

プラザ防災だよりは管理事務所で配布しています。ぜひご活用ください。

## プラザ防災だより 10月号

2022年(令和4年)9月30日 No.2

発行: ポートピアプラザ管理組合 消防・防犯担当  
編集: 防災対策委員会

### ●防災ひとくちメモの解説

「ポーアイ防災ジュニアチーム」は、地域の自主防災組織である港島地区防災対策委員会(以下「委員会」という。)の中学生向けの防災活動で、委員会がチームの活動目的、訓練内容を企画、提案しています。委員会を中心とした港島地区の防災組織体制は以下のとおりです。

#### 港島自治連合協議会

##### ・港島地区防災対策委員会

(マンション)

ポートピアプラザ管理組合

##### ・防災対策委員会

その他10マンションの管理組合



(行政等)

水上消防署、水上消防団港島分団

水道局

(学校)

神戸学院大学

神戸学院大学附属中学校

(ポーアイ防災ジュニアチーム発足)

義務教育学校 港島学園

(ポーアイ防災ジュニアチーム結成中)

### ●防災行事の紹介

催し

第7回防災推進国民大会

(ぼうさいこくたい2022)

10月22日(土)、23日(日)

HAT神戸



訓練

第3回港島地区総合防災訓練2022

11月13日(日)10時

中公園(雨天中止)

資格

令和4年度第2期

ひょうご防災リーダー養成講座

11月1日(火)午前零時募集開始を予定



(HPから抜粋)

講座終了後は、知事名の修了証と「ひょうご防災リーダー」の称号が授与され、地域防災の担い手として活動していただきます。

さらに、日本防災士機構が認定する防災士の受験資格が付与されます。

また、神戸県民センター、神戸市に修了者名簿を送付し、活動機会を提供します。

### ●災害用備蓄食品活用レシピ

防災のしおり1pに掲載の、ローリングストック(非常食を定期的に飲食し、使用した分を補充する方法)を実践する際に、お役立てください。

参考資料

防災のしおり(ポートピアプラザガイドブックに収録)1p  
(注)

6月18・19日に受領されていない方は、管理事務所で受領してください。(受領印を持参してください)



東海農政局ホームページから引用

#### サクサク★ライスボール



アルファ化米を、油で揚げることでお米をよりふっくらとさせ、中にピザ用チーズを入れることで、子どもも好きな味にしました。チーズの代わりに、ゆでたうずら卵やウィンナーを入れても楽しめます。



<材料・分量>2人分

アルファ化米(エビヒラフ)	100g(1袋)
ホールコーン	15g
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
塩、こしょう	少々
ピザ用チーズ	適量
小麦粉	大さじ2
全卵	1/2個
パン粉	大さじ2
揚げ油	適量
付け合せ	
サラダ菜	4枚
ミニトマト	4個
オーロラソース	
トマトケチャップ	適量
マヨネーズ	適量

<作り方>

- ① アルファ化米は、記載された作り方どおりに熱湯(分量外)を注ぎ、できあがり待たす。
- ② できあがったアルファ化米をボールに移し、ホールコーンとトマトケチャップ、塩、こしょうを加えて切るように混ぜる。
- ③ ②を大体4等分にし、それぞれに1/4量のピザ用チーズを中心に丸めながらボール状に丸める。
- ④ 丸めたボールを小麦粉→溶かした卵液→パン粉の順につける。
- ⑤ 180℃の油で表面がこんがりするまで揚げる。
- ⑥ 皿にサラダ菜・ミニトマトを飾り完成。
- ⑦ お好みで、オーロラソースを用意する。

<レシピの生い立ち>

小学生の頃から災害用の備蓄食品をおいしく食べることができれば、積極的に防災に取り組むことができ、「食」への関心も増すと考え、子どもでも楽しく、おいしく、食べられるようなメニューにしました。

<コツ、ポイント>

アルファ化米が手につきやすいので、ラップに包んで丸めると上手くできます。チーズが外側に出ていると油で揚げた時に流れ出てしまうので、中にしっかり入れます。

### ●9月の地震発生状況

国土交通省 気象庁ホームページから引用



震度5強以上の地震は発生しませんでした。

### ●お問い合わせ・ご感想

お問い合わせ・ご感想をおまちしています。集合ポスト・管理事務所(書式は問いません)で受け付けます。

ポーアイ防災ジュニアチームの活動を紹介しますので情報提供をおまちしています。

プラザ防災だよりは管理事務所で配布しています。ぜひご活用ください。

## サクサク★ライスボール

アルファ化米を、油で揚げることでお米をよりふっくらとさせ、中にピザ用チーズを入れることで、子どもも好きな味にしました。チーズの代わりに、ゆでたうずら卵やウィンナーを入れても楽しめます。



### <材料・分量>2人分

アルファ化米（エビピラフ）	100g（1袋）
ホールコーン	15g
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
塩、こしょう	少々
ピザ用チーズ	適量
小麦粉	大さじ2
全卵	1/2個
パン粉	大さじ2
揚げ油	適量
付け合せ	
サラダ菜	4枚
ミニトマト	4個
オーロラソース	
〔トマトケチャップ〕	適宜
〔マヨネーズ〕	適宜

### <作り方>

- ① アルファ化米は、記載された作り方どおりに熱湯（分量外）を注ぎ、できあがりを待つ。
- ② できあがったアルファ化米をボウルに移し、ホールコーンとトマトケチャップ、塩、こしょうを加えて切るように混ぜる。
- ③ ②を大体4等分にし、それぞれに1/4量のピザ用チーズを中心にしながらボール状に丸める。
- ④ 丸めたボールを小麦粉→溶かした卵液→パン粉の順につける。
- ⑤ 180℃の油で表面がこんがりするまで揚げる。
- ⑥ 皿にサラダ菜・ミニトマトを飾り完成。
- ⑦ お好みで、オーロラソースを用意する。

### <レシピの生い立ち>

小学生の頃から災害用の備蓄食品をおいしく食べることを知っていれば、積極的に防災に取り組むことができ、「食」への関心も増すと考え、子どもでも楽しく、おいしく、食べられるようなメニューにしました。

### <コツ、ポイント>

アルファ化米が手につきやすいので、ラップに包んで丸めると上手くできます。チーズが外側に出ていると油で揚げた時に流れ出てしまうので、中にしっかり入れます。