

# 高津区 防災 マップ

# TMP HISAMOTO 高津区街情報プロジェクト vol.01

掲出期間：2018/7/1～2018/9/30  
お問い合わせ・情報のご提供  
高津区街情報プロジェクト  
E-mail ▶info@takatsu-mp.net  
URL ▶http://takatsu-mp.net

## 防災対策を日常生活から行う ローリングストックを紹介！

災害用として備えている保存食や、常備品の缶詰や乾物などを久しぶりに見ると賞味期限切れということはありませんか？ 特別な保存食を揃えなくても、常備品を期限内に消費しながらまた補充。うまく循環させて使うことを「ローリングストック（循環備蓄）」といいます。常備品を使う日常の簡単クッキングが、非常時にも役立ちます。忙しいときには時短効果があるのもうれしい。そんなアイデアを採り入れたレシピをご紹介します。

- \*食べ慣れた味が被災時のストレスを緩和！
- \*食材を無駄にしない「エコ」！

### ローリングストック・クッキング

#### ■水浸けパスタ（時短パスタ）

- ① パスタ1人分をポリ袋に入れて、パスタが浸る程度の水を加え1時間つける。
  - ② ①のパスタを袋から出し、沸かした湯で約2分茹でる。
- \*最小限の水とガスでパスタが茹でられます。  
\*大きいポリ袋がなければパスタは半分に折ってもOK。



#### ■常備品でアレンジパスタ！

##### ■塩昆布とツナのパスタ

- ・塩昆布：適量
  - ・ツナ：1缶
  - ・ごま：適量
  - ・ごま油：適量
- ① パスタに軽くごま油を絡め、塩昆布とツナを入れてまんべんなくあえる。
  - ② できあがったパスタにごまを振りかけて召し上がれ。



【リーフレット配架場所】  
高津区役所 / SELF / 大山街道ふるさと館 / てくのかわさき / JR 武蔵溝ノ口駅・東急溝の口駅周辺の協力店舗等

災害時には自分たちの住む地域の防災施設やハザード情報を知ることが必要です。家族やご近所・自治会・町会で確認しあいましょう。

<b>凡例</b>	<b>避難所</b> 家の損壊や余震による二次被害などで、自宅で生活できなくなった人がしばらく生活する場所です。	<b>災害時応急給水拠点</b> 災害で断水が起きた場合に、地震等災害時に飲料水を確保するため、応急給水を行う施設です。	<b>救急告示医療機関</b> 災害時に拠点となる医療機関です。	<b>広域避難場所</b> 建物の倒壊や火災の発生から一時的に避難する場所です。	<b>土砂災害警戒区域</b> 急傾斜地の崩壊など土砂災害への注意が必要になる区域です。	<b>急傾斜地崩壊危険区域</b> 急傾斜地法にもとづき県により指定され、土砂災害警戒区域と同様に、土砂災害への注意が必要な区域。
-----------	---	---	-------------------------------------	---	---	--



Map showing disaster-related facilities and hazard zones in Takatsu City, including evacuation shelters, emergency water supply points, medical facilities, and evacuation sites.