ 1/2個
- ・しょうゆ

#### 作り方

- ① トマトは8等分のくし切りにし、さらに半分に切る。カマンベールチーズは6つのくし切りにする。キュウリはひとくち大の乱切りにする。
- ② ボウルに(1)としょうゆを入れて全体に混ぜ合わせ、かつお節を加えて全体にからめ、器に盛り分ける。

### おかかチーズご飯

#### 材料(2人分)

- ・ご飯(温かいもの) 300g
- ・かつお節 4g
- ・粉チーズ(パルメザン) 大さじ1
- ・青ねぎ 4本分
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1

#### 作り方

- ① 温かいご飯、かつお節、チーズ、しょうゆを混ぜ、青ねぎも加えさっくりと混ぜる。



### 鶏むねおかかマヨネーズ

#### 材料(2人分)

- ・鶏むね肉(1枚) 300g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・かつお節 適宜
- (A)塩・こしょう 各少々
- 料理酒 大さじ1
- (B)しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2



#### 作り方

- ① 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、ボウルに入れる。(A)を加えてもみ込み、5分程置いて下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、(1)の鶏肉を入れて両面に焼き色がついたら、ふたをして弱火で3分程加熱する。
- ③ 鶏肉に火が通ったら(B)を入れて全体に絡め、火を止めてマヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ 器に盛りつけ、かつお節をかける。

### 鶏肉を使って2品



#### 材料(2人分)

- ・鶏もも肉 1/2枚
- ・酒少々
- ・白ネギ 1/2本
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ネギ(刻み) 大さじ2
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ2
- ・かつお節 6g

#### 作り方

- ① 鶏もも肉はひとくち大に切り、酒をもみ込む。白ネギは長さ1cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、鶏もも肉、白ネギを並べ、両面に焼き色がついたら取り出す。
- ③ ボウルに刻みネギ、ポン酢しょうゆを入れ、(2)を加えて和える。最後にかつお節を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

キッコーマン、Eレシピ、より

## 脳トレコーナー

### 問題① 動物・果物・文房具で仕分けて下さい

① パンダ	⑨ カッター	⑰ コンパス	⑳ マンネンヒツ	㉓ パパイア
② バナナ	⑩ ノリ	⑱ マンゴー	㉔ ヒツジ	⑳ イヌ
③ ノート	⑪ ネコ	⑲ カメ	㉕ リンゴ	㉗ セロハンテープ
④ ウマ	⑫ ナシ	⑳ ボールペン	㉖ カンガルー	㉘ アルパカ
⑤ グレープフルーツ	⑬ トラ	㉑ サクラランボ	㉗ レモン	㉙ ライチ
⑥ エンピツ	⑭ ホチキス	㉒ クマ	㉘ クリップ	㉚ シュウセイエキ
⑦ ブドウ	⑮ ビワ	㉓ ケシゴム	㉙ キリン	㉛ チーター
⑧ ゾウ	⑯ ハサミ	㉔ カキ	㉚ キウイ	㉜ モモ

動物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	文房具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 問題①の答え

- (㉓ ㉙ ㉚ ㉜ ㉗ ㉘ ㉛ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲) 文房具
- (② ⑤ ⑦ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑰ ⑱ ㉑ ㉒ ㉔ ㉕ ㉖ ㉘ ㉚ ㉜ ㉞ ㉟) 果物
- (① ④ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑯ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉞ ㉟) 動物

### 問題②の答え

- > ㉚ ㉛ ㉜ ㉞ ㉟ : 4問
- > ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ : 3問
- ㉗ ㉘ ㉙ : 2問
- ㉚ : 1問



カラダネ 他より

問題② 12文字のひらがながバラバラに並んでいます。これを拾ってテーマに一致する言葉4つ完成させてください(使用は1字につき1回)

### スキヤキの材料名4つ

く し ん ぎ  
に ね う ら  
ゆ く ぎ ゆ  
ぎ た き し

問1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	た	<input type="checkbox"/>
問3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
問4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>