

## 災害時に大活躍!? カップ麺やインスタント麺をお湯なしで食べてみよう!

カップ麺やインスタント麺はお湯ではなく、水でも作れることを知っていますか? 災害が起きた時には、お湯も貴重になりますので、災害時用にカップ麺やインスタント麺を準備しておいて、水で作って食べるのもいいのではないのでしょうか。

### ★カップ麺・インスタント麺を水で作る場合の待ち時間目安★

- ①カップラーメン・カップそば・インスタント麺の場合 → 15分程度
- ②カップ焼きそばの場合 → 20分程度
- ③カップうどんの場合 → 60分程度

※上記の時間は目安なので、少し前から麺の様子を見て、

好みのタイミングをみつけてみてください♪

※節水のため、水を少なめにしてもいいですね!

インスタント麺は袋を開けずに崩した後、粉末スープを入れ、袋の口を閉じてスープをまぶし、そのまま食べることもできます。粉末スープを全て入れると味が濃くなりすぎてしまうので、まず 1/3 程度入れて調節してください。

<出典：警視庁 災害対策課ベストツイート集・Yahoo! JAPAN 防災手帳>



### ◆研修のご案内◆

#### 【出前講習 受付中】

- ・A 講習、B 講習のどちらも 6 人から申し込み可能です。
- ・受付期間は 12 月までです(希望開催日の 2 か月前までに申し込みをお願いします)。オンライン開催も可能です。

#### 【GE(ジェンダー平等)バッジ オンライン研修会】

8月29日(日)10:00~12:00 オンライン(ZOOM)開催

参加費 300円 締め切り 8月16日(正午)

☆ジェンダー平等に取り組む意義、バッジプログラムについて

情報に関する問い合わせや、こんなことが知りたい! という要望は、各地区の指導者委員へどうぞ! お待ちしています!!

指導者委員会



## おしえて!!ふくろうさん!

夏、真っ盛り。楽しい夏の集会在したいですね。感染症の状況に応じて工夫しながら野外での活動に取り組む際には、新年度特別研修会に参加していただきました 100 人のアイデアが詰まった『楽しい夏の集会 アイデアブック』をご活用ください。

今回は“防災”に関する情報を集めました。いつどこで起きるか分からない災害に備え、私たちができることは何でしょうか。スカウトと一緒に災害から身を守るための方法を考えたり実践したりしてみてください。そなえよつねに。



### SDGs を集会に取り入れるアイデア: SDGs カルタ

ちょっと難しいと感じる SDGs(持続可能な開発目標) …身近にするために、いかがでしょうか。スカウト達と考えるのも楽しそうです! 世界に一つだけの、カルタです♡絵札には、マークの背景の色をつかいました。



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

(57 団)

## 土砂災害から身を守る

キャンプ場など山に近い場所では普段以上に土砂災害の危険性が高まります。野外活動が多くなるこれからの季節に、リーダーに知ってもらいたい土砂災害の前兆を紹介します。安心安全で楽しい活動にするために、スカウトと一緒に危険な場所を確認してみるのもいいですね！

<出典：千葉県ホームページ 防災・安全・安心 土砂災害の予兆・前兆現象>

### 崖崩れ(急傾斜地の崩壊)

- 崖から水が吹き出す。
- 崖からの水が濁る。
- 崖に亀裂が入る。
- 小石がパラパラと落ちてくる。
- 崖から音がする。



### 土石流

- 山鳴りや立ち木の裂ける音が聞こえる。
- 石のぶつかり合う音が聞こえる。
- 雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。
- 川の水が急に濁ったり、流木が流れてくる。
- 泥臭いにおいが漂う。



### 地すべり

- 山腹や地面にひび割れができる。
- 山腹や地面に段差ができる。
- 沢や井戸の水が濁る。
- 斜面や地面から水が吹き出す。
- 建物や電柱、樹木が傾く。
- 井戸や野池の水かさ急激に変わる。



## 防災ベストを作ろう！！

釣り用やアウトドア用のポケットがたくさん付いているベストに、災害時に必要とされるものを入れてみました。何が必要か、どんなときに必要かチェックリストを使いながら作ってみるといいかもしれませんね。ベストの他に、防災袋やポーチも手軽で作りやすいです。



### 【ベストに入れるもの(例)】

懐中電灯、ラジオ、電池、チャッカマン、マスク、ホイッスル、ロープ、充電機器、常備薬、歯ブラシ、ゴミ袋、手ぬぐい、ティッシュ、下着、生理用品、カイロ、緊急トイレ用袋、裁縫セット、筆記用具、ファーストエイドキット等

ガールスカウト日本連盟制作「めざせ防災マイスター アクティビティ集」P.32,33により詳しく載っています！この機会にぜひ読んでみてください。

## ★★集会で試せる防災スキル **ロウソク**の代わりにするもの★★

ツナ缶にタコ糸を指してロウソクにするのはおなじみですが、他にもこんなものがあります。集会で試してみるのもおもしろいかも…。



油性マジックペン



牛乳パック  
細長く切って使用



バター  
ツナ缶同様タコ糸を  
差し込みます