

施設安全委員会

防災だより



非常持出袋



懐中電灯



モバイル
バッテリー



乾電池



ラジオ



防災
ヘルメット



軍手



ホイッスル



ほうき



ビニール袋



簡易トイレ



ビニール
シート



雨具



お金



身分証

令和4年10月28日発行

【地震防災用具購入費用助成のお話】

ご存じですか？

静岡市では、療育手帳Aまたは障がい等級4級以上をお持ちの方は、地震防災用具購入時、5万円までの助成が受けられます。（食料品・水は除く）非課税世帯は5万円全額の助成、それ以外の家庭は、1割負担での購入になります。

防災用品を扱う専門店で購入・手続きができます。
お店から手続きを行うので、個人で購入したものは、申請できません。

5年に一度、利用ができます。

～購入、手続きまでの流れ(首藤商会さんの場合)～

- ① カタログ請求(無料)
- ② カタログを見て欲しいものを決める
- ③ 見積作成(無料)
- ④ 郵送された見積書を持って役所へ申請に行く
- ⑤ 申請後、10日ほどで“決定通知書”が届く
届いた後、商品の発注、揃ったら電話連絡あり
- ⑥ 商品の受け取り“決定通知書”提出



【静岡県地震防災センターを知っていますか？】

葵区駒形通に静岡県地震防災センターがあります。
どんなところなのか？見学に行ってきました。

ここは、東海地震のことだけでなく、豪雨災害、土砂災害、噴火災害等に立ち向かうために、様々な準備や心構えを個人や団体に学ぶことが出来る施設です。

色々な学べるコーナーがありましたが、中でも役員皆が気になったことは、災害に備えて、家庭で準備することや、災害が起きた時の生活を学べるコーナーでした。

説明で聞いた内容の一部をご紹介します。

～地震に備えての、自宅の家具の固定、どこに、どんな部品が必要か？～

パネルで実際の器具、固定の場所や方法を紹介。

地震体験車に乗ることもできます。最大震度7まで体験でき、電子レンジが飛んでくるような揺れを体感。家具の固定の大切さを知ることができます。



どの場所に、どんな固定の仕方をしたらよいか、わかりやすく説明。



家具の固定といっても、色々な種類がある。

～備蓄品、どんなものを、どれくらい、用意するのか？～

☆保存食、

静岡市では、7日分の食事と水分を用意することを勧めています。

水分は、一日一人3リットルの水を用意する。

→2リットルのペットボトルで、一人11本、暑い時期ならそれ以上必要。

日頃から少し多めに飲料水や食料を買い、使った分を買い足すことで常に一定量を備蓄しておく「ローリングストック」を習慣付けるとよい。



水は、2ℓペットボトル
一人11本用意



ローリングストック
出来る物の例



リビングや寝室に置場
を分けて用意する

☆トイレのこと

トイレの備蓄の目安は一日5回を7日分→1週間分一人35回分。

災害時用に、新聞紙をとっておくと便利。

水道が止まっているときに、トイレで尿をしみ込ませるために使える。

ホームセンター等で、排泄物を固める凝固剤や給水シートも売っています。

- ① 便器に45ℓのゴミ袋をかぶせる
- ② 新聞紙や凝固剤を入れ、用を足す
- ③ 排泄物のゴミ袋を取り出し、固く縛る

給水させた排泄物を、ゴミの回収まで自宅で保管しなくてはなりません。

排泄物の匂いがものすごいので、密封できる大きな容器も準備しておくとうい。



トイレの準備も大切。



水道が止まった時は…



日用品多めに用意

☆薬のこと

いつもの薬を処方してもらう際、多めに処方してもらうとよい。

お薬手帳があれば、いつものクリニックが被災した時に、避難所に来てくれる別の医師に処方をお願いします。

☆生理用品

避難所で足りなくなり、取り合いにもなります。

普段から多めに用意しておくといよい。

☆食料品など備蓄品の保管場所

たくさんの飲料・トイレ・洗面用品など、用意したいけれど保管場所に困る、という意見が委員の中でも、多数ありました。

全てを同じ場所に保管するのは難しいため、地震防災センターでは、玄関・キッチンのストッカー・床下収納・寝室・リビング・洗面所・トイレの棚に、それぞれ分けて保管すると良い、と説明がありました。

非常持ち出し袋は玄関に置く。

それぞれの場所に保管しても、家具などが倒れて取り出せないと困ります。まずは、家具の固定も、確認していきましょう。



備蓄品保管場所の一例

～普段から、隣近所の方との付き合いを大事にする～

町内会、自治会の人へ、遠慮せずに「我が家のこういうことが困っています」と声をかけていく。

自分だけ、家族だけで何とかしようとするのは、不可能です。

～災害が起きた後の生活～

☆自宅で過ごせる場合

電気・ガス・水道が使えない生活になる。

災害時は停電します。

懐中電灯一人一つ必要です。家族人数分、用意しておく。

エアコンが使えない。

冬はカイロを用意、夏はすだれ等窓にかけて暑さをしのぐ。

オール電化の家は、発電機を用意しておくが良い。



ポータブル電源

最近では、キャンプなどでも使える、「ポータブル電源」という物もあります。

ラジカセ程の大きさで、重量は種類によりますが15～20kg程あります。家族分のスマホの充電と、炊飯器や電子レンジ、ポットも使うことができます。家電量販店で買うことができます。

価格はバッテリーの容量で違いますが、10～20万程します。

電気を使わずカセットコンロを用意し、燃料を節約しながら調理するのも便利。ゆで時間の短いパスタ・そうめん等を備蓄しておく、燃料の節約になる。お風呂はしばらく入れない。体を拭くだけでも清潔になる。

☆自宅で過ごせない場合

避難所の生活は

一人2畳分のスペースを与えられる。

たくさんの人と、作成されたルールの中での共同生活になる。

→起床と就寝時間、面会できる時間、等々各避難所で決める。

周りの声が気になり、自分の子供たちの声に気を使う生活になります。



避難所のスペース一人2畳

☆避難所に行かずに、車中泊を考える場合。

普段から給油はマメにする。

災害時、ガソリンは、なかなか買えません。

購入できても、1台10リットルずつ等、

制限されます。

普段から車内に水や毛布を置いておくとよい。



車に水や毛布を

以上、説明で聞いた内容の一部をご紹介します。

静岡県地震防災センターのホームページから見学の予約をすると、丁寧な説明を聞くことができるので、おすすめです。

夏休みは子供向けの「地震防災教室」も行っていました。

我が家のもしもの備えを学びに、一度見学に行ってみてはいかがでしょうか。



防災センターで配布されている資料の一部

【各種紹介ページ】

～防災アプリ、便利です～

「静岡県防災アプリ」が便利です！

「マップ・避難場所等」をタッチすると、
今いる場所の

- ・土砂災害
- ・洪水浸水想定区域
- ・津波

これらのハザードマップや、周辺の避難所が確認できます。



外出先でも（県内外問わずどこでも）、その場所から一番近い避難場所が分かります。

今出ている警報・注意報を確認できます。

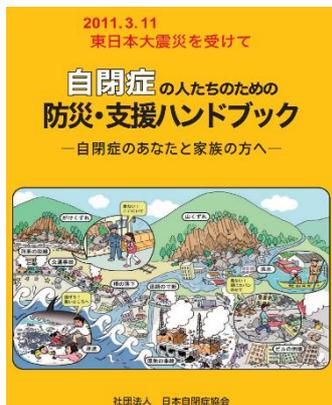
今いるここは安全かが分かります。

浸水する深さがどのくらい分かります。

避難ルートどこを通ると安全か確認できます。

→災害時、学校やデイサービスのお迎え時、安全なルートを確認できる。

～障がい者の防災リユック、どうしたら…？～



日本自閉症協会作成の

“自閉症の人たちのための防災・支援ハンドブック”では、東日本大震災を経験した、障がい者家族、学校の先生などのお話や、災害が起きた時の生活、命を守るための準備について、詳しく書かれています。

是非『自閉症協会 防災ハンドブック』で検索・ダウンロードしてみてください。

【非常食体験の様子を見学してきました】

毎年学校の夏休み明けに行われる非常食体験。

いつも、何を持たせたらいいか悩む方が多いと聞き、委員会で見学をして、人気のもの、美味しそうな物を調べることにしました。

お子さんの好きなものをチェックして、次回の非常食体験や、家庭での保存食の参考にしてみてください。

主食は、学校で用意されたアルファ米「白米・五目・ワカメ」好きなものを選んで食べていました。

常温の保存水を入れて、1時間で出来上がりです。

1パックで大盛り1杯分・270グラムありました。

生徒の食欲にもよりますが、

五目御飯ならおかずはいらぬぐらいのボリュームでした。

～第一位～

第一位は、カレーでした。

クラス全員がカレーというクラスもありました。

～人気の物は～

やきとりの缶詰め・サバの缶詰め・フルーツの缶詰め

～その他、クラスに一人は持参していたもの～

・ホームセンター(カインズホーム等)の災害食パック

…煮込みハンバーグ・豚汁・肉じゃが・おでん

・缶詰め

…さんまの蒲焼・イワシの蒲焼・シーチキン・コーン



第一位はカレー



パックの災害食も人気



魚の缶詰めも人気

～その他～

カロリーメイト・ふりかけ・切り干し大根パック・ひじき煮パック・
すき焼き風そばろパック・トマトスープパック・グリーンピース・
ミートボールパック・災害食のパン(缶詰め)...、等々

～少数ですが、印象に残ったもの～

吉野家牛丼の缶詰

だし巻きたまごの缶詰

マンゴー(ドライフルーツ)のパック

唐揚げの缶詰め、つぼ焼の缶詰め



だし巻き卵



フルーツ缶や、おでん



ドライフルーツ



災害食のハンバーグ



ひじきやコーン



野菜スープ



吉野家の牛丼



すき焼き風そばろ



焼き鳥缶詰は大人気

【最近の非常食、調べてみました】

首藤商会さんの御協力の下、最近販売されている非常食を紹介していただき、親子で食べてみました。

最近の非常食は、いつも食べているご飯を食べたいという要望から、美味しいおかずやパンなど、各メーカーが競って開発、販売されています。

これらの商品は、Amazon、楽天など通販や、ホームセンター、ドラックストアで置いてあるお店があります。首藤商会さんでも販売しています。価格はお店により異なりますが、参考にしてみてください。



① 缶入りソフトパン(キャラメル味)

参考価格ひとつ450円

ふっくら焼き立てパンの味を、缶に詰めました。
賞味期限5年。他に4種の味があります。

～感想～

- ・温めずにそのまま食べましたが、しっとりやわらかく、美味しかったです。
- ・喉が渇くので、飲み物も欲しくなります。



② 美味しい防災食(けんちん汁)

参考価格ひとつ495円

昆布とかつおだしを効かせた野菜たっぷり、あっさり味の和風汁物。賞味期限5年。

～感想～

- ・冷たいままでも食べられるが、温めたら美味しかった。購入したいです。
- ・具だくさんで、美味しかったです。



③尾西のエビピラフ(アルファ米)

参考価格ひとつ342円

バターとコンソメ味のごはんに、エビと野菜が彩り鮮やかなエビピラフ。出来上がり量は、お茶碗大盛り1杯分。賞味期限5年。

～感想～

- ・とても美味しかった。水を入れ60分待つだけなので、楽に作れました。
- ・スプーンが入っていて良心的。パックも自立でき、取り分けやすかったです。



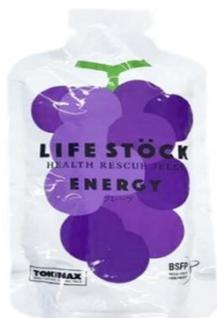
④ そのまんまOKカレー甘口

参考価格ひとつ405円

ご飯入りのカレー。
石川県産コシヒカリを使用。
温めなくても美味しい。
常温で5年保存。

～感想～

- ・ご飯代わりに入っているでんぷん加工品が、まるで柔らかく炊いたお米の様。
- ・カレーは甘く、子供には食べやすく、大人には甘すぎるかな。



⑤LIFE STOCK グレープ

参考価格ひとつ265円

エネルギーを補給できるゼリー
3.11の極限状態を教訓に生まれた「5年保存備蓄食」
水が不足する震災直後、水や電源なしで、
すぐに喉が渇かず美味しく食べることができます。

～感想～

- ・濃い味で、子供に大好評でした。

【首藤商会さんから教えていただいたこと】 ①災害時の食事のこと

首藤商会さんから、災害時の食事やトイレについて、貴重なお話を伺いました。皆さんも是非参考にしてみてください。

～今の売れ筋は、開けてすぐ食べられるもの～

水や加熱不要で美味しいもの。
アレルギーの人でも食べられるもの。
食品メーカーや料亭などが、味にこだわった物を開発。年々種類が増えてきています。



～被災した時、食事って、どうなるの??～

☆被災して3日経つまでは、開けてすぐ、食べられる物がいい。
調理をする余裕もないので。
非常食で味付きのおかゆ・非常食用のパン。
非常食でなくても、ローリングストックをすると安心。

※ローリングストックとは…

「普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費したものを買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法」

☆被災してから3日すると、各避難所へ、政府からのプッシュ型支援がくる。
被災者へ、1日一人1113円分の食事を与えることが、政府で決められている。

1～2週間は、同じメニューで、飽きてしまう。
朝…うめ・おかかのおにぎり、どちらか一つ
昼…ぐるぐるパン・メロンパンのうち一つ
夕…工場で作られた、全て冷たいものの茶色い弁当

☆3日後、自衛隊 全国各避難所へ、炊き出しも、来る。

提供するものは、温かいご飯とお湯のみ。

熊本の震災の後から、ご飯とお湯のみとなった。

☆温かいご飯は国から提供されるので、非常食として用意するのは、

おかず(鯖味噌煮、ひじき五目煮、カレー、シチュー等)や、

ふりかけ、フリーズドライの味噌汁がおすすめ。

非常食は保存年数が長いが、値段が高いため、ドラックストアで買いそろえるのも良い。年に一度、防災の日に、家族で防災について確認・話をしながら食べて消費し、新しいものに変えると良い。

☆おかずを用意しても、お湯を沸かすのが一苦労。

熱源確保に、「卓上コンロ・カセットガスボンベ」を用意するのがおすすめ。

湯せんで使う水は、期限の切れた保存水で十分。

期限が切れても捨てないで！！

飲み水を確保するのも大変な状況です。

被災すると、避難所には、打ちひしがれた、心のストレスがたまった人が集まります。味付けの良い、美味しいものや、温かい物を食べることで、心のストレスを軽くできます。



【首藤商会さんから教えていただいたこと】 ②トイレの話

被災した時、食事のことより考えてほしい、トイレのこと。
食事は我慢できても、トイレは我慢できません。

☆避難所の仮設トイレは、いつも長い列。

数日経つと、汲み取り式仮設トイレの容量パンパンで、あふれてくることも。
それでも、仮設トイレには長い列。

避難生活では、食事はご飯とおかずで野菜不足、水分も余分がない、運動不足で、便秘になる人が多い。

☆家のトイレを利用した、防災グッズ(便処理袋と処理剤)が便利。

トイレは家の中でも小さなスペースで、柱に支えられ、家に住めなくても、使えることがある。

家の洋式トイレにかぶせて使うタイプがおすすめ。(水道が止まっている時)

最近のものはコンパクトで、1回のコスト抑えたものがある。

可燃ごみとして出せるものもあり、とても便利。

以前は可燃ごみで出せず、自宅で保管しておくしかなかった。

特に障がいのある人は、自宅のトイレを使えた方がいい。

☆トイレの後の、手洗いができない。

消毒液を一本、用意しておくといい。

消毒液、未開封でも、使用期限があります。

保管したままではなく、1年おきに交換しておく。

期限が切れたらただの水です。

☆ウォシュレットトイレ使えない。

赤ちゃんのおしりふきを用意しておくといい。

ウォシュレットの代わりになります。



～取材協力～

首藤商会／首藤祐希さん

避難所・避難生活学会の会員で、被災地の状況を、実際に見てきています。障がいを持つ弟さんもいて、障がい者家族の避難生活についても、考えている方です。

【編集後記】

施設安全委員会では、3年に一度、「地区別懇談会・防災イベント」を行っています。今年度は、コロナの感染拡大の影響で、学校でPTA主催の人を集めてのイベントは開催できないこととなりました。

そこで、委員会として防災に関する情報を集めた資料作りを行うことになりました。

前例のない試みで、手探りの中でしたが、施設安全の役員・PTA本部役員の皆様、学校の先生方の御協力をいただき、知りたい・見やすい内容をまとめることが出来ました。

この資料をめくっていただいて、少しでも、もしもの時のことに関心をもって頂けたら幸いです。

令和4年度 施設安全委員役員・担当本部役員一同

