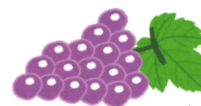




こんにちは **わ** だより



111号

わくわくのたねの会

『らくらく健康講座』 開催します！



ここふく@やまがた主催

日時：令和4年9月28日（水）13：30～15：30

会場：鶴岡市総合保健福祉センター にこ♡ふる

詳細は、同封のご案内で確認ください。
申込み・お問い合わせは酒田市社会福祉協議会まで。

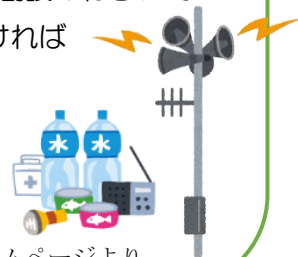
「ここふく@やまがた」は、福島県から委託を受けて、山形へ避難している方が帰還や定住等の相談ができる「生活再建支援拠点」として活動する事業所です。事業の中の「交流の場」として「わくわくのたねの会」を山形県内各地域で開催しています。

9月1日は「防災の日」です

9月1日は関東大震災が発生した日で、暦の上では立春から数えて二百十日に当たり、台風シーズンを迎える時期です。また昭和34年9月26日の「伊勢湾台風」で甚大な被害を被ったことが契機となって、地震や風水害に対する心構え等を育成するため、防災の日が創設されました。

「政府、地方公共団体など関係諸機関はもとより、広く国民の一人一人が台風、高潮、津波、地震などの災害について認識を深め、これに対処する心がまえを準備しようというのが、『防災の日』創設のねらいである。もちろん、災害に対しては、常日ごろから注意を怠らず、万全の準備を整えていなければならないのであるが、災害の発生を未然に防止し、あるいは被害を最小限に止める為にどうすればよいかということ、みんなが各人の持場で、家庭で、職場で考え、そのための活動をする日を作ろうということで、毎年9月1日を『防災の日』とすることになったのである。」と、官報資料に制定の主旨が記されています。

参考：東京消防庁ホームページより



「酒田市防災ラジオ」をご存じですか？ ～防災行政無線の放送が受信できるラジオです～



防災ラジオは普通のラジオとしてAM・FM放送を聴くことができますが、Jアラート※や防災行政無線の緊急一斉放送が流れるとスイッチが入っていても自動的に受信に切り替わり、大音量で流れます。

※Jアラート・・・緊急地震速報、津波警報、弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を携帯電話等に配信される緊急速報メール、市町村防災行政無線等により国から住民まで瞬時に伝達するシステムです。

参考：酒田市ホームページより



専用のACアダプタが付属していますが、乾電池も使用可能です。

一般放送のみ音量調節が可能で、緊急放送受信時はボリューム設定の位置に係わらず大きな音量で放送が流れます。価格は2,200円です。

非常食

ポリ袋を使ってご飯をつくってみましょう

材料（2人分）《米（無洗米）1合・水1カップ》

- ① 高密度ポリエチレン製ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜きながら根元からねじって、できるだけ高い位置でしっかり結び20～30分浸水させる。
（非常時はとぐ必要のない無洗米が便利。ふつうのお米でも可。）
- ② 耐熱皿を鍋底に敷き、水を1/3まで入れる。その中に①を入れてふたをし、強火にかけて沸騰して20分加熱して火を止める。
（袋が鍋底に触れると熱で溶ける可能性があるため、鍋底に耐熱皿を敷きましょう）
- ③ ふたをしたまま10分蒸らし、器に盛り付ける。
（鍋から取り出す時は火傷に注意し、袋のまま盛り付ければ洗い物が出ません）
混ぜ込みご飯の素やふりかけ等でアレンジできます！



非常時

コロナ陽性!! 毎日の食べ物はどうする?

災害はもちろん、近年はコロナ禍での生活が注目されています。

もし自分がコロナにかかってしまったら!?

希望すればレトルトのおかゆなどが手元に届くようですが、買い物に行くことが出来ないで生鮮食料品が手に入らず、お困りになる方も多い様です。

災害時のストックを持つことはもちろん重要ですが、コロナ罹患の非常時に備えて、宅配スーパーに登録しておけば、食生活に不自由な思いをせず過ごせるかもしれません。



酒田市で利用できる宅配スーパーの一例

店名	イオン イオンネットスーパー (パソコン・スマホから注文)	COOP 生協共立社 個人宅配 (パソコン・スマホ・専用用紙・電話のいずれかから注文)	トー屋 トー屋ネット宅配便 (パソコン・スマホから注文 60才以上は電話注文可能)
会員登録 お届日	パソコン・スマホから登録 登録後すぐに利用可	パソコン・スマホから登録 組合員として出資金 (1,000円)あり。担当 者が自宅に来るので個別対 応可能。配送ルートに登録 され数日後から利用可	パソコン・スマホから登録 届いた口座振替依頼書を 返送し、数日後から利用可 (登録環境がない時は、 個別対応あり)
配送料 支払 方法	配送料：1回330円 エリアによるが翌日配達 クレジットカードか代引き (手数料110円)	配送料：1回200円 注文後、翌週の地域の所定 曜日に配達 銀行引き落とし	配送料：1回220円 日曜日休業 注文時間により配達日異 なるが大体は、当日か翌日 銀行引き落としのみ

お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋2丁目1-19(避難者生活支援相談員:伊藤◎・大瀧◎) 電話・窓口は平日8:30~17:15まで

TEL:0234-23-5765 FAX:0234-24-6299 E-mail:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp