

## 三団体合同防災訓練の反省と来年度の活動予定を話し合う

11月12日の防災訓練は初めての安否確認訓練でしたが、問題なく点検活動を行うことができました。(皆様方のご協力ありがとうございました) 会議の中で「安否確認訓練は定例的に訓練をしないと訓練にならないのでぜひ毎年継続して欲しい」という意見が有り、今後継続して訓練して行きたいと思しますので、配布された「SOS安否確認カード」は玄関内にぶら下げて大切に保管してください。船田会館前にAEDが設置されましたので、使い方が分からないと助けられません。AED &心肺蘇生訓練は体験しないと見ていただけでは分からないので今後継続して行います。興味のある方はぜひ防災訓練に参加してください。また最近「富士山が噴火するのではないか?」とニュースで見聞きます。噴火したら八王子市は灰が降って水道水や井戸水が飲めなくなるので「防災部として対策をどうするか」来年度の検討事項に入れて対策を考えて行きます。来年度もご協力宜しくお願い申し上げます(防災部一同)

### □井戸水・貯層水調査を検討

震災時、直ぐには物資が届きません。特に必要になるのは飲料水、町会内には井戸水や貯層水があるのですが、何処にあるか知らないと対応できません。2014年頃調べた資料が見つからない場合、早急に再度調査する必要があります。その時は皆様方のご協力宜しくお願い致します。

### □炊き出し訓練のカレーライス、どんな具材、お米を使っているか知っていますか?



防災訓練のカレーライスなんて、そんなに具材が入っていないのでは? と思っている方も多いと思います。実際に炊き出し訓練を見ていたら大量の豚肉、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、お米はアルファ化米ではなくコシヒカリだよ。120食作ったのに完売、最後に来た4~5人の方々食べられずにスイマセン!! 本当はお替りしたかったけどできなかった... 次回はもっと作りますので、ぜひ食べに来てくださいね(お待ちしております)

### □賞味期限切れ間近の乾パンは捨てないでフレンチトーストにして美味しく食べよう!

栄養価が高く保存性に優れた乾パンは、災害用の備蓄には欠かせません。ですが、気づいたら賞味期限間近という話もよく聞きます。だったら、乾パンでフレンチトーストを作ってはどうでしょうか?

材料(2人前)

・乾パン	4枚	・牛乳	150ml
・卵	1個	・砂糖	大さじ1 (15g)
・バニラエッセンス	適量	・バター	10g
・粉糖・ハチミツ	適量	・バニラエッセンス	

1. 卵、牛乳、砂糖、(あればバニラエッセンス)を加えよく混ぜ合わせる。
2. 乾パンが柔らかくなるまで卵液に浸す(1~2日くらい)
3. 乾パンに卵液が染み込んだら、フライパンにバターを引き弱火でじっくりと焼く。
4. 粉糖やハチミツなど好みのトッピングをかけて完成!

\*使用する乾パンの種類やサイズによって染み込み具合も異なりますが、乾パンは固いので、できれば2日はつけ込んでおきましょう。一般的なフレンチトーストのレシピより若干牛乳多めで、乾パン全体がしっとりさせるまでひたすのがおすすめです。



### □2006年に横浜市で起きた食中毒事件

区役所の防災訓練で、参加者3,200人に製造から4年半(賞味期限内)の乾パンを配布しました。すると「脂臭い」という声が多数あり、下痢の症状が出た方もいて、重症だった1人が病院を受診すると食中毒と診断されました。「賞味期限切れ10年以上の乾パンを食べると、食感も味も変化していなかった」と言う人もいますが、開封時、脂臭い乾パンは捨ててください。自己判断が大切です!!

## 家庭でできる、年末年始の火災対策

- ①暖房器具はスイッチを切る  
外出前や就寝前には必ず暖房器具のスイッチを切ること。
- ②暖房器具周りに燃えやすい物を置かない  
窓側に設置した灯油ストーブからの熱でカーテンが燃えてしまう。  
火が完全に消えていないガスコンロ周りの食材に火が移って燃える。
- ③暖房器具などのメンテナンスをしておく  
暖房器具が劣化したり汚れていたりする事も火災の原因となります。定期的に掃除や部品交換、修理を行う様にしましょう。
- ④家の周りは整理整頓しておく  
家の周りに不要な木材や段ボールを置いておくと、放火される危険性があります。

