





西富岡災害援護隊員各位



西富岡町内会

# 西富岡町内会だより 保存版

臨時号 平成23年11月19日

## 釜戸炊飯について

炊き始め…釜内全体の温度を早く上げ、均等に熱を分配するために火力を強くします。

火を引く…ふき出す湯気が弱まってきたら、さらに火を引いて、最後にちょっと火を強めて水分を蒸発させて火を止める。

フタとるな…蒸らす時間のこと。我慢！炊き上がってから、10～15分蒸らして下さい。蒸らしすぎても飯がべつつきますので注意してください。余計な水分を飛ばすためと、お米の味を均一にするため、内釜の鹽に沿って、濡らしたしゃもじを入れ、底から上下を入れ替えるように手早く混ぜて下さい。

この時、力を入れすぎて、こねないように切るように混ぜて下さい。すぐに食べない場合でも蒸らし終わった後は、必ず混ぜて下さい。

米1合は150g → 米1kgは 6.7合 1.21リットル

## 炊飯時の米と水

無洗米	1kg	2kg	3kg	5kg
	6.7合	1.4升	2.1升	3.5升
	1.21	2.42	3.63	6.1 リットル
水 1.15倍	1.4	2.8	4.2	7.0 リットル kg

無洗米 5kg 水 2Lのペットボトル水 3本 と 0.5本



薪は炊飯専用  
水は保存ペット水を使って  
いずれも、公園、会館に備蓄



薪での加熱時間は  
大凡 35分

米は非乗用米を  
契約しています

3kg炊きがベスト  
5kg炊きは焦げる



西富岡町内会

# 西富岡町内会だより 保存版

第9号 平成24年1月1日

大地震に見舞われ緊急時、その他 異常発生時

- 周囲に人がいない場合、直ちにヒモを引き  
100dBの大音量「警報ブザー」を鳴らして  
助けを知らせましょう

サンプル 1



財団法人 全国防犯協会連合会  
優良防犯ブザー推奨商品  
推奨番号 第07S022号

このヒモを引くとブザー

電池 LR44 3個付

30分以上なり続きます

¥1,280

サンプル 2



社 大阪府防犯協会連合会  
優良防犯器具認定品(第523号)

このヒモを引くとブザー

電池 LR44 3個 別売り

本体¥580 電池¥410 計¥990





西富岡町内会

# 西富岡町内会だより 保存版

第10号 平成24年1月1日

大地震に何時見舞われてもおかしくない状況です  
水、食糧、コンロ、簡易トイレ、電池、小型ラジオ、ライト、一週間分の常備薬・・・など  
備蓄はできることから、今すぐに！ 発生してからでは遅いのです

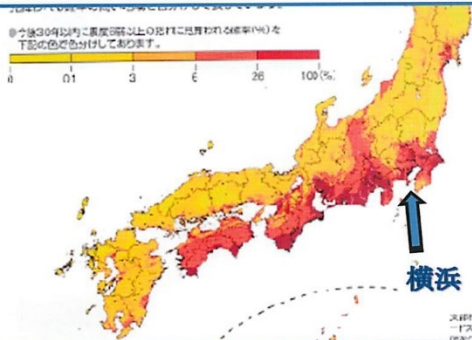


全国地震動予測地図

今後30年以内に震度6弱以上の揺れに見舞われる確率の分布図 (平均ケース)

今後30年以内に震度6弱以上の揺れに見舞われる確率が20%以上の地域

東海・東南海・南海で予想される巨大地震の想定について議論している内閣府「南海トラフの巨大地震モデル検討会」は平成23年12月27日、想定震源域を2倍程度に広げる中間取りまとめ報告を発表した。地震規模を示すマグニチュード(M)は暫定的に9.0と設定。



地域	確率 (%)
東京	20
横浜	67%
静岡	90
名古屋	45
津	86
大阪	60
奈良	68
和歌山	48
岡山	23
広島	20
徳島	61
高松	42
松山	34
高知	64

西富岡災害援護隊員がいつでも受付ます



西富岡町内会

# 西富岡町内会だより 保存版

第11号 平成24年2月1日

大地震に見舞われますと、ライフラインの復旧に時間を要します。都市型地震の阪神・淡路大震災では、水道の仮復旧に1カ月余り要しました。最初の3日は、ペットボトル水で凌ぎ、その後、給水に頼ります。「折りたたみ式ウォータータンク」は、水の運搬、使用に便利です。20リットル容器 小売店価格:980円です。(注文数によりネット購入も計画)

備え有れば 心も安心

防災用 レジャー・スポーツ用

# ウォータータンク

持ち運びに  
便利な取手付

サイズ:H27.5×W27.5×D27.5cm



折りたたみが簡単!  
コンパクトに収納!  
コックをひねるだけで、簡単に水を出すことができます。



＜ご注意＞  
●このタンクは飲料水専用です。

折りたたみが簡単！折りたたむととってもコンパクトになり、かさばりません。持ち運びに大変便利です。コックをひねると水を出すことができます。災害時用の備えとしてだけでなく、レジャー・スポーツにもお使いいただけます。

西富岡災害援護隊員がいつでも受付ます





西富岡町内会

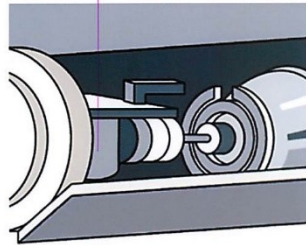
# 西富岡町内会だより

第12号 平成24年3月1日

## 保存版

カセットこんろを正しく使い、「カセットボンベ」の過熱・火災に注意を！

カセットボンベは表示どおり正しくセットする



こんろに指定されてるボンベを使用する



西富岡援護隊員にご相談ください

大きな調理器具を使用しない



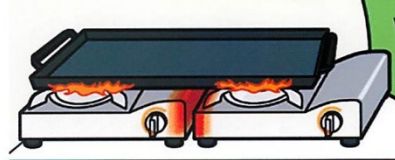
電磁調理器の上で使用しない



石綿やセラミック付きの魚焼き器を使用しない



2台以上並べて使用しない



西富岡町内会

# 西富岡町内会だより

第13号 平成24年4月1日

## 保存版

内閣府  
Cabinet Office, Government of Japan

災害被害を軽減する国民運動のページ に

「一日前プロジェクト」 があります

「災害の一日前に戻れるとしたら、あなたは何をしますか」と、地震や水害などの被害に遭われた方々に問いかけています。

「自分のところには地震は来ないと思っていたので、阪神・淡路大震災の神戸の人たちを気の毒やなあと思っていただけでした」「息子の忠告聞き流していました」、被害に遭われた方の体験談が沢山あります。私たちは何かを学びとることができるでしょうか。

多くの方は、災害発生時の問題を知っていながら、直ちに準備しないで、「未だいいだろう」と考える習性があります。明日、災害は発生するとすれば、今どうしますか？

準備に必要なことは、西富岡災害援護隊にお問い合わせください。



停電、断水

「ああ、ポリタンクを買ってくるのを忘れたね」と言って、慌てて買いに出たんですけど、「もう全部売り切れました」と言われてしまいました。

保存版

情報

は

# コミュニケーションのルール

## 目次

平成25年3月1日現在

発行順

1	<u>保存版配付のおしらせ</u>	はじめに
2	<u>安否確認に参ります</u>	1号
3	<u>西富岡災害援護隊メンバー表 最新版</u>	2号
4	<u>避難場所</u>	7号/全戸配布
5	<u>大地震確率</u>	10号
6	<u>二日前プロジェクト</u>	13号
7	<u>七つの備え</u>	14号
8	<u>自助 共助</u>	15号
9	<u>今日から始める私の防災</u>	16号
10	<u>大地震に備えた準備</u>	4号
11	<u>飲料水の準備</u>	3号
12	<u>ウォータータンク</u>	11号
13	<u>非常食</u>	5号
14	<u>カセットコンロは正しく使用</u>	12号
15	<u>簡易トイレ</u>	6号
16	<u>家具の転倒防止</u>	8号
17	<u>住宅デー</u>	17号
18	<u>警報ブザー</u>	9号
19	<u>災害発生時行動要領</u>	全世帯配布
20	<u>安否確認状況の一時的表示について</u>	18号
21	<u>津波からの避難に関するガイドライン</u>	19号
22	<u>金沢区総合防災訓練のおしらせ</u>	19号同伴
23	<u>金沢区の津波避難場所</u>	20号
24	<u>過去の三つの大震災の特徴 その教訓と減災行動</u>	21号
25	<u>災害時に備えた炊き出し訓練「公園イベント」</u>	秋季号
26	<u>私たちの生活に欠かせない水について</u>	22号
27	<u>非常持ち出し品・非常用備蓄品チェックリスト</u>	23号