

鍋横かわら版

発行：鍋横区民活動センター運営委員会
 〒164-0012 中野区本町5-47-13
 TEL:03-3383-2733 FAX:03-3383-2734
 メール:nakano_nabeyoko@chic.ocn.ne.jp
 ホームページ:<http://www.nakano-nabeyoko.gr.jp>

鍋横区民活動センター運営委員会が「ママたちの防災」事業を始めたのは東日本大震災の翌年の2012年です。初めての育児の若いママたちに地域の人とつながってほしい、我が子を守るために防災の知識を持ってほしいとの願いからです。

その中で2013年から始めた「非常食バイキング」も今年で7回目となりました。今回は、いざという時の命の糧である「食の防災」を特集してお届けします。

特集

ママたちの防災

災害時子どもの命を守る地域の支え合い

こんなに簡単！ 非常食バイキング

非常食や備蓄品というと、乾パンやレトルト食品を思い浮かべる方が多いかと思いますが、普段から家庭に常備している食品を使って、こんなこともできますよ！

講師：「いのちと健康なかのJAPAN」の皆さん



第1回	4月27日(土)	大きなこいのぼりをつくろう！
第2回	6月8日(土)	非常食バイキング ＜共催：宮の台児童館＞
第3回	7月23日(火)	三角巾で応急手当

第4回、第5回は2020年1月2月に開催予定

イタリアンそうめん

トマトジュース：約200ml 水：200ml
 そうめん：50g ツナ缶：適量（缶汁ごと使用）
 つぶコーン缶：（缶汁ごと使用）

- ① 鍋にトマトジュースと水を入れ加熱する。
- ② ツナ缶、コーン缶も加え加熱する。
- ③ 沸騰し始めたらそうめんを加え弱火で加熱する。

栄養グッドバランス！



カセットコンロを使って目の前で調理

非常時に貴重な水の代わりにビールでもご飯が炊けます。お湯がなければ、水でカップ麺を戻すこともできるし、コーヒーやジュースでもできます。

自からウロコ！

ビール de 炊き込みご飯

米：1.5合
 ビール：350ml
 魚の缶詰：1缶

- ① 米は研がずに鍋に入れ、ビールと魚の缶詰を加え、30分浸す。
- ② 強火で沸騰したら、中火で5分、弱火で15分、吹きこぼれないように炊く。
- ③ 10分ほど蒸らし、魚をほぐして混ぜる。

※炊飯器だとアルコールが飛ばないので鍋がよい。



食物繊維たっぷり！

切り干しサラダ

切り干し大根：10g 水：少々 魚の缶詰：1缶
 ワカメ：5g ドレッシングかマヨネーズ

- ① ポリエチレン袋に切り干し大根と水少々を加え、缶詰、ワカメをほぐして入れる。
- ② 市販のドレッシングやマヨネーズを加えて揉む。20～30分置けば食べられる。

バナナきなこ

バナナ、きな粉、砂糖、塩

- ① ポリエチレン袋にきな粉と砂糖、塩を合わせておく。
- ② バナナの皮をむきながら、袋の中に切り落として、きな粉をまぶす。

おやつにも！

子どもたちに好評！
 バナナきなこ
 イタリアンそうめん



新聞紙やダンボールで作るスリッパ、スーパーの袋で作るおむつも紹介



2019年から発売された液体ミルク。災害時の救援物資としても注目されている。常温で未開封なら紙パックで約6か月、缶で約1年保存可能。価格は粉ミルクの2～3倍。

いのちと健康なかのJAPANより

JAPANより



今の赤ちゃんが大人になるまでの30年の間に必ず起きるだろうといわれている首都直下地震。災害被害のすべてを真正面から受け止めるのは得策ではありません。家族の被害を最小限に抑え込む『軟着陸』についてのアドバイスです。

一家の中の整理整頓
 家の中が物でいっぱいのお宅・・・危険は家の中にあります。『命捨てるな、物捨てる！』これは天の声。

二 希望と決意
 何もなくても何とかなる、はあり得ません。我が家で最低これをやるというのを決めておきましょう。

三 被災後生活のキープワード
 食う寝るこころ住むこころ
 現代語でT、BK(トイレ・ベッド・キッチン)キッチンは今回のメインテーマ。日常で一品足りない時作ってみてください。イザという時かならず役に立ちます。

いのちと健康なかのジャンパンは、日常・災害時とも皆さんの味方です。
 (代表 栗山明雄)

お知らせ



なべよこお茶っこ相談 始まりました!

鍋横区民活動センターの2階 区民コーナーでは、毎週水曜日に地域の有志によるコミュニティカフェ「なべカフェ」が開かれています。

今年の4月から第3水曜日に「なべよこお茶っこ相談」が始まりました。本町地域包括支援センターの條さんと中野区社会福祉協議会の龍齒さんが中心となって、皆さんのくらしの中の困りごとなどの解決方法を一緒に考えてくれます。まずは、お茶を飲みながら気楽におしゃべりしましょう。

「なべカフェ」スタッフが淹れたてのコーヒーと手作りケーキ(セットで200円)を用意していますし、無料のほうじ茶もあります。相談ごとがなくてもどうぞ気軽にお越しください。



なべよこお茶っこ相談 inなべカフェ

毎月第3水曜日 13:30~15:00
鍋横区民活動センター2階 区民コーナー
(中野区本町5-47-13)

くらしの中のちょっとした困りごとや心配ごとなど、社会福祉士やケアマネジャー等がお話を伺いながら、一緒に解決方法を考えます。(秘密は厳守します)
「お茶っこ(お茶)」を用意してお待ちしていますので、お気軽にお越しください。相談内容により、必要な情報や専門機関をご案内します。

【例えば】
近所知り合いが少ない話し相手がない
体調を崩してから、家事や買い物が大変
引っ越して来たばかりこの町のこと知りたい

【主催】本町地域包括支援センター、社会福祉法人中野区社会福祉協議会
【協力】なべカフェ、鍋横区民活動センター運営委員会

【問合せ】鍋横区民活動センター運営委員会 事務局
03-3383-2733

7/17 (水) 14:00~

みんなで楽しく歌いましょう!
なべよこ歌のカフェテリア
講師*鶴川勝也さん(バリトン)
相原郁美さん(ピアノ)
会場*鍋横区民活動センター2階洋室1号

7/13 (土) 9:30~

社会を明るくする運動
講演と吹奏楽演奏
新宿少年センター 小松直人氏
二中吹奏楽部による演奏
会場:中野区立第二中学校体育館

7/31 (水) 13:30~

早稲田大学津軽三味線愛好会三津巴
津軽三味線コンサート
主催:なべカフェ
会場*鍋横区民活動センター2階洋室1号

なべカフェ* 毎水曜日 11:00~15:00

おやすみ処宮里 毎水曜日 13:00~17:00
本町4丁目杉田さん宅

まちなかサロン さくら 第3木曜 10:00~12:00
本町6丁目個人宅

なべよこ地域カレンダー

*印の会場は鍋横区民活動センター

- 夏休み子供ラジオ体操**
(本五ふれあい公園) 7/21~30
(中野本郷小学校) 7/20~28
(本四公園) 7/23~31
(杉山公園) 7/21~30
(中央西公園) 7/21~31

- 早朝防災訓練** (ラジオ体操の後に実施)
7/27 (土) 中野本郷小学校 (宮里町会)
7/27 (土) 中央西公園 (本六町会)
7/30 (火) 杉山公園 (新中野町会)

乳幼児親子向け事業 (要申込) お申込みについてはお問合せください
南部すこやか福祉センター Tel. 3380-5551

これから親になる方へ
8/17 (土)・9/9 (月) こんにちは赤ちゃん学級
8/16 (金) 13:30~15:30 妊婦さんの歯っぴいお食事講座
赤ちゃんが生まれた方へ
7/11・8/8 (木) 産後デイケア
7/12・8/30 (金) 離乳食講習会
7/22・8/26 (月) ほっこりーの南部
対象:4ヵ月以下の赤ちゃんとママ

乳幼児親子の仲間づくり・居場所に!

南部すこやか福祉センター
すくすくひろば 月~金曜日 10:00~17:00
土曜日 11:00~16:00

宮の台児童館
きらきらタイム 水・木・金 11:30~11:55
きらきらひろば 火~金 10:00~小学校下校時

鍋横区民活動センター
オアシスなべよこ *いつでもおいデイ
第2・4火曜日 10:00~15:00

- 宮の台児童館** Tel. 3384-4449
- 《小学生向け》
7/10 (水) 卓球しよう
7/11 (木) わなげ
7/18 (木) おはなし会
7/20 (土) てぬぐい作り
- 8月 夏休み!**
8/24 (土) 万華鏡作り
8/23 (金) 卓球大会
8/27 (火) わくわくいきもの教室
- 《乳幼児親子向け》
7/5 (金) セタごっこ
7/13 (土) お父さんもいっしょ (バルーンアートにチャレンジ!)
7/17 (水) みるみる

7/3 (水) 10:00~* 打楽器コンサート 鍋横保育園

7/6 (土) 14:00~ 青梅街道七夕まつり 鍋横交差点

7/4 (木) 10:00~* 高齢者ミニデイ オアシスなべよこ

7/2~5 (火~金) セタフェア ふらっとなかの

7/13 (土) 10:30~ 社会を明るくする運動 第二中学校小体育館

7/13・14 (土・日) 納涼盆踊り大会 本郷氷川神社

7/13 (土)* なべよこ国際カフェ

8/1 (木) 10 (土) 親子クッキング 新渡戸文化学園

8/5 (月) 9:00~12:00 わくわく隊カヌー体験 中野本郷小プール

8/15 (木) 10:00~* 高齢者ミニデイ オアシスなべよこ

8/3・4 (土・日) なべよこ夏祭り 鍋横商店街

8/17 (土) 16:30~ 千代田町会納涼会 二中第二校庭

7/17 (水) 14:00~* なべよこ歌のカフェテリア

7/23 (火) 13:00~ ママたちの防災*

7/24 (水) 11:30~ ふきのとう昼食会*

7/28 (日) 子供すもう大会 杉山公園

7/29 (月) 10:00~ 地区まつり全体会*

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

高齢者集会室 Tel. 3384-5678
すてきな手芸 第2木曜日 13:30~
7/11 (木)・8/8 (木)
いきいき健康体操 第1・3木曜日
7/4・18・25、8/1・15・22
三療サービス 第2水曜日 (予約制)
カラオケ教室 毎週火曜日 13:30~
ワイワイカラオケ体操 (1期の予約終了)
本町包括支援センター出張相談会
7/20 (土) 14:00~15:30

8/31 (土) 14:00~* 防災とマリンバコンサート