



まだまだ知らない～防災情報のいろいろ～



9月1日は『防災の日』

8月に**防災特集**のチラシがでる予定です。ご覧ください◎

◆大正12年(1923年)9月1日に発生した関東大震災を教訓として一人ひとりの防災対策の重要性を広く国民に理解してもらうため**9月1日**が『**防災の日**』と制定されたそうです。地震だけでなく日本は台風、豪雨などの自然災害が発生しやすい国です。日頃からいざというときの為に防災に備えておきましょう！

自宅から安全に脱出する必要があるため、事前に自宅の避難経路を考えておきましょう

自宅から避難場所までのルートを確認しておきましょう

就寝時 枕元に携帯電話や防災スリッパなどを置いておく

豪雨・台風時は、
① 車で避難しない
② 水位に注意
③ 長靴ではなくスニーカーがよい

家族構成を考えて最低3日分を備える
・飲料水は1日3ℓ(1人分)を目安に
・食料は保存性の良いもの
・携帯炊事用具も忘れずに

緊急時の備えと対策



非常持ち出し袋《一時持ち出し》

飲料水(500ml ペットボトル数本)、非常食、医薬品、簡易食器セット、衣類(防寒着)、懐中電灯、携帯ラジオ、電池、現金(小銭も)、貴重品、雨具、ローソク、マッチ、ライターなど

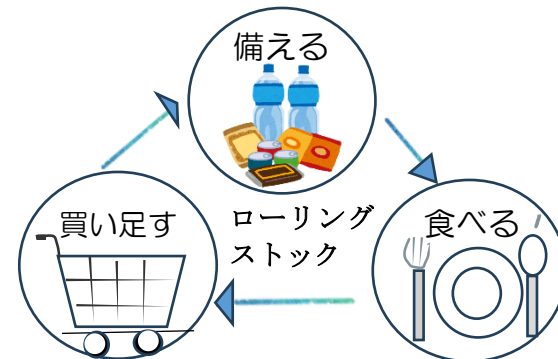
- ・照明器具は長時間使用できるものをすぐ使える場所に置く
- ・簡易トイレは災害時の必需品
- ・固める樹脂でトイレを清潔に
- ・アルミのブランケット
- ・浄水ストローがあると便利



乾パンに金平糖が入っているのはなぜ？

- ・唾液の分泌を促し、水分の少ない乾パンを食べやすくするため

日頃から災害時を想定した食品の購入～保存～消化のサイクルを回しておくことで、非常食の準備を最小限におさえて、無理なく自然に災害時の食料・飲料を確保しておくことが大事！



常温で保存期間の長いものなら何でもOK

9月号で募集

くみこ
～古谷久生子氏による【ひもトレ®企画】を開催予定～

3回シリーズ
単発参加OK

スマイルパル土浦館

- ①10月14日(水)
- ②10月28日(水)
- ③10月31日(土)

「つちうらセンター委員会」主催企画

7/1(水)「パルの会」を石岡市 城南地区公民館にて開催

今年度も重点商品「お米」「お魚」「お料理セット」を使って、各調理台ごとに参加者を中心に調理していただきました(^_^) 包丁いらす「時短」「かんたん」であることを実感していただき、和気あいあい楽しいひと時を過ごすことが出来ました♪♪



MENU

- 〇塩サバとじゃがいものイタリアンガーリックソテー
- 〇えびといかの八宝菜セット
- 〇トマト風味のドライカレーセット
- 〇白いミネストローネ
- 〇クリーミーヨーグルト

<参加者の声>

- ・食べたことのない商品の味見ができ、みなさんと楽しく過ごせていい時間となりました。
- ・塩サバのガーリックソテーがとてもおいしかったです。
- ・すぐできるごはん、とても魅力的でした。

<パルシステム奨学金 応援基金って？>

パルシステムの奨学金制度（パルシステム若者応援基金）は「伴走支援付きの給付型」。募金は奨学生一人当たり月4万円と学生のくらしや精神的サポートをおこなう伴走支援団体の活動費（月1.5万円）に充てられています。これまでのべ130名の学生を支援し、2026年3月までに卒業した学生を含め計41名が学業を修め社会へ羽ばたきました。返済不要の奨学金と身近で頼れる人の存在が、安心して学べる環境づくりに役立っています。

2025年度グッドデザイン賞を受賞しています。

★募金の方法や詳細は二次元コードを読み取りご確認ください。



防災用に
ストック
しても！

我が家のお気に入り商品



『★トイレットペーパー』

ながもち 150（太穴）150m×6』

- ◆本当に長持ち！
3人家族の我が家では2カ月近く持ちます。
交換の手間なし。
（1人で1週間に50～60mほど使うそうです）

- ◆軽いのにかさばる紙ものは、パルくる便でラク
ラク♪簡単に絶対にできるローリングストック！
シングルでもハリがあり、ミシン目がないから
好きなところで切れる。

A・Oさん



ちょっとおめ拝借👀 夏におすすめのスイカ

- 🍉 原産地・・・南アフリカ
- 🍉 スイカは果物 or 野菜どっち？・・・野菜
- 🍉 トマトよりリコピンが多い

スイカで熱中症対策！

- ・スイカは水分90%！またカリウムやミネラルなども豊富に含まれています。
少し食塩をかけるとスポーツドリンクのような効果もあるそうです。
- ・体の熱を冷ます作用もあるため昔から夏バテ防止などに重宝されている。
- ・食べすぎに注意しましょう！

😊スイカの選び方

黒の縦模様がはっきりし
ていて表面がデコボコ
凸凹しているもの



『ピースアクション in いばらき夏』開催のお知らせ

日時：2026年9月13（日）10：00～12：30

会場：総合病院 土浦協同病院 講堂（土浦市おおつ野4-1-1）

※病院へのお問合せはお控えください。

内容：①ピースアクション in ヒロシマ参加者発表
②映画上映「ペリリュー -楽園のゲルニカ-」（95分）
2025年12月5日（金）全国公開 配給：東映

<主催>茨城県ピースアクション実行委員会

※詳細・申込は、二次元コードを読み取りご確認ください。

参加費
無料

