

防災特集

食

大切な

「食」は3日分の備えを

常備+備蓄で常備蓄、まずは3日分を。
食べることはエネルギーと栄養素の確保になり、病気の予防、
精神ストレスの緩和になります。避難所では衛生上の制限から
パックのおにぎりや菓子パンが多いようです。繊維不足でもあり、
トイレを長い時間使うのははばかられて我慢してしまい、便秘から
体調を崩す人もできます。

● 命の糧レシピ① ひじきとイカの酢の物

便秘に悩まされる人も少なくない環境で役に立つ、食物繊維たっぷりのおかずを、ご紹介しします。家に常備してある材料でできるのがミソ。



- ①切干大根10g・さきいか10g・ひじき5g・水30cc・すし酢30cc。切干大根が多すぎたらハサミで切る。
②高密度ポリエチレン袋(スーパーの小袋)に入れて30分待つだけ。すし酢がなければ、酢+砂糖少々。
③出来上がり。感想は「かみごたえがあるね」「意外と食べられる」「あればキュウリを入れたい」。

● 命の糧レシピ② 空き缶コンロでご飯



- ①コンロはふたを切った缶。鍋に米と水を入れ加熱。
②アルミホイルで包んで保温調理。
③30分後、ほかほか炊き上がり。
▲空き缶2つと割りばしだけで炊ける。

！ 知って得する防災講座

東部地区14町会の日赤分団員、町会長、防災連絡会委員...と各分野で活躍されている講師をお招きして、平成26年度日赤奉仕団東部分団の研修会が開かれ、さまざまな問題を考えました。



● 輝け! サラダ油ライト

手近にある器の中をアルミホイルで囲み、サラダ油を少量入れる。アルミホイルを4つ折りにして中心に穴を開け、芯を立てる。芯はティッシュペーパーでこよりを作り、中心の穴に差し込む。油が浸みたら点火する。



切実な

トイレ

人間の尊厳を守る「トイレ」

排泄の問題は人間の尊厳を守ること。災害の後は断水により水洗トイレが使えないことがあります。避難所にも仮設トイレ・簡易トイレ・マンホールトイレが備蓄されていますが、大勢の人が使用するには足りません。

トイレの目隠し用としては、ポンチョ、パーソナルテントなどが役に立ちます(雨天時、寒さ対策、プライバシー対策等)。

断水対策として、ふる水、近所の井戸の利用を考えましょう。



ドライブにもあると便利な携帯非常用トイレ 断水時、トイレにはめて使える簡易トイレ 断水していなければ使えるマンホールトイレ パーソナルテント

● 役に立つ「ハサミ」

まな板、包丁がなくてもハサミ1本でOK。ハサミこそ防災袋に入れるべし。



● 埋めて土にかえす実験中



コンポストトイレの実験研究を続けている団体もある。

コラム なかま



氷川神社と地域の関わり

氷川神社宮司 中田 昌之 氷川町会長



氷川神社は旧中野村の鎮守社で、区内三十六町会の氏神社で東部地区十四町会もすべて氏子になる。日本人にとって神社は一般的な宗教とはとらえられていない。信仰するという人は一割にも満たないのに正月には初詣に行き、初宮詣・厄除等では神社にお参りし、祭りには町一体となってもりあがる。これは神社が宗教的な行為である以前に、むしろ長い間地域の中に根ざし、生活の中で身にしみ込んでいるからだろう。
その中でも神社と地域との関わりといえばやはり「祭り」といえる。祭りには準備から神社と地域の人達が心を二にして行わなければならない。日本人の昔ながらの「心」として地域の人達が固く結ばれ、互いに助け合うという中で、かつてからそうであったように神社がその中心であればいいと思う。

東部の〇〇 第14回 東京府立農事試験場跡



中野一丁目にある城山公園内に「東京農事試験場の跡」と記された史跡説明板が建っています。この農事試験場は、東京近郊の農業技術改良のための研究指導を目的として明治33年設立されました。当時、30余名の職員は、米・麦・野菜などの農作物の改良試作に従事していたほか、一般の人々の依頼に応じた試作や分析、実地指導等を行い必要に応じ出張講演も行ったといわれています。

また明治40年東京博覧会で使用

お便り

編集部にお便りが届きました。

「私が高根町から谷戸小へ通っていた時、坂の途中にしゃれた洋館があつて、そこは村岡花子さんのお家と聞きました」今年の初夏、谷戸小学校の同窓会に来た一通のハガキにそれは書かれていた。(中略)年譜によると、村岡さんが住まいを構えた大田区大森から出たという記録はない。もし東中野へ来た理由があるなら、それは戦争末期に焼け出されたことくらいか…。

された温室を国から払い下げてもらい、本館横に移設し温室による花卉および果樹試験など促成栽培に力を注ぐようになりました。当時、温室によつて試験栽培されていた作物は、メロン、バナナ、ぶどうなどの切果実をはじめ、ばら、ユリなどの切り花、シクラメン、アマリリスなどで、その活動は東京近郊の農業技術の改良に少なからぬ影響を与えたと伝えられています。



やがて付近は時代の発展とともに都市化、宅地化の波に押され、大正13年当試験場は立川へ移転しました。

9月に終了した朝ドラ「花子とアンの主人公、村岡花子さんにまつわるお話でした。本当に村岡さんがお住まいだったかどうか謎は残りませんが、『はなみずき』に知らせてくださったことに編集部一同大喜び。これからも町の話題をお待ちしています。



講演会のご案内

「毎日ニコニコ生きましよう!」



講師 大敷正哉氏 天徳院住職 筑波大学名誉教授

たくさん笑い、楽しくポジティブに生き、しあわせになるお話をしていただきます。

日時 ● 平成27年2月21日(土) 14時～16時

会場 ● 東部区民活動センター3階 洋室3・4号

定員 ● 先着80名入場無料申込不要 主催 ● 東部区民活動センター運営委員会

問合せ ● 運営委員会事務局 3363-0631

シルバー人材センター会員募集

家事援助を中心に

女性会員を募集

あなたの豊かな知識と経験を活かして、会員として働いてみませんか。

仕事内容 ● 高齢者宅での掃除・洗濯・買い物・調理等。共働き家庭でのお子さんとの留守番・お迎え・産前産後の家事援助等。

会員資格 ● 社会参加の意欲があり健康な60歳以上の区民。

会費 ● 年間2000円(毎年納付) 配分金 ● 時間当たり880円

900円(作業内容によって異なります)

問い合わせ先 ● 公益社団法人中野区シルバー人材センター 中野区中央2-22-10-101 3366-7971(担当尾関)

税申告はお早めに

特別区民税・都民税(住民税)

《申告期間》2月16日(月)～3月16日(月) ※土・日を除く

《時間》8時45分～17時(来所は16時30分まで)

《場所》中野区役所1階区民ホール

《問合せ》税務担当 3228-8913

《郵送》〒164-8501 中野区税務担当宛

所得税の確定申告

★申告作成会場と申告期間が変わります★

《会場》新宿住友ビル46階(駐車場なし) 《申告期間》2月12日(木)～3月16日(月) ※土・日を除く

《受付時間》9時～16時(混雑状況により、早めに締め切る場合があります)

★中野区税務署は、申告書の提出のみ(郵送可)★

★税理士による小規模納税者などの無料申告相談★

① 桃園区民活動センター 2月2日～6日 ② 上高田区民活動センター 2月19日～2月24日 ※土・日を除く

《受付時間》9時15分～11時30分 13時～16時

《問合せ先》中野区税務署個人課税第1部門 3387-8111(自動音声2番を選択)

年末年始の回収にご注意を

燃やすごみ、陶器・ガラス・金属ごみ、プラスチック製容器包装

お休み：12月31日(水)～1月3日(土)

びん・缶・ペットボトル お休み：12月28日(日)～1月4日(日)

東部まつり 運動会

10月19日(日)晴天に恵まれ、東部の運動会が開催されました。幼児から小学生が多数参加、種目に参加すれば必ず参加賞がもらえ、東部地区在住なら誰でも参加できる運動会は、今年も大盛況でした。

《結果報告》

総合優勝 本三宮前町会 155点

準優勝 中野一丁目町会 130点

3位 小淀東町会 125点

― 編集後記 ―

「あれ!」「え!」「なに!」「ここに何があつたわけ!!」ということありませんか? 町の景色の変化が早く、シツカリと見ているようでいて見えていないもの。町のなかを歩いていて、建物が無くなっていたり、建替わっていたりすると、以前は何だったのか思い出せない。

人は意外と記憶が曖昧なもの、ほかの人に聞いても知っていない人は少なくスグにはわからない。あとで確認できるものには写真がある。

それでも写真の保管もなかなか難しい、フィルムは湿気に注意しないと駄目になり、デジタルカメラは磁気に弱い、うっかりするとせっかくな撮った写真を消してしまうこともある。

どうしたらいいか、「やはり大事な写真は100年間保つプリントペーパーに、プリントして保管しておくとかかな?」と思う。置いたところを忘れないようにね! (R・Y)



どうしたらいいか、「やはり大事な写真は100年間保つプリントペーパーに、プリントして保管しておくとかかな?」と思う。置いたところを忘れないようにね! (R・Y)