

みんなの感想

堯さん

災害を家族で乗り越えるには、日頃の対策が大切と認識しました。公衆トイレにも新聞紙とゴミ袋を用意すれば、皆が気持ちよく使えますね

美沙都さん

節水して効率良くカレーが作れてビックリ。防災対策にもなり、子どもも手伝いできて楽しめました。普段の料理でいろいろ試してみます

菜月ちゃん(小1)

万能ナイフは包丁より切りづらかったけど、ニンジン切るのが楽しかった。まだキャンプをしたことないので、早く行ってみたい

康生ちゃん(3歳)

お姉ちゃんと一緒に野菜を切ったり、カレーのルーを入れたりして、お手伝いできてよかった。おいしいカレーができるといいな

超簡単!パッククッキングでカレーライス



パッククッキングは袋に入れた具材を湯煎する調理法。カセットコンロとガスボンベ、高密度ポリエチレン製のビニール袋を用意しましょう。水を張った鍋には、炊き上がりに時間がかかるご飯や根菜類を先に投入しましょう



ご飯

水量は上辺から人差し指の第一関節分を目安に。炊けるまでに約20分。無洗米が便利



カレー

小さく切った野菜、缶詰の肉や魚がかぶる程度の水とカレールーを入れる



ゆで卵

卵が1分浸かる程度の水を入れて、1つ結びにする



出来上がり

被災時の温かいものは心を癒やします

断水時でも困らない!災害用トイレをつくろう

停電や断水などで長期間トイレが使えなくなることもあり、安心してトイレに行ける環境を整えることが大切です。ペットシートは水こぼしを拭く布代わりや、冷却シートや湯たんぽのように使えます



1 便座を上げ、ゴミ袋を二重にして便器にかぶせる



2 給水面を外側にしてペットシートを二つ折りにし、中央に置く



3 丸めた新聞紙を載せる。消臭効果や排泄物の目隠しに



4 排泄後、上の袋だけを外して口を結んで捨てる

〈用意する物〉

- ・ゴミ袋2枚(45ℓ)
- ・ペットシート1枚
- ・新聞紙1枚
- ※ペットシートがなければ新聞紙を多めに使う



キャンプ感覚で楽しもう
おうちで防災訓練



コロナ禍で出掛けられない代わりに「防災訓練デー」というイベントにして楽しみましょう。限られた水を大切に使う炊き出しやトイレの作り方など、防災スキルを身に付けられます。3人の子供を持つ大塚堯さん(桜町)と家族の皆さんが自宅で避難する防災訓練を体験しました

パッククッキングを楽しみ、和やかに鍋を囲む大塚ファミリー
〈写真右から〉堯さん、長男・康生ちゃん、長女・菜月ちゃん、妻・美沙都さん、次男・將生ちゃん

万能ナイフで料理をしよう



いざというときのために、万能ナイフで料理してみましょう。「意外と簡単」「思ったより難しい」と発見があるかもしれません。まな板や調理器具にアルミホイルやクッキングシートを敷けば、洗い物を節水できます



〈ローリングストック〉

使った食料を買い足し、常に一定量を備蓄することをローリングストックといいます。いざというときにも日常に近い生活を送ることができます

最初にすべきは水の確保



〈リュックで水くみ〉

- 1 45ℓのゴミ袋を2枚重ね、8分目を目安に給水する
- 2 空気を抜いて内側のゴミ袋をひとつ結びにし、外側も同様に固く縛る



ライフラインが止まっても、しばらく水が出る人が多いので、お風呂ややかん、ペットボトルなどに水をためましょう。リュックサックにゴミ袋をセットして、ポリタンク代わりに使う方法もお勧め。給水車への移動だけでなく、地震直後に急いで水をくんでおくときにも役立つテクニックです