

（カセットコンロでできる! ご飯の炊き方）



土鍋や鍋に白米2~3合を入れ、30分以上水に浸しておく。水加減は人さし指の第一関節。現在の精米技術であれば、無洗米でなくても洗わずに炊飯して問題はありませぬ。

しょうゆ ツナ ワカメ

具や調味料を加えて炊き込みご飯も



- 1 強火にかける
- 2 沸騰したら弱火で15分ごと
- 3 火を止めて15分蒸らしたら完成

<注意>蒸らし終わるまで絶対にフタは開けないようにしましょう



カセットボンベ1本で約60分使用可能!

1日30分使用で2日で1本、4~5本ストックがあると停電時に役立ちます。ご飯の他にも…冷蔵庫の食材を調理する・レトルト食品を温める・お湯を沸かしカップラーメンを作るなど。

（水漬けパスタで加熱時間1分! 節水&時短調理法）



皿やペットボトルをカットした容器に水を入れパスタを4時間つける。



パスタを取り出し、パスタソースや加熱不要な具と一緒に1分炒める。

簡単に火が通って完成!



point



あえるソースは備蓄のレトルトでもオッケー。



ラップを敷くと皿洗いが不要。水の節約に。

身近なモノでカンタン!



災害時の お助けアイデア

水や電気が止まる災害時は何をすることも不便なもの。家にあるものでグッズを作ったり、ちょっとした工夫をすることで避難生活の質が大きく変わります。

（レジ袋&タオルで「オムツ」）



レジ袋のサイドと取っ手の輪の部分切る。



タテに開き、股部分に清潔なタオルを敷く。



股、お尻の部分にタオルをあてる。

男の子はやや前、女の子はやや後ろにタオルを置こう



両サイドを結んでしっかり固定。



大きい場合は外側にくるくる巻いてサイズ調整。



完成!

（ゴミ袋で「カップ」）



ゴミ袋の閉じている部分を点線のように切る。



袋を開き丸の部分を結ぶ。星の部分がフードに。



（ストッキングで「止血バンド」）



お尻部分を頭に被せ、ももの部分で結ぶと頭の止血に。

足を入れる部分に手を通すと、腕の止血に。

つま先部分に指の穴を開けると手の止血に。

適度な着圧があるストッキングは簡易の止血に最適。

安くて便利な アイテムも活用しよう

普段使い
できる

常に新しいものが登場する100円ショップやホームセンターには、揃えておく
と便利なアイテムがたくさん。少しずつ日々の生活に取り入れてみましょう。

すべり止めシート



電子レンジなどの
家電、化粧品などの
小物を入れた
ボックスなど、吹
き飛ぶ可能性が
あるものはシート
で固定を。

給水タンク



釣りやキャンプな
どに使えるタンク
は災害時の飲み
水の調達に。使わ
ない時はコンパクト
に折りたためる
ものも。

エアークッション



電車や飛行機の
移動に便利なエ
アークッションは、車中泊
をしなければなら
ないときに疲れを
和らげてくれます。

LEDのろうそくやおもちゃ



火を使わないろう
そくや耳かき、子
どものおもちゃな
どLEDライトを備
えたアイテムはた
くさん。小さくても
停電時の支えに。

ソーラーライト



ベランダや庭に置
いておくだけで夜
や停電時に自動
で点灯。電池が要
らないのでとても
便利で、防犯対策
としても効果的。

スライサー



千切り・スライス・
おろしなどに使
える便利な調理
器具。包丁とまな
板を使わないため、
貴重な水を節約す
ることができます。

これも頭に入れておこう

（ 食品を食べる順番 ）

- 1 生もの**
冷蔵庫の中にある肉、魚を一番。
夏場は停電した時点で冷凍庫へ移動を。
- 2 傷みの早い野菜**
レタス、水菜など葉物野菜、もやしなど
すぐに傷んでしまう野菜を二番めに。
- 3 溶けはじめた冷凍食品**
停電したら夏場は冷凍庫ですら一日も持ちません。
溶けはじめたものから使しましょう。
- 4 レトルト・乾物・缶詰**
レトルトカレーや海苔、ツナ缶など
加熱や水がなくても食べられるものを。
- 5 非常食**
缶に入ったふわふわのパン
や発熱剤で温められる非常
食、非常用のご飯(アルファ
米)は最後に。
本当に何もなくなった時に
手を付けましょう。

非常食も
進化!



（ 少ないお湯でも 家族みんなサッパリする 入浴方法 ）

基本アイテム
タライ
or
ベビーバス

用意するもの
沐浴剤
or
重曹

タライ・ベビーバスにお湯を入れ、赤ちゃん用の沐
浴剤か重曹を入れる。



重層は普段の
掃除にも使える



入浴の順番

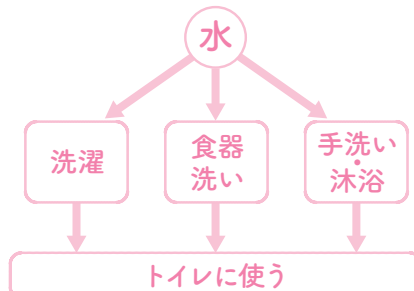
- 1 まず小さな子どもを沐浴させる
- 2 大人は桶で体に少しずつ
お湯をかける

point

ジャバジャバかけずに、体に沿うように
ゆっくり少しずつお湯をかけること



（ 水を使う順番 ）



水道は復旧までに時間を要するため、生活に必要な
水が不足します。使う順番を考慮することで、最後
の一滴まで無駄なく賢く利用できます。

いざ避難が必要になったとき!!



防災ファッション&リュックの中身

両手が自由に使えるリュックは災害時に大活躍。自分の生活になくはならないものを含め、避難の際に必要なものを一日分用意しておきましょう。

防災親子



パパやママのリュックの中身

必需品

スマホ・携帯バッテリー
台数分を準備。



必需品

ウェットティッシュ
食べこぼしや汚れ、体を拭くのに重宝。



必需品

大きめのストール
寒さ対策や着替えの際の目隠しにも。



必需品

ハンドクリーム
入浴できないときの体臭カバーや癒しに。



予備品

のど飴・お菓子
いつも食べている家族の好きな味のものを。



予備品

家族の保険証の控え
お薬手帳も一緒にあるとベター。



子どもには家族の写真を持たせる

子どもの持ち物で大切なのはハード面よりソフト面。身元の分かるものを携帯させ、下記事項の徹底を。

- ・親から勝手に離れない
- ・知らない人について行かない
- ・一人で行動しない
- ・家族の名前と住所を覚えておく

自分自身のケアを忘れずに

家族の用意に目が行きませんが、自分のケアも大切。心身ともに元気でいられるよう、リラックスできるアイテムも揃えましょう。



ワンポイントアドバイス

- ・羽織りものが1枚あると体温調節が可能
- ・子どもは自転車用のヘルメットでオッケー
- ・大人はヘルメットの代わりに帽子でも可。洗髪が難しい時期も頭が隠せて重宝
- ・子どものおもちゃは、本やなるべく音のしないものをチョイス

このほか、P16・17の備蓄リストも参考に、自分に必要なものを準備しましょう。

防災女子



今ドキ女子のリュックの中身

必需品

スマホ・携帯バッテリー
電池式の方がおすすめ。



必需品

メイク落としシート
化粧をいつでも落とせる状態に。



必需品

消毒ハンドジェル
ケガや断水時の衛生面をサポート。



必需品

防犯ブザー
犯罪に遭わないよう常に携帯。夜は特に注意を。



予備品

タオル
汗を拭く、止血するなどマルチに役立て便利。



予備品

ドリンクボトル
給水所で水やお湯をもらえスツク。



肌の露出はなるべく少なく



災害時は何が起るかわからない。ケガを防ぐためにもズボン足首までであるもの、夏は半袖にアームカバーでも可。

歩きやすい靴を職場に用意



交通網が止まると歩いて帰るしかありません。スニーカーなどヒール以外の歩きやすい靴を。

3つの助け合い

自助

自分で自分を助けること。部屋の片付けや日用品の買い足しなど、まずは出来ることから始め自分の命を守る準備を。

共助

家族や地域・企業のコミュニティで互いに助け合うこと。困った時こそ誰かの力が必要。普段の交流が大きな支えに。

公助

市や警察・消防などによる支援や復旧対策活動のこと。水や食料の配給、遮断された道路の修繕など幅広く対応。

乳幼児をもつ母親向けの防災講座を開催



一般社団法人「Smart Survival Project」の特別講師 かもんまゆ氏を招いて、主に乳幼児をもつ母親向けの防災講座「防災ママカフェ」を福岡で主催しています。東日本大震災や熊本地震など、被災した母親たちのリアルな経験談に基づき、もしもの時わが子のいのちを守るためには日頃からどのように備えるとよいかを学べる内容です。チーム結成から1年ですが、講座参加者は100名を超え、福岡市全域で活動をしています。子連れでも気兼ねなく参加できますよ。



防災ママカフェ @福岡チーム代表 黒屋 文さん

身近にある
コミュニティ

地域との交流

日頃から交流することで、いざという時の身近な助け合いの場になります。つながりをもつことが、防災の第一歩。

高齢の方と子どもたちとの親睦が図れる、校区の防災訓練

私が住む町内では、1年間の活動行事の中に防災への取り組みが組み込まれています。昨年は身近にあるものでの救助の仕方、今年は炊き出しでした。昔、諸岡川が氾濫したことがあり、防災の意識は高いと思います。高齢の方が多き地区ということもあり、子どもたちとの親睦も深く、「どこに行くの？」と声をかけてくれるので、子どもの防犯にもつながってますね。



博多区・三筑校区 宮崎 由江さん



子どもたちとの交流で、地域のコミュニケーションの場を



子供の居場所作りグランマ キッチンカフェ代表 大名フラワーボランティア代表 中央区・大名 内林 美恵子さん

大名校区の一角をお借りしてお米や花を育てています。地域の小学1~5年生までが参加する交流の場を開いており、ペットボトルでものづくりやおやつづくり、育てているお米や花壇のお世話などをして、地域の子どもたちと交流を図っています。このつながりが助け合いにも結びついていますね。

女性の
ための

災害時の防犯対策

災害時は、犯罪が増える傾向に。イヤな思いをしないためにも、災害時のリスクを理解し防犯対策を行いましょう。

ひとりで行動しない

給水所など自宅以外の場所へ行く際は家族や友達、近所の人と行動を。一人暮らしの女性は安全な家をシェルターにし、友達と共同生活をするリスクを軽減できます。



親切な誘いも一度信頼できる人に相談



災害時は不安な心理につけこみ悪いことを考える人も。犯罪やトラブルに巻き込まれないよう、どんな親切な申し出にも慎重に対応しましょう。



普段から持っておきたい防犯グッズ

防犯ブザーやホイッスルなど大きな音が簡単に出せるものは必需品。犯罪の抑止につながります。いざ危険が迫った時にすぐに使えるグッズを普段から携帯しておくようにしましょう。また、肌を隠せる膝かけなどがあるとベター。



災害時には、貴重品は肌身離さず持つ等、被害に遭わない意識と行動を心掛けましょう。

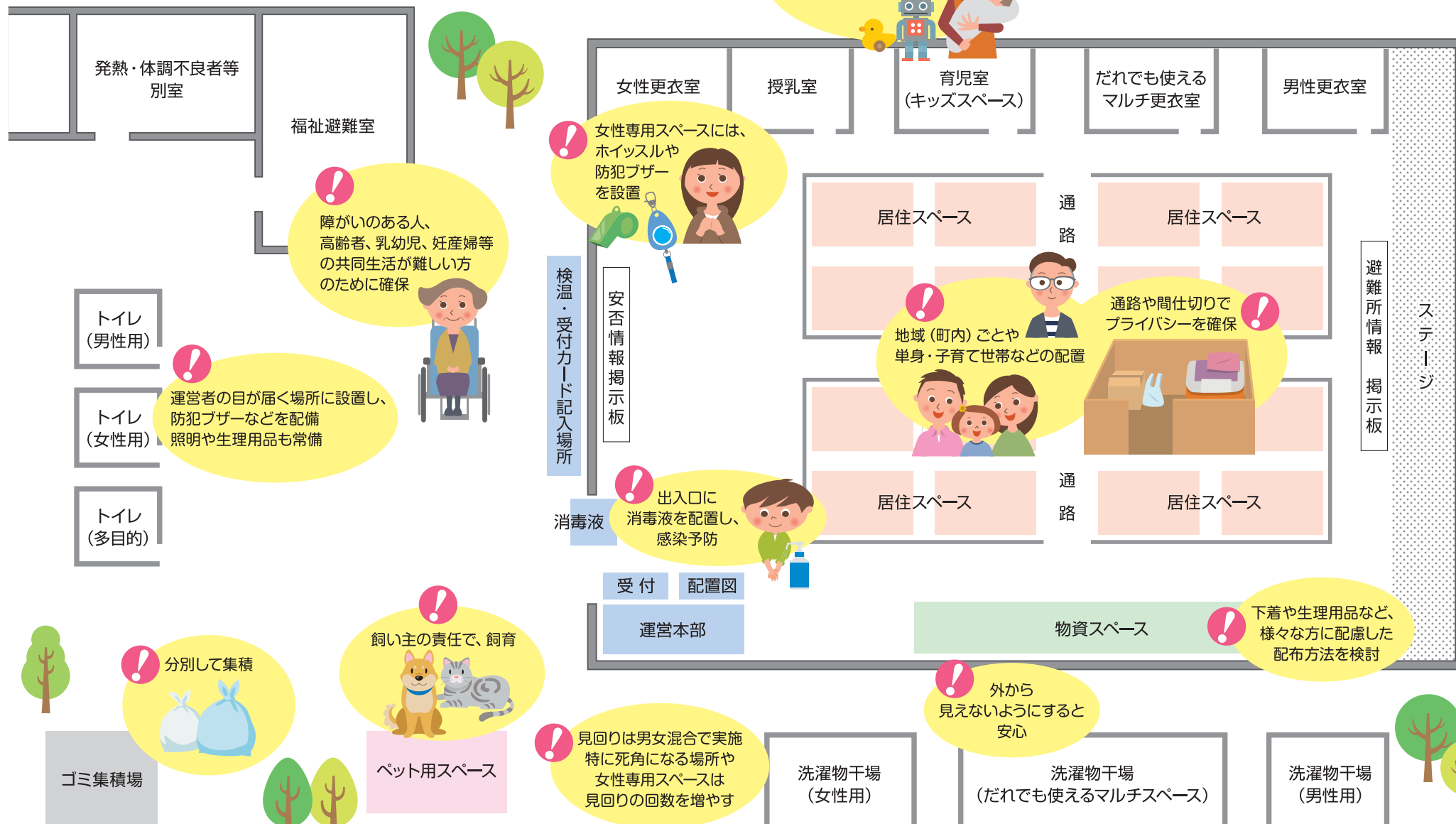
避難所の開設・運営においては、男女双方の視点や、性的マイノリティ、高齢者、子育て家庭、障がいのある人または外国人など、様々な立場の人々への配慮が必要です。

避難所に避難した際は、男女を交えた多様な人々で話し合い、十分なコミュニケーションを取り、避難所での生活ルールを決めましょう。また、共同生活が難しい人のために「福祉避難室」を確保しましょう。

誰もが
安心
できる

避難生活をするようになったら 避難所づくり

レイアウト例



今まで当たり前が存在していたものへの有難みを すぐ感じるようになりました

(平成28年熊本地震で被災)



三嶋 和代さん

39歳 主婦
熊本県上益城郡益城町在住
家族構成:夫・娘二人

前震は、娘二人を寝かしつけようと絵本の読み聞かせをし始めた時でした。大きな揺れがきて一瞬のうちに停電、真っ暗になりました。家の中のものは何もかもが倒れ、何が起きたのか分からない状況でした。余震も続いているので動くこともできず、子どもたちは「ママ、いつまで揺れるの?」とずっと怖がっていて、子どもたちをかばう姿勢でじっとしていました。揺れがおさまってからは安全なところに連れていくことだけしか考えられませんでした。偶然にも住んでいる集合住宅の下の階の方が東日本大震災、隣の方が阪神・淡路大震災を経験されていて落ち着いて行動をされていたので、すごく心強かったです。この日は夫が帰って来られなかったので、同世代の子どもがいるご家族と一緒に近所の施設に避難しました。

翌日、夫と合流をして阿蘇の実家に避難。その日の夜に本震がきました。実家近くの小学校の運動場に避難し車の中で過ごしました。翌日の行政などの情報で、道が無くなり、JRも運行できず益城まで帰れないということが分かり、阿蘇から出られない状態に。益城に戻って来られたのはゴールデンウィークが明けた頃です。今まで当たり前が存在していたものへの有難みをすぐ感じるようになりました。ただ一年以上経った今でも、子どもたちは夜に怯えたり、暗いところを怖がったり、地震が起きた時に読んでいた絵本を見ると、思い出してしまうようです。まだまだトラウマから抜け切れないのが正直なところです。



子ども同士の交流も大切。

子どもと接する時は、 笑顔で毅然とした態度で 事実を伝える

どうしても子どもに心配かけないようにと親は不安を隠そうとしてしまいますが、子どもはちゃんと見抜いています。逆に不安になってしまいます。あえて地震の話をしなくても、状況は全部言うようにすること。その時に大切なのは、自分自身が笑顔を忘れず毅然とした態度でいることです。

地震があったから 何かをやめるといことは、 極力しないように

幼稚園でPTAをさせてもらっていたんですが、行事など地震があったからやめるとい話ではなく、保護者主催のものとはにかく全部やろうと、震災後にすぐバザーをしました。地震があったことで、何かがなくなるというのは子どもにとって実はとてもストレスなことなんです。

ママ友グループとの SNSに助けられた

災害時必ずしも夫が居てくれるとは限りません。普段から子どもを持つ同じ境遇のママ友とSNSのグループでつながっていれば、一人で居る時もすぐ状況を教え合ったり、助け合ったりできます。直面する悩みなどがあれば、誰かに聞けば答えてくれる。心強く助けられました。

熊本地震

平成28年4月14日以降、熊本県と大分県で地震が発生。熊本県益城町では14日と16日に震度7を観測。益城町のほか、西原村、大分県地方に甚大な被害をもたらした。



被災した方の体験談に学ぶ

災害を通して感じたこと

九州地方では近年、平成28年4月に熊本地震、平成29年7月に九州北部豪雨と災害が起きています。身近にいる被災体験者に話を伺いました。

自分が災害に遭うとは、 思ってもいなかった

(平成29年九州北部豪雨で被災)



今津 のどかさん

24歳 旅館勤務
福岡県朝倉市杷木平塚在住
家族構成:両親(父・母)・祖父・兄・弟

あの日、車で久留米に出掛けていて夕方土砂降りの中戻ってきたら、甘木から大渋滞。私の家は杷木平塚地区の山手にあるのですが、既に通行止めになっていて、「朝倉」の交差点からそのまま避難所へと誘導されました。その避難所も次の日には災害で使えなくなり、隣の施設へ。祖父だけが自宅にいたのですが、家への道が寸断されていたので助けることができず、2日間孤立したのち、自衛隊の方に助けられました。同居していた家族とも、その日以来バラバラの生活です。家に帰れずそのまま避難所だったので、着替えやいつも使う化粧品や日用品はなく、特に着替えは避難所に世代にあったものがなかったので、隣の市まで買いに行きました。家に一時帰宅で行けたのは5日後。許可をもらい、地域の方々と一緒に向かいました。途中道は寸断され、川のような道にかけられたはしごを渡りながらたどり着きました。私の家は土砂が入ることもなく無事だったのですが、川に近い同じ集落の方の家は5、6軒土砂と共に流されていました。まわりの電柱はなぎ倒されていたので電気はつかず、懐中電灯で照らしながら必要なものをリュックに入れました。

家に帰れないのが一番つらいです。友達からの励ましは、前向きな気持ちを起こさせてくれます。家族のことも今まで以上に想うようになりました。



自宅に帰る途中は、道が寸断。

ジーンズ・ スキニーパンツの 準備は必要

被災したら色々な作業をしなければいけないので、動きやすい服装でいなければなりません。ジーンズやスキニーパンツの必要性を感じました。

若い人向けの 下着や着替えがなかった

用意されているものは、どうしても“誰もが着れる”ものが多いので、世代に合う大きさやデザイン、色、若い人が着るような下着がなかなかありません。洋服は結構気分転換になるので、世代ごとに分けた支援があるといいなと思いました。

生理用品がみんなの 目に入るかたちで 置かれているということ

避難所に生理用品が用意されているのですが、誰もが目に付くように置かれていて、もらいにくそうでした。また、ナプキンがあってもサニタリーショーツはなかなかないので、不安がられていました。

平成29年九州北部豪雨

平成29年7月5日から6日にかけて、福岡県・大分県を中心とする九州北部で発生した集中豪雨。福岡県朝倉市、東峰村、大分県日田市では川の氾濫、土砂災害と甚大な被害をもたらした。

