

防災部通信

令和7年11月1日発行 編集・発行/上青木西町会防災部

令和7年9月21日(日)、中央通り公園で防災訓練を実施しました。 今回の防災訓練ではAED体験、放水訓練、防災クッキング、消火器訓練を行いました。 消防上青木分署並びに上青木消防団の皆さんにご協力いただき、地域住民の防災力の向上、 防災意識の高揚を図りました。

防災訓練当日のメニュー

ラーメン

作り方

- 1. 水を多めに入れる。
- 2. 40分待つ。(30分経過で食べられる)

Point

- ①オススメは、やっぱり元祖カップラーメンの 日清食品カップヌードル。
- ②塩分が気になる方は、後入れタイプの ラーメンを使用し、粉末スープで量を調整。
- ③ノンフライ麺は水調理に適さない。 お湯でおいしく食べてね。

焼きそば

作り方



- 1. 添付の粉末ソース、かやく等を取り出す。
- 2. かやくを麺の上にかけ、水を麺がかぶる位入れる。
- 3.30分待ち、水を捨てる。

Point

やっぱり焼きそばは、東洋水産のマルちゃん焼きそば。 他メーカーのカップ焼きそばより麺がおいしい!

じゃがりこパン

作り方

- 1. じゃがりこにお湯を入れる(水でも可)
- 2. 少しふやかしてからまぜる →マッシュポテトのできあがり!

Point

- ①お湯が多め→ゆるい、滑らかな口当たり お湯少なめ→固めのマッシュポテト
- ②そのまま食べてもOK。パンに挟めば まるでコロッケパンのような味わい!





、I/

ライフラインが止まっても日常食品を活かして!

パスタ

作り方

- 1. ジッパー付ポリ袋にパスタを入れて充分に浸る位 の水を入れる。
- 2. 4時間放置(速ゆでタイプなら3時間でもOK。) 麺の固さを見て大丈夫なら水を捨てる。
- 3. 袋の中に直接市販のお好みのパスタソースを 入れて和える。

Point

マカロニやペンネでアラビアータソースをかけて 食べるとGood!

蒸しパン 非常時でもお湯さえ沸かせばほっと一息

- 1. 鍋にお湯を沸かし底にお皿を1枚沈めておく
- 2. アイラップ (耐熱可能なビニール袋) に ホットケーキMixと水(牛乳)を入れ良く混ぜる。
- 3. ビニール袋の空気を抜きできるだけ上の方で結び、 平らにして湯の中に入れる。

Point

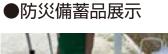
チョコを割入れるとマーブル蒸しパン (生はだめ、しっかり加熱を!) 冷蔵庫に卵があればさらにおいしく!

防災訓練の様子

●AED 体験







●防災クッキング





●ハザードマップ展示

●放水訓練





●防火衣記念撮影



防災訓練のアンケート結果

今回の防災訓練でよかったもの

1位 AED体験

2位 防災クッキング

3位 消火器訓練

今後やってほしい訓練

1位 災害時のトイレ体験

2位 煙体験

3位 地震体験

防災訓練を終えて

災害はいつ来るかわかりません。どんな非現実的な事がおきるのかもわかりません。 「もしも!」に備えて普段使いの食品を災害時モードで食べてみませんか?

楽しみながらでも1人1人が防災に関する意識をしっかり持ちながら、自分の身は自分で守る(自助)。 近所同士助け合う(共助、近助)。そして最後に公助。災害発生時は、できるだけ住み慣れた場所 での避難(在宅避難)をお勧めします。だからこそ、防災に対する意識、知識、準備をお願いします。

町会防災部にご意見等ありましたら、会館 1 階郵便ポストにご投函ください。