



ようこそ コープぼうさい塾へ

コープみらい 地域クラブ
武蔵野のんちゃんクラブ

新型コロナウイルス感染拡大が続く中、自然災害も多発しています。武蔵野のんちゃんクラブでは2011年以来毎日の暮らしが防災になる様々な情報をお伝えしてきました。

2011年「コープと震災」、2013年「ふだんのくらしからする備え」、2014年「ハイゼックス包装食(災害救助用炊飯袋)とネコ砂のトイレ」、2015年「自然災害に備えて自宅での備蓄をすすめましょう!」、2016年「無理なく・無駄なく・使える備えのヒント」、2017年「食の防災」、2018年「いつもの暮らしの中で出来る減災」、2019年「ふだんが大切・災害時の乳幼児の栄養」、2020年「災害時の支援制度を学ぶカードゲーム・冊子「水害にあった時」の紹介・トイレは大切」

◎今回は「在宅避難」についてわかりやすくまとめられた武蔵野市と東部防災会からの情報も紹介します。(転載を御了承いただいています。)

◎また2017年に“「台所防災術」がんばらなくても大丈夫 被災からふつうの暮らしに戻るまで”の坂本廣子さん佳奈さんが阪神淡路大震災から22年後に出版された“いのちを守り「災後」を生きるためにくらしの防災” (メタモル出版)

【 小手先ではない防災とは？

災害の国日本で生き抜くための防災哲学

弱者を守ることでみんなの命を救うユニバーサル防災のすすめ】

坂本さんは子供の調理を通した食育の先駆者。

NHK教育テレビの「ひとりで出来るもん!」の生みの親ですが惜しくも亡くなりました。



◎「在宅避難」について

地震が起きた時、自宅が安全であれば避難所に行く必要はありません。

これまでの災害時の経験から、避難所での環境は大変厳しいことが知られて来ました。

また避難所に収容できる人数は、新型コロナウイルスの感染予防対策をとることにより収容出来る人数がきわめて少なくなります。(本宿小学校の場合想定60名)

※自宅で避難生活を送る為の条件は？

- ①自宅の建物の安全を確認する。
- ②室内でけがをしないよう家具の固定や落下防止をしておく。
- ③ライフライン(電気・ガス・上下水道)や流通が回復するまで生活するため、最低1週間の備蓄をしておく。
(ローリングストック→いつも使っているもの(お気に入り)を少し多めに購入、使った分を補充していく。)



◎自宅が被災したり、周辺が危険な状態になったらためらわず避難所にいこう！

※その時持っていくもの

- ①自分や家族にないと困るもの。(少しでも良いので水・食べられるもの・トイレットペーパー等も忘れずに。避難所に行けば自動的に出てくるわけではありません。)



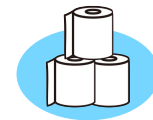
- ②感染予防の為に、マスク・体温計・消毒除菌用品・筆記用具
- ③上ばき(避難所は土足厳禁です！)



※みんなが持ち寄らないと困るもの



- ①トイレットペーパー(避難所にはほとんどストックなし。家庭用も国の方針で各自備蓄することになっている。)



- ②発電機用のカセットコンロ用のガスボンベ(電気が復活するまで、ないとまっくらです。)



◎避難所について知っておこう！

※避難所に行けば自動的に何でもしてもらえるということはありません。

防災会の方達を中心にしながら、避難して来た人みんなが協力して運営していかなければなりません。(お客様はいらないのです。)

ハンディのある人に配慮しながら、せっかく助かった命を大切に暮らしを再建していかなければならないのです。





防サイくん

防サイあるある通信 from 東部防災会

★考えておきたい 新型コロナと大地震（日常生活編）

自助・共助・近助、東部防災会の自称サイこと、東町4丁目のはんやです。この状況下で、大地震が発生したらどうしよう？…疑問あるあるですよ。そんな「あるある」を解消するためにも、地域で情報共有することが重要です！家族の話し合いや必要な備えのヒントになれば幸いです。

対策：感染リスクを避けるためにも、自宅で避難生活する「在宅避難」これにつきます！
具体的には、ライフライン（電気・ガス・上下水道等）が止まっても、建物が安全なら自宅ががんばって生活できるようにしておくことです。ただし、自宅や周囲に不安があれば、ためらわず避難。火災に注意！

【宿泊体験あるある】(女性)「夜、避難所の外にある非常用トイレへは行きたくないと思った。ウチのトイレで工夫した方が安心」
ライフラインがダメになったら避難しようと思っている方もいるかもしれませんが。安全なら我が家がやっぱり一番です！

▶「在宅避難」に必要な備えは・・・

- ①建物・室内の安全
- ②備蓄1週間分
- ③非常時の持ち物（持出袋）用意

最優先は①：自分自身、頭、足や手を守る。家具の固定などです。

台所で米粒より小さな破片を踏んで、普通に歩けず驚いたことがあります。無防備になる寝床に靴や手袋をおくなど、ちょっとした工夫が「九死に一生を得る」ことにつながります。まだの方は、今やってください！

【備蓄あるある】「たくさんありすぎて私にはできない!」「置く場所がない!」(T_T) → 自分中心でいいです

▶3つの視点から整理して「自分流備蓄!」

①個別用品

▶わが家の重要物資
▶配給で入手困難な物
メガネ オーラルケア用品
薬（お薬手帳）
現金 保険証のコピー
育児・介護・アレルギー関連
ハット関連 等

②ライフライン代替品

▶優先問題はトイレ!
非常用トイレ (1人1日5回)
カセットコンロ
ガスボンベ (1本60分燃焼)
ヘッドライト (懐中電灯)
スマホのバッテリー
運搬用品 (給水タンク)

③生活物資

▶多めに買って日常備蓄
水・飲み物 (1人1日3ℓ)
食料品:米など
日用品:ラップ ホリ袋
トイレットペーパー
※感染症対策用品
マスク 消毒液 など

優先順位は左図の通りです。

①の個別用品はマスト!
自分や家族に欠かせない物です。
配給されないので、避難する際には持ち出せるようにしてください!
②のトイレも重要です。

今年の3月、お店から消えたものを思い出してください。トイレットペーパー、米…入手困難になった品々を。想像力を働かせて、日常備蓄! 慣れたら楽々です～

▶避難所に行くことになったら必要な物は・・・

マスク
体温計
個人(家族)用
筆記用具

みんなで持ち寄り
みんなで使う

上記①の他、感染対策用品：マスク、消毒・除菌用品は必携。
さらに感染リスクを低減するには、“使い回し”を避ける。体温計、内履き、筆記用具など、“自分で使う物は自分で用意”、それがポイントです。
なぜ、トイレットペーパーやガスボンベも必要か、理由はあるある!

【避難所あるある】各校に非常用トイレは10基ありますが、トイレットペーパーは保存の問題もあって48ロールしか備蓄されていません。トイレットペーパー・発電機用のカセットコンロのガスボンベは、住民が持ち寄る必要があるんです。

感染を広げないための避難所のルール
感染症対策にご協力をお願いします

① 避難者
検温・問診所

※検温時間 午前7時～午後7時
※検温場所は、20分以内の待機時間、並んで待機
※検温場所 避難所のある方は、検温スペースに入ります

9月、ようやく市から新型コロナに対応した「避難所運営の手引き」が発表されました。でも、三中・本宿小学区の人口は約1万4千、コロナと大地震を前に、私たち防災会は実動可能10名未満とあまりにも非力です。万一時、協力できる輪・みなさんの助けが切実に必要です！学校の避難所運営についてはこれから、次回報告させていただきます。より一層の自助・共助・近助を、何卒よろしく願いいたします。

新型コロナウイルス感染症流行時の 避難行動について

感染症が流行している状況において、
避難所は感染拡大の危険性が高まるリスクがあります。
避難とは「難」を「避」けることです。
ご自宅が安全であれば、必ずしも避難所に避難する必要はありません。

令和2年9月

ステップ1

災害が来る前に、ご自宅が安全かどうか確認しましょう

※市内では大きな川の氾濫や土砂災害の想定される区域はありません

水害：武蔵野市浸水ハザードマップを
見て、自宅と周囲の地理的特徴
を事前に確認しましょう



【ポイント】

- ・土のう等の準備
- ・雨が強く降っている時やその直後は、地下室、地下空間に近づかない
- ・万が一の浸水に対しては、上の階に行く「垂直避難」が有効

地震：被災後も住み慣れた自宅で生活
が継続できるよう、事前の対策
をしましょう

（この行動を
「在宅避難」と言います）

【ポイント】

- ・建物の耐震化
- ・家具の転倒・落下・移動防止対策
- ・窓ガラスの飛散防止対策
- ・家庭内備蓄

必ずしも避難先は、避難所だけではありません

在宅避難のほか、安全な親戚・知人宅に避難することを考えてみましょう

（この行動を「分散避難」と言います）

「家庭内備蓄」で災害に備えましょう

家庭内備蓄は特別な準備を必要とするものではありません。日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備え、その状態を保つよう日常の中で消費・購入を繰り返しましょう。備蓄の目安は7日分程です。在宅避難ができるよう、非常食、飲料水、携帯用トイレなどが必要です。

ステップ2

ご自宅が被災するなど

万が一、避難所に避難をする場合には

感染症対策用品を持参しましょう

避難する際の持ち物（非常持出品）チェック

（避難時には最低3日分を持ち出しましょう）

- | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 救急医薬品 | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> 個人必需品（眼鏡、入歯等） |
| <input type="checkbox"/> 貴重品 | <input type="checkbox"/> 生活用品 | <input type="checkbox"/> <u>マスク</u> | <input type="checkbox"/> <u>手指消毒液</u> |
| <input type="checkbox"/> <u>体温計</u> | <input type="checkbox"/> <u>ウェットティッシュ</u> | <input type="checkbox"/> <u>スリッパ、靴（屋内用）</u> | |



感染症流行時には、可能な限り、マスク、手指消毒液、体温計、室内履き等を持って避難

◆避難所内への車の乗入れは、災害対応の支障となるため、ご遠慮ください。

避難所における感染防止の取り組み例

入所受付前の検温
および健康状態の確認

咳エチケットや手指消毒、換気等
衛生環境確保の呼びかけ・実施

避難者同士の
距離を保つ区割りの実施

マスク、消毒液、体温計等の
備蓄を推進

武蔵野市 防災安全部 防災課 消防防災係

電話 0422-60-1821

試してみました！



ローリングストックのリストにおすすめでのっているパックごはん、普段は電子レンジでチンして手軽に使われているようです。パックの表示をみると「電子レンジ・または湯せん」で調理することと書かれています。

「レンジチン」は良くするが「湯せん」はしたことがなかったので表示に従ってしてみました。

・「湯せん」の条件は、①熱湯に入れ ②上下さかさまにしない ③重ねてはいけない ④なべにフタをしない とありました。③④は破裂を防ぐためです。

・災害時パックごはんを「湯せん」にするということは電気が通じてないということです。

・カセットコンロを使用すると直径が大きな鍋は使えません。

普通サイズのパックごはんだったので長さ約16cm、2個以上並べるような鍋は使えません。「湯せん」する時間はこの場合15分。大盛りごはんだと24分というものもありました。調理中プカプカ浮いてくるし、水の蒸発量もばかになりませんでした。家族が多いと利用するメリットがありません。

(湯せんはかなり大変です。)

・本来電子レンジでの加熱を前提に考えられている商品です。災害時には水やお湯でもどせるアルファ化米、自宅にあるお米と水でごはんが炊けるハイゼックス包装食(災害救助用炊飯袋)とあわせて利用するのが良いと思いました。

(パックごはんを縦収納すると水分がかたより食味がそこなわれます。)



<参考資料>

○いのちを守り「災後」を生きるために“くらしの防災”、坂本廣子・佳奈(メタモル出版)

○防サイあるある通信 from 東部防災会、半谷守廣氏作成

(東部福祉の会、「たんぽぽ」第97号)

○新型コロナウイルス感染症流行時の避難行動について

(武蔵野市 防災安全部 防災課 消防防災係)

○武蔵野市避難所運営の手引き(武蔵野市)