

知って備える 防災メモ

第48回



ご存知ですか 『噴火警戒レベル』

噴火警戒レベルの運用

日本には現在110の活火山があり、そのうち50の火山で火山活動を常時観測・監視しています。胆振地方の有珠山・樽前山・倶多楽も常時観測火山で、噴火警戒レベルを運用しています。

噴火警戒レベルは、火山周辺の住民などが『とるべき防災対応』を5段階に区分して、噴火警報・予報と共に発表する指標です。それぞれのレベルに、発表時にとるべき行動の目安である『キーワード』が設定されています。

レベル別のキーワード

レベル	キーワード
レベル5	避難
レベル4	避難準備
レベル3	入山規制
レベル2	火口周辺規制
レベル1	活火山であることに留意

※発表時にとるべき具体的な行動については、気象庁ホームページで確認してください。



▲胆振地方の常時観測・監視されている火山

火山灰にご注意を

火山が噴火したときには火山灰が降ることがあります。気象庁では降灰予報を発表して、降灰の範囲や降灰の始まる時間、降灰量などをお知らせします。火山灰が目に入ったり吸い込んだりしないよう、ゴーグルやマスクなどで防護するほか、外出を控えるなどの対応をとってください。

▼問い合わせ 室蘭地方気象台

(☎²²4249)

人が輝き まちがとぎめく

仲間たち

Group

ランチボックス

『ランチボックス』は、PTAで知り合った方たちが、子どものお弁当に入れるおいしいおかずの作り方を料理の上手なお母さんに教えてもらうため、平成9年に結成。現在、メンバーは30代から60代までの女性13人で、毎月第1土曜日の18時から鷺別公民館で活動しています。

結成当初におかずの作り方を教えていた吉村よし子さんが管理栄養士の資格を取ったこともあり、現在は、家庭でできるヘルシーな料理に取り組んでいます。代表の酒井千鶴さんは「毎回、管理栄養士直伝のレシピを教えてもらい、一般的に手に入る素材で、ヘルシーで安くおいしい料理を作っています」と



▲仲良くヘルシー料理を作るメンバー

話します。

活動中、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しそうに料理に取り組んでいるメンバーの皆さん。酒井さんは「メンバー同士がとても仲が良く、料理を学ぶだけではなくコミュニケーションの場にもなっています。たまにしか来ることのできない方でも大歓迎ですので、一緒に料理を楽しみましょう」と入会を呼び掛けます。

安くておいしくて体にいい料理を私たちと一緒に楽しく作ってみませんか

入会して2年の小林さんは、「塩分をそれほど使わなくてもおいしい料理が作れることを学びました。ベテランの方ばかりで、楽しく料理を教えてもらっています」と話してくれました。活動に関する問い合わせは、吉村さん(☎090-5224-13162)まで。