

そなえる まつなみ

第21号



発行／松波自主防災会 千葉市中央区松波 2-22-35 松波会館内 2025 年 12 月

●災害時に役立つパッククッキング、体験してみました！

11 月 16 日(日)、災害時に役立つパッククッキングの体験を松波会館で行いました。ご飯、豚丼の具、オムレツ、カスタードクリームといった具材をそれぞれポリ袋に入れて、あとは湯せんするだけ。

パッククッキングは、水や熱源が限られた状況でも調理でき、汚れた水でも湯せんで安全に利用できます。袋のまま加熱するため衛生的で食中毒リスクが低く、複数の料理を同時に作れる点も利点です。1 人分ずつ小分けして配付できるため感染対策にも有効。鍋がほとんど汚れず後片付けも簡単で、避難所の衛生環境が悪い場合でも活用しやすい調理法です。

いやー、それにしてもおいしかったです！



●青森県八戸市で震度 6 強——季節に合わせて災害への備えをもう一度確認！

12 月 8 日午後 11 時 15 分に起きた三陸沖を震源とする大地震は、改めて寒い季節を想定した地震への備えを思い起こさせました。

この地震のあと NHK が呼びかけたことは主に 3 つ、①家具が倒れないよう固定する、②家族の連絡方法を確認しておく、そして③ですが、寒い季節に合わせた非常持ち出し品の準備でした。頭から足先まで覆う防寒対策として、例えばマフラー、手袋、オーバーズボンなどを挙げていました。この季節、そうしたものが暗い中でもすぐに取り出せるよう、みなさんは準備していますか？



●今年もやってます、年末年始の夜警！

—12 月 27 日～29 日、1 月 5 日～7 日—

(夜 9 時ころから、松波の 1～4 丁目全域を 2 人一組 2 班で巡回します)