

# 松本おかんの暮らしのエコ知恵

## ～やってみよう! 防災ごっこ～



### おうちにあるものを使って ベランダや庭でご飯を作って食べてみよう!



まつもと ゆり  
松本由利さん

ぼうさいし  
防災士  
ながさきしちきゅうおんだんかぼうしかつどうずいしんいん  
長崎市地球温暖化防止活動推進員

きまり: 水道がとまっているので使える水はひとり1日2リットル。  
電気も使えないので夜は暗い。トイレは使えることにしよう

① 煮たり焼いたり冷蔵庫で冷したりせずに、そのまま食べられるものはなにか?  
⇒ たくさん探して見つけてみよう。

② 電気もガスも使えない時は、カセットコンロで作ってみよう。  
⇒ 外は雨がふったり、風がふいたりするかもしれないね。さあどうする?

③ ガスは使えないけど電気を使える時は、ホットプレートで作ってみようかな。

焼いたり炒めたりのほかにどんな使い方ができるかな?

⇒ おうちの人とネットなどで調べてためてみよう。

おうちの中にいるときはどんな電気製品でご飯が作れるかな?



### 防災クッキング ～簡単蒸しパンの作り方～

材料: 牛乳(水でもOK)・たまご

ホットケーキミックス

道具: なべ・カセットコンロ

菜箸・耐熱ビニール袋

なべの底に敷く皿



作り方は、サステなっちゃんねるの動画で見られるよ!  
火を使うので保護者の方と一緒にやってみてね。

### おうちの人と一緒に参考にしてね

国土交通省 防災教育ポータル

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/education/index.html>

防災教育動画「災害から身を守る」  
令和2年3月26日収録 反映版



できあがったご飯はどうやってわかる?  
よごれたお皿やコップやお箸はどうする?  
ゴミはどうしたらいいかな?



防災ごっこをすると、  
いろいろなことに  
気がつくね。

## おうちでエコ～おかたづけで防災～

### モノが多い部屋は、危険がいっぱい!!

災害時、モノが多い部屋ではモノが落ちきたり、モノにつまづいたりして、スムーズに避難できなくなるかも?!  
日頃からきちんと片づけていると、安心だね♪

動画で、我が家の小学生用防災リュック中身の紹介中。  
一緒にチェックしよう!



### 防災リュック備えてる?

普段使わないリュックなどを使って、防災リュックを準備してみよう!

- 何を準備したらいいのかな?  
リュックに入れるものや、避難場所や連絡先などもおうちの人と確認しておこう。
- 使い方はわかるかな?  
入れておくだけではダメ! 使い方もきちんと知っておこう。
- どこに置こうかな?  
いつもは使わないけれど、いざというときにすぐに持ち出せる場所を探してみよう。
- 見直しているかな?  
一度準備したら終わりではないよ! きちんと定期的に中身の見直しをしよう。

部屋を片付けていないと、災害時に危険いかも!



### 保護者のみなさま・先生方へ

1面『豊かな暮らしを続けるために』をテーマに、「ものを大切にすくらし」、「二酸化炭素をできるだけ出さないくらし」、「自然を大切にすくらし」の3つのくらしを掲載しておりますが、これらは、相互に関連しており統合的に進めていかなければなりません。

例えば、「ものを大切にすくらし」では、資源をリサイクルすることにより、資源を守り、ごみを減らすことで「二酸化炭素をできるだけ出さないくらし」に貢献でき、これにより気温上昇が防げれば森も豊かになり、木や植物もよく育ち「自然を大切にすくらし」にも良い影響を与えます。

このように3つのくらしは、深く関連していることを忘れてはなりません。

更に言えば、これらは安全な基盤の上でなりたっており、災害に備えて街づくりを行うと共に、いざと言う時の防災の意識を常に持ち続けることも重要です。

本趣旨をご理解頂き、ご家庭でお子さまと記事内容についてお話していただければ幸いです。

令和3年2月 サステナプラザながさき



サステナプラザながさき

〒850-0033  
長崎市万才町10-16パーキングビル川上2F  
TEL:095-895-5541 FAX:095-895-5521  
開館:火曜日～土曜日 10:00～18:00、日曜日 11:00～16:00  
(月・祝・年末年始休み)

サステナプラザながさき  
ホームページは  
こちらから↓



サステナ子ども  
エコ新聞に関する  
動画はコチラ↓

