



KOHOKU 9

広報よこはま港北区版 No.347 2026

**GREEN×EXPO 2027**
YOKOHAMA JAPAN

公式マスコットキャラクター「グーン」

©Expo 2027

～港北区から横浜グリーンエキスポを盛り上げます!～

開催期間 2027年3月19日(金)～9月26日(日)

**災害に備える!****いざというときのための**

ローリングストックのススメ



急な災害でライフラインが止まってしまった時、皆さんは食事の備えができていますか。非常時こそ、食べ慣れたおいしい食事が心と体の支えになります。「防災食をそろえるのは大変そう…」という人におすすめなのが「ローリングストック」です。普段食べている食品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足していく備蓄方法をぜひ取り入れてみませんか。



能登半島地震の被害状況(石川県ウェブサイトより)

備える**目安は1週間分!**

災害発生時、ライフラインの復旧まで1週間以上かかる場合があります。可能であれば1週間分、少なくとも3日分※を備えましょう。

※行政が物資を配給可能となる目安

家庭備蓄の例 —1週間分/大人1人—

必需品

- ・水 24L (1日3L程度+調理用)
- ・カセットコンロ
- ・カセットボンベ×6本

主食

- ・米 2kg
- ・カップ麺類×3個
- ・パックご飯×3個
- ・乾麺や即席麺×2袋

主菜

- ・缶詰×9缶
- ・レトルト食品×12個

副菜・その他

- ・野菜
- ・乾物・調味料
- ・ジュース・お菓子 等

1人ひとりに合わせた備蓄を



- ・乳幼児のための粉ミルクや離乳食
- ・アレルギー対応食品
- ・噛むことが難しい人向けのやわらかい食品

災害時は手に入りにくいいため、2週間分の備蓄を心掛けよう!



普段使い
できるもので
OK

買い足す

消費した分を補充します

**ローリング
ストック**

賞味期限が切れる前に
日常生活で消費します

食べる港北区
ヘルスメイト
おすすめ!

日常でも災害時でも、保存がきく食材を使った

おすすめレシピ**材料**
(5個分)

- ・ホットケーキミックス200g
- ・水150mL
- ・紙コップ5個

🔍 ブルーンやレーズンを入れると不足しがちな食物繊維が取れます。

紙コップで作る蒸しパン**作り方**

- ①【下準備】紙コップを入れてふたができる、深さがある鍋に2cmほど水を入れ沸かす。
- ② ボウルに(非常時はラップを引いて)ホットケーキミックスと水を入れスプーンで混ぜる。
- ③ 紙コップの半分かくらいまで生地を入れる。
- ④ ①のお湯の沸いた鍋に入れてふたをし、中火で12分～15分蒸す。
※カップの周りに隙間があると倒れてしまうことがあります。
- ⑤ 竹串を刺して、タネが付かなければ完成です。

**湯煎でできる!
ごはんの炊き方****作り方**

- ① ポリ袋に水230mLと米1合を入れる。
- ② ポリ袋の空気を抜き、上の方で口を結ぶ。
- ③ 30分浸水させる。
- ④ 沸騰したお湯にポリ袋を入れ、少し火を弱めて沸騰した状態で30分加熱する。
🔍 ポリ袋が直接鍋に当たらないよう、耐熱容器を下に敷く等の工夫をしましょう。
- ⑤ お湯から取り出し10分蒸らす。

●問合せ 総務課 防災担当 ☎045-540-2206 ✉045-540-2209

港北区役所

〒222-0032
港北区大豆戸町 26-1
☎045-540-2323(代表)
✉045-540-2227

開庁日なるべく電車・バスで
ご来庁ください

月～金曜(祝休日・年末年始除く) 8時45分～17時
第2・4土曜 9時～12時
(戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の窓口)

**港北区の
データ**
(2026年
8月1日現在)

人口
365,441
世帯数
182,002