

港北区災害ボランティア連絡会ニュース



事務局 〒222-0032 横浜市港北区大豆戸13-1吉田ビル206 港北区社会福祉協議会
TEL 045-547-2324 FAX045-531-9561
FB 港北区災害ボランティア連絡会

102号
2022年3月



* 入会は随時受け付けています。あなたの町の防災度を高めるためにお力を貸してください

11回目の3月11日を迎えて

「命を守る」が最優先課題だ！

11年が過ぎた東北の被災地からは復興の進捗具合と合わせ、戻らぬ住民など巨大災害後の難しい課題が伝えられます。そんな過去の災害から私たちが学ぶべき最大の課題は、いかにして大事な人の命を守れるかです。多くの会員の方は親しい方を亡くすつらい経験をしていることと思います。しかし災害で突然その命が奪われる辛さは計り知れないものがあるでしょう。

よく言われるような備蓄、避難、生活再建などの問題は全て命があってこそ出てくるものです。しかし現実には発災後の生活維持のための準備はしていても、肝心の命を守る備えはなかなか進みません。地震災害が一番考えられる私たちは、まずは我が家を見直し、住居が命を奪う箱になってはいないかを点検する必要があります。それを周りの親しい方にも伝えることが災害ボランティアの大切な活動だと思えます。「守ろう、大切な人の命」を心に刻みたいと思えます。

写真は2012年4月に偶然通りかかった南相馬市萱浜（こいはま）地区で見た光景です。その時はこのこいのぼりの意味を知りませんでした。ここが映画「Life生きていく」で取り上げられ、深く知ることができました。

大事な我が子や親を災害で失い、まだ見つからない親の深い深い悲しみと子供に寄せる思いを知ることができました。

災害で突然大きな命を失うこの悲しみを共有し、新たな悲しみを作り出さないよう災害ボランティア活動を進めましょう。

(宇田川)



～ 新連載 ～

防災コラム 「非常時の合図」

家が崩れたり、家具が倒れてドアが開けられなくなって閉じ込められたらどうでしょうか。叫び続けても外まで届きにくいだけでなく、体力を消耗してしまう危険性があります。そのために笛を手が届くところに置いておく（キーホルダーにつければ外出時も大丈夫）ことが大事です。その時の吹き方はモールス信号のSOS（トントントン・ツーツーツー・トントントン）で吹くと緊急性が伝わって良いでしょう。

(宇田川)

パッククッキング

パッククッキングは、「高密度」という熱に強いポリ袋（なるべく厚さ0.01mm以上）に食材を入れ、空気を抜いて袋を結び鍋で湯煎します。ゆでる、蒸す、煮込むなど一度に数種類の料理を作ることが出来、食べる人に合わせて一人分だけ作ることもできるので、アレルギーのある方や食に配慮の必要な方にも安心な食事を温かいまま提供できます。調理器具の洗い物も少なく、衛生的で、省エネルギーなので災害時には大変有効です。

[パッククッキングを安全に行うために]

- * 食品保存に適したポリエチレン製の穴や傷がない袋を使う
- * 熱に強い高密度ポリエチレン（なるべく厚さ0.01mm以上）が望ましい
- * 低密度ポリエチレンの場合は煮立てるような高温調理には適さない
- * 加熱する調理の場合は、ジッパーで開閉するタイプの袋は適さない
- * スーパーの袋や、4.5ℓなど大容量の物で結び目が長くなり過ぎる物も適さない
- * 食材が膨張するので、食材の量を調整する
- * 膨張しても破裂しないよう、袋の中の空気をしっかり抜く
- * 湯煎の場合加熱で湯が溢れないように、鍋にポリ袋を入れても水量は8分目までにする
- * 鍋端からポリ袋が飛び出て袋の端が炎にかざされることは厳禁
- * 川の水や雨水などを加熱水に使うのも可能なら避けたほうが良い

ポリ袋・加熱用の水・鍋（鍋に代わるもの）とカセットコンロがあれば、パッククッキングは非常時に大変強い味方です。事故に気を付けて日頃にも非常時にも活用しましょう。

(小澤)



農林水産省HP

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/imadoki/imadoki01.html>

時短にも非常時にも！パッククッキング

災害時には、水やガス、電気などのライフラインがストップすることもあるので、自宅に水やカセットコンロを備えておくことをおすすめしています。

水道が使えない状況では、水はとって貴重品。でも、料理に使ったり体に摂取する以外に、茹で湯として使ったり調理器具を洗ったりと、普段何かと使う場面は多いはず。そんな水を節約できる調理方法が「パッククッキング」です。

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋（※）に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。普段の食品が使えなこと、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れない、などのメリットがあります。

※**耐熱性のポリ袋**をご使用ください。

工程がシンプルで調理が簡単な上、袋ごとに違う料理を一度に作れるので、時短テクニックとして普段からも役立つはず。下記にご紹介するように、様々なレシピがインターネット上で公開されていますので、お気に入りを探してみたいかでしょうか。


○サバメシ（発行/編集：名古屋市西区役所 （外部リンク）、名古屋文理大学短期大学部 （外部リンク））

組み合わせて1食分のレシピになるように、その際の栄養素の充足度も☆印で紹介していますので、1日分の食事として使える献立になっています。

サバメシは、非常時に家庭にある食材を使って生き抜いていく（サバイバル）食事として提案しています。災害を特別扱いにするのではなく、日頃から備蓄を意識し、毎日の食事に取り入れながら、日常の延長線上に考えて頂きたいと思っています。



(文・写真提供：名古屋文理大学短期大学部)

○Cookpad「ポリCOOKのキッチン （外部リンク）」（レシピ作成：ポリCOOK）


写真の「シャケのみそバター」をはじめ、洗い物なしで一人分から気楽に出来る簡単レシピを紹介しています。ヘルシーで美味しい料理を作ることができます。

ポリ袋調理を使えば、忙しいママのひとりランチや、離乳食・介護食の同時調理も簡単になるので、災害時だけでなく、いつもの食事に使ってみたいと思います。



(文・写真提供：ポリCOOK)

☆パッククッキングの基本的なやり方は、**要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド**でご紹介しています。

▶ [パッククッキングの方法と調理バリエーション](#) (PDF: 286KB) 
(「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」P8)

お問合せ先

大臣官房政策課食料安全保障室
ダイヤルイン：03-6744-2368
FAX：03-6744-2396

イラストコンテスト入賞作品決定

港北区災害ボランティア連絡会・第1回防災・減災イラストコンテストに多数のご応募いただきありがとうございます。応募全64作品から、入賞作品4作品を選ばせていただきました。なお、応募作品のすべてをホームページでご紹介させていただく予定ですので、御期待下さい。



【編集後記】

- 「誰か手を貸してください」と言えないのは、世知辛い事かもしれません。（岩撫）
- パッククッキング、以前災ボラでもやってみましたが、一度は体験するのが良いと思います。意外と色々出来ました。（付岡）
- 1987年発行の書籍“Nuclear War Survival Skills”のpdf版がネットで無料公開されています。（室伏）
- この時期になると宮城県の大川小学校を訪れたことを思い出します。そこでの学びは生命を最優先して正しい判断と行動を身につけることの大切さでした。（鴨下）
- イラストコンテスト応募作、力作揃いでとても楽しかったです。来年も実施できたらいいな、とおもっています。（中島）