



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
家族写真や思い出品を無くさないよう 定期的に整理、保管しよう!				1 災害用伝言 ダイヤル「171」 体験日	2	3
4 避難所では 衛生面に要注意 はさみや袋を活用!	5	6	7 携帯トイレなど 一度使って 経験してみよう。	8	9	10 防災家族会議 お家防災訓練 の反省会
11	12	13	14	15 災害用伝言 ダイヤル「171」 体験日	16	17
18	19	20 防災訓練 涼しく過ごす 工夫をしよう!	21	22 子供にラジオの 使い方を教えよう	23	24
25	26 寝ている場所に 家具が 倒れないように!	27	28	29	30 防災グッズ確認 グッズの置き場所 大きさを再確認!	31
今月の我が家の防災目標!						

災害時にできるレシピ★空き缶炊飯

鍋が無いときなど、空き缶を使ってご飯を炊くことができます。

- 350mlの空き缶の口を缶切りで空ける。
※アルミホイルが無い場合はそのままでもOK
ない場合はお米・水の量を減らすといい
- お米を半分位まで入れ、水を注ぐ。
水の量はお米に対して1.2~1.3倍。
※水が少なければお米を研ぐ工程を省略
無洗米が便利です!
- アルミホイルで口を覆ってから火にかける。
- 吹きこぼれがなくなったら炊きあがりです。
状況にもよりますが、10分前後。
芯が残っていないか蓋を開けてみても大丈夫です。
- 火からおろして、10分程度蒸らしたら完成です!
熱いので必ず軍手をはめて作業しましょう。



火の扱い、火傷や
缶の切り口など
扱いには十分に
気をつけてください

MEMO 足りないものや準備するものもどんどんメモっていこう!

この防災カレンダーは、日常の中で少しでも防災意識をもち続けられるよう、主婦の声を集めてつくりました。