

鷺の谷



第179号 令和7年10月1日発行

発行者 九品仏地区身近なまちづくり推進協議会広報部会
事務局 九品仏まちづくりセンター

TEL 03-3703-2341
きゆうこあざ

鷺の谷の由来:1600年代 奥沢新田村「鷺の谷」という旧小字の地名がみられる。

9月1日は、日本では「防災の日」です。秋は各地で防災訓練や、避難所運営訓練等が開催されます。
いつ来るかわからない災害について、意識を高めてみませんか？

今号は防災について、意識を高めていただく一助となればと **防災クイズ** をお届けします。

Q1	突然の停電で真っ暗になったときに役立つ製品はどれ？ a ガムテープ b 滑り止めテープ c 蓄光テープ	Q2	大人ひとりに必要な飲料水は、1日何ℓ？ a 30ℓ b 300mℓ c 3ℓ
Q3	必ず備えておきたい簡易(携帯)トイレ。大人1人につき1日いくつくらいの備蓄が必要？ a 1~3 b 4~8 c 14~18	Q4	予想される巨大地震に備えて、最低約何日分の非常食を用意するのが良い？ a 1か月分 b 3日分 c 1週間分
Q5	飲料水を備蓄するとき、特に気をつけることは？ a 水道水は煮沸する b ミネラルウォーターにする c 直射日光が当たらないようにする	Q6	大雨で浸水した道を歩くときに役立ものはどれ？ a レインコート b 長靴 c 杖
Q7	被災時に注意しなくてはいけない肺炎。原因として考えられるものはどれ？ a 歯磨き不足 b 塩分のとりすぎ c マスクをつけなかった	Q8	備蓄しておくと安心なものとして「正しくないもの」はどれ？ a いろいろな種類の商品券 b 大量の10円玉 c サイズや色のことなるビニール袋やごみ袋

答	解説
c Q1	太陽や蛍光灯の光を吸収し、蓄積して発光。暗闇で光り、ドアノブ、懐中電灯などにつけると役立つ。100円ショップで買える。
c Q2	大人は1日3ℓの飲料水が必要と言われている。手洗い用などの生活用水とは分けて考えよう。
b Q3	大人1人につき、1日4~8回はトイレに行く。家族の人数×1週間分用意しよう。
c Q4	最低3日分の非常食の備蓄が推奨されてきたが、巨大地震などには、1週間分以上の確保が必要。
c Q5	水は、直射日光が当たることで、バクテリアが繁殖しやすくなり、飲料水として適さない。 水道水は煮沸すると塩素がとび、保存がきかなくなるので要注意。
c Q6	長靴は、中に水が入ると歩けなくなる。浸水すると側溝や用水路がわからなくなる。 スニーカーを履き、傘や杖で歩く先の安全を確かめて歩こう。
a Q7	災害時、断水で口の中を清潔に保つのが難しくなると、雑菌が炎症を起こし、肺炎の危険性が出る。 歯間ブラシや液体歯磨、歯磨シート、キシリトールガムもあるとよい。
a Q8	10円玉は、停電時でも公衆電話で使える。 ビニールのゴミ袋は、簡易トイレや、黒いものは日光を利用してご飯や水を温めることなどに使える。

出典：ごくみん共済
みんなの防災
親子で学べる
防災クイズ

～二十四節気に因んで～ 食と健康コラム その3

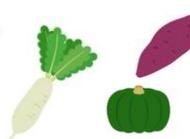
二十四節気にとった方がいいとされる代表的食材です。
鷺の谷発行日に合わせ 今年の10月の寒露から12月の冬至まで



寒露(10/8~) 朝露が冷たく感じられ秋が深まる
 ・栗：血液の流れをよくし、胃腸の働きを助ける
 ・青梗菜：体にこもった熱を取り、血を巡らせる

立冬(11/7~) 日差しが少しずつ弱くなる
 ・小豆：利尿作用があり水分代謝を整え、むくみ、便秘に効果的
 ・秋鮭：脾胃を温め食欲不振を改善、血液の流れをよくし、貧血、冷えにも効果的

大雪(12/7~) 雪が積もり始め、本格的に寒くなる
 ・山芋：気を補う 食欲不振、下痢、慢性疲労改善
 ・大根：気を巡らせ胃腸の働きを助ける。消化不良改善
 体の余分な熱を取り、咳、喉、痰の症状を緩和



霜降(10/23~) 霜が降りるほど冷える日があり、紅葉が始まる
 ・サツマイモ：お腹を温め、腸の調子を整える
 ・柿：肺を潤し、乾燥による喉の渴きを改善、発熱や口内炎を緩和

小雪(11/22~) 雪が降ることもあり、冷え込みが厳しくなる
 ・キャベツ：胃腸の働きを助け胃もたれ、胃痛を改善。体全体の気を高め、疲れやすい人に良い
 ・はちみつ：喉以外にも腸や肺も潤す乾燥する季節の強い味方、幼児には禁忌食材

冬至(12/22~) 昼が最も短く夜が最も長い
 ・かぼちゃ：脾の働きを助け、気を補う。疲労回復、血の巡りを改善し、冷え性に有効
 ・柚子：喉によい。香りがよく気を巡らせ、ストレス軽減、胃の不快な症状や、咳、吐き気改善