

防災と地域安全は「いつもの生活から」

ひがしちょう空間防災講座 4

今回は「ポリ袋調理法」をご紹介します。最低限の水とエネルギーで、食事の用意をする方法です。

- ①鍋に水を入れる。半分くらいでも可。
- ②ポリ袋（食品用の高密度ポリエチレン製）に、1～2人分の食材・調味料を入れる。
- ③鍋の水の圧力を使いながら、ポリ袋の空気を抜き、しっかりと口を閉じる。
- ④袋を鍋に入れて水から加熱し、沸騰したら弱火にして、火を止めたら余熱で蒸らす。
- ⑤袋を開封しないまま配り、袋から出さないで、食器などにかぶせて食べる。

この方法では開封するまで味や水分を整えないので、十分に揉んで混ぜることがポイントです。鍋の水は次の調理や煮沸に使えます。食事の配布も衛生的に行えます。水やエネルギーを最低限に抑えるということは、余った分を他の用途に取っておくということでもあるのです。

公民館東分館活用術 プロジェクターに接続する！



東分館の館内貸出用プロジェクターは、光源が明るく、画像をクリアに投影できます。しかし入力端子が(1)ビデオ入力、(2)VGA入力だけしかありません。最近のパソコンに装備されている端子に合わず、接続できない事例が多くなってきました。

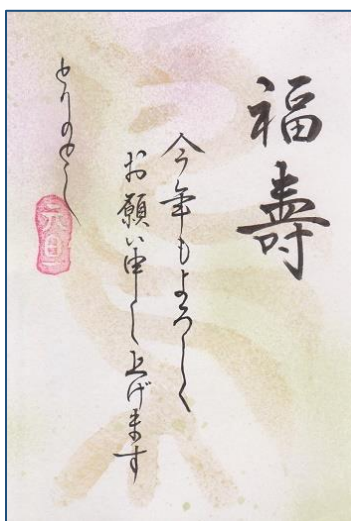
そのため、①HDMI→VGA変換アダプターと②HDMI(メス-メス)コネクタをプロジェクター備品として用意しました。音声端子が付属していますので、プロジェクターから音声を出すことも可能です。使い方は職員にご相談ください。5mのHDMIケーブルも貸出します。HDMIメス-メスコネクタは小さい部品ですが優れものです。紛失にはくれぐれもご注意ください。

11月の講座報告

手書きを楽しむ-年賀状-

シーンと静まり返った部屋、お手本を元に懸命に練習する姿に新鮮な驚きを覚えました。筆で練習して書くだけではなく、カラスプレーで色付けをしたり、楽しく大切な時間を色々な世代の方たちと共有できました。清書した年賀状は見事な出来栄で、届いた方は感激されたのではないのでしょうか・・・。

講師の重盛美紀さん、ありがとうございました。



野川の上流域に暮らす者として、調布・御塔坂から多摩川合流点まで下流域での風景と暮らしに触れる講座でした。実際に、中流域にかなりの数の湧水地と緑地があることに驚きました。私たちと同じように活用され、昔の面影がわかる形で保存されていました。多摩川との合流点で壮大な眺めに全員が感動を覚えました。講師の堀井光夫さん、ありがとうございました。

野川の下流域を巡る

小金井市東町1-39-1 東センター／公民館東分館：042-384-4422／休館日：第一・第三火曜日
第17号 1月号 平成29年1月1日発行 編集・発行：NPO法人市民の図書館・公民館こがねい