

自主防災通信

「みんなで減災 いつも備えを」

第34号	令和7年3月
会員数	206 世帯
発行	コート狭山台 自主防災会
編集	情報・広報班

防災週間3月9日～16日

日頃から自主防災会にご理解、ご協力を賜りありがとうございます。

桜の開花が待ち遠しい季節になりましたが、今年の防災週間について未だコロナ禍のリスクがあるため、大勢の人が集まるイベントは中止し、啓蒙、PRのみを行います。自主防災通信を発行、掲示と各戸配布などにより**日頃からの備えや減災をみんなで考える**機会とします。

「南海トラフ」巨大地震の30年内 発生確率80%程度

今年は特に今話題になっている南海トラフ・巨大地震発生を想定して取り上げました。

政府の地震調査委員会は今年1月にマグニチュード8～9程度が予想される**南海トラフ巨大地震の30年以内の発生確率**をこれまでの「70～80%」から「**80%程度**」に引き上げたと発表しました。「**(80%程度とは) いつ起きてもおかしくない数字**」と述べ、引き続き「備え」を進めるよう求めました。

地震調査委員会は日本周辺の海溝や全国の活断層で想定される地震の発生確率を毎年1月1日時点で計算し、必要に応じて更新し、発表しています。

「まさか」は必ずやってくる。

進めよう！ひとり一人の防災対策

日頃からの備えが、いざというときの**防災力**を高めます。災害から命を守ることが出来るのは、皆さん一人ひとりの心がけです。

家庭や地域で、防災についてできることを進めましょう。

非常持出品

貴重品	携帯ラジオ	モバイルバッテリー	非常食・水
懐中電灯	応急医薬品	ヘルメット 防災頭巾	その他の 生活用品

非常備蓄品

食料	水	燃料
生活用品	工具類	携帯トイレ

避難の時に持って逃げる「非常持出品」と、災害時の生活を支える「非常備蓄品」に分けて用意しておきましょう。

備えて安心！災害用トイレ

トイレ対策が運命の分かれ道！

人間は、平均1日5回程度トイレに行くといわれています。1日なら食事は我慢できてもトイレは我慢できないものです。



災害時は水洗トイレがつかえないこともあります。これまでの災害でも、トイレに行く回数を減らすために水分摂取、食事を控えたことによる災害関連死が発生した例があります。

トイレの備蓄は必須

～備蓄と使用後の対応も～

もし被災した場合、まずは自宅での避難生活を基本に準備しておく必要があります。トイレは断水のため、使えなくなることを前提に、携帯トイレを**一人1日5回分 x 家族分 x 7日分**を用意しておきましょう。

携帯トイレの使用方法

1

便座を上げ、ポリ袋をセットする



2

携帯用トイレの袋を便座の上からカバーするようにセットする



3

使用後に凝固剤を上から振りかける



4

使用後の携帯トイレ袋は空気を抜き二重袋にし、結んで普通ゴミとして出す。

収集が始まるまでは、バランダなどで一時保管をする。



買った後の確認を忘れずに

携帯トイレにもサイズや種類が色々あるのを知っていますか？手で持って使うタイプや便器に被せて使うタイプなど、買う前に確認も必要ですが、買った後、1回は開封して確認しておくことが必要かもしれません。実際使えると思っていたものが使えずに役に立たないと大変なことに。又、ゴミの回収もすぐに始まりません。使用後の携帯トイレを一定期間溜めておく場所を考えておくことも必要です。夏場は特ににおい対策も重要です。

賢く買い置き、無駄なく消費

家事や仕事に忙しい中では、毎日買い物にいけませんよね。多くの方々は週末に買い置きをしていませんか。

という事は、大体1週間分の飲食料は、各家庭に備蓄できているという事になります。でも、金曜日に災害が発生したら冷蔵庫の中は、少し寂しいかも？そこで日頃の買い物にレトルト食品などをちょいと足しておくで安心です。日々のメニューにパッククッキングを取り入れ、時間を有効活用しながら、無駄なく消費しましょう。

ローリングストックとフェーズフリーの考え方を紹介します。是非参考にしてください。

ローリングストック

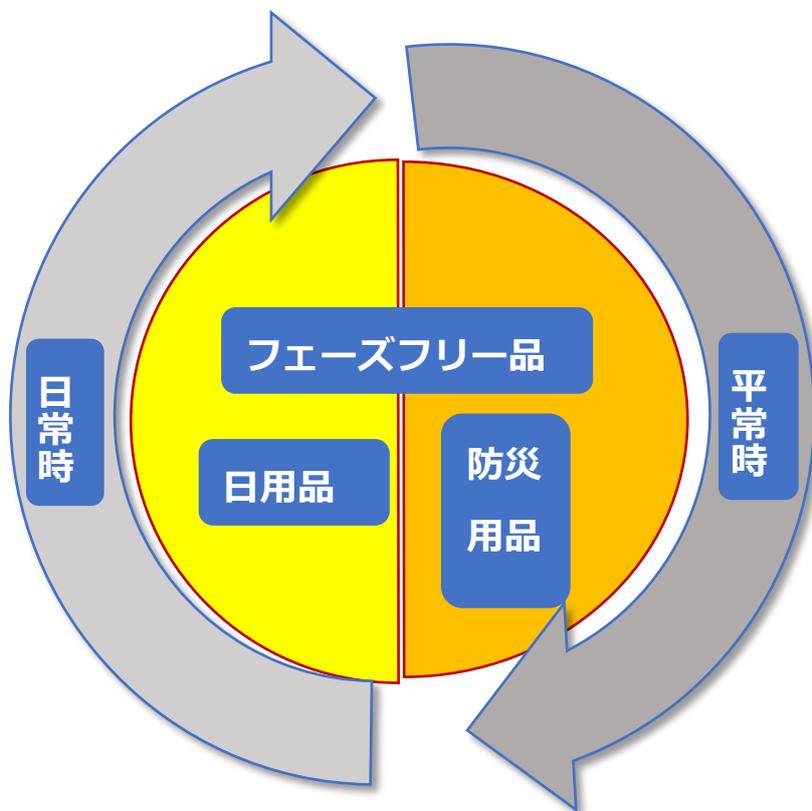


普段から、食料であればツナ缶や大豆ミートなど好みの常備材を少し多めに買って置いて、普段の料理で消費しながら買い足していく、そうすると常に一定量の食材が自宅にある状態となり災害時への備えにもなる。

これが「ローリングストック」です。

フェーズフリー

災害はいつどこで発生するか分からず、使う時が来るか分からない災害用の備蓄は場所も取るし負担に感じる方も多いのでは？ そこで、平時と有事を分けず普段使いしている物が災害時にも活用できるという考え方で生活の質を向上してみませんか。身の回りを見渡せば、防災時に役立つものは既に多くありますよ。



「無理なく・無駄なく備える」ことで防災も持続可能な取り組みとなります。また、平時と有事を分けず（フェーズフリー）普段使うもの、消費するものを見直すことにより、平時にも役立ち有事にも備えることができ、生活の質も向上するのではないのでしょうか。

あなたの大切なペットの防災

災害発生時、ペットも間違いなく危険にさらされます。大切なペットのためにどんな対策が必要でしょうか。ペットは飼い主さんがいないと生きていくことが出来ません。安全に避難するには、日頃からのしつけや信頼関係が重要になります。

ぜひ、あなたのペットの防災を考えてみてください。

いつでも「もしも」に備える

自然災害は、何時、どこで発生し、甚大な被害をもたらすかわかりません。災害が発生した時の行動や事前の備えとして、「**自分が何をすべきか**」を考え、いざという時に「**自分たちの身を自分たちで守る**」ための備えについて、ご家族やご近所の皆さんと話し合ってみてください。