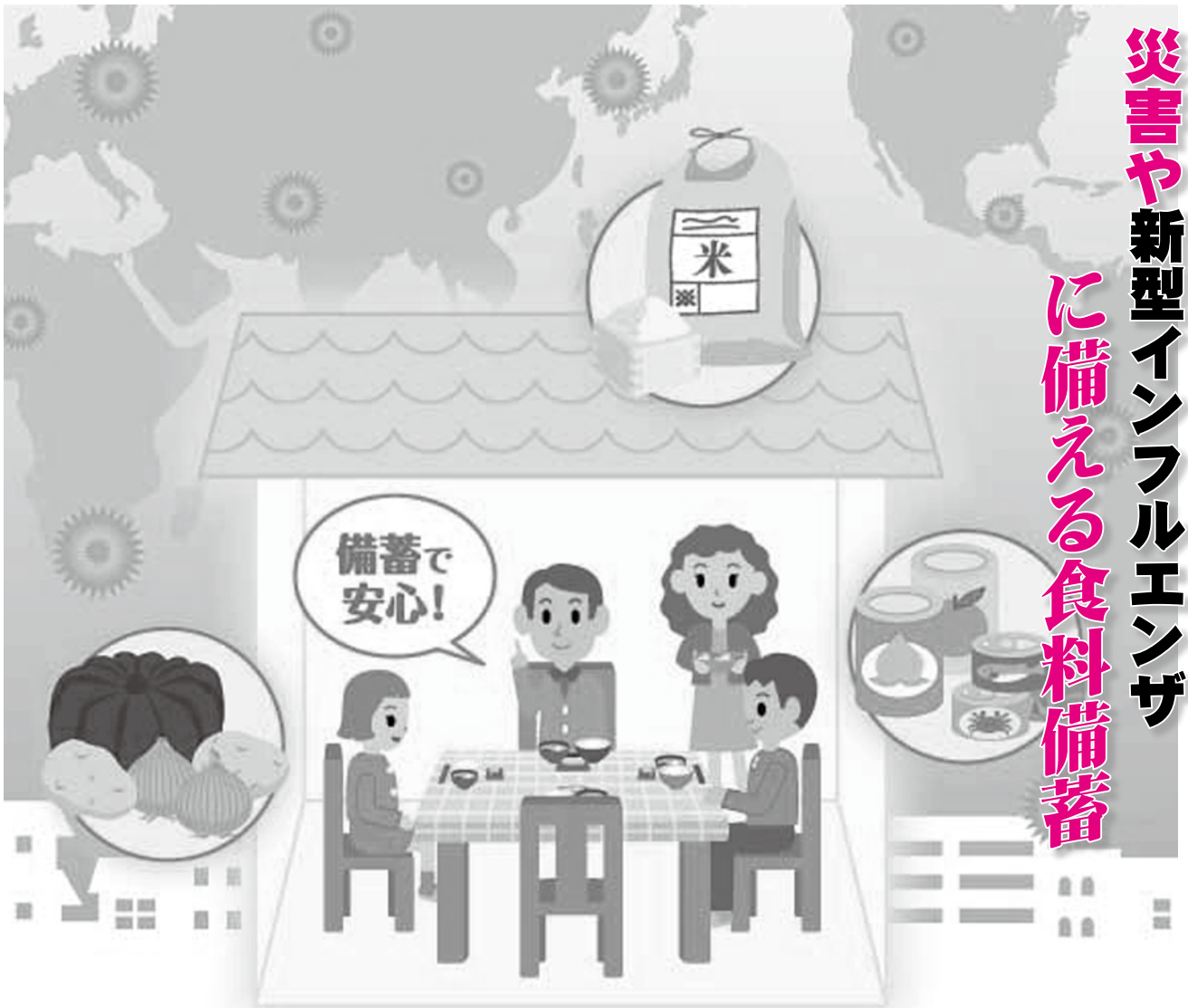




災害や新型インフルエンザに備える食料備蓄



食料備蓄2週間分ってどのくらい？

あなたの家庭では、緊急時に備えて食料品の備蓄をしていますか？

農林水産省では、新型インフルエンザの流行などに備えるための「家庭用食料品備蓄ガイド」を同省ホームページ上で公開しています。ガイドでは両親と13歳男子、9歳女子の4人家族「万全さん一家」が2週間生活するケースを想定。備蓄リストから電気、ガス、水道が止まった時の対策、さらには備蓄食料を使った献立例も掲載されています。（アドレスは下記参照）

新型インフルエンザの流行だけでなく、大地震などの自然災害に備えるためにも、食料品の備蓄は必要です。その一部を紹介するので、この機会にご家族で話し合い、早期にそして計画的に、食料品の備蓄に取組んでみてはいかがでしょうか。

★お問い合わせ：

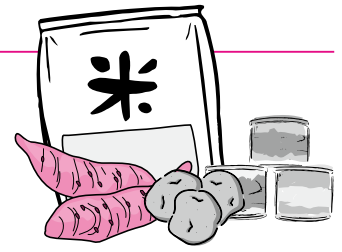
農林水産省 大臣官房 食料安全保障課 ☎ 03-3502-8111 (代)

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/pdf/shininful.html>

備蓄食料品リスト

このリストは、4人家族（両親、13歳男子、9歳女子という想定）が2週間生活するのに必要な食料品の一例です。

このリストを目安に、ご家庭ごとに人数や好きなものなど工夫して、食料品の備蓄に取り組んでください。



備蓄の柱：お米10kg以上

主食	米(もち・無菌包装米飯を含めても可)	少なくとも10kg
	その他主食食品(うどん、そば、パスタ、シリアル類等)	400g入り6袋
	(中華麺、インスタント麺、パン等)	16食
主菜・副菜	野菜類(玉ねぎ、じゃがいも、こぼろ、さつまいも等)	各1~2kg
	豆類(あずき、大豆等)	適宜
	卵	10個
	缶詰(魚介類、肉類)	30缶
	缶詰(野菜・きのこ類：コーン、トマト、たけのこ、マッシュルーム等)	20缶
	レトルト食品(カレー、パスタソース、ハンバーグ等)	30食
	冷凍食品(市販品の他、家庭で冷凍した魚介、肉、野菜、料理等を含む) ...	500g入り換算10袋
汁物	乾燥食品(切り干し大根、しいたけ、高野豆腐、ひじき、わかめ、こんぶ等)	各2袋
	スープ類(みそ汁、わかめスープ、コーンポタージュ等)	12食
乳製品	乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルク等)	各1~2箱
果物	缶詰(果物類：もも、みかん、パイナップル、みつ豆等)	10缶
調味料・嗜好品・その他	調味料(砂糖、塩、みそ、しょうゆ、食用油)	1kgあるいは1ℓ
	(酢、だしの素、コンソメ、バター等)	適宜
	嗜好飲料(緑茶、コーヒー、紅茶、ココア等)	適宜
	菓子類	適宜
	その他(ふりかけ、のり佃煮、ジャム、マーガリン、はちみつ等)	適宜

※乳幼児、高齢者、病人など特別な食料品が必要となる場合は、別に準備をしてください。
1人一日のエネルギー量を2,000kcalとして算出しています。

■ 備蓄の取り組みポイント！

- 1 「お米」を中心とした備えをしましょう。
- 2 野菜の備えもしましょう。
- 3 バラエティーに富んだ食事づくりを心がけましょう。
- 4 調味料も忘れずに備えておきましょう。
- 5 保存性の良い食料品は普段から多めに購入し、常に「買い置き」をしましょう。
- 6 チェックリストを作りましょう。



電気、ガス、水道の供給が停止した場合への備えについて

水と火が確保できれば、防災用の特別な食料品でなくとも、カップ麺やレトルト食品で対応可能です。非常時には湯煎だけでも十分でしょう。



人間1人が1日に必要な飲料水は3ℓ。4人家族では水12ℓが必要です。2ℓのペットボトル6本が入ったダンボール1箱になります。

火元は、カセットコンロが役立ちます。一日3食分の調理用としてボンベ2本があると安心です。

下記のリストは、地震防災用備蓄食料品（4人家族3日分）の一例です。これを3ページの備蓄食料品リストの一部と置き換えることで、地震災害と新型インフルエンザの2つに同時に備えることができます。普段から、自分の家庭にあった食料備蓄を考えておきましょう！



- | | |
|-----------|--|
| 主食 | ●缶詰 ●レトルトごはん ●アルファ米 ●餅
●乾パン、パンの缶詰 ●クラッカー 計36缶/袋 |
| 副食 | ●レトルト副食（調理済のおかず各種） 18袋 |
| 汁物 | ●みそ汁、ラーメン、粉末スープなど 計24缶/袋 |

《その他必要品》

- ・カセットコンロ
（ガスボンベ予備6本程度）
- ・ふたのあるポリ容器（給水用）
- ・簡易トイレ・マッチ、ライター
- ・使い捨てカイロ など

※ 食料品以外の防災用品などについては、別の機会に詳しくお知らせする予定です。



ハロー “ケリーのワンポイント英会話”

みなさん こんにちは！ケリーです。

今月は、英語の歴史“ルーツ”を話してみたいと思います。外国語を勉強するとき、結構役に立つものなんです。英語を教えていると、生徒に「発音教えて」って言われます。みなさんも気づいていると思いますが、英語のスペルと発音って違いますよね。ややこしいなあって思うでしょう？

日本語って他の国の言葉と違って、あまり外国語の影響を受けてません

よね。でも、英語って今までに、フランス語やイタリア語、スペイン語、ドイツ語からたくさん影響を受けてるんですよ。単語や文法まで、外国語から持ってきてちゃうんで、発音とスペルがややこしくなっちゃったんですよね。代表的なのが“無音スペル”???です。

例えば、“gh”、“night”（ナイト）です。発音しないのに何でスペルがあるのっていう感じでしょ！でも、むか～しむか～しは、発音してたんですよ。だったら、スペル変えてよっ!!!って思いますよね。すいません、変えなかったんですよ、英語は。それから“night”（ナイト）のghは発音しないけど、“tough”（タフ）のghは発音しちゃうんですよ。ややこしや～、ややこしや～！

でも、ここからが今月のワンポイントレッスンのツボです。“gh”はたいてい、“u”（ア）の音の後にある場合“f”（エフ）の発音になるんです。

たとえば“cough（カフ・咳）、tough（タフ）、rough（ラフ）”なんかがそうです。覚えといてください。

どうですか？「意味ワカンナ～イ」でただ覚えるよりも、背景にあるものを知っているとなんとなく分かりやすくなりませんか？ねっ！

では、また来月号でお会いしましょう！



（このイラストもケリーが描いています！）



出かけてみませんか？

春の萠崎はイベント目白押し！



信玄公祭り甲州軍団出陣

武田氏譜代の重臣、甘利備前守虎泰（一本長博市議会議員）率いる虎泰隊の武者（山梨中央銀行峡北ブロックの皆さん）総勢40名が信玄公が待つ甲府駅前本陣に向けて出陣式を行います。

■日時 4月10日(土) 13時10分～
■会場 萠崎駅前ロータリー

新府桃の花見会

一面がピンク色に染まる新府桃源郷で開催されます。今年はテレビ東京系全国ネット「いい旅・夢気分」のエンディングテーマを歌う“岩下直人”による「新府桃源郷コンサート」が行われます。

■日時 4月11日(日) 9時～14時
コンサートは11時/12時30分(30分・2回公演)
■会場 新府共選場

春の武田の里まつり「お新府さん」

「お新府さん」は、武田勝頼公の居城新府城跡に祀られる新府藤武神社のお祭りで、地元の人たちから親しまれ、出店と多くの人で賑わいます。249段の石段を一気に駆け上がる御輿渡御は圧巻です。

■開催日 4月18日(日)
■場所 新府藤武神社（新府城跡）

■お問い合わせ

商工観光課観光担当（内線213・214）

わに塚のサクラ「ライトアップ」

昨年好評だった「わに塚のサクラのライトアップ」を今年も行います。まだ見たことの無い方もぜひ今年は、春の夜の絶景に酔いしれてみませんか？

□開催期間・時間

3月27日(土)～4月4日(日)

18時30分～20時30分

開花状況により、期間は前後します。お確かめの上お出かけください。

第29回深田祭

「日本百名山」の著者であり、登山家の深田久弥氏の遺徳を偲んで、碑前祭と記念登山を開催します。

■日時 4月18日(日)
◇記念登山受付 8時～（随時出発・自由参加）
◇碑前祭 14時～15時
■会場 深田記念公園（駐車場約30台）
※萠崎駅より送迎バスあり（無料）
■参加費 1,000円（参加記念品付）
※限定200名（先着順）

<茅ヶ岳エコ・トレッキング教室>

インストラクター同行による、初心者向けのトレッキング教室です。

●受付：9時/出発：9時30分
※現地集合・現地解散
●参加費 1,000円（中学生以下500円）
●申込期限 4月9日（金）までに商工観光課へ



※市民並びに市内団体などを対象としています。

◎利用できる方
営利を主目的とせず、美術・写真・工芸・陶芸等の各種文化活動及び地域活動を行っている個人（在勤在学者を含みます）、グループ、団体、公共団体。

にらさきふれあいプラザ
楽市楽座
ライフガーデンにらさきB棟2階ホケットプラザ内の一部区画をにらさきふれあいプラザ「楽市楽座」としてご利用いただけます！

楽市楽座とは、戦国期～近世初期に旧来の特権的（独占的）な市場関係・商業組織からの自由化を指し、新しい城下町の建設や経済の活性化を目的としたものです。

楽とは「自由」の意味であり、座は「座る・人が集まる場所」を意味することからも、一部の芸術家や文化人のためだけでなく、多くの市民・団体の自由な発想・活動を支援し、芸術・文化等の発表の場の提供を通じて、地域の活性化を図るため、この場所を活用していきたいという思いが込められた名称です。

■お問い合わせ
商工観光課商工労政担当
（内線215・216）

※申込方法など詳しくは、お問い合わせください。

◎利用料金
原則無料
（展示品など一部販売を伴う場合は有料）

◎利用期間・時間
原則連続2週間以内、
時間は10時～20時



平成22年4月1日から、市民バス穂坂線が延伸となります。通勤・通学・通院・お買い物の足としてよりいっそうたくさんの方に利用していただけるよう、現在の柳平バス停を350m上部へ移動します！

また、円野線時刻表を別表のとおり改正します。この改正により、老壮大学開講時間に合うこととなりましたので、是非ご利用ください！



市民バス穂坂線が延伸します！
円野線の時刻表も改正！！

■市民バスのお問い合わせは…

企画財政課企画推進担当（内線355～357）

< 別表：円野線時刻表 >

上円井行			
	バス停名	改正前	改正後
	葦崎市立病院	11:42	11:13
	山交葦崎営業所	11:43	11:14
	葦崎小学校	11:44	11:15
	山梨中央銀行前	11:44	11:15
	市民会館入口	11:46	11:17
	葦崎駅	11:50	11:21
	ライフガーデンにらさき	11:52	11:23
	市民会館入口	11:54	11:25
	穴観音入口	11:55	11:26
	葦崎市役所	11:56	11:27
自由乗降区間	御堂入口	11:59	11:30
	御堂住宅	12:00	11:31
	鍋山下	12:02	11:33
	葦崎大村美術館前	12:03	11:34
	武田八幡入口	12:04	11:35
	御杉入口	12:05	11:36
	武田	12:06	11:37
	樋の口	12:07	11:38
	中谷	12:08	11:39
	JA 葦崎西支店	12:09	11:40
	青木	12:10	11:41
	原山神社	12:11	11:42
	折居	12:12	11:43
	おりい台	12:13	11:44
	入戸野	12:14	11:45
	戸沢橋	12:16	11:47
	下円井	12:17	11:48
	穴山橋	12:19	11:50
	上円井中	12:21	11:52
	上円井上	12:24	11:55

葦崎市立病院行			
	バス停名	改正前	改正後
自由乗降区間	上円井上	12:30	11:58
	上円井中	12:33	12:01
	穴山橋	12:35	12:03
	下円井	12:37	12:05
	戸沢橋	12:38	12:06
	入戸野	12:40	12:08
	おりい台	12:41	12:09
	折居	12:42	12:10
	原山神社	12:43	12:11
	青木	12:44	12:12
	JA 葦崎西支店	12:45	12:13
	中谷	12:46	12:14
	樋の口	12:47	12:15
	武田	12:48	12:16
	御杉入口	12:49	12:17
	武田八幡入口	12:50	12:18
	葦崎大村美術館前	12:51	12:19
	鍋山下	12:52	12:20
	御堂住宅	12:54	12:22
	御堂入口	12:54	12:22
	葦崎市役所	12:57	12:25
	穴観音入口	12:58	12:26
	市民会館入口	12:59	12:27
	葦崎駅	13:00	12:28
	ライフガーデンにらさき	13:02	12:30
	市民会館入口	13:04	12:32
	山梨中央銀行前	13:06	12:34
	葦崎小学校	13:06	12:34
	山交葦崎営業所	13:07	12:35
	葦崎市立病院	13:07	12:35