

# きみの はとふる・たいむ

HAPPY BOOKプログラム  
NPO法人 BAJ (ブリッジ・エーシエ・ジャパン)

HAPPY BOOKは、  
不要になった本やDVD  
CDなどを買取る  
システムです。

いらなくなった本  
 単行本・文庫本  
 絵本・コミック  
 専門書 など

CD・DVD・ゲーム(ソフト・本体)をお送りください!

1 箱詰め [みかん箱程度の大きさの箱をご用意ください。]

本.....30冊以上  
 CD・DVD・ゲーム...5点以上



2 BAJへ申込み



← スキャンして  
お申込み!

または、BAJ東京事務所  
TEL 03-3372-9777 まで

お問合わせも  
こちらです!

3 集荷

指定いただいた日時に、運送  
会社が無料集荷します。

お送りいただいた品は  
買取られ、BAJに送金されます。



ベトナム・ミャンマーでの支援活動

- ・技術訓練 ・職業訓練
- ・学校の建設 ・環境保全
- ・貧困家庭の子どもたちへの支援 など

▶ BAJは、アジアの困難を  
抱える人たちに寄りそう団体です。

## ボランティア 伝言板

## ポリ袋クッキング<sup>II</sup> はじめの一步

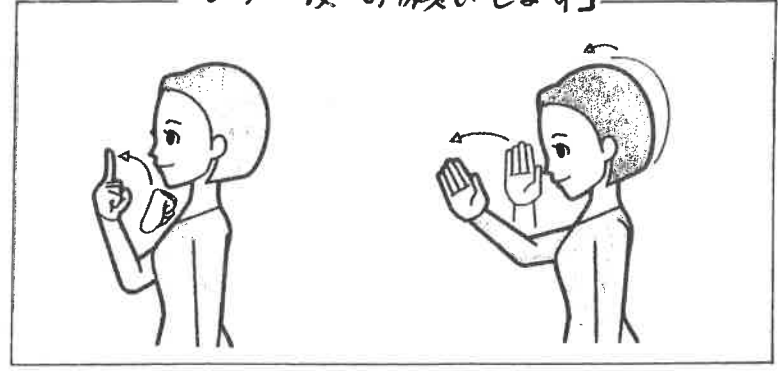
材料 (1人分)

A 米(無洗米)	40g (1/4カップ)
水	60ml
サツマイモ	40g
塩	少々
ゴマ塩	少々

## さつまいもご飯

- [作り方]
- ①ポリ袋にAを入れて、30分以上おく
  - ②①にサツマイモを加え、塩を入れる
  - ③②を水をはった金属に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで火にかける
  - ④沸とうしたら、やや弱めて、沸とうを保つ
  - ⑤沸とう後20分ほど火を止め、10分蒸らす
  - ⑥器にご飯を盛り、ゴマ塩をふる
- ※ 早めに塩を入れると米が硬く炊けてしまうので、加熱の直前に足す

「もう一度お願いします」



手話  
うち

右手拳を顎の下から前へ出すと  
同時に人差し指を伸ばす  
 少し頭を下げ、顔の正面で斜めに  
構えた右手を少し前へ出す



ろう者の手話がわかるから、  
「もう一度お願いします」と  
手話が表わしてみよう

## 11月号での防災クイズの解説です!

- 問6. 地震発生後、柱に足が挟まれて長時間身動きできずに苦しんでいる人がいます。あなたにとるべき行動で正しいのは?
- 答は、そのままに救急隊の到着を待つ。 → 長時間、足や腕など重物の下敷になっていると、体内に毒素が発生する。急に取り除くと毒素が血液をめぐり心臓停止などを引き起こすことがある。
- 問7. ビニール袋の正しい使い方はどれか?
- 答は、頭からかぶり火災の時に煙を吸わないようにする → 空気を入れてかぶると2〜3分は呼吸ができます。煙を2呼吸程度吸うと意識不明で倒れることも。
- 問8. 激しい雨が続き水が溢れて道路や床下に氾濫し始めました。家族をどう避難すべきにしますか。正しい行動は?
- 答は、高齢者子供を真ん中に一列になってゆっくり歩く → 道路の端は、側溝マンホールの蓋が外れているなど危険、先頭の人か安全を長い棒などで確認しながら着実に前に進む。元気な人が高齢者や子供を背負ったり、前後の人をロープで結んで避難。
- 問9. 海岸に居る時に揺れを感じました。この時とるべき行動は?
- 答は、すぐに高台や高いビルに避難する → 津波は引波無しで来ることも地震発生から2〜3分を要する。すぐに高い所に避難しよう。

- 問10. 1981年以前に建てられた家に住んでいる次のうち間違っているのは?
- 答 瓦屋根であり屋根が重いため地震に強い  
 厚屋根で屋根が重い住宅は、全国には強いが  
 重心が高いため地震に弱い、1981年建築基準法  
 の改正により、新耐震基準が制定された。  
 これにより、地震に対する強度が向上した。

## 【必ず役立つ震災食】より

編著 公益社団法人 石川県栄養士会  
 〒920-0963  
 石川県金沢市出羽町2-1 県庁出羽町分室  
 TEL・FAX 076-259-5061

発行 株式会社 北國新聞社  
 〒920-8588  
 石川県金沢市南町2-1  
 TEL 076-260-3587(出版局直通)  
 FAX 076-260-3423