

平成 28 年度 防災訓練 & 親睦芋煮会

10月16日（日） とのっこ広場

空が深く澄み渡ったさわやかな日に、泉とのっこ町内会「防災訓練及び親睦芋煮会」を開催できました。930 名もの町内の皆様にお集まりいただき、防災への意識向上と町内の親睦が深まった素晴らしい一日となりました。

今年は、安全対策部の検討を皮切りに役員会でも検討を重ね、初めての試みとして災害時などで役に立つ手軽なご飯の炊き方の実演講習を実施しました。このサバイバル飯（サバ飯）の作り方の手順書をニュースの後付として掲載しておりますので、是非ご覧ください。

また、当日の準備もさることなら、先に行われた草刈り・草集め・とのっこ広場等の整備にも役員や班長の皆様をはじめ多くの方々にご協力いただきました。本当にありがとうございました。

◆7：30

役員・班長がとのっこ広場に集合し、設営を開始しました。テントを張りやブルーシートを広げて準備が進みます。



◆8：30

芋煮会の会場では、材料を運び入れ、8 個の大鍋に仙台風と山形風の芋煮の仕込み開始です。



◆10:00

いよいよ受付開始、防災訓練の開始となりました。



◆初めての試みとして、サバ飯に挑戦してみました。役員会議でも防災訓練を更なる意味のあるものとしていくために、どのようにお伝えするのが良いか試行錯誤も重ね、今回は実演講習でご飯を炊いてみることにしました。多くの方に見ていただき、実りある体験となりました。

家にあるジュースやビールの空き缶に加え、固形燃料があると取り組みやすくなります。
準備や手順などは、後に掲載のマニュアルをご覧ください！（文化部長肝煎りのマニュアルです！）

出来上がり！

◎サバ飯実演講習のご感想

- 思ったより簡単だった。とても参考になったので家でやってみたい。
- 技術を知っておくといざという時に役立つと思う。
- 量が多くできれば、いざという時にも実践的になると思う。
- こんなにおいしくできるとは思わなかった。炊飯器に負けていない。
- 細やかに準備していただいたので、実践しやすかった。小学生が説明書をとても興味を持って読んでいたのが、印象に残った。
- 文化部長の防災の話もためになった。



◆防災訓練が無事終わり、いよいよ芋煮会の開始です。仙台風と山形風の 2 種類でしたが、今年もあっという間になくなりました。



◎芋煮会のご感想

- ・ご近所さんとゆっくり話す機会ができて嬉しかった。
- ・初めてきましたが、すっかり気に入りました。町内の方の交流が微笑ましく良かった。
- ・役員や班長の方々、朝早くからご準備いただき、お疲れ様です。
- ・芋煮は、大鍋で煮込んで大勢で食べるので格別です。
- ・どの鍋にもそれぞれに特徴があって美味しく出来上がっていました。
- ・消防車が来なかったのは、ちょっと残念でした。

◆今年の「防災訓練及び親睦芋煮会」も多くの方に参加いただきました。毎年のこうした機会を生かして、各ご家庭の防災意識が高まり、ご近所の皆様とも協力できる環境となることを期待しています。

今回は特にサバ飯の実演講習を実施しましたが、多くの方に興味を持っていただけたものと思います。これからも創意工夫をして、町内会のより良い発展につなげたいと考えております。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

発行：広報部

サバイバル飯の作り方 泉とのっこ町内会
(H28.10.16 防災訓練時手順書)

1 用意するもの

- ①350ml アルミ缶 2つ
- ②お米 25cc
- ③水 50cc
- ④アルミホイル
- ⑤軍手、ライター、カッター、缶切り

2 準備

①アルミ缶の加工

I アルミ缶の上蓋を缶切りで取り除きます。(2缶)



2つのうち一つはコンロ、もう一つはナベの役割となります。

II 空気穴を開けます。



空気穴を開けた部分を内側に折り曲げます。これは缶の強度を出来るだけ落とさないようにするための工夫です。缶の強度が低いと火を焚いたときに熱と重さで缶が曲がってしまいます。

穴の大きさの目安は 4.5cm×1.5cm程度です。ただし、空気を取り入れることが目的ですので、厳

密に寸法と測る必要は全くありません。



下側にも同じように空気穴を開けると共に、缶の周囲にも小さな空気穴を開けます。

Ⅲ お米をセットします。



米 25cc に水 50cc を入れます。本来はお米も水ももっと多く入れますが、防災訓練ではデモということで、少ない材料で行います。

水を入れたらアルミホイル二つ折にして上からアルミの蓋をかぶせて、30 分以上お米を水に浸しておきます。アルミの蓋は大きめのものでしっかり封をするのが重要なポイントです。

Ⅳ 燃料をセットします。



ネットなどでは、ここで牛乳パックを切ったものを材料にしてご飯を炊きますが、今回はデモということで、固形燃料を使ってご飯を炊きます。アルミホイルを円柱状に成形して、固形燃料の上げ底に

します。



固形燃料は2つ使用します。上げ底のアルミホイルの上に、2つ重ねてセットします。

V 炊飯します。



固形燃料に点火してから、お米の入った缶を乗せます。これで炊飯開始。固形燃料は20分弱燃え続けます。牛乳パックを使用する場合は1リットルの牛乳パックをおよそ3枚分使用することです。炊く前にアルミの蓋がしっかりされているか再度確認します。しっかり密着させてないと沸騰したとき蒸気で蓋が浮いてしまいます。

火が消えたら完成です。蒸らしの時間をとっても良いでしょう。

VI 完成



しっかりご飯が炊けました！！