今日から始める防災

地震、大雨、台風。いつ、どこで起こるか分からない自然災害は、私たちの暮らしのすぐそばにあります。今だからこそできる準備を始めてみませんか？今回の特集では、女性消防団の皆さんと一緒に、もしもの前にできる身近な備えや避難について考えてみましょう。

＼私たち女性消防団です／



女性消防団とは

女性消防団は、市民の防火・防災意識を高めるため、広報に特化した活動をしています。

2021 年 3 月に入団式を行い、2026 年で活動 6 年目を迎えました。現在は 11 人が在籍し、40 代から 60 代までの幅広い年代の団員が活動しています。出身地も職業もさまざまで、それぞれの経験や視点を生かしながら、地域に寄り添った活動に取り組んでいます。

活動内容

- 月に 1 度の定例会で、講習の準備、勉強会、訓練を行う
- 災害に対する備えや AED、消火器の使い方などの講習
- 出初式、年末夜警など、男性団員や少年消防クラブと一緒に参加
- イベントなどのブース展示や啓発活動

見かけたときは、ぜひ立ち寄ってください！

何を用意する？
わたしの防災バッグ





人によって必要なものは違います！

飲食物

- 食料
- お菓子
- 缶詰
- 飲料水
- 割りばし　など

貴重品

- 現金
- 連絡先メモ
- 薬
- 眼鏡　など

生活用品

- 衣類（下着、靴下）
- タオル
- 絆創膏
- ティッシュ
- 簡易トイレ
- マスク
- ビニール袋
- 充電器
- 電池
- ドライシャンプー
- 除菌シート
- 歯ブラシ
- スリッパ
- ペン、メモ帳　など

季節の違い

夏：冷却シート、涼感タオル、虫除けスプレー、塩分タブレット　など

冬：カイロ、厚手の靴下やストール　など

その他…加入している火災保険などの補償内容についても確認しておきましょう。

ペットとの同行避難…避難用のペット用品も準備しましょう。

（例）ペットフード、飲料水、リード、ゲージ、トイレ用品　など

癒やしも、大事な防災です

「防災グッズ＝命を守るもの」だけではありません。いつもの自分を取り戻すきっかけになりそうなものを備えておくこともオススメします。例えば、お菓子やコーヒーなど自分がリラックスするために欠かせないものも備えておきましょう。

子どもがいる場合は、おもちゃや食べ慣れたお菓子、トランプ、絵本などを持ち出せるようにしておくといいでしょう。



「私だけの必需品」を準備しよう！



在宅避難という選択肢

「避難＝避難所」だけじゃない
自宅が安全なら、自宅で過ごすこともできる



在宅避難とは、自宅が安全なら、避難所へ行かずに自宅で避難生活を送ることです。地震や大雨などの災害が起きたとき、必ずしも避難所へ行く必要はありません。自宅に倒壊や土砂崩れ、浸水などの危険がなく、安全に過ごせる場合は、在宅避難という選択肢があります。

在宅避難は、プライバシーを保ちやすく、住み慣れた環境で過ごせるため、環境の変化によるストレスも抑えやすいというメリットがあります。

ただし、自宅が危険な場合は、ためらわずに安全な場所へ避難しましょう。

7DAYS まずは７日分！

在宅避難ができる場合、大切になってくるのは備蓄です。備蓄は７日分が推奨されています。７日分と聞くと大変に感じてしまうかもしれませんが、一度にすべてを準備するのではなく、買い物に行く度に少しずつ準備してみましょう。

例えば水は、

3 リットル（1 人 1 日あたり）

× 7 日分＝ 21 リットル



備える→食べる→買い足す

食品の備蓄については、特別な非常食を大量に用意するのではなく、いつも食べている食品を多めにストックする備蓄方法をローリングストックといいます。賞味期限を迎えそうなものから普段の食事で使い、使った分を買い足すことで、常に一定量を備えておきます。

※防災バッグに保管する食料とは別

ローリングストックは SDGs にもつながる！

12 つくる責任 つかう責任

いざというときのために買った非常食の賞味期限が過ぎていたということはありませんか。ローリングストックは、「備蓄しながら消費する」ことが前提なので、食品を無駄にすることがありません。食品ロスの削減にも貢献できる、環境に優しい取り組みでもあります。

非常食ってどんな感じ？
今月号のプレゼントは、非常食お試しセット



非常食のなかではこれが好きというのを家族で見つけてみるのもいいかも！



どうする？災害時のトイレ対策

災害時、断水などによりトイレが使えなくなることがあります。トイレを我慢することは、健康にも悪影響です。災害後も安心して過ごすために、携帯トイレや簡易トイレなど、家庭でもできるトイレ対策を確認しておきましょう。

1 日に平均して約 5 回、トイレに行くと言われています。
災害時は普段と環境が違うことによる体調不良も考えられるので、余裕をもって備えましょう！



携帯トイレ

断水や排水不可になった便座に袋を設置して、排泄物を凝固剤や吸水シートで固めて処理する携帯式の使い捨てトイレ。



①袋を便器にかぶせる。（2 枚）
②用を済ませたら、凝固剤を入れる。
※商品によっては、凝固剤を先に入れるものもあります。
③ 1 枚目の袋の口を結び、捨てる。下の 1 枚はそのままにして、次も使用する。

使用した上の袋は毎回変える

流せても流さないで！

災害時は、トイレの水が流れても、むやみに流さないようにしましょう。配水管が壊れていると、汚水が逆流するなど、思わぬトラブルにつながるおそれがあります。

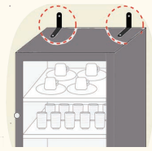
在宅避難を支える安全な空間づくり

家具類転倒防止対策事業

地震発生時に家具類の転倒事故を軽減するため、高齢者や障がいのある人などがいる世帯を対象に、寝室や居間などの家具に転倒防止金具を無料で取り付けます。

大切な家族の命を守るため、ぜひこの機会に家具の転倒対策をしてみませんか。

※ 1 世帯につき 3 点までとなります



対象となる世帯

- 75 歳以上の人のみで構成されている世帯
- 要介護認定 3 以上の人がいる世帯
- 身体障害者手帳 1 級・2 級の人がいる世帯
- 療育手帳 A の人がいる世帯
- 精神障害者保健福祉手帳 1 級の人がいる世帯

詳しくは、防災課へ問い合わせてください　T 86-7746

感震ブレーカー



地震の揺れを感知すると、自動的に電気を止める機器です。地震の後に起こりうる通電火災を防ぐための対策になります。ホームセンターなどで購入可能なので、設置を検討してみてください。

ハザードマップを使ってみよう

安全な道や場所を選択できる？

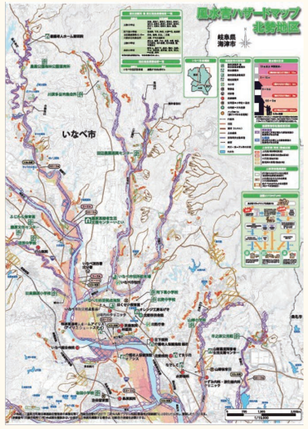
ハザードマップとは、災害が起きた時に「どこが危険なのか」、「どこへ避難すればいいのか」を確認できる地図です。自宅や職場の周りにどんな危険があるのかを普段から確認しておくことが大切です。

また、避難場所への経路は知っているから大丈夫と思っていても、大雨による浸水やブロックの倒壊などで、いつもの道が通れない場合があります。自宅や周辺のリスクを把握し、回り道や一時的に避難できる場所を考え、家族や近所の人と共有しましょう。

チェックしよう



- □ 家の周り
- □ 子どもの通学路
- □ 自分や家族が通勤する道
- □ よく行く場所までの道



災害時、家族みんなが自宅にいるとは限りません。あなたや周りの人の行動エリアにどのようなリスクがあるか、事前に把握することが重要です。

▲ハザードマップはこちらから



冠水しやすいアンダーパスの場所も、ハザードマップで分かります。

▲このマークが目印

女性消防団の活動

いなべ市女性消防団は、年度ごとに目標を決めて活動をしています。今年度は、子育て世帯への防災啓発を目標としており、8・9月には、市内5カ所の子育て支援センターで出前講座を行いました。

多くのママ、パパに参加していただき、疑問に思っていることや不安なことなどを直接聞くことができ、女性消防団にとっても有意義な時間になりました。



お知らせ 1

市の防災情報がスマホに届く！ 知らせぇーる

問 防災課
T 86-7746



自分だけでなく、大切な人の命を守るためにも、いち早く情報を得ることは重要です。

- 市が発信した緊急情報をプッシュ通知で受け取ることができます。
- 文字だけでなく音声でも緊急情報を確認できます。
- 緊急情報は、マナーモードでも最大音量で通知されます。
- 履歴が残るので、聞き逃しを防ぐことができます。

登録や設定も簡単です！

▲Android 版　▲iOS 版

お知らせ 2

防災ラジオ



市民が緊急防災情報を取得できるよう、防災ラジオを市内の各世帯や事業所に無償で配布しています。まだ持っていない人、家にある防災ラジオに不具合があり交換希望の人は、防災課まで問い合わせてください。

緊急放送を受信すると、自動的に「緊急」の文字や非常灯が点滅し、大音量で放送します。

◀ホームページ

※通常は、緊急放送が終了すると自動的に元の状態に戻ります。防災無線放送はラジオ放送に割り込んで放送しているため、信号方式の仕組み上、強制起動がかかり、ラジオが鳴り続けることがあります。その場合は、ラジオ本体の電源を切ることで放送は止まります。

まずはひとつ、今日やってみよう。

防災は特別なことではありません。
いつもの暮らしに、
ひとつずつ始めてみませんか。

子育て世帯の皆さんへ

防災意識に関するアンケートにご協力ください

現在、市内の0歳～小学生までの子どもがいる子育て世帯を対象にアンケートを実施しています。選択式の質問が12問と、答えやすいアンケートです。

今後の活動の参考にしますので、協力をお願いします！



▲アンケート