

# まちさぽ 備えあれば憂いなし

～9/1防災の日～



令和四年  
長月

特定非営利活動法人共創のまちサポート  
いわき市平字高月103-1 國井達夫  
[www.facebook.com/kyousounomati.iwaki](http://www.facebook.com/kyousounomati.iwaki)

**関東大震災** 1923 (大正 12) 年 9 月 1 日、  
関東・東海地方を中心に甚大な地震が発生  
しました。10万人以上の方が犠牲となり  
焼失・流出した家屋は30万近く、東日本

大震災以前では日本史上最大の災害といわれています。また、**二百十日** (立春から210日目) といつて台風が多く発生する時期でもあることから、日本では毎年**9月1日**を**防災の日**、その前後7日を**防災週間**として様々な行事が行われます。各地域でどのような災害リスクがあるかを知り備えを見直す機会です。

「もしも」の時も、おいしく食べる 停電・断水などライフラインが断られた時のための非常食。昔は乾パンなど味気なく食べにくいものが多かったですが、不便な環境でもおいしく食べられるよう工夫されたものが増えてきました。

※真空パックの菓子パン 水を入れるだけで食べられるご飯・パスタなど



**ローリングストック** 災害時のために特別に作られたものだけでなく、普段食べ慣れている食品を少し多めに備蓄して、消費期限がきたら食べて新しいものを買って足していく方法です。**インスタント麺 缶詰 お菓子 (飴・チョコレート・ビスケット・お煎餅・ドライフルーツなど)** 被災生活が長くなりストレスがたまった時、好きなお菓子を食べて癒された体験のある被災者の方も多いです。



令和元年豪雨で大きな被害のあった好間川流域。護岸や川幅を広げる工事が進んでいます。身近で危険のありそうな場所を確かめてみましょう。



フタバ鶏卵さん自家製！新鮮



磐城農業高校&マルトさん  
共同開発**バジルせんべい**



セブン&アイグループオリジナル  
ヨークベニマルさんより



食べちゃうのが  
かわいそう?!

7~8月 ご支援いただいた皆様 ファミリーマート様 山田屋醸造様  
フタバ鶏卵(株)様 荒川ゴルフクラブ様 白土屋菓子店様 (株)マルト様  
イオンモール小名浜様 (有)内山産業様 クニオ建築事務所様  
齋藤美幸様 佐藤和也様 坂本裕二様 産まれたてのライオン様  
ヨークベニマル様 丹野勇雄様 渡辺 篤様  
いわき小名浜菜園(株)様 吾妻眞理子様

★ありがとうございます★



**コミュニティ食堂** 平第14区公民館 (平字久保町 11-4)

大人300円/高校生100円/中学以下50円

(火)(水) 6:30~7:00 090-6251-5814 増子

栄養バランス抜群の朝ごはんを夏の疲れを吹き飛ばして、2学期も元気で！前日までにお申し込みください。

肉・魚・野菜・果物、色とりどりの新鮮な食材を組み合わせ  
た見た目もおいしい日替わりメニューです。



**油のリサイクル**揚げ物などで使用した油を回収業者に供出しています。



やわらか  
ジューシー  
大人気  
唐揚げ!



油を運ぶ缶も、リサイクルです



回収後は**バイオディーゼル燃料**に加工され工事用の重機やバス・トラックなどで活用されています。

**油のリサイクル2**

[www.e-revo.jp](http://www.e-revo.jp) 株式会社レボインターナショナル



昨年引き続き「天空の里山」EM石鹸ワークショップに参加してきました。EM Effective Microorganisms とは人や環境に優れた働きをする微生物の総称で乳酸菌や酵母菌がその仲間です。石鹸の原料は油脂と苛性ソーダ（水酸化ナトリウム）です。使用済みの油を使う場合はEM 培養液を加えることで特有のニオイを抑えることができます。またEM 石鹸で洗った排水は川や海の浄化効果もあります。



**Cheeze さんの  
SeeTheWorld!#12**



みずみずしくて歯ごたえ抜群の夏の野菜、きゅうり  
かつては、高級品として君臨した時代があったのです!



**優雅な貴族のおやつ -アフタヌーンティー-** そして主役は、なぜか、きゅうり!!



**ロンドン**から北西に車で約1時間の所に **Woburn Abbey** があります。現在第15代ベッドフォード公爵のこの邸宅は、**アフタヌーンティー発祥の地**です。ヴィクトリア女王もこの館に招待されています。19世紀ヴィクトリア時代、貴族の食事は1日2食。ゆっくり起床して遅い朝食をとり、夕食は、劇やオペラを鑑賞した後のディナーやパーティーとなり、8時から9時のスタートだったとか。空腹とコルセットの締め付けで、夕方には体調を崩して失神する女性が続出したそうです。耐えかねた**公爵夫人アンナ・マリア**は秘密のお茶の時間を始めました。そっと1人で始めたはずが、夫が招待する客の奥様方にこれが大好評! 男性達が狩りや射撃に興じる間に、奥様方が美味しいお茶でおしゃべりを楽しむのがすっかりお決まりになり、たちまち貴族の社交の場として定着したそうです。

さて、**アフタヌーンティーフード**という3段のトレーで提供されますが、正式には1段目がサンドイッチ、2段目がスコーン、3段目がペーストリーとなっており、ティーサンドイッチといえば**きゅうり**のサンドイッチです。シンプルすぎて他の具材を入れ忘れたのかと思うほど、、、

しかし! 侮ってはいけません! この**きゅうり**、イギリスの気候では栽培が難しく、新鮮な**きゅうり**を提供できることは、すなわち、**広大な土地と温室**を所有していることの証明であり、貴族としての富とステータスをアピールする手段だったらしいのです。



耳を落としたパンに**マヨネーズ**や**ハーブ**を混ぜた**クリームチーズ**を塗り、軽く塩をしたきゅうりをはさんで長方形に三等分します。お好みの紅茶で召し上がってみてください。私たちのきゅうりが第一級の贅沢品に格上げすること間違いなしです!

**新鮮な食材を  
お届けします**

市場直送の新鮮な青果をはじめ食品一般の卸売を承っております。配達・品揃えなどお気軽にご相談ください。

**有限会社 内山産業**

いわき市小名浜字林の上19-3

**0246-92-3892**

8:30~16:30  
定休日(水)(日)  
(祝)



**あすか社会保険労務士法人**

コロナ禍を乗り切る働き方改革をサポートします

福島県いわき市平谷川瀬二丁目10-19

グランSATOU

**0246-38-9001**

お電話受付平日 9:00~17:30



お問い合わせ  
24時間受付

[www.asuka-sr.com/contact](http://www.asuka-sr.com/contact)

**一般財団法人  
ふくしま未来研究会**

〒960-8031

福島市栄町 6-5

南條ビルA館 7F

024-522-4610



暮らしやすい福島

行ってみたい福島

30年後を見据え  
福島を元気にする活動を  
支援・助成します  
[fukushima-mirai.com](http://fukushima-mirai.com)