

在宅避難訓練(地震発生時の予行演習)実施のお知らせ

昨年度実施し、好評だった在宅避難訓練をさらに進化させた形で実施します。

今回はYoutube配信を充実させ、町内会以外の方々にも参加いただけるようにします。

町内会の方々にはYoutubeを使用しなくても参加できるように事前に印刷した資料を配布します。

従来の災害時は避難所に避難するという考え方から、状況が許せば在宅避難をするという考え方に移行しつつある中で在宅避難者に対する支援体制についてはほとんど準備されていない状況です。

その中でくぼんは新しい災害支援スタイルを提唱し、その実証のための避難訓練を率先して実施します。

今回は避難訓練ではなく、災害(地震)発生時の行動の「予行演習」という形で取り組んでください。

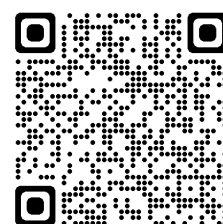
第2回くぼん在宅避難訓練(冬の陣)

2023年1月21日(土)

- | | | |
|-------|--|--|
| 18:00 | すずめ公園指令本部開設(1日目訓練開始) | |
| | Youtubeにて実況放送開始 | |
| 18:01 | 在宅避難訓練参加方法の説明 | 
Youtubeにて在宅視聴 |
| 18:10 | 開会あいさつ 久保ヶ丘四丁目町内会長 | |
| 18:15 | 松丸守谷市長よりのメッセージ(オンライン) | |
| 18:25 | 過去の災害映像放映 | |
| 18:30 | 地震発生 電気・ガス・水道を止めてインフラが遮断された状態にする
暗い中での生活体験をしながら、災害発生時の行動について各自が考える | |
| 18:33 | 基本訓練終了 電気・ガス・水道の使用再開
チャレンジコース参加者および調理訓練参加者はインフラ遮断を継続 | |
| 18:33 | 安否確認開始
スマホが使える人はスマホで安否情報入力、使えない人は玄関にタオル掲示 | |
| 18:40 | 各家庭で災害時調理訓練開始 
班長さんはエリア内巡視して安否情報集計、スマホで結果を入力  | |
| 19:00 | 各班長さんすずめ公園指令本部に集合し状況報告と情報収集訓練 | |
| 20:00 | すずめ公園指令本部閉鎖(1日目訓練終了) | |

2023年1月22日(日)

- | | | |
|-------|---|--|
| 9:15 | すずめ公園指令本部再開(2日目訓練開始)
前日訓練の状況報告 | |
| 9:30 | 町内の被害状況確認訓練と防犯パトロール実施(全班長参加)
災害時物資配給訓練、災害時要配慮者への支援訓練
電気自動車(ハイブリッドカー)からの給電実演
防災グッズの展示、かまどベンチの実演
交流スペースを用意してお菓子と飲料を提供 | |
| 11:00 | Zoomを使用した災害時情報伝達訓練  | |
| 11:40 | 閉会挨拶(オンライン) | |
| 11:50 | すずめ公園指令本部撤収 | |



くぼん防災サイト

次回(夏の陣)は関東大震災100年記念日(2023/9/1)前後に実施予定です。

内容変更する場合がありますので最新情報は「くぼん防災サイト」でご確認ください。

1月21日(土)はくぼよん在宅避難訓練です



去年は3分間だけの停電・停ガス・断水チャレンジでしたが、
今年は思い切って一晩チャレンジしてみませんか？どんな困りごとがあるだろう？
(もちろんできる範囲で！例えば基本的には停電・停ガス・断水状態で過ごすけれど、
冷蔵庫は使用、お風呂は普通に水もガスも電気も使って入るなど)

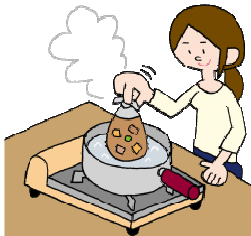
我が家は一晩の停電・停ガス・断水を乗り切れるか？！
5つのピンチをクリアせよ！



① ごはんどうする問題

停電・停ガス・断水時、家族の食事はどうしよう？

缶詰や災害用レトルトご飯もいいけれど、家族ぶん何日ぶんも揃えとけっこう高くつく…
いざという時、家にある食材でどんな調理法ができるかこの機会に考えてみよう！



例えば…

- ・ カセットコンロで調理（換気に気を付けて！）
- ・ お湯につけておくことでお米が炊けるビニール袋
- ・ 水漬けパスタ（2時間以上パスタを水につけておくと、湯で時間が1分程度で済む） など試してみても？

② トイレどうする問題

非常用トイレを準備したけれど、実際に使ったことはない…

断水時にはお風呂の水を使ってトイレを流すというけれど、

実際にやってみたことはない…

そもそもウチは自動水栓なんだけど、これって停電の時どうするの？



いざというときどうすればよいか戸惑わずに済むように、家族みんなで
停電・断水時のトイレの使用方法について手順を確認しておこう！

③ 懐中電灯足りないよ！暗すぎ怖すぎ危なすぎ問題

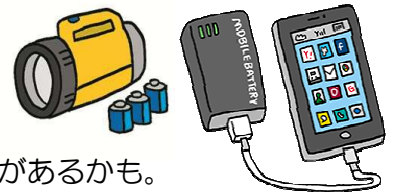
非常時に使えるライト、家にいくつありますか？

携帯電話のライトも便利ですが、非常時は携帯の充電を節約する必要があるかも。

一晩中停電となると、家族が個別にトイレや寝室に移動する必要がありますね。

非常用ライトがいくつかあれば困らないか、これを機にシミュレーションしてみましょう。

もちろん、つまずいてこけないように、通路に物を置かない安全な室内をつくることも大切！



100均や300均でも安く乾電池式のライトが売っているので、これを機に
揃えておくのもいいかも。トイレまでの通路や階段に蓄光テープや振動で自動
点灯するライトを設置すると、普段の生活でも安全度が高まり一石二鳥ですね。
キャンプ用のランタンなどもおすすめ。



④ テレビもゲームもできないよ！暇すぎ問題

いつもなら夜、テレビを見たりゲームをしたりスマホをいじったりして時間があっという間に過ぎるのに、何もできない時間長すぎる…暇すぎる～！！



実際に災害が起こって停電になったら、暗い夜は暇だけじゃなくて怖くて不安なはず…みんなで楽しく過ごして怖さを吹き飛ばそう！電気がなくてもできることは何かな？

- ・ 歌う♪、おしゃべりする、なぞなぞ大会
- ・ トランプやオセロ、パズル、ジェンガなど電気を使わないカードゲーム、ボードゲーム、折り紙、あやとり、コマ、お手玉、お人形遊びなど電気を使わないおもちゃ遊び
- ・ 本を読む、いっそのこと早めに眠る

などなど他にもできることはたくさん！我が家はどう過ごす？



⑤ 暖房つけられないし寒すぎ問題(夏なら暑すぎ問題)

我が家の暖房器具はコタツとエアコンのみ…停電では使えないし寒い…どう暖を取ろう…
うちは石油ファンヒーターがあるけど、コンセントさしてある…これって停電時は使えるの？

家にある暖房器具が停電時も使用できるか確認し、

使えない場合は復旧までどのように乗り切るか考えておきましょう。

肌着や靴下、股引、タイツ、レッグウォーマーにネックウォーマー、手袋、セーターにダウンジャケットなど、かっこ悪さは二の次にして室内でももっこもこに着込みましょう。
使い捨てカイロや湯たんぽ、毛布や防寒具、アルミ保温シートなども準備しておくで安心ですね。



はたして停電時、我が家はどのくらい寒くなるのか…一晩はつらいかもなので、
まずは1時間だけ試してみるのはどうでしょう？防寒具でだけで乗り切れるかな？

電気やガスの使えない生活に突然放り込まれると、
きっと不安でいっぱいになってしまいますよね。
普段からたまに電気やガスをあえて使わない日を作ってみると、いざという時も慌てずに済むかも！

「**おうちキャンプ**」のような気持ちで「**電気もガスも使わないチャレンジ**」をイベントとして楽しんでみては♪



なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利！



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

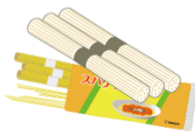
主食

エネルギー
炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)
・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個



バックご飯×6個

その他 (適宜)

・LL牛乳
・シリアルなど

主菜

たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個



缶詰 (肉・魚)

・お好みのもの18缶

副菜

その他
(適宜)



日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタントみそ汁や即席スープ



チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！

あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

我が家の防災備蓄は大丈夫？

☆ まずは水から！ ☆

静岡県清水区の豪雨災害による断水被害は、最短で4日、最長で 12 日にも及びました。また、復旧後もすぐに飲み水として利用することはできませんでした。
大変な思いをして給水車に並び水を手に入れるなかで、各家庭における備蓄の大切さが改めて注目されました。

防災備蓄、一気にいろいろ揃えるのは大変ですが
まずは水の備蓄から始めてみましょう！

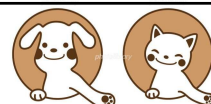
Q. どのくらいの水が必要なの？

1人あたり3ℓ(飲み水+調理用の水)×3日～1週間ぶん
⇒4人家族なら 3ℓ×4人×3日＝ 36ℓ
⇒ 最低でも2ℓペットボトル 18 本ぶんの備蓄が必要



- * 最低3日ぶんは準備しておこう。収納場所や予算に応じてできれば1週間ぶん確保を
- * トイレの水は、風呂の残り湯を使おう
- * ペット用の水も用意しておこう

あなたの家は2ℓペットボトル何本の備蓄が必要？



$(3\ell \times \text{【 】人} \times \text{【 】日} + \text{ペットぶん【 】}\ell) \div 2 = \text{ペットボトル ? 本}$

Q. どこにしまえばいいの？

段ボールごと ⇒ 押し入れ、物置、屋外の物置 など
段ボールから出して ⇒ ベッドの下の隙間、洗濯機や棚の横の隙間、
ピアノの下の隙間などデッドスペースを利用して収納しよう

- * いろんな場所に分けて収納すると、災害時一つの場所が取り出せなくなっても安心
- * 地震や火災の際など、倒れない・避難の邪魔にならない場所に収納しよう

Q. 2ℓペットボトルは重くて持てないし、使いづらくて困る

500ml のペットボトルで備蓄するのもオススメ。
普段使いしやすいのでローリングストックにも向いています。



重くて水の備蓄ができないという方、くぼよん町内会にお声掛けください。
水の買い出しお手伝いします。この機会に水の備蓄を始めましょう！
希望者は班長、町内会長までお声掛けを。(会長：北村隆 090-3233-6263)

ポリ袋でごはん

材料・1合分

米…米用カップ1
(150グラム)

水…180～200^{ミリリットル}

高密度ポリエチレン袋
(厚手タイプ)…1枚



① ポリ袋に米(水洗い不要)、水を入れる

② 袋を平らにし、中の空気を出す(水の中に沈め、袋内の空気をさらに抜く)

③ 袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、上の方で口を固く結んで30分おく

④ 鍋の底に皿をおき、③とつかるくらいの水を入れる

⑤ 袋の結び目を下にしてしっかり鍋におさめ、蓋をして加熱する。沸騰後、沸騰が続く程度の弱めの中火にし、20分加熱したら火を止める。蓋をしたまま10分蒸らす

