

令和8年2月15日

令和7年度 第3回 <sup>かざきた</sup> 風北ジョイナス集いメモ

- 【実施日時】 令和8年2月14日（土） 17時～21時30分
- 【会場】 SASUKE カントリーファーム 柏市大井2137
- 【参加者】 4名+オブザーバー3名
- ジョイナスメンバー 石戸 高橋 篠田 石河
- 風早北部地域ふるさと協議会会長 牧野
- 風早北部地域ふるさと協議会防犯防災部長 古山
- SASUKE カントリーファーム代表 石戸

【議題】

(1) 防災食作り

- 1、ポリ袋調理（ご飯） 注：高密度ポリエチレン袋を使用
  - ①米1合（カップ1）と水（カップ1+2～3割増）をポリ袋（アイラップ）に入れて空気を抜き、上部を縛る
  - ②30分～1時間浸す（今回は1時間）
  - ③鍋にザル（蒸し用）を敷いて、結口が上になるように米を置き、浸る位の水を入れてフタをし、火をつける
  - ④沸騰したら中火にして20分炊く
  - ⑤火を止めて10分蒸らす 出来上がり！！
- 2、災害時用レトルト食品の活用（4種） 注：作り方をよく読む
  - ①封を開け、スプーンと乾燥材を取り出す
  - ②内袋に書かれている線まで湯を入れて口を止め、15分蒸らす（水の場合：1時間）

(2) 防災すごろく作り

\*アイテム、サイコロ、コマを作成し、すごろくを体験して検証

- ① 自宅編、外出編の問題内容確認  
→より明確に！端的に！言葉、内容修正
- ② アイテムやサイコロ、コマの確認  
→それぞれ大きさOK、アイテム数OK、サイコロ目数OK、  
のりしろ部分調整、コマ山折へ変更
- ③ あなたも防災博士！という言葉テーマに入れると嬉しい
- ④ 何かキャラクターがあって、行動をしている風になると、ゲームに入りやす