

JAをもっと身近に感じて欲しい

MieNaka

みえのまんなか

2024 春
vol.11

magazine

カセットコンロと耐熱ポリ袋でできるご飯の炊き方

材料
米（無洗米がオススメ）・・・1合
飲料水・・・・・・・・・・180ml



作り方
①ポリ袋に米と飲料水を入れ、しっかり空気を抜いて口を閉じ、30分浸水させる。
②鍋にお湯を沸騰させる。鍋の底にお皿を置き、その上に①を置いて20分ほど湯煎してから取り出す。袋の口を閉めたまま10分程度蒸らせばOK。



POINT

1つの鍋にお湯を沸騰させ、その中に複数のポリ袋を入れることで、同時に調理ができるため節水になります。ポリ袋を使うので必要な調理器具は鍋とカセットコンロのみ。洗い物もほぼ出ません。また、鍋のお湯はそのまま置いておけば何度でも使えます。

※ポリ袋はキッチン用的高密度ポリエチレンでできた耐熱のポリ袋を使用してください。
※空気が入っているとポリ袋が浮いてしまうため、ポリ袋の口を閉める際は水を張った鍋にポリ袋を沈めながら空気を抜いて口を閉めることが大切です。



YouTubeも
チェック!

information

JAバンク

NISA をJAバンク ではじめるともれなくもらえる

対象期間
2024.01.01
2025.03.31

最大 **22,000** 円分 **ギフト** をプレゼント!

条件 NISAの新規口座開設
+ 指定金額以上の投信購入

資産形成・運用
デビュー特典!!!

つみたて投資枠をご活用し、条件達成された方

毎月10,000円以上のご購入で
2,000 円分プレゼント!

オンラインで特典に
お申込みの方
デジタルギフト

窓口(紙申込書)で特典に
お申込みの方
QUOカード

組み合わせ
OK

成長投資枠をご活用し、条件達成された方

100万円以上のご購入で
20,000 円分プレゼント!

オンラインで特典に
お申込みの方
JAタウン
ギフトカード
コード

窓口(紙申込書)で特典に
お申込みの方
JAタウン
ギフトカード

詳しくは
コチラを
見てね!



※デジタルギフトについての詳細は右のQRを読み込んでご確認ください。

「もしも」の不安を減らすため
災害に備えよう!



災害への備えはできていますか?
今回は様々な災害に関する
役立つ知識と対策をご紹介します。

SNSで最新情報を発信中!



WEBサイト



次回の発行は7月の予定です。楽しみに!



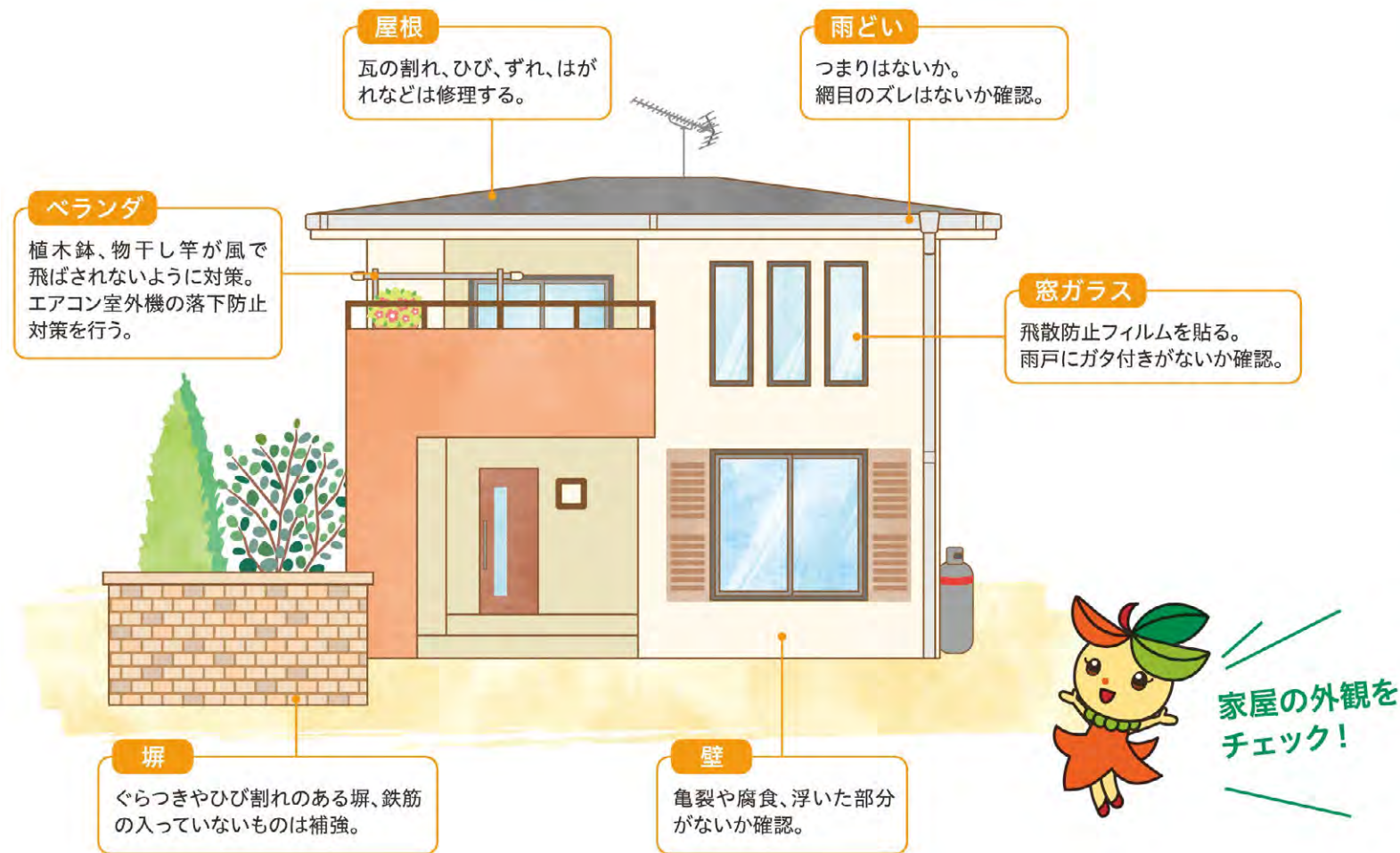


災害は突然やってきます。特に今年は震度5以上を記録する地震が多く発生しています。三重県もいつ南海トラフ地震が発生してもおかしくないとわれ続けています。また、これから来る夏の季節は台風などの風水害に対しても備えなければなりません。そこで、災害に備えて今日からできる対策を考えましょう！



いまからできる！ 家庭での対策

まずは自宅について、危険な場所がないかチェックしておきましょう。



災害に備えよう！

「もしも」の不安を減らすため



警報、被害について知っておきましょう

警戒レベル5はすでに安全が確保されず、命が危険な状況です。警戒レベル4の避難指示までに危険な場所から退避しましょう。避難とは避難所へ行くことではありません。「難」を「避」けることが避難です。平時から万が一の避難場所について様々な可能性を考え、家族で話し合っておきましょう。

警戒レベル	避難の情報など
5	緊急安全確保（災害発生または切迫）
警戒レベル4までに必ず避難！	
4	避難指示（災害の恐れ高い）
3	高齢者等避難（災害のおそれあり）
2	大雨、洪水、高潮注意報（気象状況悪化）
1	早期注意情報（気象庁） （今後気象情報悪化の恐れ）

参考：内閣府「新たな避難情報に関するチラシ」

緊急地震速報

緊急地震速報は地震の発生直後に各地での強い揺れの到達時刻や震度を予測してテレビやラジオ、携帯電話、インターネットなどで可能な限り素早く知らせる情報のことです。緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間は数秒から数十秒です。あわてずまず身の安全を確保しましょう。

津波が到達するまで

津波には地震と密接な関係にあり、マグニチュード7以上で発生率が高まり、マグニチュード8クラスでは確実に津波が発生すると言われていています。津波は猛スピードで押し寄せます。ハザードマップはあくまでも参考にし「ここには津波は来ないだろう」という考えは危険です。地震を感じたら直ちに海岸を離れ、高い場所へ避難しましょう。

洪水の被害

長雨や大雨が原因で、河川の水量が増えたり、洪水をうまく排出できず氾濫して被害を及ぼします。



土砂災害の被害

長雨や大雨などが発生した場合、以下のような現象があれば土砂災害の前兆と考えられます。

- 川の流が濁り、流木が混ざり始める。
- 地面にひび割れができる。
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。

暴風による被害

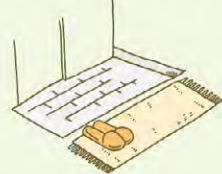
風速が15m以上になると風に向かって歩けなくなり、25m以上になると木が根こそぎ倒れ始め、30m以上になると木造住宅が倒壊し始めます。台風の予想進路が発表された際は、お住まいの地域のどちら側を通るか確認しましょう。進行方向に向かって右側の半円は、風が強くなるため特に注意が必要です。



家の中の安全対策

家具や家電は固定して落下防止対策を行い、配置を工夫するなどして備えましょう。

- 子どもや高齢者のいる部屋、寝室には家具を置かない
- 家具が倒れやすい方向には寝ない
- 出入口に物を置かず万が一倒れても逃げ道が塞がない位置に置く



ライフラインの確保

家に備えておくもの

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、普段から生活の中で利用できる飲料水や食品等を多めに備えるようにしておきましょう。最低でも3日分、大規模災害への備えとしては1週間分が望ましいとされています。



- 飲料水3日分以上（1人1日3リットル×家族の人数分）
- 生活用水（お風呂は次に入るまで抜かないようにしておきましょう）
- 組み立て式簡易トイレ
- カセット式コンロ
- 非常食（火を使わなくても食べられる日持ちするもの）
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 携帯充電器
- 予備の電池



家族内で話し合おう 離ればなれになった時の安否確認方法

- インターネットが使用できる環境ではFacebook、LINEなどのSNSが活用できます。
- インターネットが使用できない環境では災害用伝言ダイヤル（171）が利用できます。

避難場所と避難経路 1つのルートだけでなく、第3候補くらいまで決めておきましょう。



貯金の災害時の対応について

災害により、通帳やお届け印、ご本人確認書類を紛失された場合に、お近くのJAみえなかの支店・店へご相談ください。



建物保障を万全に

被災した後の自宅の再建や、家財家具の再購入などに備えるため、共済など建物への保障も大切です。JA共済には火災や地震、その他自然災害に対して備えられる建物更生共済がありますので、保障が心配な方はお近くのJAみえなかの支店・店へご相談ください。

建物更生共済
むてきプラス