



こたべ自治協 防災 特集

熊本地震から1年が経ちました。身近な災害は、私たちに様々なことを教えてくれます。来るべき災害に上手に備えるにはどうすればよいのでしょうか。本号では、私たちが知っておくべき知識を特集しています。

■3日間、自宅で生活するための備えを

災害時の報道で目につくのが、避難生活です。ところが、公的避難所である公民館や小学校には、校区住民に対して十分な食料備蓄も、設備も広さありません。つまり、みなさまが上手に「在宅避難」をしていただく(避難所に来ない)ことが、ある意味校区住民の助け合いになります。災害に備えての備蓄は、最低でも3日分が必要と言われています。ここでは、自宅で3日過ごすために必要なものをまとめてみました。

食べ物 カップ麺やパックご飯、レトルト食品、缶詰等を用意しておきましょう。やや高価ですが災害用非常食としてパンの缶詰やアルファ米(水で戻せる乾燥米)などもあります。

携帯電話の充電 太陽光や手回しで充電できる製品もありますが、効率はよくありません。クルマの電源を使用するのが簡単です。充電用アダプタを備えておきましょう。

片付け用品 後片付けのために、軍手やほうき、ちりとりがあるとよいです。ガラスが散乱している場合もあるので、厚手の手袋、長靴もあるとよいでしょう。



この紙面は、小田部校区防災ミーティングのメンバーが作成しました。偶数月の第2火曜日の19:30から、公民館で活動しています。どなたでもご参加いただけます。みなさまのご参加をお待ちしております。

常備薬と常用薬 薬箱はすぐに取り出せる場所に置いておきましょう。常用薬を服用している場合は、しばらく病院に行けないこともあるので、常に数日分を残しておきましょう。

トイレ 断水で水洗トイレが使えないときは、大きなポリ袋を便器に被せ、その中に小さく刻んだ新聞紙等を入れて使用しましょう。10回程度使うごとにポリ袋を交換すれば、衛生的に使い続けることができます。

生活水の確保 風呂の残り湯があれば、トイレの洗浄水に使用して便利です。温水器がある家では、貯まっている水を飲料水に利用できますので、抜き方を確認しておきましょう。集合住宅では停電により断水することがあります。大災害が予測される場合には、あらかじめ生活水をくみ置きしておくといよいです。

■炊くのも後片付けも簡単なご飯の炊き方・・・ポリ袋クッキング

『ポリ袋クッキング』とは、食材をポリ袋に入れて、湯煎のみで調理する方法です。鍋を汚さず調理できて、湯せん用の水は飲料水でなくても構わないというのが、水が貴重な災害時でのメリットです。ここでは、この要領でご飯を炊く方法をご紹介します。

- ①ポリ袋(半透明の薄いポリエチレン製・厚手透明なものはダメ)に米50ccと水60ccを入れる。
※これでコンビニおにぎり1個分です。
※お米は洗わなくてもよいです。無洗米である必要もありません。
- ②ポリ袋の空気を抜きながら、口に近い部分を固く結びましょう。
※空気を十分に抜かないとポリ袋が膨らみ浮いてしまいます。
※ポリ袋が破裂しないよう口に近い部分を結びましょう。
- ③沸騰した鍋に入れて約30分加熱したらできあがり!
※お米を袋の角に集めておくと、食べやすくなります。
※ポリ袋が直接鍋底に触れないように注意しましょう。
- ④袋の口を切り、そのままお召し上がりください。
※お皿やお箸もいりません。
※ふりかけがあるとおいしく食べられます。

4月30日開催のフリーマーケット(中央公園)で11:00から実演販売します。お立ち寄りください。