

01 防災の日と防災週間とは?

9 月 1 日 は

防 災 の 日

毎年9月1日は「防災の日」です。
また、この日を含む1週間を防災週間としています。
今年は令和6年8月30日(金)から9月5日(木)までが防災週間です。

大正12年9月1日に発生した関東大震災は甚大な被害をもたらしました。
また昭和34年9月に襲来した伊勢湾台風では死者・行方不明者の数が5,000人を超え、
明治以降の日本における台風の災害史上最悪の惨事となりました。
これらの災害をきっかけとして昭和35年の閣議によって「防災の日」が定められました。

02 父と子の防災食づくりを開催しました!



8月3日(土)に京都府栄養士会の協力を得て、「父と子の防災食づくり」を開催いたしました。
講師として石伏 稔氏(京都府栄養士会副会長、日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)リーダー)に
お越しいただきました。石伏氏は能登半島地震への支援活動の実績もあり、講座では被災地の様
子などもお話いただきました。災害について理解が深まる内容でした。



最低限の道具

- カセットコンロ
- カセットコンロの大きさに合ったお鍋

非常時には補充が難しいので今から準備しておきましょう。

災害時あると役立つ道具

- キッチンばさみ(食材カットに便利)
- ラップ(洗いがでない。節水になる)
- アルミホイル(フライパンが汚れない)
- 使い捨て食器(紙皿・紙コップ・割り箸など)
- モーリアンヒートパック(火や電気がなくても温かい料理が食べられる)

防災食づくりでは湯煎で無洗米を炊いたり、
トマトジュースでマカロニパスタ
を作りました。1歳のお子様から小学生まで
親子で防災食づくりに取り組みました。
参加者からは、『もっと作って、食べた
い!』という嬉しいお声もいただきました。
簡単に作れるので皆様も是非、お家で親子
一緒に作ってみてくださいね!



災害時でもおいしい食事を!

～トマトジュースでマカロニパスタ～

●材料

- マカロニ(乾燥) 30g
- トマトジュース 60g
- ツナ缶 10g



①ポリ袋にトマトジュース・マカロニ・ツナ缶の油少々を入れパックする。

②電気ポット(98℃設定)または鍋に入れ約15分加熱する。

③出来上がったら、袋を開けて、ツナ缶を入れて混ぜると完成。



- 無洗米
- 豆乳蒸しパン
- トマトジュースでマカロニパスタ

トマトジュースは生のトマトと比べリコピンの含有量が2倍! シワ・たるみの予防、また貧血にも役立ち、美肌効果などもあります。

今回挑戦した献立はこちらの3品!



災害に備えて確認を!

- ✓ 防災マップで地域の避難場所を確認する
- ✓ 家具の転倒防止対策を行う
- ✓ 食料や飲料の備蓄を確認する
- ✓ 家族同士の連絡手段を確認する
- ✓ 防災グッズを確認する



令和6年8月22日 第5号
京都府男女共同参画センター
〒601-8047
京都市南区東九条下殿田町7 0
京都テルサ東館2階
TEL:075-692-3433/FAX:075-692-3436
E-mail:info@kyoto-womensc.jp
http://www.kyoto-womensc.jp/

らら京都からのお知らせ

| 講座名 | 内容 | 日時 |
|---|--|---|
| 「きょうとみんなの防災カード」 販売中！！ 【60分でできる！多様な視点の避難所&備え！】 | 一人ひとりの暮らしに即した災害の備えや避難生活に欠かせない、男女共同参画の視点を取り入れた防災カードです。地域の防災訓練や男女共同参画の視点での防災講座などで活用してください！ | 1箱2,200円(税込) |
| 「らら京都ヴィーナスフェスタ」 | 女性起業家の卵が贈る自分らしく 生きたい！と願うあなたのための 祭典です♡ 【出店者】 ■ てとてde・・・(ハンドケア) ■ すいか庵 オフィスケア(15分マッサージ) ■ point(アクセサリー販売) ■ Heart salon♡ビオラ(数秘&カラーセラピーで描くあなたの開運と自己発見) ■ airly sheep(ほっこり雑貨/ワークショップ) ■ 占い&セラピーHanana(ルノマルンカード占い) ■ 幸せのこだま研究所(パステルで癒し時間) あなたの「欲しい」「知りたい」ここにあるかも♡ | 9月7日(土) 10:30～ 16:00 京都テルサ 東館2階 らら京都 交流コーナー・ワーキングルーム |
| 相続相談会 行政書士 夏の特別出張相談会 | 相続や遺言について、専門家と今後の流れをご相談しましょう。 お気軽にお越しください！ 電話予約：070-5438-5125 | 8月23日(金)、24日(土)、 30日(金)、9月14日(土)、20日(金)、 21日(土) 会場：京都テルサ 東館2階 男女共同参画センター らら京都内 |
| 手芸クラブ | 誰でもお気軽に参加できます！！ 自分の思い、考えで手芸作品に挑戦でき、仲間との交流も図れます。 | 9月11日、18日、 25日(水)、 12日、19日(木) 10:30～15:30 |
| 令和6年度 女性の起業・経営相談 | 創業、新ビジネス事業などの起業を目指す女性の個別相談に、中小企業診断士が起業・融資・経営等の様々な課題解決にお応えします。 | 毎月 第4火曜日 13:00～17:00 4コマ 奇数月 第3水曜日 9:00～12:00 3コマ ※相談時間は、 ひとり60分以内 |
| 京都府女性チャレンジオフィス 入居者募集 | 起業したいな！オフィスはどうでしょうか？悩んでいる方、起業する女性を応援するインキュベーション施設である「京都府女性チャレンジオフィス」の入居者を募集します | 随時受付中 |
| 女性のためのカウンセリング | 女性の専門相談員が心の整理のお手伝いをします。 | 毎週木曜日 午後6時～8時50分 |