



防災部通信

第5号

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）



- 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. かやくを麺の上につけ、水を麺がかぶる位入れる。
3. 30分待ち、水を捨てる。



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！



- 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
まるでコロケパンのような味わい！



番外編 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。



マカロニやペンネでアラビ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

作り方

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。



チョコを割入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い！

防災訓練の様子

●AED 体験



●防災クッキング



●放水訓練



●防災備蓄品展示



●ハザードマップ展示



●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？

楽しみながらも1人1人が防災に関する意識をしっかりと持ちながら、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。