みはら整形外科
MIHARA CLINIC
整形外科・リウマチ科
院長 三原 隆　日本整形外科学会 整形外科専門医・日本整形外科学会認定リウマチ医

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～19:00	●	●	●	9:00～13:00	●	9:00～13:00

※急なケガは夜間でもご連絡ください。※往診もしております。
1野間 長住商店街 タカヒロ薬局 公園 長住3 長住団地 交番 皿山 福大 みはら整形外科
554-7200 南区長住4-1-4 Ⓟ5台有り

長住医院
■内科 ■糖尿病内科 ■呼吸器科 ■胃腸科
糖尿病専門医 院長 漢 幸太郎
【診察時間】
平日 9:00～18:00
(昼休み 12:30～14:00)
木曜 9:00～12:00
土曜 9:00～14:00
日祝日 休診
野間 大池通り 長住3 七隈 セブンイレブン 福岡銀行 長住医院 サニー 長住団地 長住郵便局 長住交番
☎551-3410 南区長住2-15-15（駐車場 8台あり）

防災特集

頭痛・めまい・手足のシビレなどの健康相談
物忘れの相談・認知症の診断、治療を行っています
松田脳神経外科クリニック
脳神経外科 医師／松田年浩　皮膚科 医師／松田奈津子・松田絵奈

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	○	○	○	○	○	○
午後 2時～6時	○	★○	○	休診	○	休診

※日・祝日は休診　★皮膚科：火曜日の午後は休診
詳細はHPをご覧ください 松田脳神経外科クリニック 検索
寺塚交差点 穴観音 松田脳神経外科クリニック 長住2丁目バス停 大池郵便局 至野間四ツ角 至福大 長住団地 ふくや G.S（大池通り） 大池パセオ
☎511-0500 南区寺塚1丁目17-10 大池通り長住2丁目バス停前

地域の読者に情報を伝えるために
制作費用として広告が必要です。
ぜひご協力をお願いいたします。
サイズ 12.4cm×6.7cm　掲載料32,890円(税込)
詳細はお問い合わせください　年間 6回掲載(1回)29,600円(税込)
sakata@jcom.home.ne.jp
LINEでもお気軽にお問い合わせください
電話でも承ります ☎090-1089-2178

特に飼い猫は家から出ない、散歩をしないため、外出グッズが足りてない場合も

ペットの防災考えてる？

ペットの防災グッズもそろえておかなければ。動物たちもいつもと違う場所、違う生活スタイルにとまどい、逃げ出してしまったり、鳴いたり、閉じこもってしまったり…。人と同じ、できる限りいつもと変わらないように日頃から準備しておく必要がありそう

避難する時用のケージは必須

軽量で通気性が高くポケット多め、2Wayだから使い勝手がいい

通常は猫が座った状態ほどのスペース

リュックタイプだから背負えば両手が空く

背面のチャックを開きネットを引き出すと寝るスペースに

小さなポケットに連絡先などを書いた紙を入れておく

ネコはアゴ乗せスタイルが好きだから小さなクッションを中に配置

ポケットには水分補給のペーストやチュール、折りたたみ皿などを入れておく

もう一方のポケットにはお気に入りのおもちゃや、首輪やリードを入れておく

避難所などではケージをタオルなどで覆って目隠ししてあげると猫は落ち着きやすい

動物にとってもトイレ問題は大事！

たたむと約20cm×15cmになる折りたたみ式簡易トイレ。いつも使用しているトイレ砂やシートを袋に入れて用意しておく

サイドのポケットにスコップと汚物用のビニール袋を入れておく

カバーをチャックで閉めることができるため、セットしたままさっと移動できるのも便利

水分補給、食事日頃から慣れさせておく

猫のみ飼っている場合「外出用」という発想があまりない。「ダイソー」をのぞいてみると、ペット用の給水ボトルや折りたたみ式の皿が

給水ボトルや皿など、いざという時に初めて使うのではなく、自宅で試しておくことも大事。「ここから水が飲めるんだよ」

ドラッグストア「コスモス」のペット用品売場には、ペット食もローリングストックという文言。確かにそうだ。カリカリエサにしても、パウチタイプにしても、防災準備の中から取り出してローリングを！

急な環境の変化に緊張してなかなか水を飲んでくれないことも。そんな時用に水分をたっぷり含んだペーストや、スープとささみなどが入ったパウチのエサも用意

例えば消防団とか、災害や避難所生活の経験者などのSNSをチェック

SNSで防災・防犯情報

防災グッズをネットで買ったからって安心していてはダメかも。よく見て、自分や家族に必須なアイテムが他にもないか、または多過ぎないか、本当に持ち出せるのか、見直してみよう！

大阪府「豊中市消防団小曽根分団」
防災グッズの中身の検証やロープの結び方など、防災や防犯のための簡単な知識を教えてくれる
@OZONEBUNDAN

ビニール袋(大・小)やごみ袋は中に新聞紙を入れてトイレにしたり、頭が入る程度の穴を開けてポンチョ替わりにするなど

ラップを皿に敷いて使ったり止血や風よけのために体に巻き付けたり

油性マジックで避難所で持ち物に名前を書いたり、壁に伝言を書き残したり

ウェットティッシュ水がない場合体を拭くことができる

両手が使えるのでヘッドライトが便利

個々に必要な物は違うから見比べてみる
@NATSUMI19820521
防災アナウンサー、防災士という奥村奈津美さんのインスタは、15年間、全国の被災地で取材してきたという「大切な家族を守るおうち防災」に基づいた実践的で具体的なグッズやスタイルが紹介されている

水の賞味期限とは「計量法」の規定により表示されている内容量が保持される期限のこと。無開封であれば腐るわけではなく、ペットボトルは素材に通気性があるため長期保存しているうちに量が減っていく。ローリングストックをしないのであれば「長期保存水」を備蓄

災害時、どこで眠ることになるか分からない。普段はコンパクトで、空気を入れたらマットになるエアーマットを

迅速に動かなければならない災害時、肝心の防災グッズを押し入れの奥にしまっておいては取り出しにくい。ならばイスにもなりリュックにもなるこんなボックスに、グッズを入れて玄関に置いておいてもいいかも！

デジタル化でどんどん便利になるけど、災害が起きたらはたしてそれらは使えるのか？生きるための基本を知っておくこともこれからの時代は大事。

「防災」のための予備知識の場として　サバイバルを楽しみながらアウトドア！

防災とはサバイバルだ！

4/29に「長尾公民館」横のグラウンドで開催された「防災訓練・アウトドア体験」で子どもたちにアウトドアを長年伝えてきた「ウハウハ長尾」の角田賢二さんとまなみさんが長尾小学校の児童たちに、かまどごはんの作り方を伝授！

たき火で作る！

はんごうすいはん 飯盒炊飯

洗った米をはんごうの中ぶたで量って入れて水を入れてセット。「？水が多いな、この印のとこまで減らして」と、べさん

マッチの持ち方から教わり、細い薪の下にしのばせた新聞紙に火を付ける。「楽しい！」「音が花火みたい！」という女の子。かまどから落ちそうな薪をトングで戻したり、薪を増やしたり、煙が目に染みる中、意外にみんな順調にスタート！

米と水を入れたはんごうを乗せたら、炊き上がるまでかまどの火を絶やさないように、順番にみんなでかまどの当番

大鍋で大量調理！

肉じゃが作り

ジャガイモとニンジンをピーラーで皮をむいてカット。ネギは細かくカット。みんな上手！

燃え盛るかまどの炎に気を付けながら、鍋に豚肉を入れて炒める

ニンジンと水を入れて沸騰したら、アク取り

ジャガイモとタマネギも入れて、煮えやすいように下からかき混ぜる

ニンジンに火が通ったかな？

長尾公民館の主事、三宅さんのレシピで味付け

できあがり！

みんな家でお手伝いしてる？

みんなで後片付けすればあっという間！

結論！
みんなやればなんでもできる!!
後は大人がその機会を作ってあげるだけ！
アウトドア楽しかったね!!

「スモア」作り

焼きマシュマロ

焼きマシュマロとチョコをクラッカーやビスケットでサンド

長い長い竹串にマシュマロを刺してあぶる

チョコを乗せたクラッカーで焼けたマシュマロをキャッチ！

クラッカーで挟みながら竹串からマシュマロを抜き取ればでき上がり！