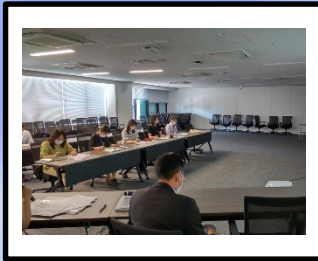


BJ☆information vol.7

避難所の備蓄食等を用いて調理可能な「避難所レシピ」の作成を行いました！

第1回目
オリエンテーション



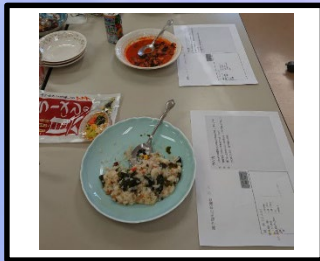
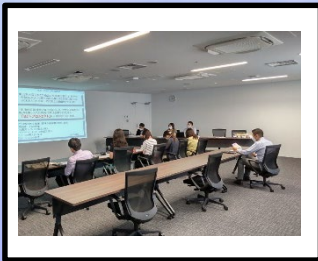
第2回目
レシピ検討会



第3回目
避難所炊き出しレシピ報告会



第4回目
報告会の実施



【避難所炊き出しレシピの作成・検討経緯】

近年の備蓄食は美味しい物も増えてきておりますが、避難所での生活が少しでも「**ほっと**」できる食事を提供するため、長期保存が可能な缶詰などの食品にひと手間加えた「**避難所炊き出しレシピ**」の作成に着手しました。本市保健部の栄養士を中心に9品のレシピを作成し、今後避難所となる小学校（防災倉庫）へレシピ集を配備し、備蓄する食品の検討をしてまいります。

出来上がった避難所炊き出しレシピ集（9品目）

焼き鳥缶炊



みそ汁



ミネストローネ
(さば缶・大豆缶)



野菜ジュースで作るチキンライス



ツナコーンリゾット



ミネストローネ
(コンビーフ・コーン缶)



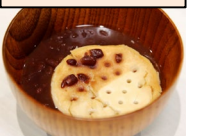
野菜ジュースのスープ



さばとトマトのドライカレー



おしるこ



新井親子つどいの広場で防災講座を行いました！

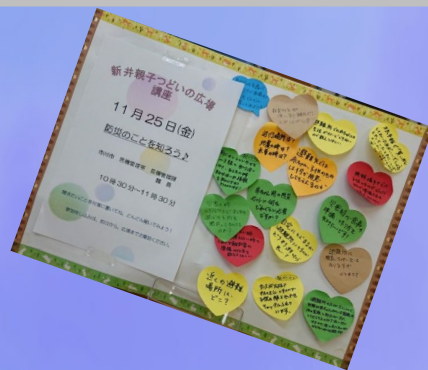
コロナ禍で実施できなかったBJ☆アドバンスメンバーの講師派遣を3年ぶりに行いました。

今回は、新井親子つどいの広場にお邪魔し、防災講座を行いました。以下、講座の内容をご紹介します。

令和4年
11月25日
に実施

1 防災とは？

- ◎「こうなったらいやだな」というシナリオを考えて、対策を考えること。
- ◎大事なことは
 - (1) 災害発生時には、まず**自分の命**を守ること
 - (2) 日頃から災害対策をすること
テレビや家具の固定、**ガラス飛散防止**
自宅周辺の**危険性**を知っておく
- ◎被災後に、安心して過ごすために、日頃から備えること



2 災害発生時の行動は？

- ◎地震のとき
家の中では物が落ちてこない場所へ、ガスを消す
出入口の確保、ブレーカーを落とす(通電火災防止)
- ◎気象災害のとき
自宅が浸水する可能性がある場合は避難所や知り合いの家に避難
子どもを連れていくと避難に時間がかかるため
早めに避難

3 日頃からの備えは？

◎ライフラインが無い状況で生活するために日頃の備えが大切です。

- (1) 安心して生活するために備えるもの(例)
飲料水、簡易トイレ、ラジオ、懐中電灯、小銭、
家族・親族の連絡先
小物をまとめておける防災ポーチも有効
- (2) 安心して過ごせる場所は？
自宅が安全なら在宅避難
自宅が安全でないなら避難所へ避難



4 こんな質問・ご意見をいただきました

- Q 災害時に避難するときに必要なものは？
A 避難所は避難者が協働生活をする場、備蓄は最低限のもののみ。
◎子どもなら…いつも食べているおやつ、おむつ、ミルク、名札など
◎女性なら…レギンス、生理用品、薬、水不要のシャンプー、笛など
- Q 災害時の食事の準備や作り方は？
A 停電時は冷蔵庫のなかのものから。すぐ常温で食べられるもの。
保温ジャーでおかゆを作る⇒無洗米20g、沸騰したお湯200mlを耐熱性の半透明ポリ袋へ入れ、保温ジャーに入れ1時間置く。
- Q 妊産婦や乳幼児を連れた家族のための避難所はあるのか？
A 特定した要配慮者のみを受け入れる避難所はないが、小学校の避難所には数は少ないもののプライベートテントがあるため、それを活用することも考えられる。

