



社会新報

号外

〒106-0045 港区麻布十番3-1-4 阿部浩子を育てる会  
TEL/FAX 03-3452-2028

平成14年1月28日号

# ひまわり通信



連絡先/住所 : 〒106-0045 港区麻布十番3-1-4 阿部 浩子を育てる会

HOME PAGE <http://www.hiroko-abe.com/> E-Mail [info@hiroko-abe.com](mailto:info@hiroko-abe.com) TEL/FAX 03-3452-2028

## わかりやすいNEWS



1月20日~26日



- ・ 国会 第156通常国会が20日に召集された。6月18日まで150日間の会期である。
- ・ BSE(牛海綿状脳症狂牛病) 昨年8月以来、19日に6頭目が和歌山で、7頭目が北海道で発見。
- ・ 港区 新橋6丁目の小学校跡地に民設民営で、特別養護老人ホーム(定員100名)、老人保健施設(100名)、知的障害者更生施設(定員40名)が、2006年度の開業を目指し、区有地を事業期間50年の定期借地権で社会福祉法人長岡福祉協会に貸与する。施設整備は国と都が助成する。特別老人ホームは全室個室で、少人数のグループごとに介護するユニットケアを導入する。
- ・ シオサイト 汐留シオサイトで最も高い地上43階地下4階建てのオフィスビル「汐留シティセンター」が完成した。富士通や全日空などが入居予定。詳しくは <http://www.hiroko-abe.com/> わかりやすNEWS まで

本日の夕食 (栄養士 阿部浩子 のお勧めレシピ) エネルギー550kcal たんぱく質 21.1g 塩分 24g  
和風ちゃんぽん 調理時間 20分 《単位 : グラム》

材料 中華めん(ゆで)(できれば平打)150g 生椎茸 8 なんと5 鶏もも肉 20  
さつま揚げ 8 あさり水煮缶 10 たけのこゆで 5 白菜 10 ねぎ 1  
ゆで卵 1/2ケ

生椎茸、なんと、さつま揚げ、たけのこ、葱は千切り、白菜は削ぎ切り、  
鶏肉・あさりは食べやすい大きさに切る。

中華なべに油をそそぎ、鶏肉・あさりをいため、ゆで卵以外の材料をいた  
める。250ccの水を鍋に入れ、余裕があれば昆布・かつお節でだしをとる。

ふっとうしたらめんつゆ7ccをいれる。味をみる。炒めた材料を鍋の中に入れる。同時に麺をゆ  
でておく。

のスープを水溶き片栗粉でとろみをつける。茹でた麺を器にもり、スープと材料をいれる。

### さつま芋のレモン煮

材料 さつま芋 70 レモン 5 砂糖 6 食塩少々

さつま芋の皮をむき、水に入れてアクをとる。さつま芋を鍋にいれ、水をひたひたにいれ火にかけ  
る。レモンを薄切りにする。

さつま芋の色が黄色に変わってきたら、砂糖をいれ、少したったあと、塩を少々いれ甘味をだす。  
水分をとばしながら、レモンをいれる。レモンの酸味が足りなかった場合には、濃縮レモン汁をいれ  
て味をみる。 きゅうりの南蛮漬 シュウマイ2個(冷凍)

1人分の材料になっていますので、この分量に人数をかけてください。

和風ちゃんぽんはあんかけにすることにより、スープがさめず寒い日には最高です。

ご意見や質問はお気軽に。 [info@hiroko-abe.com/](mailto:info@hiroko-abe.com) お待ちしています。





## 港区の防災ってどうなっているの？

年末に阿部浩子が住むマンションが火事になりました。7階から出火しました。元旦はガス漏れで消防車が駆けつけました。

8年前の1月17日に阪神大震災が発生しました。もし、今地震や火事が起こったらどうしたらよいのでしょうか？



「地域防災ネットワーク」が港区にはあります。事業の目的としては、地震等の大規模災害に対する地域内の防災住民組織（町会・自治会）、事業所、PTA 地域団体の自主的な防災行動力と横断的な協力体制を確立する事となっています。

対象は防災会、事業所、区立学校 PTA、その他地域団体等です。

しかし、今回の年末、深夜の火事のように、1人暮らしや夜間管理人がいない集合住宅、町会や自治会に加入していない人はどうしたらよいのでしょうか？

阿部浩子は、確実なネットワーク作りを義務づける必要があると考えます。各住宅に防災の担当者を置き、緊急連絡網を完備することが大切です。港区という都会の街での災害発生に、私は大変怖い思いをしました。備えあれば憂いなし。災害にはまさにその一言です。

阿部浩子は港区民における確実な防災ネットワークを完備することをすすめます。

## 広域避難場所って？



東京都では、震災対策条例に基づき、震災時に火災が広がり、被災者に危険が迫った際の避難場所として「広域避難場所」を指定しています。広域避難場所は、市街地状況の変化や人口の増減を考慮して見直されています。港区でも今回の見直しにより、地区割りの変更と新たな「地区内残留地区」が指定されています。

地区内残留地区って？ 震災時、火災の延焼の危険性が少なく広域的な避難を行う必要がない場所です。この地区は災害が発生したら、町会や自治会で定めている一時集合場所に集まり、安否確認、応急処置をし、地域内に留まります。この地域は、東新橋 1・六本木 2,4・赤坂 1~9・海岸 1~3・芝浦 1~4・港南 1~5・台場 1~2 です。

麻布十番と南・元麻布は芝公園・慶応大学一帯が広域避難場所になります。麻布十番 1 の一部の方は青山墓地一帯になりますので確認してください。

私達がすむ、この港区を誰もが安心して住むことができる、「いきいき」暮らすことができる街にしたいなあと阿部浩子は考えています。港区区内でのご意見はお気軽に！私達が暮らしやすい街に！。

先週の『ひまわり』ちゃん。詳しくは <http://www.hiroko-abe.com/> ひまわり日記まで》

「港区基本構想住民説明会」に行ってきました。平成 15~20 年度港区基本計画です。

最終日の参加者はたった 5 名でした。合計 8 会場で 35 名弱の出席者だったそうです。

港区の人口が 16 万 3 千人いるのに寂しいものです。来週は「港区基本構想」について、そして区議会の交通環境委員会を傍聴したことなどお知らせ致します。

お台場海浜公園・田町・麻布十番駅前にて朝のご挨拶を行っています。お気軽に声をかけてください。

先週は雪が降りました。まだまだ寒い日が続きます。くれぐれもお風邪などひかないようにお過ごしください。受験のシーズンになりました。受験生のご健闘をお祈りしております。阿部 浩子

1月30日(木)午後7時~男女平等参画センター5階ホールにおいて「男女共同参画社会を築くには」講師 鹿嶋敬氏(日経新聞編集委員)の講演会があります。私も勉強してきます。

