

紅葉の季節いかがお過ごしですか？第59回

秋季国体が埼玉県にて37年ぶりに開催されました。今回地元熊谷での開催ということで、以前の国体に比べ関心があったのは私だけでしょうか。ご存知ですか？今回の国体のマスコット『コバトン』このモデル実は埼玉県の鳥『シラコバト』なんです。キジバトよりも少し小さくて細く白っぽい色で、頸の後ろの黒い線が特徴。ポポーポウ・ポポーポウという声で鳴きます。鳩の歌の『ポッポッポ』はこのシラコバトと言われています。『コバトン』も結構身近な鳥なんです。



『シラコバト』

今回のテーマ  
新潟中越地震で  
思ったこと

防災まめ知識

▽火災・災害の中で最も多く、その被害も深刻なのが火災です。この季節は乾燥するため普段より、予防に心がけ、対処法も十分認識しておきましょう。

●出火予防

- ① 日常の炊事：火の始末はしっかり行いましょう。ガスコンロを使用している最中は絶対にその場を離れないように！
- ② 天ぷら油：油温度の管理には十分注意をし、万一発生したときは、慌てずに濡らしたバスタオルやシーツをかけるか、消火器など

で消化しましょう。この際鍋をひっくり返すと危険です、十分注意して下さい。

●早期発見

- ① 火災感知器：発生した火災は早期に見つけることが大切。ホームセキュリティが発達している今日、一般家庭においても火災感知器を設置することをお勧めします。
- ② 近所で火事が発生した場合：延焼防止の為に屋外にある可燃物は室内に入れ、雨戸を全部閉めて飛び火や煙を防ぎましょう。

●火が出たら

- ① 通報：一人で消そうとせず、大声で近所に知らせ、119番への通報など協力を求めましょう。
- ② 初期消火：出火初期のうちは消火器などを用い、火事を大きくしない事が大切です。初期消火はカーテンや家具に火が燃え移り、天井に火災が及ぶまでが限界です。それ以前でも、刺激臭の強い匂いの煙を感じた時には、早めに避難しなければなりません。
- ③ 避難：万一に備えて住戸内や敷地内に避難経路を確認しておきましょう。また、乳幼児や高齢者は早めに避難させるように心がけましょう。

▽地震・今年23日、新潟中越地方で震度

6強（マグニチュード6.8）という大きな地震が発生しました。やはり大きな被害がでて、いくつもの尊い命が失われています。記憶に新しい阪神淡路大震災クラスの地震、もしこの埼玉北部を震源とした地震が発生した場合：の事を考えると到底他人事には思えません。そんな時の為に！

① 地震が起きたら：家の中にいる時

- 1、身の安全を守る：身の安全が最優先。急いで机やテーブルの下に身を隠したり、家具の少ない部屋へ移動して下さい。机やテーブルがない場合には、座布団や本などで頭を保護して下さい。また、家屋や同居人の安全を声を掛けて確認して下さい。あわてて外に飛び出す事は危険です。瓦やガラスの破片が落ちて来る事があります。
- 2、脱出口を確保する：揺れが大きいと、ドアや窓が変形して開かなくなり、室内に閉じ込められることがあります。



3、火の始末をする：目の前で

火を使っていた場合や揺れが小さい場合は、すぐに消すようにしますが、**身を守る事が最優先です**。揺れが激しい場合は、揺れが収まってから火の始末をして下さい。火が出なくてもガスの元栓は確実に閉めて下さい。また、停電復旧にともなう通電火災防止のため、電気ブレーカーも切って下さい。

4、揺れが収まっても油断しない：改めて家族や同居人の安全を確認して下さい。大きな地震の後には余震が発生することがあります。倒れかかったタンス、本棚や冷蔵庫などには近づかないで下さい。ラジオやテレビなどから**正しい情報**を入手してください。



② 住宅の耐震対策：ホールダウン金物（既存の基礎と柱を結び付けます）・壁の補強（壁を壊して筋交いを入れ、構造用合板を貼り付けます）等の施工、耐震工事で一般的な住宅で**※100万円未満で施工**できるようです。（平成12年7月1日から平成15年

6月30日までの3年間で、木耐協で実施した耐震診断4

4、239件の内、耐震補強が実施された事が把握できている件数が11,011件（24.89%）あります。その内、耐震補強の費用まで把握できている7,238件のデータを見ると、全体の2/3以上が100万円未満で収まっています。）

簡単レシピ：我が家自製のトマトスープ

- 1、鍋でオリブオイル、ニンニクを炒め、かおりが出たら、ホールトマトをどばつと入れつぶします。少し水も入れま
- 2、煮立ったら、白ワイン、ローリエ、塩、コショウを入れて、また煮立えます。他の材料は、食べやすい大きさに切っておきましょう。
- 3、具を入れて、少し煮立ったら出来上がりです。みんなで鍋を囲んで楽しく食べましょう。具を入れれば入れるほどだしが出ておいしいですよ。
- 4、最後は、あまりご飯をいれて、トマトリゾットにして食べましょう。

これがうまい！

材料（2〜3人分）

・ホールトマト	2缶	・鶏肉	300g位
・ニンニク	2かけ	・白ワイン	200cc
・白ワイン	200cc	・白菜	4分の1
・ローリエ	2枚	・しめじ	好きなだけ
・塩・コショウ	少々	・はまぐり	好きなだけ
		・たら	好きなだけ
		・えのき	好きなだけ
		・長ネギ	好きなだけ