

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

く、内容も分かりやすくなる

⑤ ゴールでもアイテムをGET出来るようにする

⑥ 集めたアイテムカード並べることが出来るように台紙を作る

(食料品、生活用品、衛星用品、その他備えておくと良いものなど、カテゴリーに分けられる表を作る)

⑦ 解説書作成を防犯防災部長に協力依頼



サイコロ、コマ作り&アイテムカードをカット

「＼(^\_^)／3つ進める！」



ゲームをしながら大笑い！  
楽しかったね！  
それってある意味  
良いゲームになっているってことかな？

「また1回休みだ。残念！」

黙々と解説書を作る部長



### (3) 夕食 「芋煮汁&防災食」

芋煮汁提供：防犯防災部長宅

\*ふるさとの味芋煮汁、防災食、ポリ袋調理のご飯を皆で食べる。

\*ストーブで暖を取りながら進めていた集いだが、夜になり、冷え込みもあり、温かい芋煮汁が沁みた。被災時は、特に温かい食べ物に、心も体も癒される。

\*防災食は、簡易的に作れるので、常備しておくとも便利である。ぼそぼそとした食感は否めない。味は良い。メーカーにより味も違うので、家庭の味に近いものを見つけておき、備蓄することも大切と感じた。

\*被災地で起こった性被害、窃盗、暴力行為などの問題点や公助の取り組みについての話が話題となり、地域性を考慮した啓発活動や柏市の取り組み（役割に対する意識の持ち方など）について、もっと強化を図る必要性を感じた。



美味しく炊けました！  
おにぎりにしたり、  
汁に入れて食べたり、  
自分の好きな食べ方で  
お腹いっぱい食べました！

4種のレトルトご飯を  
少しずつ分けて  
味見！



芋煮汁  
最高！



#### (4) その他連絡、確認事項

##### 「逆井防災研究会」との交流会について

- ①実施日：令和8年2月22日（日）14:00～15:30
- ②場 所：逆井町会ふるさと会館 柏市逆井515-1
- ③内 容：①活動紹介10分 石河
  - ②被災体験講話20分 高橋（データ利用）
  - ③合同実習（非常用トイレの実践／簡易担架による怪我人搬送）
    - \*トイレの使用に関しては、キャンプでの実践報告と資料（高橋さん作成）配布で進める
- ④参加者：石戸、高橋、江幡、下藤、篠田、石河 6名  
風北ふるさと協議会防犯防災部部长 古山 計7名  
車 5台

#### (4) 次回集い日程と内容について

\*本日、意見交換したすごろくを再作成したものを、津波さんに協力をお願いし、ママコミュの方達に親子ですごろくを体験していただきたい。意見をもらい内容の修正を行いたい。それによって今後の集いの日程を決める。

風北ジョイナス 石河優子

かざきた  
風北ジョイナス JOINUS

**JOsei-INSpired Upgrades Safety**

（士気高き女性による安全性の高揚）の略