

5. おうちで防災会議～家族で確かめよう！（見やすいところに置いてね）

我が家の避難場所

家族の集合場所

保育園/幼稚園/学校の避難場所

災害関係電話番号

糸島市役所	(代表) 092 - 323-1111
糸島市消防署	緊急 119 092 - 322-4222
糸島警察署	緊急 110 092 - 323-0110
保育園・幼稚園・学校	
電力会社	
ガス会社	
水道	
災害用伝言ダイヤル 災害の時に家族や親せき、 友達に伝言ができます。	171 伝言をする 171→1 伝言を聞く 171→2
防災行政無線放送内容 確認ダイヤル	0120-315-470

糸島で暮らす ママのための防災ハンドブック ～子どもを守るためにできること～

目次

1. 子どもを守るためにやっておくこと
2. 非常食レシピ～災害時もおいしく
3. 体験談：原発事故は起こりうる
「もしも」を考えてみましょう。
4. 参考文献・情報
5. おうちで防災会議（連絡先、避難場所など）

はじめに

災害に遭う確率は低いかもしれない。
でも、それは誰にも予測できない。
前もってちょっとだけ考えたり、情報を持っておくと、「イザ！」
と言う時に役に立つかもしれない。

そういう思いから「ママのための防災会議」を開催しました。
子育て中のママ数名で「子どもを災害から守るために」というテーマで、糸島市の出前講座を活用し、防災についてお話を聞いたり、その後も情報と意見交換を行ったりしました。せっかくだから、話したことを記録に残して、他の方にも伝えよう、と、このハンドブックを作成することにしました。

ハンドブックのねらいは、

- 1) 海あり山あり都会ありの糸島で、地域性に配慮した防災情報を提供する。
- 2) 「子育て中の母親」の視点での防災についての情報を提供することにより、読んだ人がそれぞれで、防災について考え、行動するきっかけとする。

ハンドブックを参考に、ご家族の現状に合わせた防災の備えをするきっかけになると幸いです。

大切な子どもを守るために。

ママのための防災会議 IN いとしま

1. 子どもを守るためにやっておくこと

「万が一」が起こった時に、慌ててしまうと判断を誤る可能性も。実際に、災害にあった時、子どもとあなたに何が起きるのかを想像して、日ごろから、対策をちょっとだけ意識しておきましょう。

●大雨の時、逃げ道を知っていますか？ ～ 避難経路を確認してみよう

自宅の周りの避難経路は？

災害が起きるのは、昼間とは限りません。
夜、暗くなった時や大雨で増水した時などを想像しながら、近所を歩いてみよう。

よく行く場所の避難経路を確認しよう

外出先で、災害にあうこともあります。
スーパーや友人宅などよく行く場所の周辺や、自宅までの道のりの危険個所を確認しておこう。

指定避難場所を確認しておこう

災害時、避難所が開設されます。ご自分の地域の場所を確認しましょう。糸島市 HP で見るすることができます。

INFO! ハザードマップ（前原地区）

糸島市 HP で「災害時避難箇所」「洪水浸水想定区域」「土砂災害警戒区域」「浸水地域（H21年7月豪雨）」を記したハザードマップを見ることができます。
右のQRコードでチェック！

（二丈地区はH24年度、志摩地区は25年度に完成予定）



●情報収集はどうやってする？

緊急時の情報収集とともに、日頃の地域での情報収集も大切です。

家族間の連絡方法を確認しておこう（巻末へ）

糸島市の情報伝達体制はどうなってるの？

大雨、台風時の避難連絡は、「災害対策本部」から住民へ、以下のように様々な方法で行われます。

行政区長、自主防災組織での情報伝達の流れ

行政区長→隣組長→班長

住民への情報伝達

広報車、防災無線、メール、ホームページ

消防本部、消防署

消防団（広報、戸別巡回、避難誘導）

警察署（パトカー巡回など）

テレビ、ラジオ

ご近所さんと助け合い～糸島市自主防災組織について

隣組など20戸程度の班で、災害時の情報伝達、避難を行うための地域の自主的な防災組織のこと。行政区によって、形態が異なるため、ご自身の所属する隣組に確認をしてみましょう。

糸島市災害速報を見よう

「避難指示・避難勧告」「指定避難所開設状況」を糸島市 HP でチェック！

● 子どもと離れている時、どうする？
～ 保育園・幼稚園の防災対策は知っていますか？

災害に応じた避難場所を確認しておこう。

地震、土砂崩れなど、災害によって避難場所が異なることもあります。また、災害が起こった時、子どもを迎えに行くのか、とりあえずは園にいるのか、確認しておこう。

災害時の連絡方法は？

携帯電話が通じなくなったり、園に電話が殺到することを考慮

保護者会で、twitter を始めた例もあります。

● 電気が止まったらどうする？

- ・真っ暗になると、子どもたちが怖がります。懐中電灯やろうそくを常備しておきましょう。結婚披露宴でもらったキャンドルを活用しても。
- ・井戸水利用でポンプ型のご家庭は水が出なくなります。2, 3 日分の水を常に確保しておこう。
- ・オール電化のご家庭は、カセットコンロを準備しておきましょう。
- ・防寒には新聞紙が便利。カーペットやお布団の下に敷いたら保

INFO! 「防災メール・まもるくん」

福岡県の防災メールは「防災・安全情報」「福岡県防災気象情報」「安否確認メール」が配信されます。登録無料、通信料利用者負担です。

「防災メール・まもるくん」へのアクセスにご利用ください。



● 持ち出しグッズ

必要なものは、家族構成によってそれぞれ。

一時的に避難をする際、最低限必要なものに✓をしてみましよう。子どもを抱えての避難を考えて、持てるかどうか、確かめてみよう。

食料等

- 非常食
- 飲料水
- 水筒

貴重品

- 保険証
- 通帳
- 現金

便利品

- 懐中電灯
- ティッシュペーパー
- ビニール袋
- タオル
- ライター
- 電池
- 万能ナイフ

情報収集用品

- 携帯ラジオ
- 携帯電話
- 非常用充電器
- ボールペン

お母さんのために

- 母子健康手帳
- 生理用品

子どものために

- おやつ
- 粉ミルク
- おんぶ紐/スリング
- 紙おむつ

うちにはコレ

-
-
-
-

*子どものアレルギーや持病を考慮して、薬や食料を用意しておきましょう。

緊急避難の場合、荷物を持ちだすことより、自分と家族の命を守ることが一番。まずは、逃げ延びて！



体験談 「ママのための防災会議に参加してみた」

ママのための防災会議第1回目に参加して、住む場所により対応が異なることを知り、自分が知らないこともたくさんあることに気がきました。そこで、子どもの保育園や地域の方に、以下を聞いてみました。

①避難場所の確認

- ・保育園に避難場所の確認。
- ・家族間で避難時の連絡方法を確認。
- ・防災メールの登録

②地域で・・・

- ・公民館に避難場所の確認。
- ・地域の消防団の活動を聞いてみた
- ・側溝の修理や清掃などの、地域のでごとで、土砂崩れや浸水などの危険箇所をチェックした。
- ・聞いてみたこと

Q「氾濫しそうな川をせき止める土嚢はだれが作るのか？」

A「消防団が先導して、区の役員とつくる。土嚢袋は、消防団の消防小屋に置いてある。」

行政区に加入し、地域の方と知り合い、日ごろから情報交換をしていることは、身を守ることに必要だと思いました。

子ども、家族を守る責任をもう一度考えさせられました。



一番の防災は、「落ち着いた心と知恵」
どんな災害が起こり、どこにいて、だれと一緒にいるかは、わかりません。
冷静で臨機応変に対応するために、知恵や身近な情報を集めておきましょう！

糸島市子育て支援センターからメッセージ

いのちを育む。いのちを守る。大切ないのち
こどもの成長を感じる時、幸せを感じる時です。
その、一時一時を、大事に過ごしてください。

遠い東北の地で起こった出来事も、いつこの地で起きるとも限りません。
不安を掻き立てるだけでなく、普段からの備えで安心を。

「絆」という言葉を日本各地で確認しました。
今回、このハンドブックの発行を機に、子育て中の方々が、顔の見える所でつながっていただけたらいいと思います。

危機管理課からママへのメッセージ

災害から命を守るポイント！

【自分の身は自分で守る】

非常用品は、3日分を目安に備えておきましょう。

災害時の避難場所はどこか、避難経路をどうするか、また連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

【地域の自主防災力を高めよう】

大規模な災害時には、地域住民が連携して防災活動を行う自主防災組織が必要不可欠です。

日ごろから、地域のコミュニケーションを大切にしましょう。

《糸島市危機管理課 TEL332-2110》

2. 非常食レシピ～災害時もおいしく

大規模災害時は支援が行き届くまでに、3日～1週間かかるといわれています。食はいのちを守り、空腹がしのげると不安も和らげてくれます。電気、ガス、水道のライフラインがストップした時、乾物や缶詰など、おうちにあるもので、子どもたちも食べられるレシピを紹介します。

大切な事は

★食料をチェックし食べつなく計画を立てる

★熱源を確保

・カセットコンロ（ボンベ3本は常備）、炭火など

★燃料・水を節約する

・食器を汚さないようにアルミホイルやポリ袋をかける
・洗い物を出さないように工夫する（紙食器の利用）

★衛生的に調理し食中毒を防ぐ

・素手で食材に触れないようにする
・ポリ袋で調理・・・ボールの代わりに使用
・まな板を使わずキッチン小物（はさみ、ピーラー、スライサー）を活用

炊飯器を使わないごはんの炊き方

厚手の鍋を使い炊きましょう！

材料

米 3合
水 600cc（3カップ）

作り方

- ① 米を研ぎ水をきる
- ② 鍋にといだ米と分量の水を入れ、30分以上吸水させておく
- ③ ふたをして強火にかける
- ④ 沸騰したら弱火で15分炊く
- ⑤ 最後に強火にし30秒数える
- ⑥ 火を止めて10分蒸らす

●乾麺の省エネゆで～ゆで汁をソースとして使い水とガスを節約

トマトパスタ

材料（4人分）

水 4カップ
パスタ（10分） 240g
トマト缶 1
ツナ缶 1
コーン缶 1
塩・こしょう 適宜



作り方

- ① □フライパンで分量の水を沸かし、塩を小さじ1/2入れる
- ② □パスタを折って入れ、5分ほど（表示時間の半分の時間）ゆでる
- ③ □トマト缶、ツナ缶、コーン缶を入れ残り時間混ぜながら煮る
- ④ □ゆで上がったら塩・こしょうで味を調える

*ゆで時間の短いパスタの場合、水の分量を減らすとよい

●常備野菜で手軽に

ハッシュドポテト

材料

じゃがいも 1個
小麦粉（米粉） 適量
塩 適量



作り方

- ① ジャがいもをスライサーで薄切りにし小麦粉をまぶす
- ② クッキングシートを敷いたフライパンに薄く広げて両面を焼く
- ③ 塩をふる

●乾物で簡単調理

乾物は常温保存ができ、栄養価が高く、必要な時に必要な分量だけもどして使うことができるすぐれもの。災害時には心強い食材となってくれるでしょう！

～水でもどすだけで食べられるワカメや切干大根のレシピ～

★もどし汁をだし汁にする★ 切干大根とワカメの味噌汁

材料（4人分）

切干大根	10g位
乾燥ワカメ	10g位
水	4カップ
ふ	適宜
みそ	適宜



作り方

- ① 鍋に切干大根、ワカメをいれ分量の水で戻す。
- ② 火にかけ、ふいたらみそをとく。
- ③ ふやねぎなどをのせる。

★ポリ袋で簡単サラダ★ 切干大根とワカメのサラダ

材料（4人分）

切干大根	15g位
乾燥ワカメ	10g位
コーン	1/2缶
ドレッシング	
酢、醤油	大1
すりごま、砂糖	大1/2



作り方

- ① ポリ袋の中で切干大根とワカメを水で戻す。
- ② 戻ったら水気を絞る
- ③ ②のポリ袋の中にコーンとドレッシングを入れ、よくもむ。

★1品で栄養満点★ すいとん

材料

だいこん	中7,8センチ
にんじん	中1/2本
たまねぎ	大1/2個
じゃがいも	1個
出汁、醤油、塩	適宜
すいとんたね	
小麦粉1カップ	水 4/5カップ



作り方

- ① 鍋を受け皿として、野菜をスライサーで薄切りにする。
- ② ①の鍋に水・だしを入れ、煮る。
- ③ 醤油・塩で味を調える。
- ④ ポリ袋に「すいとんたね」を入れもみ、すいとんたねを作る。
- ⑤ 袋の端を切って押し出したたねをはさみなどでカットしながら、鍋に入れる。

★熱を使わない簡単おやつ★ おふのラスク風

材料

ふ	1/2袋
きな粉（はったい粉）	お好みで
砂糖	お好みで
塩	少々



作り方

- ① ポリ袋にふ以外を入れ、振り混ぜる。
- ② ①にふを入れ、さらに混ぜる。
*空気を入れて振り混ぜるといい。

3. 原発事故は起きうる。

「もしも」を考えてみましょう。

福島第一原発事故による放射性物質の汚染は、子ども、お腹の中の胎児、そして、これから「命」になる卵子…と、世代を超えて深刻なダメージを与えることが最大の問題。原発事故が起きうると分かっている、「もしも」のことを自分たち家族の問題として考えてみませんか？それがきっと、原発事故に対する「防災」の第一歩になることでしょう。

玄海原発の影響は「1時間」で糸島へ

糸島市は、福岡県では唯一、玄海原子力発電所から30キロ圏内にかかる場所に位置します。福島原発事故の場合に置き換えると、糸島市の一部が、「避難区域（20キロ圏内）」、かなりのエリアが「屋内退避（30キロ圏内）」に該当するとのことでした。

市危機管理課によると、1年間のうち約100日は西風で玄海原発の風下に当たるため、万が一放射性物質が漏れ出せば、ほぼ1時間でその影響が及ぶと考えられるそうです。市は九州電力に対して、異常があれば直接、市に連絡するよう要請しました。「事故が起きたと分かった時、どの方向へ逃げればいいのか」と同課に尋ねたところ、「西風の場合が多いことを考えると、糸島市から南方面または福岡市以東に逃げるのが安全である可能性が高い」とのことでした。

放射性物質を恐れながらの子育てって

福島第一原発から約200キロ離れた東京でも、放射性物質の飛来が確認されています。1歳児を育てるお母さん6人が不安や自分なりの対策について語ってくれました。

放射能に関しては、何がどれくらい危険なのか本当のことが分からないから、小さい子がいると最大限の注意をしなければなりません。

食べ物、飲み物、遊び場など、生活していると常に関わってくることばかりです。子ども用の飲み水は西で採取されたペットボトルを購入。野菜も西の野菜を取り寄せ。長期に渡る海、土壌の汚染も心配。

ここに住む限り、余計な心配がずっと続くのかと思うと、やりきれない思いです。

土壌や空気の汚染が心配なので、「東京より東の地域」には行かない。都内でも、子どもに草や砂は触らせないようにしています。東の方で作られた陶器は買いません。家の周りの吹きだまりっぽいところはまめに掃除します。

心配なことは、がれきの受け入れによる放射性物質の拡散。新しくできる施設のコンクリートや木材の産地。肥料や植栽の産地。保育園での散歩や外遊びなど、心配事は尽きません。

被ばく対策としては、何より食と水。私はペットボトルの水と信頼できる生協の野菜、産地を選んでの食材選び。でも上の子の保育園は給食。お弁当や水筒を持たせて徹底的にやればいいのかもしいけど、集団生活の中で一人だけ違う…というのもいい影響を与えないのかなあと思ったり。

結局、個人で全て対処するには限界がある。原発がなくなるのが一番の願いだけど、それまでは自分たちを守る方法を、自分たちで考えていかないと…と思います。

震災後、新聞やテレビ、ネット、講演会、知人、友人から入る情報がたくさんありすぎて、自分の中で整理して理解して納得するのがすごく大変でした。

今も、先の見えない子どもの将来に不安を抱くことしばしば。特に食べものの不安が一番大きい。「気を使って今食べさせているものが果たして安全なのかな…?」と。すべて取り寄せで…なんて、うちでは現実的に厳しい。

そんな中、旬のものを何でもバランス良く食べさせ、精製されてないもの、発酵食品、野菜や海藻類中心を心がけてます。

事故後に放射能関連の本を買って、高濃度の放射能が漏れた場合に備えてマスクとかレインコートを準備した。

糸島市は原発から近いから、家から出ない方がいい場合も考えられる。そうしたグッズを自治体でも備えてもらい、事故時に配布されるとパニックが防げると思う。あと、細かい時間単位での天気予報（特に風向きと雨の予報）、想定される天候に対する対応策（風向きがこっちのときはどちらに避難する、など）が事前に用意され、周知されているといいのかな、と思う。

水は 地下水も汚染されるからウォーターサーバーは海外の水を購入。風が強いときはマスクをして外出している。洗濯物は室内干し。息子をあまり長時間、外では遊ばせない（保育園にいったら無理だけど）。遊ばせたら全部着替える。息子はまだ1歳でマスクができないから、汚染された花粉の影響も心配です。

私たちが利用しているエネルギー

私たちが生活に利用している電力は、どのように発電されたものなのでしょう。九州電力の資料から紹介します。

主要送電系統 (単位:万kW) (平成22年度)

福岡支社管内の発電所としては、新エネルギーのメガソーラー大牟田発電所(3,000kW)、小規模の水力発電所5か所(2,570kW)、離島(対馬、壱岐、小呂島)の内燃力発電所6か所(96,490kW)がありますが、全社の発電設備の0.5%にすぎません。

福岡支社管内で消費されている電力の大部分は、玄海原子力発電所など、他の地域から送られてきています。これらの電力の品質を維持しながら、安定的にお客さまにお届けするため、24時間体制で電力系統の監視・制御を行っています。



(九州電力「福岡の電力2011」より)

●原発関係の参考サイト

子どもを守ろう SAVE CHILD

(原発や放射能汚染などについての情報)

<http://savechild.net/>

いとしま菜の花プロジェクト

(原発問題やくらし方の学び合いの場)

<http://nanohana.aikotoba.jp>

4. 参考文献・情報

参考文献

- うかたま別冊 台所防災術（農文協）
- 3.11 からの子育て～「知らなかった」から半歩前へ 月刊クーヨン増刊号
（クレヨンハウス）
- 被災ママ812人が作った子連れ防災手帖（メディアファクトリー）

参考ホームページ

- 地震がくる前に子どものためにできること
ーお母さん、お父さんになったあなたへー（東京都福祉保健局）
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/>
- 妊婦さんや子育て中のお母さん、ご家族の皆様へ
災害看護 命を守る知識と技術情報館 役立ちマニュアル
（兵庫県立大学看護学部）
http://www.coe-cnas.jp/group_mother/
- いとしま菜の花プロジェクト <http://nanohana.aikotoba.jp/>

発行：ママのための防災会議 IN いとしま

*「ママのための防災会議 IN いとしま」は、糸島で子育てをするママ数名のグループです。

*このハンドブックについて、ご意見、ご提案、情報などありましたら、ぜひお気軽にご連絡ください。

メールアドレス（代表：佐藤）

mamabousaikaigi@gmail.com