

災害への備え、被災時の地域協力を考える内郷の会

## あんしん内郷

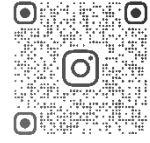
第 1 号

発行：内郷地区社会福祉協議会

Tel/Fax:043-486-5690

eメール:uts@catv296.ne.jp

Instagram:uchigou\_bousai



UCHIGOU\_BOUSAI  
あんしん内郷  
Instagram

## 『あんしん内郷』スタートです

みなさん、災害への備えはできていますか。家族で話し合っていますか。多発する地震、気候変動による近年の集中豪雨や大型台風など、いつ起こるか分からない災害に対して、まずは各家庭での備えが必須です。そして、大規模災害のときは、地域の繋がり、協力が被害の拡大を防ぎ、早期復旧の力になります。内郷地区では『あんしん内郷：災害への備え、被災時の地域協力を考える内郷の会』が立ち上がりました。防災や減災への意識を高め、住民自身で『あんしん』を考える場です。情報はこの広報紙やインスタグラムで提供します。みなさんから、役立つヒントをお寄せください。一緒に災害に強い内郷を目指しましょう。

第1号は、メンバーで厳選した、各家庭で備えておきたいものの紹介です。

### 飲み水と食料：3食×3日×人数、バリエーションを持たせて

ホームセンターや通販サイトを見ると、非常食も多彩です。口に合うおいしい食べ物は、被災して大変なときに、おなかと心を満たしてくれる心強い存在です。

- 飲水（9ℓ：一人一日3ℓ分）
- 主食／副食（9食：レトルトごはん、パンの缶詰、冷凍ごはんや冷凍パンなど／缶詰、レトルト、フリーズドライ）
- 菓子や野菜ジュース
- 使い捨て食器、箸、ラップ

#### ☆知っている？「ローリングストック法」

備えてある非常食を日常的に利用し、食べた分を買い足し、常に備蓄を新しくする方法。非常食の味を知り、食べやすい食品を選別できるメリットもあります。ぜひ実践を。



左：おなじみのペコちゃんの長期保存版。かわいい！  
右：お湯か水で戻すと、おにぎりに。普通に試して

### 雑貨：ふだん使っているものも威力を発揮。予備を切らさずに

電気やガス、水道が止まったときの備え、していますか。ふだんから使っているものも多いので、いざというとき収納場所がパッとわかるようにしておきましょう。

トイレットペーパーは、1か月分4人で16ロール必要です（経済産業省ホームページより）。日ごろからストック量を気にする習慣をつけるとよいですね。

- カセットコンロ・予備ボンベ
- ポリタンクと運搬用キャリー
- 懐中電灯・予備乾電池
- 携帯ラジオ
- 手回し式充電器、車載充電用ケーブル
- トイレトーパー
- ウエットティッシュ
- タオル
- 軍手、使い捨てポリ手袋
- キャンプ用調理用品
- ゴミ袋（45ℓ以上、防寒や雨がっぱにも）
- 防寒用アルミシート、毛布
- 暑さ対策の冷感シート、ジェル状冷却材



写真上：カセットボンベのストーブ。キャンプでも活躍します。カセットコンロにも必要なので、ボンベはふだんから多めに準備を  
写真右上：給水車からポリタンクに水を入れると、想像以上の重さになります。コロコロがついたキャリーの用意があると便利です  
写真右下：電池不要の懐中電灯。シャカシャカ 30 秒振ると、20 分点灯します。枕元に 1 本どうぞ



## その他：処方薬は多めに。使い捨てシートで清潔を保つ

大規模災害が起きると、受診に支障が出たり、製薬会社の被災や流通の混乱で薬が手に入らないことも。

- ふだん飲んでいる薬（処方薬、市販薬）
- 洗面具（石けん、歯みがき、シャンプー）
- ペット用品（ケージ、フード、トイレシートなど）
- マスク、消毒液、体温計



左から時計回りに、ドライシャンプー、洗顔シート、歯磨きシート、体拭きシート。外出時や旅行先でも重宝です

## みんなのアイデアを拝借：こんな知恵もあります

- ・洗濯を省く知恵：パンツやシャツは裏返して 2 度使用。汚れ防止に介護用の尿取りパッドなどを当て、使い捨てる
  - ・スマホはまめにフル充電しておく
  - ・車のガソリンは半分になったら給油して、常に満タン状態しておく
  - ・就寝時、手近かにすぐ履ける靴を置く
- ※小さな心掛けで、被災時のガソリンスタンドの行列、やスーパーの商品不足など、地域の混乱が避けられます。

## 「私の防災対策アイデア」を募集します

Instagram で「#あんしん内郷」とつけて投稿してください。E メール、ファクスでもお寄せください。いただいたアイデアは、Instagram のほか、この広報紙でも随時、紹介します。