



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。阪神・淡路大震災では、**電気の復旧に8日、水道の復旧に70日、ガスの復旧には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、避難所に飲料水や食料が配給されるのは遅れます。

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**)
- ・備えておくとい食材の例(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心掛けましょう)



*雨水タンクの設置には市の助成金(半額、限度3万円)もあります。詳細は上下水道部 下水道課(Tel. 559-5122)に問い合わせください。

(3)日用品など

- ・**非常用携帯型トイレ**は見落とされがちです。災害だけでなく、断水や給水制限の時に役立ちます
- ・**トイレトーパー**は、色々な用途があるので、長めのものを(225m巻の製品もあるようです)
- ・**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つ
- ・**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、シートなどに役立つので、一定の取置きを
- ・停電に備えて**懐中電灯、携帯ラジオ、電池**を
- ・**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



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-fujigaoka.com/> **富士が丘** で検索)

◆通信欄◆

- ・市の**出前講座**(テーマ:いざという時に備えて)を**8月6日(日)14時~16時**に富士が丘コミセンで開催します。多くの皆様の参加を待っています。
- ・今年度の**防災訓練は11月5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。また今年も、ささやかですが**参加賞**を検討中です。
- ・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。

◆つぶやき◆ 3年前に発生した豪雨被害の後片付けボランティアとして丹波地方に行って来ました。民家の床上まで流れ込んだ大量の土砂の除去と清掃に汗だくになりながら、改めて災害の怖さを感じたものです。7月は梅雨の末期で大雨が予想されます。急な出水や土砂崩れ・がけ崩れにはくれぐれも注意したいものです。気象警報などを小まめにチェックして早めの避難を心掛けましょう。(m.y)

