



我が家の防災・大地震への備え (2)

◆◆最低3日間自活できる備蓄を◆◆

大地震が発生すると、ライフライン(電気・ガス・水道など)が寸断されて日常生活への影響は必須です。1978年の宮城県沖地震では電気の復旧に2日(阪神大震災/8日)、水道の復旧に8日(同/70日)、ガスの復旧には27日(同/84日)かかりました。災害発生後72時間は被災者の救助・救急活動などが優先されます。

また、行政の備えも万全ではなく、スーパーなどのお店でも物資不足が発生し得ます。これらに備えて、**家族が最低3日間(できれば1週間)は自活できる備蓄**を心がけましょう。

(1)飲料水・食料

- ・飲料水は1人1日3リットルを目安に、最低でも3日分を備蓄しましょう
- ・食料は、普段食べている食材を中心に自分の好物も加えて、消費期限や賞味期限を考慮しながら多めに購入し、使用しながら、半分程度になったら補給をすることで備えましょう(ローリングストック)
- ・備えておくよい食材の例(読売新聞より)

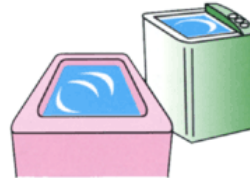
野菜	飲み物	主食
缶詰(ひじき、煮豆、ポテトサラダ) レトルト食品(野菜スープ) コーン、野菜ジュース	スポーツドリンク 缶コーヒー ジュース お茶 水	栄養食品 アルファ米 乾パン レトルトの粥
肉・魚類		缶詰(イワシ、サンマ、ツナ) レトルト食品(ハンバーグ、肉団子、カレー)

ローリングストックで賢く備蓄



(2)生活用水(防火用水)

・トイレや洗濯の生活用水確保のために、風呂水の溜め置き、バケツの活用、雨水タンクなどで対応しましょう(但し、夏場はボウフラ対策を考えましょう)



*雨水タンクの設置には市の助成金(半額、限度3万円)もあるようです。詳細は上下水道部 下水道課(TEL559-5122)に問い合わせください。

(3)日用品など

- ・卓上コンロ、ガスボンベは必須アイテム
- ・キッチンばさみは包丁やまな板の代わり
- ・ラップは、食器にかぶせて使うと節水に、怪我の応急手当にも役立ちます
- ・ビニール袋は、食料を混ぜ合わせるのに役立ちます(ボウルの代用品)
- ・新聞紙は、丸めて添え木、火起こし、身体に巻いて防寒、シートなどに役立ちますので、一定の取置きを心掛けましょう
- ・停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオも予備電池と共に備えましょう
- ・七輪、バーベキューコンロ、木炭などのアウトドア用品の活用もお勧め



pixta.jp - 16771117

防災便りは、富士が丘ポータルサイトにも掲載しています。
(<http://sanda-fujiigaoka.com/> 富士が丘 で検索)

◆通信欄◆

- ・防災部会は、新年度に入り役員も刷新され新体制になりました。富士が丘連合自治会の下部組織として、各自治区・自治会および各団体からの理事と数名の事務局員で構成しています。また、富士小校区まちづくり推進協議会の支援を受けて運営しています。
- ・毎月の定例会議や訓練などを通じて地域の防災・減災に取り組んで参りますので、ご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。
- ・今年度の**防災訓練は11月6日(日)**に富士小学校をお借りして実施します。多くの住民に参加していただき、少しでも役立つ訓練にしたいと考えています。内容は、避難訓練、心肺蘇生・AED操作訓練、消火訓練、簡単な応急手当、アンケート実施などを予定しています。また今年は、ささやかですが**参加賞**を検討中です。

◆つぶやき◆ 3月に武庫が丘地区の防災訓練のお手伝いに行きました。武庫が丘全体の訓練としては初めてのことでしたが、まちづくり連絡協議会と連合自治会の共催の下に、消防署、市防災安全課、さんだ防災リーダーの会の協力を得ての実施で、内容も運営もとても参考になりました。富士が丘の今後の訓練に活かしていきたいと思ひます。(m.y)

