

水・緑・花・人の出会うまち

なかはら10月号



Q 備蓄は何日分するのが望ましいでしょうか

- A 1日分
- B 2日分
- C 7日分

※答えは区版1面か2面の中にあります。

災害に備えて

「備」食家をめざそう!

大きな災害は今日やってくるかもしれません。平常時から備えておくことが非常に重要です。食欲の秋でもあるこの時期に、家庭に備蓄している食品について、もう一度見直してみませんか。

問 区役所危機管理担当 ☎744-3141 FAX744-3346

栄養バランスを考えた家庭備蓄を

災害時に食べ慣れたものを食べることや、栄養バランスを考えた食事をとることはストレスを軽減し、心身を健康に保つことに役立ちます。日頃から家庭で食べる米やレトルト食品を多めに買う、消費したらその分をあらためて買うという「ローリングストック」を実践してみましょう。

子育て中の方に 食品備蓄のコツを 教えてもらいました!



コツを教えてくださいました高橋さん(中原区在住)

備蓄品の一例:

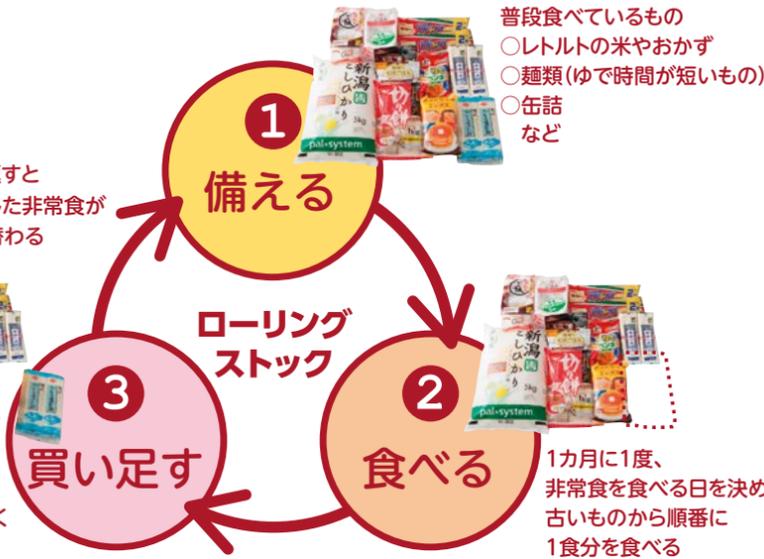
- レトルトの米飯乾麺 (いろいろな種類を意識)
- 缶詰(魚系、果物系)
- レトルトの大豆やひじき
- パスタソース
- カレー
- 調味料(めんつゆは必須)
- 野菜ジュース
- ホットケーキミックス
- シリアル、ビスケット
- ドライフルーツ、ナッツ類
- カセットコンロ・ボンベ
- 高密度ポリエチレン袋(湯せん調理用)

ポイント: 災害時でも子どもは食べ慣れたものしか食べないことがあると聞き、子どもが好きなものを中心にストックをしています。わが家では、サバ缶やレトルトパウチの大豆をおやつに食べることもあり、備蓄している食品は身近な存在です。非常時のビタミン摂取を考えて、野菜ジュースを多めに備蓄しています。以前は乾物を多めにストックしていましたが、食事のアレンジも限られているので、今は、野菜ジュースやレトルトパウチ品に落ち着きました。

意識したきっかけ: 主催している「おしゃべりカフェ」で、防災について学んでいることが大きいです。定期的に災害の話をしているので、防災袋や備蓄品の見直しをするよい機会になります。また、末っ子に食品アレルギーがあり、子どもが口にできないものを見つけると多めに買う癖がついたのも、ローリングストックの習慣につながっていると思います。

保管場所: ストックボックスやキッチン収納棚

備蓄している食品を集めるとこんな感じ



飲料水の確保も忘れずに
飲料水は1人1日3L
備蓄は最低3日分、できれば7日分をお願いします。
1人1日3L × □人 × □日 = □L

※大地震が起こると、市外から救援物資が届くまでの約3日間(物資が十分に行き届くまでの7日間)は各家庭がそれぞれの備蓄により生活することが必要です

ストックした食品を日常でもおいしく食べよう!

レトルトカレーの焼きカレー

材料(2人分)

- レトルトカレー 1袋(200g)
- ホワイトソース 70g
- レトルトごはん 1パック(200g)
- ピザ用チーズ 15g

作り方

- ①レトルトご飯を温め、グラタン皿に入れる
- ②ご飯の上にホワイトソースをのせ、その上にカレーをかける
- ③チーズを散らして15分程度焼く

協力: 中原区食育推進分科会委員

その他、備蓄食品を普段の生活で消費するレシピは区HPで。

問 区役所地域支援課
☎744-3268 FAX744-3196 区HP



なかはら
エコ推進大使
ロージーちゃん

食べてみよう! アルファ化米

- ①袋をあけ、脱酸素剤やスプーンなどを取り出して、既定量の水または熱湯を注ぎ入れる。
 - ②よくかき混ぜて、チャックをして待つ(熱湯約15分、水約60分)。
- ※お茶や野菜ジュースで戻しても風味が変わり楽しめます。
※各製品の作り方をよく見て作りましょう。



その他備蓄しておきたいもの

- 薬(常備薬) カセットコンロ(ボンベ) 簡易トイレ 懐中電灯
- 充電式ラジオ 携帯電話の予備バッテリー 食品ラップ
- 体温計 手指を消毒するもの マスク

※あくまで一例ですので、家庭の状況に応じて備蓄しておくものを検討しましょう

情報収集も忘れずに

- ハザードマップで住んでいるところのリスクを確認
- 避難するときの、場所やルート確認
状況に合わせて自宅に留まったり、親戚・友人宅、ホテルなどに避難することも検討しておきましょう。
- 市が発信する防災・気象情報を確認

市HP
防災気象情報



暮らすまちを守るために

問 中原消防署
☎411-0119 FAX 411-0238

「消防団」を知っていますか

災害時に大切なのは、一人一人の防災・減災の備えや、日頃からの地域のつながり、助け合いです。災害発生時などに、消防署と連携した救助活動や誘導活動をしているのが「消防団」です。平常時も、訓練や応急手当の普及指導、予防広報活動などを行い、地域での防災に大きく貢献しています。



特別じゃない

あなたにもできることがあります!

消防団員は、普段は会社勤めなど本業の仕事をしています。18歳以上で中原区在住・在勤の人であれば、性別問わず活躍できます。興味のある人はお近くの消防団員や消防署までいつでもお声掛けください。



中原消防団
団員募集ページ

消防団員の声!

消防団には、活動の範囲を限定した「機能別団員制度」が今年4月に新しくできました。中原消防団では、市内で初めて「機能別団員」が入団しています。そのうちのひとつ「広報活動団員(火災予防の消防広報などに限定した活動を行う団員)」の5人にお話を伺いました。

「入団のきっかけ」

5人は全員、アメリカンフットボールチーム「富士通フロンティアーズ」に所属。フロンティアーズは消防署と連携した火災予防啓発活動や区役所と連携したアメフトの啓発活動も行っています。消防団員となることでより深く地域に関わり、貢献していきたいと考えた有志が入団しました。

「普段の生活」

普段は会社員として働き、フロンティアーズの



広報活動団員の皆さん

メンバーとして競技の練習もしています。消防団員としては、現在、中原消防団のHPを活用した広報活動を行っています。今後イベントなどが再開したらそこで消防団のPR活動をする予定です。

「現在の心境」

消防団のPR活動を通して自分たちの存在を知ってもらい、まちを歩いている時に区民の皆さんから声をかけてもらえる、そんな身近な存在でありたいと思います。活気あふれる中原区が住みやすく、大好きなので、地域のために少しでも力になればと思います。

◆富士通フロンティアーズとは?

「かわさきスポーツパートナー」のひとつで、中原区を拠点に活動するアメリカンフットボールチーム。10月24日(土)に試合があるので、そちらも要チェック。詳細はチームHPで。



チームHP

ひろがるまちのひろば

地域と居住者がつながる場所「となりの。」

西加瀬にあるマンション、フロール元住吉には、「となりの。」という場所があります。マンション管理人でもあり、「となりの。」を運営する田中宏明さんは、居住者と地域のコミュニティー作りも行いたいと考えています。現在、多くの地域の人にも「となりの。」のカフェやレンタルスペースを訪れています。今回、「となりの。」を田中さんに紹介していただきました。



スタッフの皆さん

「となりの。」のオープンに向けた地域との対話

オープンにあたり、地元の人へのヒアリングやワークショップを通じて「ベビーカーも入れるお店が近所に欲しい」、「習い事やサークル活動をする場が欲しい」、といった地域の声を集めました。

スタッフに話しかけてみてください

お一人でのお仕事や勉強、講座や少人数での会議などの集まり、動画撮影でレンタルスペースを使うなどの用途で活用できます。

地域でやってみたいことや最近起きた事など、お気軽にスタッフにお声掛けください。皆さんとお話しながら楽しいことが生まれたいいな、と思っています。

場所 中原区西加瀬5番1 フロール元住吉1階

時間 火曜～土曜 10時～20時

問い合わせ info@tonarino-motosumi.jp ☎044-386-1599

普通救命講習 I

心肺蘇生法や、自動体外式除細動器(AED)の取り扱い方法などの講義と実習です。受講者に修了証を交付します。☎11月25日(水)13時半～16時半 問 中原消防署 ☎30人 ¥800円 申 問 11月5日から電話で市消防防災指導公社 ☎366-2475 FAX 272-6699 [先着順]



市民健康の森

①どんぐり広場の草刈り ②井田山クリーンデー
☎10月18日(日) ②11月5日(休)、いずれも9時に市民健康の森入り口広場集合。雨天中止
問 中原区市民健康の森を育てる会 ☎ FAX 766-0855。区役所地域振興課 ☎744-3324 FAX 744-3346



年末たすけあい運動「見舞金」申請受け付け開始

年末たすけあい運動の寄付金を障害者・高齢者世帯などへ配布します。要件・審査など詳細はお問い合わせください。申 問 10月31日(消印有効)までに区役所などで配布している申請書と証明書の写しを窓口に直接か郵送で〒211-0067今井上町1-34中原区社会福祉協議会 ☎722-5500 FAX 711-1260

「中原の絵はがき」ダウンロード

「なかはらフォトコンテスト」の入賞作品から作成した「中原の絵はがき」を区HPからダウンロードできます。

問 区役所地域振興課 ☎744-3324 FAX 744-3346



ダウンロードはこちらから



区HP

ダウンロードしてね!



なかはらメディアネットワーク

地域メディアと連携して区内のあらゆる情報を発信し、地域交流の促進や区のイメージアップを目指しています。

なかはらスマイル

イツコムチャンネル(地デジ11ch)で放送中
水曜21:30~21:40/土曜16:00~16:10/日曜12:50~13:00
放送予定:なかはら子ども自然観察会、スクールガードリーダー、区の木をイメージした和菓子「桃の彩」など

Enjoy★なかはら

かわさきFM(79.1MHz)
第1・3金曜 11:00~11:30
ゲストを招き、区内の魅力やイベントを紹介します。スマートフォンからも聞けます。

タウンニュース

毎週金曜発行、朝刊折り込み、区内各所でも配布中。区内の魅力やイベントを紹介します。

なかはらメディアネットワーク

情報コーナー

情報コーナーでは、タウンニュース中原区版、なかはらスマイル瓦版、かわさきFM番組表などを配布しています。

情報コーナー設置場所

区役所、市民館、中原図書館、とどろきアリーナ、国際交流センター、東急「武蔵小杉駅」「元住吉駅」、JR「武蔵小杉駅」「武蔵中原駅」「武蔵新城駅」「平間駅」「向河原駅」、グラントリー武蔵小杉など

問 区役所企画課 ☎744-3149 FAX 744-3340