



水谷公民館だより

mizutani

編集 水谷公民館だより編集委員会
発行 富士見市立水谷公民館 / 住所 富士見市水谷 1-13-6
TEL 049-251-1129 / FAX 049-255-9886

もくじ

- <1面>
 - ・特集 防災ミニ知識
- <2面>
 - ・水谷公民館からのお知らせ
 - ・こんにちはコーナー

9月は
防災の月

水谷公民館だより版 防災ミニ知識

9月1日は防災の日、関東大震災が発生した日(大正12年/1923年)でもあります。犠牲者は10万5千人と言われています。東日本大震災や阪神淡路大震災、能登半島大地震など、その記憶は時を経ても心が痛みます。あわせて、犠牲になった方々への思いを新たにすることもありますね。

またこの日は、暦の上で二百十日にあたることから、昭和35年(1960年)国によって防災の日に制定されました。

地震、台風、火災、集中豪雨や線状降水帯、竜巻など、多くの災害にだけ備えられるか考えてみました。

編集委員 柴田 妙子

災害時に備えて

防災対策に「十分」ということはありません。一人ひとりが日頃から自宅や近隣の災害リスクを確認し、どんな危険が予想されるかを知って、被害を少なくするための対策が必要になります。

家の中・学校・幼稚園・保育園・施設・街中・商業施設・エレベーター・車の運転中・電車・バスなど、どこにいてもただけ危険を回避できるか、日頃から防災の知識を学んでおくことが大切です。

■安全な避難先と経路の確認を、常に家族で話し合っておきましょう。

■スマホ(携帯電話)は常に充電し、もしもの場合に備えて家族や近親者、親しい友人などの連絡先は手帳などに控えておきましょう。連絡が取れない場合は「災害用伝言ダイヤル/171」を利用してください。

■停電の場合には、キャッシュレス決済やATMが使えなくなり、常にある程度の金額(千円札と小銭)を用意しておきましょう。

■大災害が起きて避難が必要な場合、避難用リュックを背負って避難するのはそう簡単ではありません。地域の人たちと協力して行動することが大切です。

減災とは...

災害発生時、リスクを最小限に抑えるための事前対策や取り組みのことです。

人間の力で自然災害を防ぐことはできません。被害を最小限に抑えることが減災の目的です。崖崩れを防ぐために木を植えたり、川の氾濫を防ぐために堤防を高くしたりするのその例です。

耐震化や家具の固定、家族での防災会議、ご近所とのコミュニケーション、備蓄、テレビ、ラジオ、インターネットなどでの情報収集、ハザードマップの確認、防災訓練への参加も減災につながります。

ローリングストック

災害時、ライフラインが断たれた場合のローリング(回転)ストック(備蓄)の習慣をつけておきましょう。

備蓄した食材の消費期限が切れる前に使い、使った分を買い足します。備蓄は、朝晩の食事2×3日分×家族の人数分、2人なら12食、4人なら24食です。赤ちゃんのいる家庭ではミルクや離乳食、ビスケットなども必須です。

強い風雨や線状降水帯など、買い物に出られない場合にも重宝します。

高齢者、ペットは？

避難が困難な高齢者や病人、一人では避難できない方のために、富士見市では「避難行動要支援者登録制度」があります。申請用紙は市役所、公民館、交流センター、コミュニティセンター、社会福祉協議会においてあります。

また、ペットとの同行避難に備えて、ケージに入ることや排泄など日頃からのしつけが大切です。ペットフードの備蓄も忘れずに準備しておきましょう。

避難用品(参考)

飲料水 緊急用食料
ラジオ
ソーラー手回し充電ライト
乾電池 ホイッスル
モバイルバッテリー
ハザードマップ
靴 スリッパ
軍手 ロープ
着替え 防寒具
防災用ヘルメット
マスク レインウェア
絆創膏 包帯
常備薬 使い捨てカイロ
タオル ティッシュ
輪ゴム 洗濯バサミ
ゴミ袋 カッター
養生テープ ブルーシート
ラップ アルミホイル
紙おむつ 生理用品

必携品

携帯電話(スマホ)
マイナンバーカード
(保険証) 服用中の薬
現金 診察券 メガネ
筆記用具

ローリングストック

水
米
小麦粉
米粉
片栗粉
乾麺
パスタ類
だしつゆ
調味料
缶詰類
レトルト食品
フリーズドライ食品
冷凍食品



調理用品

調理用ポリ袋
卓上カセットコンロ
ガスボンベ
ペーパータオル 紙皿
割り箸 ナイフ
フォーク スプーン

*富士見市防災ガイドブックは富士見市のホームページからダウンロードできます。
<http://www.city.fujimi.saitama.jp/>

作ってみました、防災食

■ストック品や備蓄した食材を使って防災食を作ってみました。
カセットコンロ&ボンベ、中鍋、鍋の中に入れる耐熱皿、調理用ポリ袋を準備します。

鍋の底に調理用ポリ袋が直接当たらないように耐熱皿を置き、ポリ袋がかぶる程度の水を入れ、沸騰したら1人分ずつに分けた調理用ポリ袋を、湯煎にかけます。

おすすめしたい備蓄食品はパスタ類・乾麺・缶詰・冷凍野菜など…。ジャガイモや玉ねぎ、さつまいもなど貯蔵のきく根菜類もあると便利です。

チーズ入りじゃがもち(1人分)



材料
ジャガイモ(男爵) 1コ
水 小2
しょうゆ 小1
バター 大1
とろけるチーズ 2枚

作り方
①ジャガイモは粗みじん切りにして水にさらし、調理用ポリ袋に入れる。
②沸騰した鍋に入れ20分。10分蒸らして袋のままジャガイモをつぶす。
③片栗粉を加えてよくつぶし、他の材料を加えて混ぜ、丸めて海苔を巻く。

トマトのパスタ(1人分)

材料
ショートパスタ 80g
ミックスビーンズ 50g
玉ねぎスライス 1/6コ分
トマト缶 100g
コンソメ顆粒 小1
ケチャップ 小1

作り方
①調理用ポリ袋に材料をすべて入れ沸騰した鍋で15分~20分湯煎する。
②冷めてからよく混ぜて、塩コショウで味を調える。

