「パッククッキング」をとおして、地域の絆を深めてみませんか！

「パッククッキング」ってご存知ですか？「パッククッキング」は、災害時に、ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に温かい食事を作ることができる調理法です。自治会の自主防災訓練などの炊き出しで試してみてはいかがでしょうか。

また、お子さんから男性まで年齢を問わず簡単に作れるので、子ども会と自治会の合同イベント「親子クッキング教室」等の企画も面白いかもしれませんね。

どんな調理法？…ポリ袋（130℃耐熱）に食材を入れて、湯煎で調理する方法です。

少ない水で調理が出来るので、災害時等に適しています。

ココアケーキ

「パッククッキング」の良い所

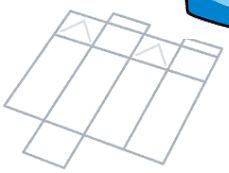
★ 主食からデザートまで多種多様な食事が作れます。
★ １つの鍋で同時に調理ができ、何回でも水が使えます。
★ 材料を切って入れるだけ。どんな料理でも 20 分煮るだけ。
★ 洗い物がほとんど出ない！節水できて、とってもエコ！

「パッククッキング」に必要なもの

●カセットコンロ
●ボンベ
●鍋
●ポリ袋
※ポリエチレンでできている半透明の袋（130℃耐熱）
●水

★あると便利なもの

←ハサミで切る。底の部分を「お皿」や「まな板」として使います。



●牛乳パック
●キッチンばさみ
●ナイフ

「パッククッキング」の調理方法！

20分で完成！

ステップ１　材料を用意

ステップ２　ポリ袋に詰める

ステップ３　沸騰した鍋に入れて煮る

各家庭にある食材を持ち寄り簡単調理！

レシピ１　ポテトスナックでサラダ

◆材料（１人分）
- じゃがりこ　　１/２個
- お湯　　適量
- きゅうり　　１/4本
- ハム　　１/2枚
- マヨネーズ　　大さじ１/2

◆器具
- カセットコンロ
- 鍋
- スプーン

◆作り方
① じゃがりこのフタを半分はがして、カップの半分くらいまでお湯を注ぎ、ふたをして３分ほど待つ。
② フタを取り、やわらかくなったポテトを混ぜる。（固い場合はお湯をたす。）
③ ハムは手でちぎり、きゅうりをスライサーで薄く切りカップの中に入れる。
④ マヨネーズを加え、よく混ぜる。

レシピ２　野菜とツナのシチュー

カレーも同様！

◆材料（１人分）
- じゃがいも　５０ｇ
- にんじん　２０ｇ　・たまねぎ　５０ｇ
- コーン缶　２０ｇ　・ツナ缶（水煮）２０ｇ
- シチュールー１個（１５ｇ）　・水　８０ｇ

◆作り方
①じゃがいも、にんじんは小さめの乱切りにし、たまねぎはざく切りにする
②ポリ袋に①とコーン缶、ツナ缶、シチュールー、水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
③沸騰した鍋に入れて約２０分加熱し、取り出す。

調理のポイント

★ **ポリ袋に材料と調味料を入れたら、袋の中の空気を抜くこと。袋の上の方で口を結ぶことがポイント！**

昨年も台風による風水害等が各地で起こり、各家庭でも備蓄を意識された方も多いと思います。最近では、長期保存のできる食材を備蓄するのではなく、普段から少し多めに食材、加工品等を買っておき、使ったら、また買い足し、常に一定量の備蓄をする「**ローリングストック**」が注目されています。今回、紹介した「パッククッキング」は備蓄品で簡単に作れます！災害時だけでなく普段の生活でも活用ができる調理法です。ぜひ、自治会の方々との交流イベント等で作って、食してみてはいかがでしょうか。いざという時は、自治会で素早く炊き出しが出来るかもしれません。

参照文献：魚沼市食生活改善推進員協議会　パッククッキング　パンフレット

詳しくは　https://www.shokumachi-uonuma.jp/wp-content/uploads/2016/04/packcooking.pdf

意外と知らない
社協の耳より情報をお届けします♬

社協で配布した回覧板ケース
古くなったら購入できます！

あびこ福祉バザーの収益金で作成し、自治会様へ配布させて頂きました回覧板ケースも約６年が経過し、劣化が進んでいることと思います。

社協では、回覧板ケースを有料（１部３００円）でお譲りしています。

ご希望の自治会様は、お気軽に市社協へお問合せください。

自治会活動に役立つ備品の貸し出しをしています！　第１弾　「テント」（タープ）

自治会主催のイベント等に、ぜひご利用ください！
市社協で貸し出しを行っている「テント」は組み立ても簡単で何より軽いので扱いが楽です。

▼所有数：１台
▼貸出期最長５日間
▼特徴：アルミ製です。大人２人で持ち運べます。
　全長－3.6（2 軒）、全幅－2.4m（1.5 軒）、
　重量－26.2kg
▼貸出部品：テント骨組、天幕、ペグ、説明書
▼返却方法：テント骨組・天幕・ペグをぞうきんで拭き、
　汚れのない状態で返却してください。

※特に、雨天の場合は、良く拭き取り水分のないように気をつけてください。

問合せ先　我孫子市社会福祉協議会　☎７１８４－１５３９

「あんしんカード」をご存じですか？

あんしんカードとは・・・かかりつけ医や服薬内容などの医療情報を記入したカードを「あんしんカード」といいます。「あんしんカード」を筒型の容器に入れ、冷蔵庫に保管し、救急時（119番出動）に、本人等が症状等を説明することができない場合、救急隊が保管された情報をもとに「かかりつけ医療機関」や「搬送先医療機関」などと連絡・連携し、迅速な救命処置等に役立てるものです。

地域の取り組みとして「あんしんカード」が活用されています！！

「あんしんカード」は、市内42自治会で約12,000本（令和2年３月末現在）が安心・安全の取り組みとして、活用されています。
一人暮らしの方や障がいのある方、健康や体力に自信のある方でも万が一、救急車を呼んだ時、状況を説明できなければ、適切な医療機関への搬送と適切な処置を受けることができない場合があります。
親しくしているご近所さんでも、なかなか健康状態や緊急連絡先など分からないこともあると思います。そんな時「あんしんカード」があれば、お互いに安心です。まだ導入されていない自治会の皆さん、ぜひご検討ください。（1セット100円）詳しくは、市社協へ。

あんしんカードの仕組み

あんしんカードDVD
自治会様へ配布させて頂いております。
もし、ない場合は市社協で貸し出しを行っています。お問合せください。

あんしんカードセットの中身

説明パンフレット（A3版）

あんしんカード

シール2枚
（玄関裏・冷蔵庫貼付用）

筒

問合せ先　我孫子市社会福祉協議会　☎７１８４－１５３９

外出時でも大丈夫！
電子メールを活用した安否確認システム

大阪府箕面市にある桜第二自治会は約 150 世帯が加入する自治会です。会長自身が防災士や救急救命関係の資格を複数取得するなど、積極的に防災に取り組まれています。

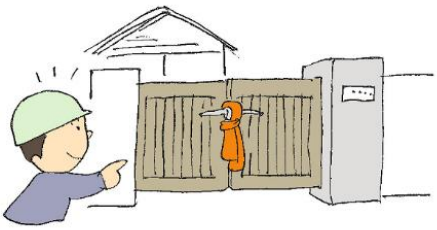
大阪北部地震をきっかに生まれた安否確認方法！

以前から、訓練等で「黄色いハンカチ」を使った安否確認訓練を行っていました。しかし大阪北部地震の際に「黄色いハンカチ作戦」の掲示がほぼなく、外出時や仕事中に災害が起きるとどうしようと、安否確認に悩んでいたところ、電子メールを活用した安否確認システムを考えつきました。
電子メールを活用した安否確認は、非常時でもわかりやすい選択方式を採用し、当てはまる項目にチェックを入れて返信するだけ。外出先でも簡単に安否確認ができます！

会長からのメール見本

安否確認

ご状況について
○ 家族全員無事
○ 家族税員の安否確認できず（外出中）
○ 負傷者あり（援助不要）
○ 援助求む



安否確認システムの使い方

① 自治会員は、インターネット上の専用ホームページにメールアドレスを登録しておきます。

② 災害時に会長は予め登録されたアドレスに安否確認メール（左記イメージ）を一斉に送信、各自治会員は、そのメールを返信すれば安否確認が終了する仕組みです。もし、会長が送信できない場合は 10 分後に、副会長が送信する仕組みになっています。

電子メールを使わない人はどうするの？

電子メールを使わない人は「黄色いハンカチ」で安否確認をおこないます。電子メールを使っていない方は、上記のシステムを利用でませんが、大切なことはいかに早く、確実に安否確認を行うかです。半分の方の安否確認がステムで瞬時にできれば、残りの方を「黄色いハンカチ」で確認すればいいので、大幅に効率が上がります。

（桜第二自治会　樋口会長の声 箕面市役所発行 箕面自治会ニュースより）

市内の自治会でも、ハンカチ等を用いた安否確認を採用されているところが多くあるかと思います。訓練の際は、その方法でもスムーズにいきますが、日中に起きた災害の場合、外出されている家も多く安否確認がスムーズにいかないことが想定されます。そんな時、「電子メールでの安否確認システム」を活用できたら、外出中でも簡単・確実・迅速な安否確認が可能です。外出しているから、ハンカチが出せない！なんて心配もいらないですね。ぜひ、自治会の会議の話の種にしてみてください。

意外と知らない 社協の耳より情報を お届けします♬ 第2弾

“ ボランティア市民活動相談窓口　て・と・り・あ ” は、自治会活動を支援しています！
ぜひ、ご活用ください！！

「ボランティア市民活動相談窓口 て・と・り・あ」 はどんな施設？

「て・と・り・あ」 は、主にボランティア活動や市民活動、自治会や学校活動など、また、企業の社会貢献活動の支援を目的とした施設です。

フリースペース

自治会では、どんな活用方法があるの？

① フリースペースが利用できます（予約不要）
→ ちょっとした打合せや作業等にご利用頂けます。

② 会議スペースも利用できます（要予約）
→ 研修会、打合せ等にご利用頂けます。（定員 12 名）
自治会利用の場合、無料。
※利用後のゴミのお持ち帰り、備品を元に戻すなどご協力をお願いします。
※飲食を伴う場合は、使用後に清掃をお願いしています。
【 利用時間 】午前９時～午後５時 30 分単位
【 予約方法 】来所・電話・メール
※社協行事などで既に予約されている場合があります。

③ パソコンの貸出し
→ 会議やデータ収集用にパソコンの貸出しをしています。（施設内のみ）

④ フルカラーコピー機、ファックスの利用

【 フルカラーコピー機 】

	A4	B4・A3
白　黒	５円	５円
カラー	25 円	40 円

※ソーターをご利用いただけます。
※USB からのデータ印刷や手差し印刷が可能です。
※枚数によっては印刷機の方がお安くなります

【 ファックス 】・・・１枚 20 円で送信のみご利用できます。※送信は日本国内のみ

⑤ フルカラー印刷機の利用
両面が同時に印刷できるうえ、写真がキレイ！
チラシや資料のほか、会報誌やポスター印刷もお任せ！
※以下の料金に基本利用料 100 円が加算されます。（割引サービス等もございますのでご確認ください）
※画像面積が 50%を超える場合は上記の料金が 1.5 倍となります。

		A4	B4・A3	ポスター（光沢紙）
白　黒	片面	２円	３円	-
	両面	４円	５円	-
カラー	片面	10 円	15 円	22 円
	両面	15 円	20 円	-

【 紙折り機 】・・・印刷したものを様々な方法に折る事ができます。
【 裁断機 】・・・一度に 400 枚程度切れる優 れもの！

ご予約・お問合せ：ボランティア市民活動相談窓口　て・と・り・あ　☎（7185）5233　（月～金）

コロナ禍で生活困窮する世帯が増えるなか、市社協では「フードバンクちば」に登録をしました！

「フードバンクちば」とは…包装の破損や印字ミス、賞味期限に近づいた等の理由で品質には問題がないにもかかわらず廃棄されてしまう食品・食材を千葉県内の企業や個人を中心に引き取り、福祉施設や当事者団体等へ、また支援機関を通して、生活困窮者へ無償で提供している団体・活動をいいます。

食品を回収する活動（フードドライブ）を行います！

「もったいない」を「ありがとう」へ

フードドライブとは…まだ食べられるのに廃棄される未使用食品等を回収し、フードバンクへ寄付する活動です。

「ボランティア市民活動相談窓口　て・と・り・あ」が回収窓口となり不定期で活動します。

　また、市社協が「フードバンクちば」へ登録したことにより、生活困窮者の方へ食品提供がスムーズになりました。

取組名称	フードドライブ
取組内容	不定期（次回、１月 18 日（月）～2 月 26 日（金） ９：00～17：00 まで）
対象	企業や商店・個人等
回収窓口	ボランティア市民活動相談窓口　て・と・り・あ 我孫子市寿 2-27-41　☎（7185）5233
寄付いただきたい食品	◇穀類（お米・麺類・小麦など）◇乾物（のり・豆など） ◇保存食品（缶詰・瓶詰など）　◇調味料各種 ◇インスタント食品・レトルト食品 ◇飲料（ジュース・お茶・コーヒーなど） ◇ギフトバック（お歳暮・お中元など）
注意点	①賞味期限が明記され、かつ２ヶ月以上あるもの ②常温で保存が可能なもの ③未開封であるもの ④破損で中身が出ていないもの ⑤お米は常識の範囲内で古くないもの
参加方法	受付窓口を開設しているとき、窓口へ直接お持ちください。

自治会の防災備蓄品の入れ替えの際や家庭で使いきれない食品がありましたら、ご協力お願い致します。また、会員の方々への周知についても重ねてお願い致します。

コロナ禍、他の自治会は
こんな活動しています！（事例アイディア）

コロナ禍で頑張るごみ収集の職員へ
子どもたちから感謝の言葉をプレゼント！

横浜市弘明寺町山下町内会では、日頃から「子どもに活躍の場を与える」をモットーに活動しています。

子どもたちは新型コロナウイルスの感染が広がる中、ごみ収集に従事する市職員を元気付けようと、絵に感謝の言葉を添えたポスターを町内 17 カ所のごみ集積所に約 50 枚掲示し、職員を励ましました！

職員からは「励みになる」と、喜びの声が聞かれ、子ども達からは友達や先生に褒められ、自信に繋がったとの声が聞かれました。

この活動をきっかけに区内で感謝の輪が広がっているそうです。

引用：タウンニュース（townnews.co.jp）

餅つきイベントの代わりに切り餅プレゼント！

春日部市大場駅西自治会では、毎年恒例の餅つきが中止になったことから、会員 400 世帯へ切り餅（1 ㎏）各 1 袋を配布することを決めました。餅つきが中止で切り餅配布という発想にビックリするも、面白いアイディアだと感心しました。

引用：春日部ファミリー新聞

その他、活動の工夫

- 集まって行っていたイベントの代わりに、個人でできるスタンプラリーに変更。
- 子育ての集まりは、ＺＯＯＭとインスタグラムを使って配信。
- 子どものイベント開催の代わりに図書カードを配布。
- 一人暮らし高齢者の見守りを兼ねて、学生が描いたアマビエの絵を配布。

- 活動が休止になった期間を活用し，次年度に向けて負担が減るような運営体制の見直しを行った。
- 若い世代に SNS の使い方を教わり、地域情報の共有などに活用していくことを検討。

こんなに長い期間、自治会活動が出来ないのは初めてだと思います。また、自治会役員の方々は、コロナ禍で何が出来るか模索されていることと思います。
他の自治会の活動（アイディア）を調べてみました。参考にしていただければ幸いです。
コロナ禍を逆手に取り、今だから出来ることを探してみてはいかがでしょうか。