

大通

防災だより

第28号

東日本大震災で被災した仙台市のお母さんたちの声をもとに、子育てファミリーのための防災ハンドブック「大切な人を守るために今できること」が制作されました。

そこに掲載されているアンケートからクイズです。

3位は何でしょう？

(答えは次ページ)

震災後の生活に「必要だ!」と感じたもののランキング (アンケートより)

- 1位 水
- 2位 食料(非常食、離乳食、缶詰、乾麺、米、菓子類、レトルト食品等)
- 3位
- 4位 ラジオ(電源不要)
- 5位 懐中電灯
- 6位 紙おむつ
- 7位 乾電池



『大通防災だより』の発行は
新潟市地域活動補助事業です



発行
大通地域生活センター内
大通コミュニティ自主防災会
TEL 025-362-1491

今現在ご自宅にどれくらい 用意してありますか？



地震、浸水など災害が起きた時に全ての人が避難所に入れるわけではありません。自宅が安全であれば、自宅にとどまることも難を避ける行動(=避難)です。

しかし、そのためには自宅に備蓄をすることが必要です。電気、ガス、水道などライフラインが止まり、復旧までに時間がかかる場合があります。

右の一覧を参考に、各ご家庭で必要なものを確認し、チェックをして**足りないものを準備しましょう。**

前ページの答え、アンケートの第3位は「**卓上コンロ&ガスボンベ**」でした。

あたたかいものを食べたい！



ミルクを作るのに
お湯が必要！



◆さらに「耐熱のポリ袋」があれば…
ポリ袋に食材をいれて鍋のお湯で煮る。
鍋を汚さずに非常食が色々できます。



非常持ち出し品・備蓄品チェックリスト

非常持ち出し品

<input type="checkbox"/> 現金(10円玉を多めに)	<input type="checkbox"/> 預金通帳・印鑑・保証証	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 予備の乾電池	<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> ホイッスル
<input type="checkbox"/> 厚手の手袋	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 包切り・ナイフ	<input type="checkbox"/> ライター・マッチ	<input type="checkbox"/> 携帯用トイレ	<input type="checkbox"/> 救急セット
<input type="checkbox"/> 持病薬・常備薬・お薬手帳	<input type="checkbox"/> 生理用品・紙おむつ	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/> 乾パン・缶詰	<input type="checkbox"/> アメ・チョコ	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 下着・靴下	<input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン	<input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> タオル

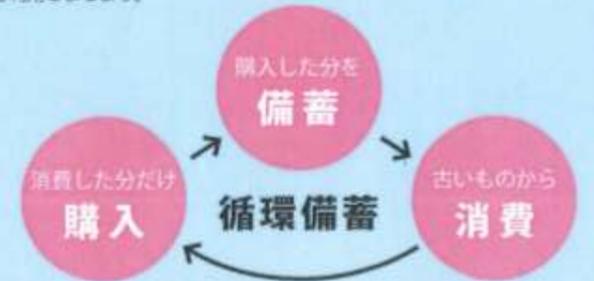
備蓄品

<input type="checkbox"/> レトルト食品(ごはん、おかゆ)・アルファ米	<input type="checkbox"/> インスタントラーメン	<input type="checkbox"/> カップみそ汁	<input type="checkbox"/> 飲料水(1日3リットル目安)	<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク	<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ
<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割りばし	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> 工具セット
<input type="checkbox"/> ほうき・ちりとり	<input type="checkbox"/> LEDランタン	<input type="checkbox"/> 運動靴・スリッパ	<input type="checkbox"/> 粉ミルク	<input type="checkbox"/> 新聞紙	<input type="checkbox"/> 携帯端末の乾電池式充電器

※上記の非常持ち出し品・備蓄品は一例です。家族構成や健康状態に合わせたものを利用しましょう。

ローリングストック法

備蓄食料・飲料水などは保存期限が切れる前に消費し、その分だけ新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことを「循環備蓄」といいます。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、また、いざというときに保存期限切れで使えなくなることを防ぎます。



(引用) 特定非営利活動法人せんだいファミリーサポート・ネットワーク制作
地震防災ハンドブック「大切な人を守るために今できること」より

ライフラインストップ！あの時の知恵

3.11震災の記録

ライフラインが断れたら、どんな生活になるの？
いざというとき、本当に役立つモノって？
不便な生活を知恵で乗り切った人たちの声を集めました。

水

仙台市内では、断水した地域としな
かった地域があり、復旧には地域差
がありました。給水車に長時間並ぶ
など、飲用水や生活用水の確保に
苦労しました。



手洗いや米を研ぐのに
使った水は流さずに
バケツに溜め
トイレを流すのに使う

トイレは数人分
まとめて流す
ペーパー類は
流さない

食器にラップを
かぶせて食事をし
洗わずに済むようにした

井戸水、わき水、川の水
などを生活用水に
利用しました

地震直後にお風呂に水を
たくさん溜めておいたので
生活用水に困らなかった

雨水を溜める！
雪を溶かす！

電気

早いところでは震災翌日に復旧、その
ほかでも、被害の大きい地域を除いて
1週間程度で復旧しました。特に子ども
にとって、明かりのない夜は大きな不
安でした。



冷凍庫のものは
しばらく腐らなかった
発泡スチロールの箱に
保冷剤と一緒に入れ
小分けにしながら食べました

重ね着をして
できるだけ日光に
当たって暖まった

油とティッシュ
缶でろうそくを
作った

庭用のソーラー式ライトを
家の中に持ち込んで
明かりをとりました

家の中でスキーウェアを
着込んで
寒さをしのぎました

ガス

都市ガス設備の被害は甚大で、仙台市
内でも大半の地域で復旧に1ヶ月以上
かかりました。プロパンガスは震災後す
ぐに使える世帯が多くありました。



卓上コンロを使い
圧力鍋や保温鍋で
短時間の加熱で調理
(ボンベのガスの節約)
するようにした

少ないお湯で
髪を洗うコツを
得ました！

お風呂に入れないので
ウェットティッシュや
お尻ふきで体を拭いた

シリコンスチーマー
や炊飯器で調理

電気ポットで沸かした
お湯をベビーバスに入れ
子どもだけ体を洗い
大人もそのお湯で
体を拭きました

ペットボトルに入れた水を
日光に当てて温め
キャップに穴を開けて
シャワーにしました

情報

震災後は通信制限のため、電話もメール
も非常につながりづらくなりました。停電
のため携帯電話を充電できないことも、
不安を大きくさせました。



近所の人と、とにかく
コミュニケーションを取って
情報交換した

電話やメールが繋がらず
市民センターに行ったり
(張り紙などで情報がある)
友だちと会って情報を得ました

食

店舗の損壊やガソリン不足などにより、
物流がストップ。地域によっては、長時間
並んでごくわずかな商品しか買うことが
できず、食材の確保にも苦労しました。

子連れで長時間の
行列は難しいので
家にある食材で
やりくりしました

近所の人と交代で
買い出しに行ったり
買うことができたものを
分け合ったり…

小麦粉やホットケーキミックスで
子どもと一緒に
お焼きやパンケーキを作った



そうだ!! 「携帯トイレ」も 備蓄しよう!

災害時に備えた食料、飲料水の備蓄は少しずつ浸透してきましたが、「携帯トイレ」の備蓄も忘れてはいけません。生きる上で、**食**、**飲**、**排**はセットです。もし、水道が止まってしまったら、いつもの様に水を流すことができませんし、下水道が破損した場合には、水を流しても排せつ物が流せなくなる場合もあります。トイレを気持ち良く使うことができないと、体調を崩したり、災害関連死につながる可能性があります。あなた自身と家族を守るため、「携帯トイレ」も備蓄しましょう!



携帯トイレ、どれくらいの数を備えたいの?

めやすは **1人1日 5回分** × **(1週間) 7日分** × **家族の人数分**

ふだん、1日に何回トイレに行くか考えてみよう

1人につき..... **「1日5回分を1週間分」** をめやすに備蓄しよう

5 × 7 × 5 = 175 コ!

5人家族 だーろ?

ホームセンター等で様々な製品がありますので、家族の人数や使用回数を想定して備えましょう。

※ 排せつ物の撤出方法は各市町が示すルールに従いましょう。

静岡県危機管理部 (H30.10)

災害用トイレの例

携帯トイレの種類はおおまかに2パターン

- 吸水シートで水分を吸わせるタイプ
- 粉末状の凝固剤で固めるタイプ

携帯トイレの使い方

- ① 便座を上げて、ごみ袋(大きめの)をかぶせる
- ② 便座の上から携帯トイレの袋をかぶせる ※はずれないよう携帯トイレの袋のふちを便座の下にくるむようにしてはさむ
- ③ 使用後、携帯トイレの袋のみはずして口をしぼる
- ④ 出開できる容器や袋に入れ、一般ごみと分別して保管

※ 排せつ物の撤出方法は各市町が示すルールに従いましょう。



いいえ! 避難所に行けば、快適なトイレを使えるとは限りません...

べつに 個人で備えなくても... 避難所に行けば 何とかならんじやないの?

避難所のトイレの水が流れない!

トイレのルールが決まっていない! そのまま使うと...

携帯トイレの備えやルールが徹底された避難所なら...

安心してトイレに行ける!

体験談より...

せっかくの備蓄がトイレ問題で台無し!? 40歳男性(東日本大震災 H23.3)

うちは在宅生活経験が出来たので、最初はそんなに困ることはないかも...なんて前向きに考えていたんです。電気・ガス・水道は止まっていましたが、防災用のラジオや懐中電灯、カセットコンロ、食料・飲料水もたっぷりあったので、困ることはそんなにないだろうと。最初は小だけは流さずにトイレにしていたのですが、換気扇を回すことが出来ないのでリビングにまでアンモニアの臭いがするようになってしまいました。その時はいつまで断水が続くか予測がつかなかったので、飲料水を使って洗うのをためらってしまっていました。食事をとればトイレにいきたくなるのは目に見えているので、あんまり食べたり飲んだりしないようにしてしまいましたね。臭いもあったので食欲もあまり湧きませんでした。せっかくの食料品の備えもトイレの備えがなかったせいで、活用することができませんでした。トイレの重要さを思い知らされました。くたくたになりました。

※ 排せつ物の撤出方法は各市町が示すルールに従いましょう。

内閣府(防災担当)「一日前プロジェクト」を制作作成

※ 「携帯トイレ」とは災害用トイレのうち、既存のトイレ等に装着して用いるもので、便座に吸収シートが付いたものや、便袋と凝固剤を併用するもの、「携帯トイレ」には様々な製品があります。



避難情報を早く確実に 受け取るために

河川の決壊や氾濫などによる水害は、予測のできる災害です。日頃から気象情報や雨量に注意して、避難情報が発令されたらすぐに行動するようにしましょう。

また、新潟市からの避難情報を受け取ることができるように、「にいがた防災メール」に登録してください。

にいがた防災メール
QRコード



8月7日の大通防災訓練では、避難情報伝達訓練と安否確認訓練を行いました。

大通に住むすべての人に確実に避難情報を伝え、余裕をもって安全なところに避難してもらうことが目的です。少しでも早く情報を受け取り、すぐに行動することが大切になります。

今年は訓練に大通地域の60%を超える世帯の参加がありましたが、今後も自治会で隣近所で助け合う大切な訓練としてご理解をいただき、防災訓練へのご参加をお願いいたします。



<安否確認訓練の様子>