



こがねっと



快決 こがね丸

9月は防災月間

防災について
見直してみましょう

「防災の日・防災月間」の理由!!

「関東大震災」が起こった日「伊勢湾台風」が上陸した日、「台風や天候の崩れが多い二百十日」という3つが揃ったことから9月1日は防災の日、9月は防災月刊に制定されました。そこで、誰でも気軽にできる4つの災害対策をご紹介します。

①水や食料の備蓄

ライフラインが停止した際に備えて、飲料水や非常食を備蓄しておきましょう。トイレトーパー、ライターなど生活必需品の備蓄も大切です。

②避難バックの準備

非常時にサッと持って避難できるよう、日頃から非難バックを用意しておくことも大切です。スマートホンのポータブル充電器も忘れずに入れましょう。

③避難場所の把握

もし大災害に遭遇したら、どのルートをとってどこに避難しますか？災害発生時、自宅にいるとは限らないので学校や会社などあらゆる場所の避難経路を確認しておくことが大切です。

④寝室の見直し

寝室に背の高い家具がある方は家具を壁を固定して転倒を防いで下さい。まずは避難が遅れやすい就寝中の災害に備えて、寝室の安全から考えるのがおすすめです。

『大切な人を守れるのはあなたです!』

情報の入手方法

高崎市ハザードマップより 令和5年3月発行

✉️ 安心ほっとメール

たかさき「安心ほっとメール」に登録していただくと、皆さんの携帯電話やスマートフォン・パソコンに防災情報や気象情報などをメールでお知らせします。登録は無料です。
(データ通信料は登録者負担となります)

📱 携帯電話やスマートフォンから登録

📧 takasaki@entry.mail-dpt.jp
上記アドレスに空メールを送る。QRコードを読み取れば、アドレスの入力は必要ありません。



✉️ 緊急速報メール

緊急情報を緊急速報メールに対応した携帯電話やスマートフォンに配信します。事前登録は不要です。
(詳しくは携帯電話会社にお問い合わせください)

📺 テレビで調べる

テレビの **i** ボタン (NHK・群馬テレビのデータ放送)

データ放送に対応しているテレビでは、リモコンの **i** ボタンを押すと、防災情報を確認することができます。

📻 ラジオで調べる

FM	ラジオ高崎	76.2MHz	AM	NHK 第一	594kHz
	NHK-FM	81.6MHz		道路情報	1620kHz
	FM 群馬	86.3MHz			

📺 インターネットで調べる

高崎市役所ホームページ

🌐 <https://www.city.takasaki.gunma.jp>

f Facebook
高崎市_防災情報

X X
@takasaki_bousai



電話がつながりにくいときの連絡方法

災害用伝言ダイヤル 171・災害用伝言版

災害時に電話がつながりにくくなったときに、家族や知人との連絡に利用できます。

📞 災害用伝言ダイヤル 171 (NTT)

🌐 <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>



📺 Web 171 (NTT)

🌐 <https://www.web171.jp/>



※携帯電話やスマートフォンでも、安否確認ができる「災害用伝言版」が利用できます。
詳しくは携帯電話会社各社の案内をご覧ください。

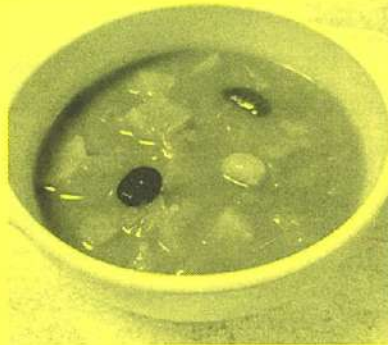
やってみました!!

レシピ本 クッキング

野菜と豆のスープ

作り方

1. ベーコンを1cm幅に切る。玉ねぎ、人参、大根、キャベツを1cm角に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを入れ火にかけ、油が冷たい状態からベーコンと玉ねぎを加え弱火で炒める。
3. 玉ねぎに火が通ったら、人参、大根、キャベツを加え、じっくり炒める。
4. 野菜がくったりしたら水、野菜ジュースを加え、強火にし、沸騰したらアクを取る。
5. 弱火にして、コンソメ、塩、砂糖とサラダ豆を加え、中火にし蓋をして30分程煮込む。
6. 最後に隠し味のみそを加えて味を調えたら出来上がり。



～真木病院健康ランチ～より

材料 (4人分)

- オリーブオイル …大さじ1
- 水 ……………320ml
- 野菜ジュース ………400ml
- コンソメ……………4g
- 塩 ……………少々
- 砂糖……………4g
- みそ……………6g
- ベーコン ………40g
- 玉ねぎ……………120g
- 人参 ……………60g
- 大根 ……………80g
- キャベツ ………80g
- サラダ豆(ミックスビーンズ)…40g

クッキングレポート

真木病院さんでの健康診断後のランチメニューの一品を作ってみました。野菜の甘みが出ていてコクもあり、具たくさんのスープがとても美味しかったです。隠し味のみそがミソだったのでですね！野菜ジュースは、伊藤園の「1日分の野菜」だそうです。とても簡単にできました。

お腹すいたよう



つれ
づれ

酷暑日

著: 坂田 法一

夏になれば「あつい」のがあたりまえですが、40℃以上になるなんて！40℃以上は酷暑日というそうです。過酷な暑さなので酷暑なそうで、気象協会発表ですが、気象庁ではないようです。温暖化止めないと……今後、増えていきそうですネ。「冬の寒い日の「凍結」は用語にならないのかな？」残暑は長くならないで。

Supporter For Your Life
KOGANE

暮らしのお役立ち隊 有限会社 **小金**

〒370-0865 高崎市寺尾町1614-2

E-mail: kogane@mth.biglobe.ne.jp

TEL 027-325-4411

FAX 027-325-4445

今年の夏も猛暑日が多く暑い夏でした。年々猛暑日が増えていて毎年去年より暑かったね、と話しています。暑すぎて外での作業は休み休みやらないと危険です。
記事を書いているのは8月中旬で丁度高校野球夏の甲子園真最中でこの暑い中汗をかきながらプレーしている姿に感動しています。年を重ねるにつれ高校野球が楽しくなっていく気がします。野球経験も無いですしプロ野球を見てもそれほど楽しく観れません。甲子園は、プレー一つ一つに一喜一憂して楽しく観れます。今年もラニーニャ現象で9月も暑いので体調を崩さない様注意していきたいです。滝澤

編集後記