

さくら咲き 心地よいまち ずっと めぐろ

# MEGURo

—めぐろ区報—

9  
1

令和3年(2021年)  
No.2117



## 新型コロナウイルス 感染症対策関連情報

- 10面 ■ すべての対象年齢のかたに新型コロナワクチン接種を実施しています  
■ コロナ禍の生活支援を延長します  
12面 ■ プレミアム付商品券「めぐろとくとく商品券」を販売します(2回目)

★緊急事態宣言が延長されました。原則、区のこれまでの対策を継続します。詳細は区HPをご覧ください



突然の災害でももしも水・電気・ガスが止まつたら!  
実はこれ、キャンプの状況と似ています。  
そんなもしもに備えて

# おうちで防災 キャンプ

## 食事

ポリ袋と  
カセットコンロを  
使った簡単調理を  
やってみよう!

災害時の温かい料理は、おいしいだけではなく、気持ちをほっとさせてくれます。材料をポリ袋に入れてゆでるだけの、災害時に役立つ簡単調理を紹介します。一つの鍋で複数の料理を同時に作れるので、ガスの節約になります。また、袋のまま食べれば食器も汚れず、鍋の湯も繰り返し使えるので、節水にもなります。

今回挑戦したのは、缶詰や家によくある食材で作る2品です。

- 必要なもの
  - カセットコンロ
  - カセットボンベ
  - 耐熱性のポリ袋
  - 鍋
  - 鍋底用の皿
  - 湯せん用の水

備蓄食料には、缶詰やレトルト食品、フリーズドライ食品などたくさんの種類があります。日頃から味見するなど、各家庭に合った備蓄スタイルを見つけてましょう。

## アイデア

紙を使って食器を  
作ってみよう!

当たり前に使える日用品が、災害時にも使えるとは限りません。例えば食器は割れたり、洗えなかったりする可能性も。そんな時は、紙などを折ってラップをかぶせば食器になるほか、牛乳パックやペットボトルなども活用できます。避難生活を乗り切るために、知恵と工夫が欠かせません。食器以外にも身近なものがどのように使えるか、生活の中で考えてみましょう。

## ワンポイント アドバイス

ラップは、食器にかぶせて汚れ防止、止血後の患部の保護、タオルや新聞と一緒に体に巻いて体温の放射防止、におい漏れ防止など、さまざまな場面で活用できる優れものです。

知る  
体験する  
楽しむ

おうちで防災キャンプ  
3つのルール

- ①水道・電気・ガスを使わない
- ②家にあるものを工夫して使う
- ③みんなで楽しむ

### ●親子丼を作る

材料  
(ご飯)米1合、水200ml  
(具)卵2個、焼き鳥の缶詰、(あれば)めんつゆ・タマネギのスライス

作り方  
(ご飯)①ポリ袋に米と水を入れ、袋の空気を抜いて口を結び、30分程度浸水させる  
②20分程度ゆでた後、10分程度蒸らす  
(具)①ポリ袋に卵を割り入れて袋の外からもみほぐし、焼き鳥(めんつゆ、タマネギのスライス)を加え、もみ混ぜる  
②ポリ袋の空気を抜いて口を結び、15~20分程度ゆでる



今回のメニュー  
親子丼と  
蒸しパン

### ●蒸しパンを作る

材料  
ホットケーキミックス150g、水130ml、(好みで)ココアパウダー5g

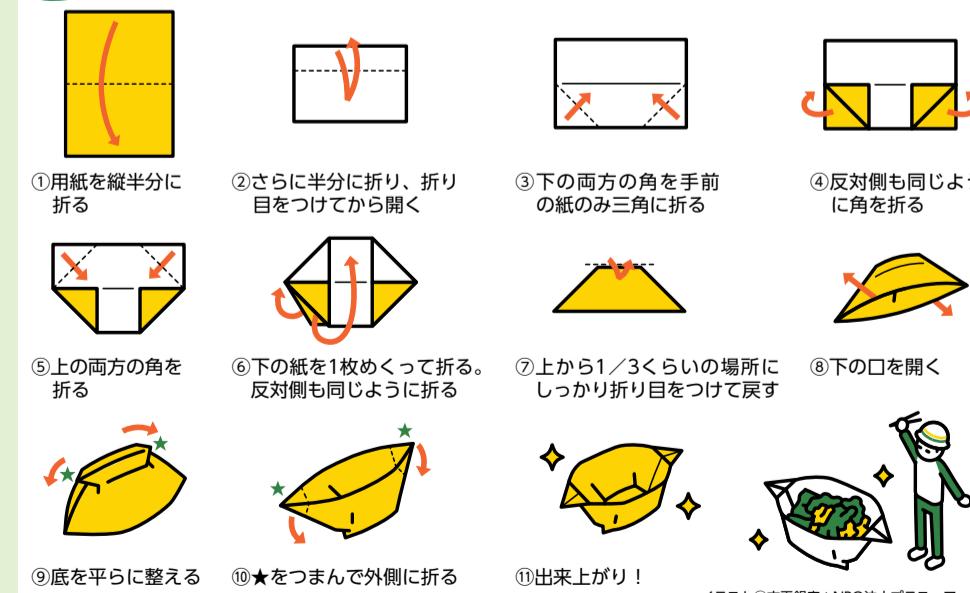
作り方  
①ポリ袋にホットケーキミックス(ココアパウダー)、水を入れ、粉っぽさがなくなるまでむちむちにする  
②ポリ袋の空気を抜いて口を結び、15~20分程度ゆでる



### ●新聞紙で食器を作る

必要なもの  
●新聞紙(長方形の紙)  
●ラップ

作り方



ポリ袋で作った料理を  
新聞紙の食器に  
盛り付けていただきます!

もし、首都直下地震が発生したら。自宅で安全が確保され引き続き住める状態であれば、まず考えられるのが在宅避難。しかし、備えをしていたとしても、想定外の事態が起きたのが災害です。日頃から避難生活を自宅で体験し、知識や経験を増やしておくことは、災害時の強い味方になります。防災訓練をキャンプに見立てて、楽しみながら気軽にやってみませんか。ライフラインが止まった想定で、生活の要となる食事・照明・トイレの問題にどのように対応できるのか、区内在住の浅井さんご家族に実践していただきました。

消防防災課(☎5723-8700、✉5723-8725)

## 知っておきたい! 防災情報

### ライフラインの復旧の目安

内閣府や都防災会議による首都直下地震被害想定では、各ライフラインの機能をおおむね回復するために必要な日数は次のとおりです。



## 照明

### 明るさ倍増の 簡易ランタンを 体験してみよう!

災害時の暗闇は、不便なだけでなく不安な気持ちも増幅させます。懐中電灯やスマートフォンの光は空気中を直進するため、狭い範囲しか照らせません。しかし、ポリ袋やペットボトルを利用すれば、より広い範囲を照らすことができ、明るくなります。

#### ワンポイント アドバイス

ペットボトルやポリ袋以外にも、衣装ケースや保存容器などの半透明なものとライトを組み合わせて、明るさを試してみましょう。

#### ●懐中電灯にポリ袋をかぶせる



#### ●スマートフォンのライトの上 に水入りペットボトルを置く



※大容量のペットボトルはスマートフォンが故障する可能性があるので置かない

## トイレ

### 非常用トイレを 作ってみよう!

排水管などの損傷や断水で、トイレが使えない可能性もあります。集合住宅では、排水管が使えるかどうか確認せずに水を流すと、上の階の污水が下の階であふれる恐れもあり、非常用トイレや携帯トイレの備えは重要です。備えがなかった場合のために、簡易トイレを作ってみましょう。

#### ワンポイント アドバイス

新聞紙の代わりに、不要になった布類やオムツ、生理用品でも。臭い対策に、脱臭剤や消臭スプレーなども備えておくと安心です。

必要なもの  
●ごみ袋2枚  
●新聞紙

作り方



### 防災キャンプを体験してみて!

家族で危機を乗り切るにはどうするのか、暗い中ではどうするのか、子どもたちと経験でき良かったです  
ご飯作るのが楽しかった。またやりたいな

以前防災セミナーで  
ポリ袋調理を学びましたか、  
実際にやってみたことはありませんでした。  
体験して初めて知ることが多かったです  
お菓子作るのが  
楽しかった



アウトドア  
防災ガイドからの  
アドバイス

普段の生活で一度も体験したことがないことは、災害時にできないといわれています。おうち防災キャンプであれば、アウトドア初心者でも無理なくできることがたくさんあります。

そのとき、おすすめなのが「なぜそうなるの」という問い合わせに大事にすることです。

例えば、おうち防災キャンプに段ボールテントを取り入れるとしましょう。段ボールは断熱素材であるため、室内でエアコンをつけていても冷気が伝わらず、夏に使用するにはとても暑いです。でも、「段ボールにドアを2カ所つけて風を入れるとどうなる」「冬には断熱材として役立つか」など、体験するからこそ発見と工夫が生まれます。

おうち防災キャンプなど気軽にできることから挑戦し、失敗も経験しながら、災害を乗り切る知恵を身につけていくといいですね。