

賞味期限が長い食材と
カセットコンロで作る

～おいしい災害食のレシピ～

ガスや電気が使えなくなったときの災害食として、缶詰（食品）を使ったカレーの作り方を紹介します。

さばコーンひじきカレー

このレシピは平成31年度におこなった夜間防災訓練で
実際に町会の方に作っていただいたものをご紹介します。

- 食材
- ・さばみそ缶 各1缶
 - ・コーン缶 各1缶
 - ・ひじき缶 各1缶
 - ・カレールー 4かけ
 - ・水 400～500ml

①なべと
カセットコンロを
用意します。



②食材を
ぜんぶいれます



③ルーが溶けて
とろとろになるまで
中火で煮込みます



④完成



白米の炊き方

①なべに米（無洗米）と
分量の水を入れます



無洗米を保存しておく
水を節約できます

②ふたをして
強火にかけます



10分弱で鍋の中で音がして、
小さな泡が出てきます

③沸騰したら
弱火にします



まだフタはあけません

④10分経ったら火を止めて
10分蒸らして…



水分が残っている場合は
1～2分弱火にかけます



アルファ米は、お湯だけでなく水でも調理できるため、備蓄食に最適です。
災害生活が長くなると備蓄食だけでは飽きてしまいます。さばコーンひじきカレーのよう
に災害食を工夫することで、災害時を少しでも快適に乗り切りましょう！
今回ご紹介したレシピは一例です。普段から災害食について考え備えることが大切です。
次回のYBTでは循環備蓄（ローリングストック法）について、ご紹介します。

略して YBT やぐち ぼうさい とーく Yaguchi Bousai Talk

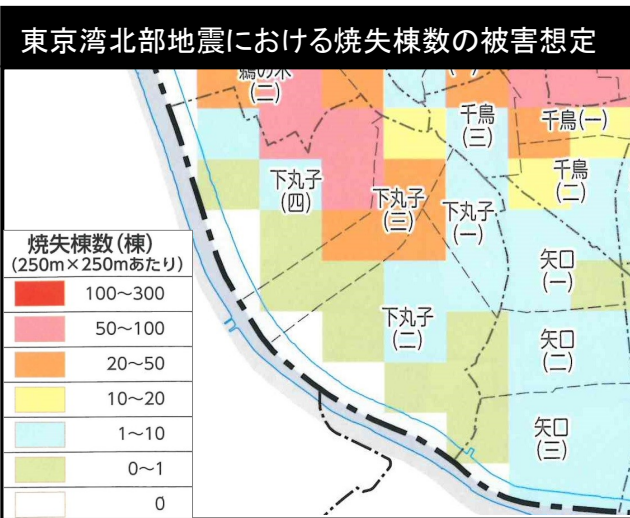
～YBT第2号～

前回発行のYBT第1号（令和3年7月19日発行）では、水害時緊急避難場所を中心に紹介しました。
YBT第2号では、地震災害時の内容を中心に紹介します。バックナンバーはHPで見ることができます。

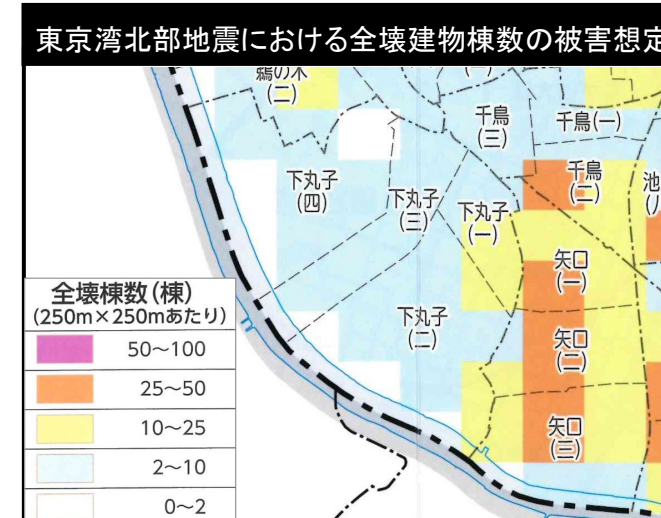


矢口地区の震災時被害想定

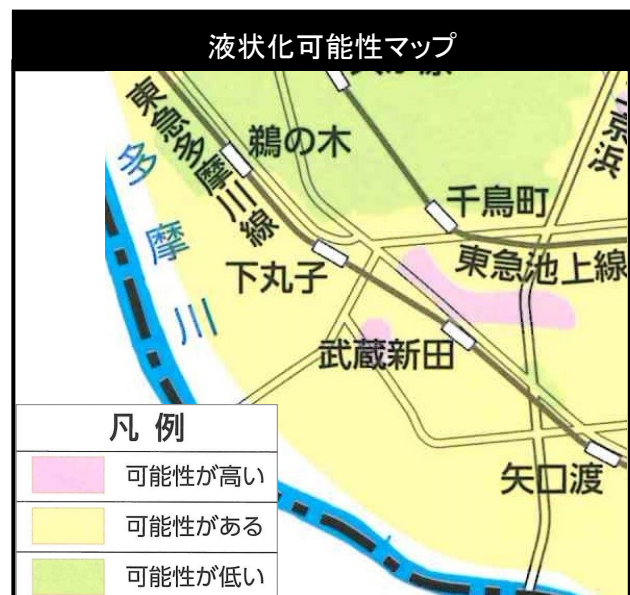
下記の想定は、大田区ハザードマップ（震災編）から矢口地区を抜粋したものです。出典や前提の詳細はハザード
マップをご確認ください。



この被害想定は、東京湾北部地震が冬の18時に発生し、
風速8m/sの風が吹いていることを前提としていま
す。色の濃い箇所は木造建築が多く、一度火災が発生す
ると延焼拡大するおそれがあります。



この被害想定は、首都直下地震等による全壊棟数の
予測です。このほかに半壊する建物が区内で約30,000棟
想定されており、倒れた家具の下敷きになって圧迫死
するおそれがあります。



液状化の予測は、地震の規模を「関東大震災程度
（震度6弱程度）の揺れ」としています。

液状化とは？

地下水を含む地盤が、
強い揺れによって泥水の
ようになる現象です。
地盤の上の建物を
傾かせたり沈ませたり
します。



段差ができた境川護岸

▽（出典元）浦安震災アーカイブ△



地盤沈下でできた段差

こちらの写真は
東日本大震災の発災時に
浦安市で起こった
液状化による被害です。

おしえてたまちゃん！ たまちゃんの質問コーナー

前回のYBTに寄せられた質問にたまちゃんが答えてくれます。

多摩川ってどれくらいの雨量で危険なの？

多摩川のような大きな河川は、短時間の降雨では洪水は発生しません。
1～2日間にわたる流域全体の雨量が影響するので、例えば、上流のある地点に降った雨量
だけで判断することはできません。
河川管理者（多摩川は国土交通省京浜河川事務所）が発表する氾濫危険情報や氾濫警戒情報に
注意してください。区もこれらの情報をもとに避難指示などを発令することとしています。

参考：令和元年度台風19号では、多摩川流域に、10月11日の昼過ぎから降り始め、御岳（東京都青梅市）、檜
原（東京都西多摩郡檜原村）で1時間に最大56mmの大雨を観測し、総雨量は檜原で最大654mmに達し、流域
全体では241mmから654mmの降雨となりました。この結果、田園調布（上）観測所では、過去最大の11.8
mまで水位が上昇しました。

次回の発行に向け、質問や記事にしてほしい内容がありましたら、
矢口特別出張所までご連絡ください。
矢口特別出張所 ☎ 3759-4686 FAX 3759-1492

訂正 YBT第1号3面「風水害時緊急避難場所」地図内に誤りがありました。お詫びして訂正します。
（正）「東京ちどり病院」（誤）「木村病院」

▶ここが便利！
大田区防災ポータルと大田区防災アプリ
震災時にもパソコンやスマートフォンで
防災情報を確認できます。



詳しくはこちら→

▶防災行政無線が聞こえなかったら…
防災行政無線電話応答サービス
防災行政無線の内容をもう一度確認したいときは
「0180-993-993」に電話すると
内容を確認できます。（通話料有料）



地震が発生したら…

まずは落ち着いて
身の安全を確保してください。

地震発生直後(2~5分)の行動

- ・落ち着いて 火の元確認 初期消火
- ・窓や戸を開け 出口を確保



地震発生後(10分~半日)の行動

- ・正しい情報 たしかな行動
- ・火災や津波 たしかな避難



避難前の行動

- ・避難の前に 安全確認 電気・ガス
- ※阪神淡路大震災では、電気復旧時の「通電火災」が多く発生しました。



災害時給水ステーション

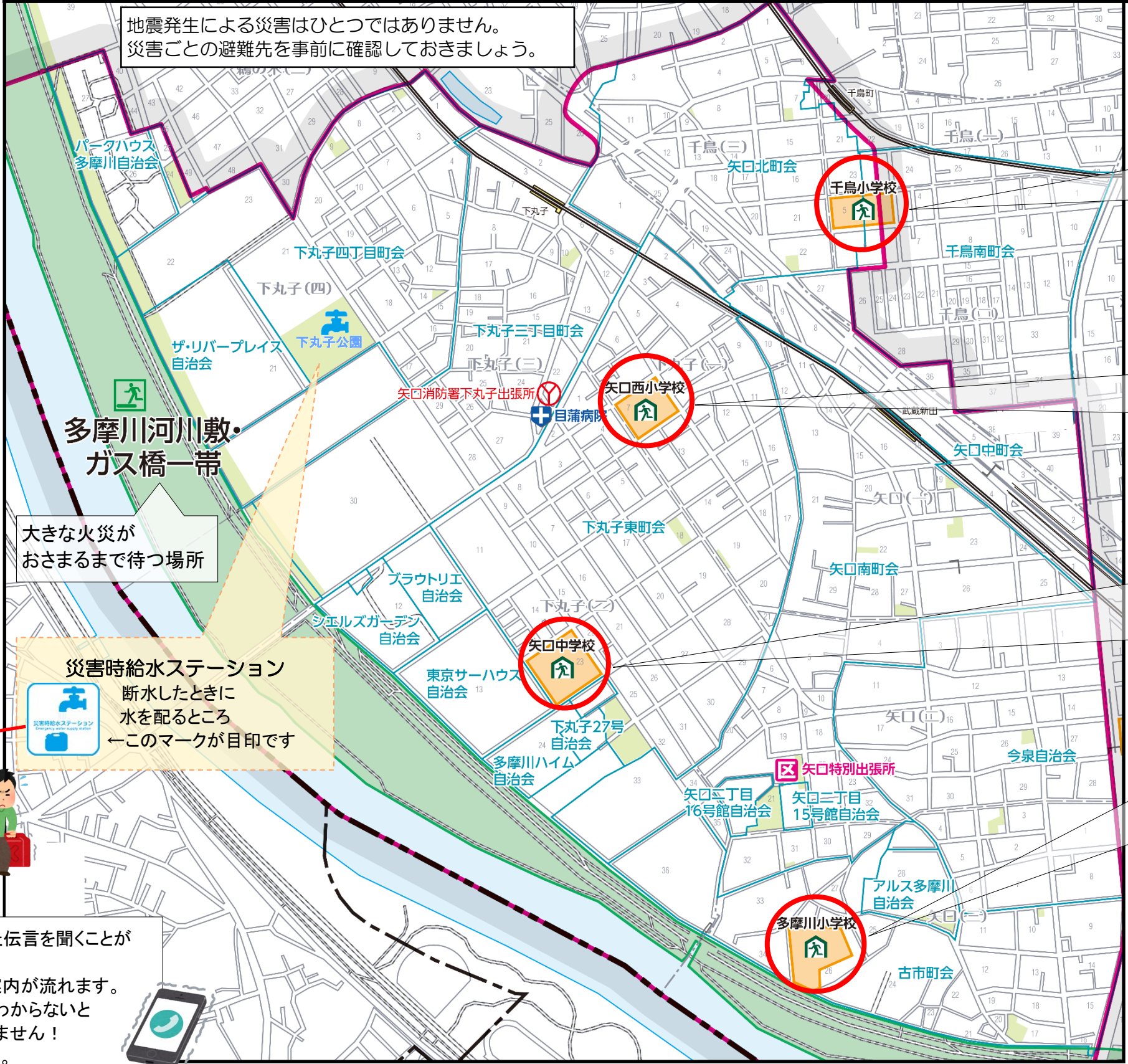
災害などで断水したときに水をくばるところです。公園の下には、約1,500トンの水を貯水できる応急給水槽があり、常に新鮮な水が確保される仕組みになっています。災害時に水を受け取る時は、ポリタンクやペットボトルなど水を入れる容器をお持ちください。

キャリーケースなどがあると楽に運べます



地震災害時 防災マップ

地震発生による災害はひとつではありません。災害ごとの避難先を事前に確認しておきましょう。



自宅が危険な場合の避難先は自治会町会ごとに決まっています。

指定の避難所



- 千鳥小学校**
- ・矢口北町会
 - ・矢口中町会
 - ・千鳥南町会

- 矢口西小学校**
- ・下丸子三丁目町会
 - ・下丸子四丁目町会
 - ・パークハウス多摩川自治会
 - ・ザ・リバープレイス自治会

- 矢口中学校**
- ・矢口南町会
 - ・下丸子東町会
 - ・下丸子27号自治会
 - ・多摩川ハイム自治会
 - ・ブラウトリエ自治会
 - ・シエルズガーデン自治会
 - ・東京サーハウス自治会

- 多摩川小学校**
- ・今泉自治会
 - ・古市町会
 - ・矢口二丁目15号館自治会
 - ・矢口二丁目16号館自治会
 - ・アルス多摩川自治会

大きな火災がおさまるまで待つ場所

災害時給水ステーション
断水したときに水を配るところ
←このマークが目印です

災害用伝言ダイヤル [171]

伝言を録音したり、録音した伝言を聞くことができる番号です。
【171】に発信すると音声案内が流れます。
(注意)相手の電話番号がわからないと録音をする・聞くことができません！
事前に確認しておきましょう。

