

## ぼうさいこうざ 防災講座②

ぼうさいこうざ ないよう おほ  
防災講座①の内容は覚えていますか？今回は実際に体験しながら、ぼうさい ちしき  
を身に付けていきましょう！

1. やってみよう！171

2. さいがいじ りょうりほうほう  
災害時の料理方法

★パッククッキング

★レシピ

★ツナ缶ランプ

3. よごれた水をきれいに！ろか装置の作り方



## やってみよう！171

がつごう はな  
11月号でお話した「災害用伝言ダイヤル171」と、「災害用伝言板web171」を覚  
えていますか？「わすれていない？」で覚えるんですね。

これらのサービスは普段は使用できませんが、毎月1日と15日は体験できる日にな  
っています。それに加えて、1月は三が日（1月1日0時～1月3日24時）と、ぼうさい  
とボランティア週間（1月15日9時～1月21日17時）も体験利用できるんです！

この機会に171の使い方を覚えて、いざというときに使えるようになっておきまし  
よう！体験期間に登録した伝言は、期間が終われば自動的に削除されるよ。

また、伝言を登録できる件数には上限があり、それを超えた場合は、古い伝言から  
消えていってしまうよ。本当に災害が起きた場合は、必要なことだけを登録するよう  
気を付けよう！体験期間のうちに、たくさん登録して慣れておこうね。

つぎ  
次のステップ1～4に挑戦して、171の使い方をマスターしよう！



## ★ステップ1：ダイヤル171で家族に伝言を残してみよう！

おうちの固定電話や携帯電話、公衆電話などから「171」に電話をかけ、ガイダンス（音声案内）にしたがって、伝言を残してね。ガイダンスは次のように流れるよ。

♪こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルしてください。

→「3」を押す。

（「1」だと誰でも伝言が聞けてしまうので、できるだけ暗証番号を使用しよう！）

♪4桁の暗証番号をダイヤルしてください。

→家族で決めておいた数字を押す。

♪被災地の方はご自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルしてください。被災地域以外の方は連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルしてください。

→おうちの固定電話や、家族の携帯電話の番号を市外局番から押す。

（どの番号を使うのか、あらかじめ家族で話し合っ決めておこう。）

♪電話番号「〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇」の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の1を押してください。ダイヤル式の方はそのままお待ちください。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください。

→「1」を押す。

♪伝言をお預かりします。ピッという音の後に30秒以内でお話してください。お話が終わりましたら、数字の9を押してください。

♪ピッ

→録音したい内容を話す

♪伝言を繰り返します。訂正されるときは、数字の8を押してください。

→訂正する場合は「8」を押す。訂正の必要がない場合はそのまま待つ。

♪伝言をお預かりしました。



★ステップ2：ダイヤル 171 で家族の伝言を再生してみよう！

ステップ1と同じように171に電話をかけて、次の手順で再生してね。

♪こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルしてください。  
→「4」を押す。

♪4桁の暗証番号をダイヤルしてください。

→ステップ1で使用した数字を押す。

♪被災地の方はご自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルしてください。被災地域以外の方は連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルしてください。

→ステップ1で使用した電話番号を押す。

♪電話番号「〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇」の伝言をお伝えします。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の1を押してください。ダイヤル式の方はそのままお待ちください。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください。

→「1」を押す。

♪新しい伝言からお伝えします。伝言を繰り返すときは数字の8を、次の伝言に移るときは数字の9を押してください。

♪（伝言の再生）

→繰り返す場合は「8」を押す

♪今の伝言を繰り返します。（伝言の再生）

→次の伝言を聞く場合は「9」を押す

♪次の伝言をお伝えします。（伝言の再生）

（最後の伝言まで再生したら）お伝えする伝言は以上です。



### ★ステップ3 : web171 を使ってみよう！

インターネットが使用できる人は「web171」と検索して「災害用伝言板 (web171)」というページを開こう。もしくは次の URL (https://www.web171.jp/) を入力しても、同じページが開けるよ。

ダイヤル 171 で使用した電話番号を入力し、登録ボタンを押すと、伝言を入力する画面に進むよ。名前 (ひらがな) と伝えたい内容を入力し、登録しよう。

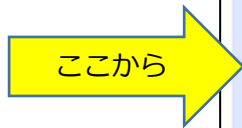
家族の伝言を確認したい場合は、最初に電話番号を入力した後、確認ボタンを押そう。

### ★ステップ4 : ダイヤル 171 と web171 が連携できていることを確認しよう

ステップ1で録音した伝言は、web171からも再生できるよ。

伝言板の「ダウンロード」というボタンを押すと音声ファイルが開くので、録音したものと同じ内容が聞けることを確認しよう。

また、web171 で書き込んだ内容も、ダイヤル 171 から確認できるよ。入力した内容を機械がしゃべってくれるので、もう一度171 に電話をかけ、伝言を再生できることを確認しよう。



2. 災害用伝言ダイヤル (171) @ 11月13日13:45 ダウンロード 音声伝言を聞きたい場合は「ダウンロード」ボタンを押し、音声ファイル (WAVE G.711 $\mu$ -law) をダウンロードしてください。 尚、お使いの端末によっては音声ファイルを再生できない場合がございます。
1. いとごん@ 11月13日13:08 安否：無事です。避難所にいます。 伝言：波多江コミュニティセンターに避難しています。

(伝言の例)

## さいがいじ りょうりほうほう 災害時の料理方法

みな ぼうさいこうざ わた ひじょうしょく  
皆さん、防災講座①でお渡しした非常食のパンはいかがでしたか？

アンケートでは「あまり美味しくなかった」「苦かった」「災害時は好き嫌いなんて言っていられない」「食べ物の大切さがわかった」など、いろんな感想をいただきました。



さいがいじ もの ふそく た もの  
災害時は物が不足しているので、食べ物があるだけありがたい…  
とはいえるものの、やっぱりあたたかいものやおいしいものが食べられれば、  
そのほうが嬉しいですね。

ぜんかい はな ひじょうしょく う かんづめ ねだん たか くわ  
前回もお話したように、非常食として売られている缶詰などは値段が高いことに加え、  
た 食べられないものを食べることでストレスに感じる場合もあります。そのため、市販の  
ひじょうしょく た もの じゅんび むずか  
非常食だけで食べ物を準備するのは難しいものです。

そんな時のための「ローリングストック」です！しかし、ローリングストック  
で準備したものは、どうやって食べたらいいのでしょうか？そのまま食べられる  
かんづめ ちが こめ ちょうり た  
缶詰と違って、お米など、調理しないと食べられないものもありますよね。



さいがいじ でんき と ばあい だいどころ しょう  
災害で電気やガスが止まっている場合、台所のガスコンロや IH ヒーターは使用できま  
せん。そこで便利なのが「カセットコンロ」です！カセットコンロとカセットボンベをよう  
しておくと、さいがいじ ひ つが ちょうり  
災害時でも火を使って調理ができます。



しかし、カセットコンロを用意していても、ふだん まった おな  
調理するのは難しいです。断水していれば洗い物はできないし、1つ  
のコンロでは品数をたくさん作れないし…。

それを解決するのが「バッククッキング」という調理法です！  
つぎ  
次のページから、詳しく見ていきましょう。



# さいがいに かんたん 災害時も簡単！パッククッキング

## ★パッククッキング（袋調理）とは？

ポリ袋に食材を入れて、袋ごと湯せん（お湯につけてあたためること）で加熱する調理法のこと。一人分ずつ調理できるので味付けもそれぞれ変えることができ、何品も一度に調理でき、袋の中で出来上がるので衛生的。鍋は汚れないので、洗い物も出ません。また、鍋に入れる水は食材に直接触れないので、きれいな水が手に入らない場合でも大丈夫！あらかじめ道具をそろえておけば、停電になっても、ガスや水道が止まっても、あたたかいごはんが食べられます。

### ●道具

カセットコンロ、カセットボンベ、鍋、水、ポリ袋（高密度ポリエチレン）

☆ポリ袋は必ず高密度ポリエチレンと書いてあるものを使ってください。

書いてないものを使うと、袋がとけたり、やぶれたりする可能性があります。

### ●基本の作り方

1. カセットコンロにカセットボンベを入れる
2. 鍋の底に耐熱皿を入れ、水を入れて火にかけ、沸騰させる  
（鍋の底に袋が当たると、熱すぎて袋が溶ける場合があるので、必ずお皿を入れてね）
3. 食材をすべてポリ袋に入れて混ぜる
4. できるだけ空気を抜いて、ポリ袋の口を上の方でしばる
5. 沸騰したお湯に袋を入れ、20分くらい加熱する
6. やけどに気をつけて取り出し、袋をはさみで切って中身をお皿に出す





## レシピ紹介 しょうかい

### ●こんこんごはん (こんぶ&コーン)

なまごめ ごう みず しお  
生米…0.5合 水…100cc 塩こんぶ…2g コーン…20g

1. ざいりょう すべ ぶくろ い くうき ぬ ぶくろ ぐち むす  
材料を全てポリ袋に入れ、空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ
2. 30分そのまま浸水 (水をしみこませること) させる  
ぶん しんすい みず
3. ふっとう なべ い  
沸騰した鍋に入れる
4. ゆ ぶっとう したら よわび ぶん ひ と  
お湯がまた沸騰したら弱火にし、25分たったら火を止め、そのまま 10分間蒸らす  
ぶんかん む
5. ゆ と だ さら  
お湯から取り出し、お皿にうつす



### ●オムレツ

たまご…1つ す ぐざい (ハムやチーズなど) …適量 てきりょう しお てきりょう  
たまご…1つ 好きな具材 (ハムやチーズなど) …適量 塩コショウ…適量

1. たまごをポリ袋に割り入れ、具材と塩コショウを入れる  
ぶくろ わ い ぐざい しお い
2. ポリ袋の外側からよくもんで混ぜる  
ぶくろ そとがわ ま
3. ポリ袋から空気を抜き、根元のところと、上の方を結ぶ  
ぶくろ くうき ぬ ねもと うえ ほう むす
4. ふっとう なべ い ぶんていどかねつ  
沸騰した鍋に入れ、7～10分程度加熱する
5. この かたさになつたら取り出してお皿にうつす  
この と だ さら



### ●蒸しパン

ホットケーキミックス…20g 水…20cc レーズン…3g

1. ざいりょう すべ ぶくろ い こな  
材料を全てポリ袋に入れ、粉っぽさがなくなるまでよくもむ
2. くうき ぬ ぶくろ ぐち うえ ほう  
空気を抜いてポリ袋の口の上の方でしぼる
3. ときどき かえ ぶんかねつ  
時々ひっくり返しながらか 20分加熱する
4. ゆ と だ なか なまや かくにん  
お湯から取り出し、中が生焼けでないかよく確認する



た 食べてみたいメニューはあったかな? カセットコンロを持っていない人はカセットコンロ  
で、持っていない人は台所のガスコンロや IH ヒーターで作ってみよう! 材料はまったく  
おな 同じものでなくても、好きな具材に変えて作って大丈夫だよ。  
す ぐざい か つく だいじょうぶ

ペットボトルの水や、常温保存できる食材を一緒に用意しておくと、より安心できるね。  
みず じょうおんほそん しょくざい いっしょ ようい あんしん

# ツナ缶ランプ

保存食としても、普段の食事でも、とても便利なツナ缶。ツナ缶には油が入っているため、実は燃料としても使えます！もちろん、使った後の中身はおいしく食べられるよ。

## ★注意点

- ・ 挑戦するときは必ずおうちの人と一緒にしよう！
- ・ 火を使うので、燃えやすいものを近くに置かないようにしよう。
- ・ けむりやすすが出るので、できるだけ屋外でやってね。  
もしも室内でする場合は、しっかり換気しよう。



## ●材料

ツナ缶、釘など先のとがったもの、トンカチ、たこ糸、アルミホイル

※「水煮」や「ライト」と書いてあるツナ缶は燃料として使えないので注意しよう

## ●作り方

1. 釘やトンカチを使って、ツナ缶の上部に3カ所穴を開ける
2. たこ糸を4cmくらいに切ったものを3本用意する
3. アルミホイルを細長く切って、たこ糸の真ん中に巻きつける
4. ツナ缶に開けた穴に、たこ糸を差し込む。  
アルミホイルの部分が穴にはまるまで、しっかり入れる。
5. ツナ缶の中の油がたこ糸の先端にしみこむまで、10分程度待つ。
6. 油がしっかりしみているのを確認し、火をつける。



着火してすぐは黒いけむりが出るけれど、アルミホイルの部分までたこ糸が燃えたら、けむりは出なくなるよ。上手くいけば2時間くらい火がもつので、簡単な調理にも使えます！





## よごれた水をきれいに！ろか装置の作り方



ろか…液体や気体をして、  
ごみなどを取り除くこと



### ざいりょう 材料

ペットボトル（同じ大きさのもの）2本、小石、活性炭、コットン

★活性炭とは、消臭剤（靴箱や冷蔵庫用）などに入っている細かい炭のこと。

目に見えない穴がたくさん開いていて、そこによごれやおいを吸い取ってくれるので、よごれがきれいになるよ。活性炭が手に入らない場合は、砂で代用しよう。小石や砂はきれいに洗ってから使ってね。

### つく かた 作り方

1. ペットボトル2本のうち、1本は底を、もう1本は上の方を切り取る。
2. 底を切り取ったペットボトルの口に、ぬらしたコットンをきつく絞って詰める。  
手が届かない場合は、割りばしなどを使って押し込もう。
3. 小石→コットン→活性炭→コットン→小石 の順に詰める。
4. 3のペットボトルの飲み口を下にして、もう1本のペットボトルにしっかり重ねる。
5. よごれた水を上からゆっくり入れると、下から透明な水が出てくる。

### ちゅういてん ★注意点

の  
飲めません！！

このろか装置でろかした水は、見た目はきれいになりますが、目に見えない菌やウイルスが含まれている場合があります。絶対に飲まないでください。洗濯やトイレなどの生活用水として使用しましょう。

災害時は飲み水は貴重です。ペットボトルの水は飲むために取っておいて、生活用水は雨水や川の水など、さまざまな場所から集めた物を使いましょう。