★クイズの答え★

Q1 ❸ 以前は３日ともいわれていましたが、支援物資がすぐに届くとは限りません。家の中に備蓄場所を確保できないときは、普段から使っている食材と組み合わせましょう。

Q2 ❷ もしお父さんやお母さんがいないときは、近所の知っている大人の人の言うことをよく聞いて行動しましょう。普段から家族で災害が起きたときの集合場所を決めておくと良いです。

Q3 全て正解 ❶は食材の調理に。❷はおにぎりを握ったり皿に使ったり。❸は給水に便利。❹はご飯も汁物もできる。❺は体やテーブル拭きに。❻はオムツやトイレマット、おねしょシーツにも。

Q4 ❷ 地震や地震による火災・津波の損害は、地震保険に入っていないと補償されません。

Q5 ❸ すぐに持ち出せるよう出口に近い場所に置きましょう。車のトランクや外の物置などにも置けば家が被害を受けて取り出せないときに安心です。

Q6 ❷ 大きな揺れのときに無理して火を消そうとするとやけどする危険があります。揺れを感じたらコンロから離れて、揺れが収まってから慌てずに火を消しましょう。

Q7 ❷ 長時間、足や腕などが重い物の下敷きになっていると体の中に毒素が発生します。そのため、急に家具を取り除くと毒素が血液をめぐり心肺停止などを引き起こすことがあり危険です。

Q8 ❸ 野菜類が34.4％で最も多く、魚類20.5％、肉類10.5％を上回りました。備蓄食品は乾パン、アルファ米、インスタント麺などが多く、災害時は野菜不足に陥りがち。健康維持のために野菜ジュースや缶詰・レトルト・瓶詰など毎食一つ備蓄することをお勧めします。

Q9 ❷ 「171」に電話すると、案内に従って録音や再生ができます。１回に録音できるのは30秒まで、保存期間は48時間です。毎月１日、15日などに体験日が用意されています。ちなみに、❶は「119」、❸は「118」です。

Q10 ❶ 大好きなものがそばにあると心が落ち着き、嫌なことを少しでも忘れられます。親が話を聞いてあげたり抱きしめてあげたりすることも大切。備蓄に好きなお菓子を入れるのも良いですよ。

菊池地域合同特集 Kikuchi area public relations council

熊本地震から学ぶ

家庭でできる防災術

県は3月、熊本地震に関する県民アンケートの結果を公表しました。有効回答数のうち、約7割の人が自宅以外に避難したと回答。その多くが支援物資が届きにくい自動車の中や親戚・知人宅などで過ごしています(左図)。自宅を含む避難生活では、食料や水に困ったとの回答が最も多く、家庭での備えが不十分だったことも分かりました。

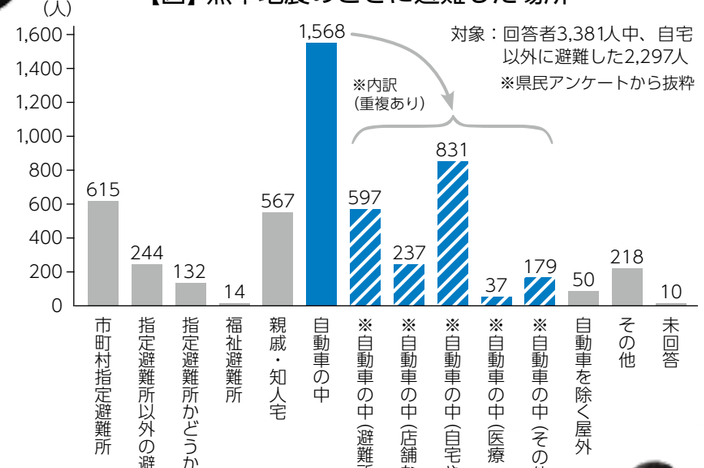
熊本地震から4月で1年を迎えます。次の災害に備えるために、もう一度〝家庭でできる備え〟について考えてみませんか。

災害への備え(自助)で悪かった点・改善すべき点

- まさか水が出なくなると思っていなかったので、備蓄水を買い足していなかった。
- 食料の備えなど準備しなければとは思っていたが、地震は起きないだろうという油断がありできていなかった。
- 家具を固定していなかった。
- 自分のことしか考えない人がいて、食料の配給時に不快な思いをした。水の備蓄は本当に大切だと思った。
- 停電、断水など思いがけないことが続き、ガソリンや食料、水の確保が全くできず、日ごろからの備えの必要性を痛感した。

※県民アンケートから抜粋

【図】熊本地震のときに避難した場所

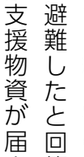


★防災クイズ★
いくつ正解できるかな!?

Q1 もしものときの備蓄食料、何日分必要?
❶1日分 ❷3日分 ❸1週間分

Q2 子どもだけで家にいるときに大地震発生! どうする?
❶急いで避難所へ向かう
❷近所の大人の言うことを聞く
❸お父さんお母さんを待つ

Q3 災害が発生したときに意外と役に立ったものはどれ?
❶キッチンばさみ ❷ラップ ❸ペットボトル ❹土鍋 ❺ベビー用おしりふき ❻ペットシート



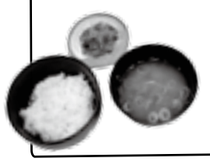
Q4 地震が起きて火事になった。経済的な家の備えとして火災保険に入っていれば安心?
❶○ ❷×

Q5 避難グッズを入れた「非常用持出袋」。どこに置くのがいい?
❶押入れ ❷台所 ❸玄関

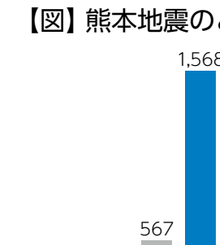
Q6 火を使っているときに大きな揺れを感じました。どうする?
❶急いで火を消す
❷揺れが収まってから火を消す

Q7 倒れた家具に足を挟まれて長い時間動けなくて苦しんでいる人がいます。どうする?
❶家具を持ち上げて助け出す
❷救助隊が来るのを待つ
❸挟まれている足をマッサージする

Q8 阪神淡路大震災発生後の避難所生活者への聞き取りで分かった一番食べたかった料理はどれ?
❶魚類 ❷肉類 ❸野菜類 ❹お米 ❺パン類 ❻麺類



Q9 「171」に電話。どこにつながる?
❶消防・救急
❷災害用伝言ダイヤル
❸海上の事件・事故の急報



Q10 災害時に子どものストレスを減らすために用意しておくと良いものは?
❶大好きなおもちゃや絵本
❷精神安定剤
❸毛布

ママ目線の

完璧じゃなくていい——無理なく楽しむ防災術とは

東日本大震災と熊本地震を経験した防災士の柳原志保さんに、家庭でできる防災について話を聴きました。

歌うママ防災士
柳原（やなぎはら）　志保（しほ）さん

Profile
宮城県出身。和水町在住の2児の母。2014年に防災士の資格を取り、テレビやラジオに出演する他、県内各地で防災について講演。講話の最後に東日本大震災復興支援ソング『花は咲く』を歌い、防災の啓発活動を行う。

「これならできる」を続ける

「防災」と聞くと固く構えたり、男性が取り組むものと考えたりする人もいるかもしれません。しかし、周りの人の変化や、妊婦など少数の声に気付く女性の感性は避難生活で大きな役割を果たします。日常生活の中に防災につながることはたくさんあるので、女性・ママの皆さんにも興味を持って積極的に取り組んでほしいです。

ただ、完璧を目指すと疲れてしまいます。ベストではなく、あなたにとってのベターを探してください。防災や備えに正解はありません。「これならできる」という備えを家族で楽しみながら無理なく続けることが大切です。

「日常備蓄」を楽しむ

私がお勧めするのは、楽しみながら続けられる「日常備蓄」です。例えば、❶特売日に缶詰やカップ麺、水、子どもの好きなお菓子など食べ慣れたものを多めに買い、生活の中で使っては補充する❷ガソリンは半分になったら満タンにする❸使わなくなった文房具や試供品を防災袋にまとめる❹家や車など複数に分けて備蓄する—など、日常生活の延長でできることがあります。

乗り越えるために知恵を絞る

災害時の集合場所や連絡方法など、家族で決めておくことも大切です。私の場合は自宅が古く壊れる恐れがあるので、一緒にいないときは家でなく公民館で待つように約束しています。笛をぶら下げた名札ケースに名前や住所、血液型などを書いたパーソナルカード（下）、家族の写真、公衆電話用の10円玉を入れ、家族を探す手掛かりになるよう備えています。

離乳食やアレルギー食、オムツなど一部の人しか使わないもの、子どもの靴などサイズのあるもの、ストレスを和らげるための好物など、避難所にないものを蓄える工夫も必要です。

次に起こる災害では熊本地震のときのようにSNSで物資を求めたり、遠出をすれば物が買えたりできるとは限りません。買い物用ビニール袋とキッチンペーパーで作るオムツ、新聞紙で作るスリッパ、ツナ缶とティッシュペーパーで作るランプ、粉ミルク代わりの砂糖水など、今あるものを工夫して使うなど知恵を絞ることが家族を守ることにつながります。親の不安は子どもに伝わるので、いざというときに慌てないよう備えておきたいですね。

❶大津町で開催された防災講演会。パーソナルカードのメリットを説明
❷❸新聞紙で即席スリッパ作りを実践。母親目線による防災の取り組みに共感する人は男女問わず多い

柳原さん監修　パーソナルカード

枠線に沿って切り取り、家族の写真、保険証のコピー、10円玉、笛などと一緒に、玄関先など持ち出しやすく家族が分かるところに備えましょう。

☆名前（ふりがな）

☆住所

☆生年月日　　☆血液型

☆アレルギーや普段使っている薬の名前

☆家族の名前・連絡先

☆遠くの親戚などの名前・連絡先

私たちは防災士です

熊本地震で活躍

山本（やまもと）　明香（あすか）さん
（大津町）

新人防災士

合志（こうし）　啓恵（ひろえ）さん
（光の森1町内）

地域住民同士の交流で防災力を高めたい

東日本大震災を埼玉県で経験し、実家のある大津町へ移住。町の防災士育成補助と地元区長の勧めもあり、防災意識を高める良い機会だと思って防災士養成講座を受けました。

熊本地震では主に避難所運営に関わりました。防災士の知識を生かし、発災直後には人が押し寄せることを予測。いち早く避難所に駆けつけ、けが人の応急処置や行政との連絡役などに携わりました。そのとき、助け合う人々の姿を見て地域住民同士の交流の大切さを実感したんです。日ごろから声かけや顔の見えるお付き合いができていると、子どもを見てもらったり、体調が悪いときに助けてもらったり、支援の輪が自然に広がっていくことが分かりました。こうした共助の大切さを啓発していきたいです。

災害はいつ起こるか分かりません。もし日中に災害が起こったとき、対処できるのは家にいることが多い女性や子どもたちです。女性や子どもたちにも楽しみながら簡単にできる防災訓練などを企画して、町の防災力を高めていきたいと思います。

災害に備える地域へ

熊本地震では隣の人の安否も分からず、どう地域で連携していくべきか勉強したいと考え防災士になりました。2月の養成講座では、町内で私を含め11人の防災士が誕生。講座では、私たち避難者が避難所を運営することで不足品の迅速な把握や相互扶助の活動が促され、早い復興につながることを学びました。

今後は学んだことを伝えるために自助・共助の重要性を盛り込んだミニ講習などを地域で行い、災害に備える地域社会づくりに貢献していきたいです。

防災士とは

社会のさまざまな場で防災力を高める活動が期待される、地域の防災リーダーです。十分な防災意識と防災に関する一定の知識・技能を修得した人を日本防災士機構が認証します。

防災士養成講座を開催しています

菊池市、合志市、菊陽町合同で開催しています。費用は自治体が補助。日程など詳しい内容が決まり次第広報紙などでお知らせします。

一人一人が〝防災の担い手〟

県民アンケートでは「地域の人たちの優しさを感じ続けた」「人と人とのつながりの重要性を感じた」などの意見がありました。備えだけでなく、被災者同士で支え合うことの大切さも多くの人が感じています。隣近所であいさつを交わす、コミュニティに積極的に参加することも、自分や家族を守る第一歩。専門的な知識を身に付け地域に貢献したいときは、防災士という選択肢もあります。災害時は、私たち一人一人が助け、助けられる〝防災の担い手〟になるという意識を持つことが大切なのかもしれません。

「備蓄は一見自助ですが、実は共助でもあるんです。なぜなら、自助できる人が増えることで、より支援を必要とする人に人手や物資が行き渡るようになるから」と柳原さんは話します。自分を助けることが人助けになる—。そう考えると、家庭の備えがより有意義になり、やりがいも増してきます。

まずは無理なく続けられることから始めてみませんか。それがまちの防災力を高めることにつながっていくはずです。

防災ハンドブックを配布しました

3月下旬、各世帯に県の防災ハンドブックを配布しました。地震や風水害など災害から身を守る方法を確認しましょう。菊陽町役場や光の森町民センターにもあります。

菊陽町消防団全体規律訓練・物資輸送訓練

■日時　4月16日㈰　午前8時30分～
■場所　菊陽杉並木公園ふれあい広場
■内容
- 殉職消防団員・熊本地震犠牲者に対する黙とう
- 消防団の全体規律訓練
- 大地震を想定した消防団による物資輸送訓練

■問い合わせ　総務課　☎(232)2111

菊池地域合同特集
council Kikuchi area public relations liaison