つながりは最強の備え

知る、備える、助け合う

炊き出しのノウハウ

みんなの防災
みんなで防災

防災ウオーキング

家の光
IE no HIKARI

家の光 12月号 購読申込受付中!

令和8年度「家の光」12月号普及活用全国特別運動

12月号
本誌特集・別冊付録のご紹介

家の光 12月号 別冊付録

ライフライン復旧まで、「食」をどうする?

国や自治体では、自宅などが安全な場合に災害発生時の「在宅避難」を推奨しています。発災後にもっとも早く復旧するとされる電気でも、1週間程度かかると想定され、その期間の備えが必要です。そこで在宅避難を経験した防災士・鈴木みきさんのアウトドアの知識を生かした防災術をご紹介します。さらに、非常時に使う食材の優先順位をはじめ、知っておくと安心な省エネ・節水のテクニックも解説。ガスコンロとガスボンベ、水、ポリ袋で衛生的に作れる料理を1週間分ご紹介します。

確認しよう 在宅避難ができますか?

- 自宅の周囲に危険がないか ➡ 防災ウオーキング で確認
- 自宅の耐震性
- 生活物資の備蓄

ライフラインが止まっても温かい食事がとれる備え

生きるのに欠かせない「水」

なににどれだけの水が必要か、水の保管方法、節水テクニックを紹介。

温かい「食」で心と体に栄養を!

災害時でも、できるだけ食べなれている温かい食事を。停電時の冷蔵庫にある食材や缶詰などの備蓄食料を使ったポリ袋湯せんレシピを7日間分紹介します!

お申し込みはお近くのJAへ JAグループ 家の光協会 定価 ●900円(税込)

※本誌・別冊付録のタイトル・内容・デザインは、変更することがあります。