



本日のテーマ

## 野外で! 防災メシ 作ろう!

@海浜公園(無料キャンプ村)

自然を感じながらごはんを食べたい。そんな時は無料キャンプ場で料理を作ってみませんか?今回は9月1日「防災の日」にちなんだ簡単防災メシ作りに挑戦です!

### 海浜公園 無料キャンプ村紹介

#### Point!

- ・予約がいらぬい
- ・利用料 = 0円

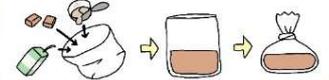


#### 早速調理してみる

基本的には

- ①食材をポリ袋に入れ、口をしぼる
- ②お湯でゆでる。の2工程だけ!

とってもカンタン!



実食は??  
テントサイトで!

海風を感じながら  
食べるご飯最高すぎる

行く途中で  
予約センター  
に寄り受付を  
済ませよう!

#### 予約センター



- ・BBQコンロの貸出
- ・炭等の販売  
もあります。

#### =行ってみた感想=

外で料理って楽しい!  
手軽にイベント気分が味わえるので、オススメです。  
無料キャンプ村ならその日の  
思いつきで行けちゃいます。



#### もっと防災情報を!

裏面では  
◇ 防災メシレシピ  
◇ ハザードマップ  
についてご紹介!

キャンプ村の  
詳しい情報は  
こちらから!

土木を楽しむの  
過去の記事は  
こちらからどうぞ。

石見海浜公園キャンプ場

広報誌「土木を楽しむ」



# ぼうさい 防災メシレシピ



調理時間  
約 **60**分

## 焼鳥カレー

- ・焼鳥缶 1缶
- ・野菜ジュース 400cc
- ・カレールウ 2かけら

- ① 材料を全部袋に入れる
- ② 軽くもみながらまぜる
- ③ 袋の口を固く結ぶ
- ④ 沸騰した湯で20分ゆでる

## 白ごはん

- ・米 1号 ※ 米はがなくても食べられるけど、おいし方が美味しい!
- ・水 200cc

- ① 材料を全部袋に入れる
- ② 袋の口を固く結ぶ
- ③ 水の状態からゆで始める
- ④ 沸騰後さらに20分ゆでる
- ⑤ 火を止めてそのまま20分鍋の中で放置(蒸らし)

## 蒸しパン

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・砂糖 30g
- ・豆乳 100cc
- ・サラダ油 大さじ2
- ・レーズン 適量

- ① 材料を全部袋に入れる
- ② ダマが残らないようよく揉む
- ③ 袋の口を固く結ぶ
- ④ 沸騰した湯で20~30分ゆでる

※材料はすべて2人分

## Point

使う袋はぜーったい「耐熱性」よ! ぜーったいよ!! 穴あくわよ!

普通においしい。

こいめの味でごはんがすすむ。



見たことありますか?

## ハザードマップには防災情報がいっぱい!

ハザードマップとは?

…洪水などでどこがどのように浸水するおそれがあるのか、崖崩れなどの土砂災害が発生する可能性があるのか、どこに避難場所があるのかなどを、自治区ごとにまとめた地図です。

もしもの時のために、自分の家の周りにどんな危険があるのか、どんな経路で避難場所まで向かうのか、マップを見ながら考えてみましょう。

※これは浜田自治区(浜田市役所周辺)の地図です。



避難所は思ったより多かったけど…崖崩れや洪水のおそれがある場所もいっぱいあるんだなあ。



凡例	
	初動開所避難所
	災害時避難指定所
	広域避難場所
	警察
	消防
	市役所・支所
	連絡係
	水位観測所
	雨量観測所
	急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)
	土石流
	地すべり
	地すべり危険箇所
	高速道路
	国道
	県道
	鉄道
	自治区界



水位の目安	
	浜田川   浜田大橋水位観測所
	はん監水位 2.2m
	避難判断水位 1.7m
	はん監浸水水位 1.6m
	米田川橋水位 1.1m