

# 楠まちづくり新聞

つながる会  
発行  
会長  
玉崎和実  
事務局  
白井春夫  
広報部  
高石正憲

# 楠小学校区つながる会

## 安全・安心で助け合える地域の絆づくり



### 防災セミナーの開催

令和3年11月28日（日曜日）に日本赤十字社大阪支部より講演者をお招きし、下記内容の防災セミナーを開催しました。

講演 災害への備え

大雨、土砂災害とは  
大雨、土砂災害からいのちを守る  
暮らしをつなぐ

訓練 避難所での生活支援

生活不活発病予防について  
知って役立つ技術  
エコノミー症候群とその予防

訓練 ビニール袋で炊飯

災害時の食の不足について  
炊き出しの準備（炊飯袋の使用法）  
ビニール炊飯袋にお米と水を封入します



計量カップで一人分を用意する



紙コップ、計量カップ、炊飯袋、やかん

### ビニール袋で炊飯

炊飯袋（ハイゼックス炊飯袋）は百枚約千三百円で販売されています。

用意したもの  
無洗米（一人当たり一合で訓練）  
輪ゴム  
紙コップ（お米の手渡し用）  
計量カップ

ハイゼックス炊飯袋に  
こぼれないように注意し  
ながらお米を入れます。

お米を決められた線ま  
で入れたら、水も決めら  
れた線まで入れます。

袋には基準となる線が  
あらかじめ印刷されてい  
ますのでお米の分量に合  
わせて入れてください。

後で袋を縛るとき少し  
水を捨てるので、水は少  
しく入っていても大丈夫  
です。

やわらかいご飯にした  
い時や米を研がないでハ  
イゼックス炊飯袋に入れ  
た時には水を少し多めに  
入れてください。

ハイゼックス炊飯袋の  
一番上の線のところをす  
ぼめます。



袋を傾けて真ん中のあ  
たりを押して水が一番上  
の線を越すようにしま  
す。

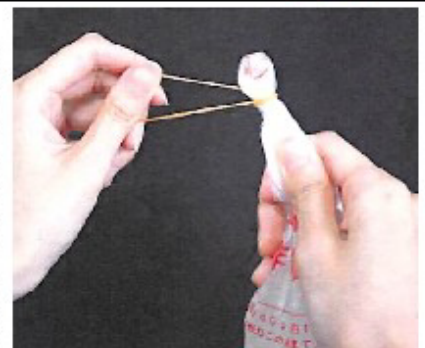


水が袋の一番上の線を  
こえて袋の先から水が出  
てきたら、上の方の手の  
親指と人さし指できつく  
握り、一番上の線で折り  
袋の中に空気が残らない  
ようにします。



袋を横にして空気が多  
く残っている時はやり直  
します。

袋の一番上の線で折つ  
たまま、輪ゴムできつく  
縛ります。



これで炊飯の準備が整  
いました。



後は鍋のお湯が沸騰す  
るのを待ちます。

お米によく水を吸わせ  
るために20分から30分こ  
のままにします。

袋づめの終わったもの  
を沸騰した鍋に入れて30  
分炊き上げます。



かまどベンチで炊き上げ

蓋をして沸騰した状態  
が30分続くようにしま  
す。

一度にたくさんのご飯  
を作る時は、大きな鍋を  
使う。今回はかまどベン  
チを利用しました。



ガスコンロで炊き上げ

沸騰したお湯に入れて  
から30分後に炊き上がっ  
たごはんを鍋から取り出  
します。

袋の形をしっかり整え  
て少しさますために、10  
分くらい「むらし」ます。

これで完成です。



約100名のご飯を配布



# 災は時・場所・相手を選ばない

コロナ禍の落ち着かない令和3年11月21日（日）、南貴望ヶ丘自治会が自治会集会所＆南貴広場に於いて第10回防災訓練を開催しました。

## 第10回 南貴望ヶ丘自治会 防災訓練

●午前8時・震度7強

の地震勃発：を想定し、「家族に異常無し」の世帯は目印のタオルを玄関前に掲示（事前に町内全戸に広報済み）各組長が個別にタオルの掲出有無で安否の確認を実施。

また今回は市からの職員派遣が3年毎になり、担架づくりや消火器は消防団の当日指導を受け、応急処置訓練等は自治会スタッフが事前に市危機管理課に出向き実技指導を受けて、本番に挑む事になりました。

●当日は予想以上に内容も豊富となり、直接指導に当たったスタッフの懸命の説明に、参加者一同「日は我が身」と緊張感をもって訓練に挑みました。

また、消防団第3分団（千代田松ヶ丘班）のご協力を頂き、心より感謝を申し上げます。



受付の様子



訓練概要の説明

●9時半：受付、開会、訓練概要の説明、班分け令和2年度はコロナ禍で訓練できず。



消防団第3分団（千代田松ヶ丘班）

【訓練内容】

●10時：班毎に15分程度で次の各コーナーを順次体験

①町内全戸対象（非会員も含め）に「安否確認」実施（開会前8時から）

②「防災の基礎知識」について室内学習（参加者の約半数で40分）

まさかの時 備え市提供のパワーポイント資料により学習



「防災の基礎知識」を室内学習

③救出訓練 人形が家具柱の下敷きになり、ジャッキやボールなどで救出する訓練



柱の下から救出訓練

④応急処置訓練（身近にある雑誌、買い物袋、ネクタイ等活用し応急処置の仕方を体験）



応急処置訓練

⑤救出搬送訓練 毛布・古着・物干し竿等で担架を手作りし怪我人の搬出



手作り担架での搬送訓練

⑥水消火器による消火訓練（炎を描いた的に向け水消火器を放水する体験）



水消火器による消火訓練

⑦エンジン発電機の始動体験（小学上級生くらいからエンジン始動体験）



発電機の始動体験

⑧消防車の機能説明と見学（特に子供に人気あり 家族で記念写真も）

⑨東日本大震災救援活動写真展示（3・11の惨状に備えの重要性再認識）



東日本大震災救援活動の写真

⑩非常食のアルファームの配布（備蓄更新用）

⑪今回の防災訓練についての感想、意見を収集（次回訓練に活用）

●11時45分、全訓練を終え消防団の班長から好評を頂き盛会のうちに終了。



全訓練終了の挨拶

電子地域通貨「モックコイン」(1ポイント11円)の有効期限は令和4年3月15日(火曜日)です。  
お手元にまだ残っている様でしたら、15日までに市内加盟店で利用して頂ければ、市内の経済活性化が図れます、よろしくお願ひします。



3月15日 火曜日

期限迫る

### 編集後記

まちづくり新聞の第二十九号をお届けします

メール [kusunoki.info@gmail.com](mailto:kusunoki.info@gmail.com)

<https://ksrd.jp/kusunoki/>

つながる会

検索