突然の災害でもしも水・電気・ガスが止まったら！
実はこれ、キャンプの状況と似ています。
そんなもしもに備えて

知る 体験する 楽しむ

おうちで防災キャンプ

おうちで防災キャンプ 3つのルール
1. 水道・電気・ガスを使わない
2. 家にあるものを工夫して使う
3. みんなで楽しむ

もし、首都直下地震が発生したら。自宅で安全が確保され引き続き住める状態であれば、まず考えられるのが在宅避難。しかし、備えをしていたとしても、想定外の事態が起きるのが災害です。日頃から避難生活を自宅で体験し、知識や経験を増やしておくことは、災害時の強い味方になります。防災訓練をキャンプに見立てて、楽しみながら気軽にやってみませんか。ライフラインが止まった想定で、生活の要となる食事・照明・トイレの問題にどのように対応できるのか、区内在住の浅井さんご家族に実践していただきました。

問防災課(☎5723－8700、FAX5723－8725)

食事

ポリ袋とカセットコンロを使った簡単調理をやってみよう！

災害時の温かい料理は、おいしいだけではなく、気持ちをほっとさせてくれます。材料をポリ袋に入れてゆでるだけの、災害時に役立つ簡単調理を紹介します。一つの鍋で複数の料理を同時に作れるので、ガスの節約になります。また、袋のまま食べれば食器も汚れず、鍋の湯も繰り返し使えるので、節水にもなります。

今回挑戦したのは、缶詰や家によくある食材で作る2品です。

必要なもの

- カセットコンロ
- カセットボンベ
- 耐熱性のポリ袋
- 鍋
- 鍋底用の皿
- 湯せん用の水

CHECK ポリ袋は「耐熱性」「湯せん可」などと表示のある高密度ポリエチレン製を使う

ワンポイントアドバイス
備蓄食料には、缶詰やレトルト食品、フリーズドライ食品などたくさんの種類があります。日頃から味見するなど、各家庭に合った備蓄スタイルを見つけましょう。

今回のメニュー 親子丼と蒸しパン

●親子丼を作る

材料
〈ご飯〉米1合、水200mℓ
〈具〉卵２個、焼き鳥の缶詰、(あれば)めんつゆ・タマネギのスライス

作り方
〈ご飯〉①ポリ袋に米と水を入れ、袋の空気を抜いて口を結び、30分程度浸水させる
②20分程度ゆでた後、10分程度蒸らす
〈具〉①ポリ袋に卵を割り入れて袋の外からもみほぐし、焼き鳥(めんつゆ、タマネギのスライス)を加え、もみ混ぜる
②ポリ袋の空気を抜いて口を結び、15～20分程度ゆでる

CHECK 袋が浮かないよう空気を抜き、膨張するので上部で口を結ぶ

CHECK 袋が鍋底に付かないように皿を敷く

●蒸しパンを作る

材料
ホットケーキミックス150g、水130mℓ、(お好みで)ココアパウダー5g

作り方
①ポリ袋にホットケーキミックス(ココアパウダー)、水を入れ、粉っぽさがなくなるまでもむ
②ポリ袋の空気を抜いて口を結び、15～20分程度ゆでる

アイデア

紙を使って食器を作ってみよう！

当たり前に使える日用品が、災害時にも使えるとは限りません。例えば食器は割れたり、洗えなかったりする可能性も。そんな時は、紙などを折ってラップをかぶせれば食器になるほか、牛乳パックやペットボトルなども活用できます。避難生活を乗り切るためには、知恵と工夫が欠かせません。食器以外にも身近なものがどのように使えるか、生活の中で考えてみましょう。

ワンポイントアドバイス
ラップは、食器にかぶせて汚れ防止、止血後の患部の保護、タオルや新聞と一緒に体に巻いて体温の放射防止、におい漏れ防止など、さまざまな場面で活用できる優れものです。

●新聞紙で食器を作る

舟形の深めで細長い形のお皿です。

必要なもの
- 新聞紙(長方形の紙)
- ラップ

作り方

イラスト©文平銀座＋NPO法人プラス・アーツ

照明

明るさ倍増の簡易ランタンを体験してみよう！

災害時の暗闇は、不便なだけでなく不安な気持ちも増幅させます。懐中電灯やスマートフォンの光は空気中を直進するため、狭い範囲しか照らせません。しかし、ポリ袋やペットボトルを利用すれば、より広い範囲を照らすことができ、明るくなります。

ワンポイントアドバイス
ペットボトルやポリ袋以外にも、衣装ケースや保存容器などの半透明なものとライトを組み合わせて、明るさを試してみましょう。

●懐中電灯にポリ袋をかぶせる

●スマートフォンのライトの上に水入りペットボトルを置く

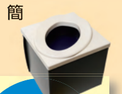
※大容量のペットボトルはスマートフォンが故障する可能性があるので置かない

トイレ

非常用トイレを作ってみよう！

排水管などの損傷や断水で、トイレが使えない可能性もあります。集合住宅では、排水管が使えるかどうか確認せずに水を流すと、上の階の汚水が下の階であふれる恐れもあり、非常用トイレや携帯トイレの備えは重要です。備えがなかった場合のために、簡易トイレを作ってみましょう。

ワンポイントアドバイス
新聞紙の代わりに、不要になった布類やオムツ、生理用品でも。臭い対策に、脱臭剤や消臭スプレーなども備えておくと安心です。



上写真は組み立て式の簡易トイレ。ほかにも個包装された携帯トイレなど、各種発売されています

必要なもの
- ごみ袋２枚
- 新聞紙

作り方

①新聞紙を破って丸め、ごみ袋に入れる
②①をもう1枚のごみ袋の中に入れる
③便座を上げ、②を便器にかぶせて便座を下げる
④使用後は、新聞紙入りのごみ袋のみ取り出して捨てる

＼防災キャンプを体験してみて／

知っておきたい！防災情報

ライフラインの復旧の目安

内閣府や都防災会議による首都直下地震被害想定では、各ライフラインの機能をおおむね回復させるために必要な日数は次のとおりです。

食料や生活用品を備蓄して順番に使用する ローリングストック

普段から少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足していく方法です。日常生活の中で消費しながら、常に一定量を備蓄することがポイントです。

安全な空間づくりが重要 家具・家電の転倒、落下防止

①

近年の地震による負傷者の30～50％は、家具類の転倒・落下・移動が原因です。安全な空間を確保するためにも、家具・家電の転倒、落下防止などの対策(コード①)をすることが大切です。

自分に合った備蓄方法が分かる 東京備蓄ナビ

②

家族構成や住まい、ペットの有無などの情報を入力すると、必要な備蓄品をリストアップしてくれるサービスです(コード②)。

防災用品のあっせん

③

申し込み方法など、詳細は区HP(コード③)のほか、あっせんチラシ(総合庁舎本館１階区政情報コーナー、防災センターで配布)をご覧ください。

アウトドア防災ガイドからのアドバイス

在宅避難の経験と知恵を身につける「おうち防災キャンプ」

あんどうりす氏

普段の生活で一度も体験したことがないことは、災害時にできないといわれています。おうち防災キャンプであれば、アウトドア初心者でも無理なくできることがたくさんあり、災害時の在宅避難の練習にもなります。

そのとき、おすすめなのが「なぜそうなるの」という問いを大事にすることです。

例えば、おうち防災キャンプに段ボールテントを取り入れるとしましょう。段ボールは断熱素材であるため、室内でエアコンをつけていても冷気が伝わらず、夏に使用するにはとても暑いです。でも、「段ボールにドアを２カ所つけて風を入れるとどうなる」「冬には断熱材として役立つかも」など、体験するからこそ発見と工夫が生まれます。

おうち防災キャンプなど気軽にできることから挑戦し、失敗も経験しながら、災害を乗り切る知恵を身につけていけるといいですね。

めぐろ区報は、日本語に加え英語・中国語(簡体・繁体)・ハングルで読めるデジタルブックを配信しています。
A digital book is delivered. 中文简体字电子送信中 中文繁體字電子送信中 한국어디지털북제공중