防災講座①

糸島でも、最近は大雨や台風、土砂崩れなどの自然災害がたくさん発生しています。災害が起きると不安になったり、パニックになったりして、大人でも正しい判断ができない場合があります。自分で考えて判断し、どんなときでも落ち着いて対応できるよう、普段から防災についての知識を身に付けておきましょう！

1．糸島と災害

2．どこに避難する？

3．家族との合流方法は？

4．災害時の持ち物は？

★「72時間」ってなんの数字？

★ローリングストック

5．覚えておこう！便利な工作

6．正しい情報を手に入れよう！

●サバイバルパン

賞味期限　2020.12.15

早めに食べてください

福岡県庁で、実際に災害に備えて用意していた保存食です。製造から５年間保存できます。

今回は防災講座のために、賞味期限が近付いたものをゆずってもらいました。

１．糸島と災害

災害の種類には、地震や台風、大雨、土砂崩れ、津波などがあります。

糸島では６～８月は大雨の、９～10月は台風の被害が多く、ここ数年は毎年のように災害が発生しています。特に今年の９月２日～３日の台風９号や、９月６日～７日の台風10号は、みなさんも印象に残っているのではないでしょうか。学校も休校になり、避難所ですごした人もたくさんいました。

市役所では窓ガラスにテープを貼って補強しました。こうしておくことで窓が割れにくくなり、もしも割れても、破片が飛び散りにくくなるそうです。

台風10号が来る直前、このためにテープを買う人がたくさんいて、多くのお店で売り切れになっていました。

↑市役所の窓ガラスを補強した様子

ほかには、ペットボトルの水や、パンや缶詰、カップ麺などの食料、携帯電話やスマートフォンの充電器、乾電池、カセットコンロなどが売り切れていました。

台風の被害で電気やガス、水などが止まると予想されたからです。普段から買い置きして備えておくと、あわてずにすみますね。

↑食品が売り切れている様子

地震とちがって、大雨や台風は天気予報などで事前に予想し、対策ができる災害です。実際に、台風10号の時は何日も前から大きく報道されていて、事前にしっかり対策する時間があったので、かなり強い台風だった割には、被害が少なく済んだと言われています。

みなさんのおうちでは、どんな対策をしましたか？

しかし、事前にわかっていても、大きな被害が出たところもありました。台風９号では引津校区の海沿いにあった、石でできた頑丈な鳥居が壊れました。台風10号では長糸校区の雑琴神社の御神木が倒れて、神社の本殿が崩れ、全国ニュースになりました。

その他にも、看板が倒れたり、建物の壁がはがれたり、風で窓が割れてけが人が出たりしました。

↑鳥居

↑雑琴神社

←強風で福岡県土整備事務所（前原）の窓が割れた様子

災害による被害を完全になくすことは難しいですが、被害を減らすことはできます。普段から備えておくことで、災害の被害を最小限にする取り組みのことを「減災」といいます。災害が発生したら、どんなことが起こるのか？どんな危険があるのか？どんなことに困るのか？日頃からイメージしておいて、できる対策をとっておきましょう。

２．どこに避難する？

みなさんはおうちの近くの避難所がどこにあるか知っていますか？避難所を開設する場合、まずは「指定避難所」が開きます。市立コミュニティセンターや、あごらなどです。この避難所だけでは足りない場合に、小中学校などが追加で開きます。避難所の開設状況については、防災行政無線や配信制メール、糸島市公式ＨＰなどでお知らせします。（詳しくは６．正しい情報を手に入れよう！のページにのせています。）

校区	指定避難所
波多江	波多江コミュニティセンター
東風	東風コミュニティセンター、健康福祉センターあごら
前原	前原コミュニティセンター
前原南	前原南コミュニティセンター
南風	南風コミュニティセンター
加布里	加布里コミュニティセンター
長糸	長糸コミュニティセンター
雷山	雷山コミュニティセンター
怡土	怡土コミュニティセンター
一貴山	一貴山コミュニティセンター
深江	深江コミュニティセンター
福吉	福吉コミュニティセンター
可也	可也コミュニティセンター
桜野	桜野コミュニティセンター
引津	引津コミュニティセンター

しかし、状況によっては避難所に行かないほうがいい場合もあります。

雨や風がとても強くて、外に出るのが危険なときや、避難所自体が被害を受けているときなどは、自宅にいたほうが安全な場合もあります。

どんなときにどこに避難するのか、それとも自宅で過ごすのか、普段から家族で話し合って決めておきましょう。

また、災害時にどこでどんな被害が起きるかを想定して作成した「ハザードマップ」という地図があります。ぜひ参考にしてください。

3．家族との合流方法は？

災害はいつ発生するかわかりません。仕事や学校で、家族ばらばらのときに災害が起きる可能性もあります。そんなとき、家族で合流するためにはどうしたらよいでしょうか。

【電話をかける】

普段からスマートフォンなどで電話をかけて連絡を取り合っている人もいると思います。ただし、災害時は多くの人が電話を使うので、電話がつながりにくい状況になることがあります。スマートフォンの充電が切れてしまうこともありますね。

そんなときは、公衆電話を使ってみましょう。おうちの固定電話やスマートフォンよりも、優先してつながるようになっています。110番（警察）や119番（消防）などに通報する場合はお金がなくてもつながるほか、なんと停電のときでも使えます！

いざというときに備えて、使い方を覚えておきましょう。

受話器を手に取る

電話機にお金かテレホンカードを入れる

電話番号をおす

※テレホンカードとは、公衆電話を使うときにお金の代わりに使えるカードのこと。
お金を使う場合は10円玉か100円玉しか使えず、お釣りは出ないので注意しよう！

□公衆電話はどこにあるかな？
おうちの最寄りの公衆電話を探してみよう。

□公衆電話は見つかったけれど…電話番号がわからない！
こうならないように、おうちや家族の電話番号を覚えよう。

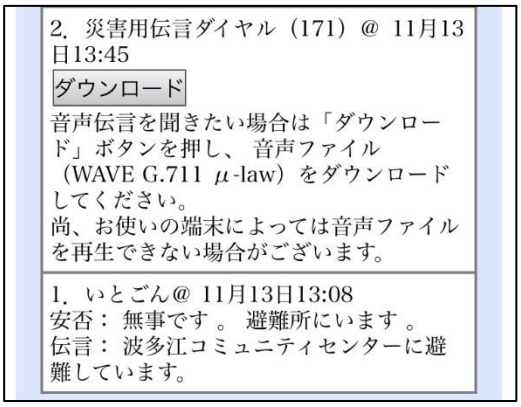
【ダイヤル１７１を使う】

電話をかけても、相手の状況によってはすぐに出られないことも…。災害の発生で被災地への電話が集中し、電話がつながりにくくなったときだけ使えるようになる番号が、災害用伝言ダイヤル「１７１」です。**「わすれていない？」**で覚えましょう！

相手と直接話すことはできませんが、伝言を残すことができます。これを使えば、相手とすれ違うことなく、お互いの都合のいいときに録音や再生することができます。

【web１７１を使う】　https://www.web171.jp/

インターネットが使える環境の場合は、「web171」という災害用伝言板が使用できます。電話番号ごとに伝言板が作成でき、文字でメッセージが残せます。



★ダイヤル１７１とweb１７１は連携していて、ダイヤルで録音した伝言をwebから音声データで聞けるほか、webで入力した内容をダイヤルで読み上げてくれます。

ダイヤルもwebも普段は使えませんが、体験で使える日があります。**1月号の「防災講座②」では、みんなで実際に体験してみましょう！**それまで覚えておいてくださいね。

【待ち合わせ場所を決めておく】

あらかじめ「災害が起きたときは○○に集合」など決めておくと、連絡を取らなくても合流できます。ただし、決めていた集合場所が被害を受けている場合や、その場所に行けない事情ができた場合など、予想外のことが起きたときには対応できないので、電話など、他の方法もあわせて活用するとよいです。

連絡がつかない状態で、集合場所から他の場所に移動することになったときは、ガムテープなどにマジックでメッセージを書いて残しておくと、後から家族が見てくれるかもしれません。

４．災害時の持ち物は？

災害が起きて、いざ避難しよう！というとき、何も荷物を持っていないと避難先で困ってしまいますね。普段から自分用の持ち出し袋を作っておいて、いざというときにパッと持って逃げられるようにしましょう。

あれもこれもと、たくさん入れたくなりますが、目安は持って走れる重さ！「重すぎて持って行けなかった…」とならないように、必要なものにしぼって準備しましょう。

持ち出し袋の例

●貴重品

□家の合い鍵　□小銭

●食べ物・飲み物

□調理せずに食べられる缶詰やレトルト食品　□ペットボトルの水

●情報グッズ

□スマートフォンや携帯電話　□充電器　□携帯ラジオ

●救急セット

□ばんそうこう　□消毒液　□持病の薬　□マスク

●生活用品

□軍手　□タオル　□雨具　□カイロ　□電池　□メガネやコンタクトレンズ

□洗面道具　□懐中電灯　□筆記用具　□新聞紙　□ビニール袋　□ラップ

★「72時間」ってなんの数字？

大きな災害で電気やガス、水などが止まった場合、また使えるようになるまでに、だいたい 72時間（３日間）かかると言われています。食料などの支援物資が届くことや、消防や自衛隊などが助けに来てくれることもありますが、それにも同じくらいの時間がかかるそうです。

そのため、**まずは 72時間生きのびるための準備は、自分でしておく必要があります。**

自分の身を守ることを「自助」、公的機関（消防や自衛隊など）からの助けを「公助」と言います。加えて、友達や近所の人などと普段から仲良くしておき、いざというときに助け合えるような人間関係をつくっておくことも大切です。これを「共助」といいます。

災害時には自助、共助、公助のどれもが大切です。

また、避難せずに自宅で過ごす場合も、準備が必要です。電気や水道、ガスが止まった状況を想像して、72時間生きのびるために必要なものをそろえておきましょう。

カップ麺はお湯がなくても、
水でも食べられるんです！
水を入れて 1時間、試してみてね。

備蓄品の例

●食べ物・飲み物　**最低3 日分**

□お米　□レトルト食品　□缶詰　□カップ麺

□水（１人１日３ℓ が目安）　□野菜ジュースや豆乳（常温保存できるもの）

●燃料

□カセットコンロ　□カセットボンベ　□ライター

●その他

□食器類　□ラップ　□歯磨きセット　□せっけん　□ドライシャンプー　□ランタン

□新聞紙　□ビニール袋　□段ボール　□ガムテープ　□ほうき　□ちりとり

災害時にはとにかく物が不足します。食べ物や飲み物だけでなく、生活用品が足りなくて困ることも。お店にも商品が届かないので、買うこともできません。

そんなとき、色んな使い方ができる新聞紙やビニール袋はとても便利なんです！具体的にはどんな使い方があるのかな？次のページの工作にも挑戦してみましょう。

★ローリングストック

食べ物や飲み物の準備はとても大切です。今回の「サバイバルパン」のように、５年間などの長い間保存ができるものもあります。

しかし、そのような非常食は高価なものが多いため、たくさん準備するのは大変です。また、災害時に食べなれないものを食べることで、ストレスに感じる場合もあります。

そこでおすすめしたいのが「ローリングストック」です！

ローリングストックとは、普段から使っているものを少し多めに購入しておき、使ったら使った分だけ新しく買い足す方法です。特別なものを準備する必要がないので手軽に始められ、いつも同じ量を保管しておけます。

また、新しいものを買い足していくので、賞味期限も心配しなくてすみます。

５．覚えておこう！便利な工作

新聞紙食器

食器がないとき、どうやって食事をしますか？避難所などでたくさん数を用意するのは大変です。新聞紙があれば、簡単な食器代わりになります。落としても割れないし、使った後は燃えるごみに出せるので片付けも簡単！

ビニール袋やラップをかぶせて使えば、それだけ取りかえて、くり返し使えます。同じようにすれば、「サバイバルパン」の入っていた缶など、本来は食器ではないものも使えますね。

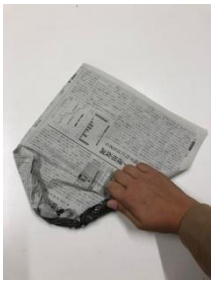
●材料

□新聞紙　□ビニール袋かラップ

●作り方

１．新聞紙の外側から中央に向かって丸め、ふちを作る。

２．形をととのえて、上にビニール袋やラップをかぶせて完成。



↑昨年のドリームトレイサーでは、
実際に新聞紙食器を使って食事をしました。

新聞紙スリッパ

災害時は窓ガラスや食器、屋根のかわらなど、色々なものが割れたり、ふってきたりします。はだしで歩いてケガをしても、手当てが十分にできないかも…。

靴をはいて歩くのが一番ですが、室内など、靴がない場合もあります。身近な新聞紙で簡単なスリッパを作って、足をケガから守りましょう！保温の効果もあります。

●材料

□新聞紙　□布ガムテープ

●作り方

1．新聞紙１枚を大きく広げ、
折り目にそって半分に折る。

2．新聞紙の上に足をのせる。
新聞紙の折った方をかかとに合わせる。

3．足の大きさに合わせてつま先側を折り、
折った方の端を２㎝くらい折り返す。

4．裏返し、真ん中に折り目をつけて開く。

5．４の折り線に左右の端が合うように折る

6．袋状になっているところに片側を折りこみ、
端を内側に折りこむ。

7．四すみを内側に折りこむ。

8．裏面全体にガムテープを貼る。
もう一つ同じように作って、完成！

6．正しい情報を手に入れよう！

災害の時には「情報収集」がとても重要になります！どこに避難したらよいのか？どこでどんな被害が出ているのか？デマにまどわされず、正確な情報をもとに、落ち着いた行動を心掛けましょう。
福岡県・糸島市の防災については、ここから確認できます。

●防災メールまもるくん　https://www.bousai.pref.fukuoka.jp/mamorukun/

福岡県の災害に関する情報や、
地域の安全にかかわる情報をメールで配信します。

●情報メールいとしま　https://service.sugumail.com/itoshima-city/

糸島市の災害に関する情報や、
くらしにかかわる情報をメールで配信します。

●防災行政無線

http://www.city.itoshima.lg.jp/li/kurashi/090/010/070/index.html

糸島市の防災行政無線で放送した内容を掲載します。
聞き取れなかったときや、再確認したいときに利用してください。

●ハザードマップ

https://www.city.itoshima.lg.jp/li/kurashi/090/010/030/index.html

どんな災害のときに、どこでどんな被害が出るのか想定した地図です。
自分の住んでいる地域をチェックしてみましょう。