

お元気ですか？民児協からの情報誌です

ほほえみ通信

*「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です

第43号（令和3年8月20日発行）

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
☎82-5222

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため「3密」を避けることが提唱されて、民生委員児童委員活動にも多くの影響がでています。訪問、相談活動につきましては、対面でなければならぬ場合を除き、電話やポスティング配布で対応させていただきますのでご承知ください。

備えはできていますか？ 災害は忘れたころにやってくる！

大雨で引き起こされる災害は「洪水」や「土砂災害」など地域によって異なりますが、自分の住む地域のリスクをあらかじめハザードマップで確認しておくことが重要です。もしもの場合に備えて、水害から身を守るため日頃から家庭や地域で話し合い、避難経路の確認など安全な避難行動につなげてください。



開成町洪水ハザードマップの活用方法

- ・自分の家に印をつけてください。
- ・自分の住んでいる場所がどのくらい浸水する可能性があるかを知っておきましょう。
- ・自分の家から避難所までの安全な経路を確認しておきましょう。
- ・我が家の避難場所、家族の集合場所、避難時の緊急連絡先、非常持ち出し品の置き場所など各家庭で災害時に、どのように行動するかを話し合いましょう。

※開成町洪水ハザードマップでは開成町内に大雨が降り、雨水が排水しきれずに発生する「内水氾濫」は考慮されていません。地図に示した浸水区域以外でも想定を超える集中豪雨や、水路などの内水の氾濫などにより浸水することもありますので、十分に注意してください。

台風の接近や気象警報が発表されたら

- ① テレビ、ラジオ等で最新の気象情報に注意しましょう。
- ② 避難経路や非常持出袋などの確認をしましょう。
- ③ 役場や消防団などの広報や避難の呼びかけに注意しましょう。

防災行政無線テレホンサービス

防災無線で放送された内容を電話で確認できます。聞こえにくくて内容が分らない時に利用してください。

☎0120-173-178 *24時間以内の放送を聴けます
*通話料無料

避難時の心得

- ① 避難するときは、動きやすい格好で、2人以上での避難を心がけましょう。
- ② 交通渋滞の原因や緊急車両の妨げになるので、車ではなく徒歩で避難しましょう。
- ③ 浸水している場所では、さぐり棒を持ち、溝や水路の存在に注意しましょう。
- ④ お年寄りや病気の人、子どもなどの避難に協力しましょう。
- ⑤ 水量が増え、流れが速くなっていて危険なので、川には近づかないようにしましょう。
- ⑥ 万が一逃げ遅れた場合は、近くの高い所に移動して救助を待ちましょう。



命を守るのは自分「避難スイッチ」を決めよう

防災機関や自治体などはさまざまな情報を発表しますが、猛烈な雨が数時間降った時などには一気に状況が悪化して、高齢者等避難の情報や避難指示が間に合わないこともあります。すでに外に出るのが危険な場合には、少しでも命が助かる可能性が高い行動として、建物の2階以上や崖の反対側に移動する方法もあります。私たちも情報を受けるだけでなく、情報を行動につなげられるようどこに、どのタイミングで逃げるのか、「避難スイッチ」をあらかじめ考えておくことが重要です。住んでいる地域の災害リスクに関心を持ち、災害のおそれがある場合には早め早めに避難の行動を起こしてください。

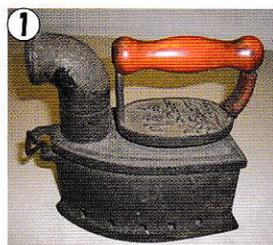
おうちですごそう! 脳トレと夏野菜(なす、きゅうり)レシピ

新型コロナウイルス感染症の収束はまだまだ見えてこないですが、皆様いかがお過ごしでしょうか?

おうちで過ごす時間を楽しんで頂きたい、今回は『昔の生活道具』で脳トレ! 皆さんの家にありましたか? 物を大切に生活は、今の暮らしのお手本です。

今回の簡単レシピは、夏野菜(なすときゅうり)を使った料理です。ぜひお試しください。

『昔の生活道具』で脳トレ! 今でも大切に使っているものありますか?



1 温度調節の煙突



2 ゼンマイの力で音



3 魚、肉を焼く



4 地下水を汲上



5 ハンドルを回す



6 炊いたご飯入れ



7 上に氷を入れる



8 米、豆を粉にする



9 布団の中に入れる



10 お湯を入れ回す

夏野菜のなすときゅうりを使って、さっぱり簡単レシピ!



なす、きゅうりは90%以上が水分です。体内の余分なナトリウムを排出して高血圧を防ぐはたらきを持っている「カリウム」が豊富で利尿効果があり、むくみやだるさの解消に効果があります。



蒸しなすのポン酢あえ

【材料】(2人分)

なす 3個
万能ねぎ小口切り 少々
市販のポン酢 大さじ2
ごま油 小さじ1



【作り方】

- ① なすはへたを切り、しま目に皮をむく。1個ずつラップに包み、電子レンジで3分ほど加熱する。取り出し粗熱をとり、ラップをはがして手で食べやすく裂く。
- ② ボールにポン酢とごま油を混ぜ合わせ、なすを加えてあえる。器に盛り、万能ねぎをのせる。

きゅうりのぱりぱり漬け(天日干し)

【材料】

きゅうり 6本 生姜の千切り 20g
赤唐辛子(半分に切って種を取り除く) 2本
(漬け汁の材料)
醤油 120ml みりん 60ml 酢 60ml
砂糖 大さじ4 酒 大さじ2



【作り方】

- ① きゅうりは斜め中8mmに切る。ざるに広げ風通しの良い場所に天日で6時間~1日干す。(ざるが無い時は新聞紙を広げてキッチンペーパーを敷いてきゅうりをのせてもOK)
★ときどき裏返す。
- ② なべに漬け汁の材料を入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせ、千切り生姜と赤唐辛子を入れて火を止めて冷ましておく。
- ③ 保存容器またはジップロックに干したきゅうりと漬け汁を入れて冷蔵庫で一晩漬ける。冷蔵庫で5~6日保存可能です。

編集後記

コロナ感染者の増加等の問題もありましたが東京オリンピックが開催され、いろいろな国の選手が金メダルを目指して頑張っている姿は素晴らしかったです! 感動しました。コロナ禍で暗いニュースが多い中、元気をいただいた2週間でした。

編集委員: 大野 下山



【クイズの答】 ① 炭火アイロン ② 蓄音機 ③ 七輪 ④ 手押し井戸ポンプ ⑤ 磁石式電話機
⑥ おひつ ⑦ 氷冷蔵庫 ⑧ 石うす ⑨ 豆炭あんか ⑩ 手回し洗濯機