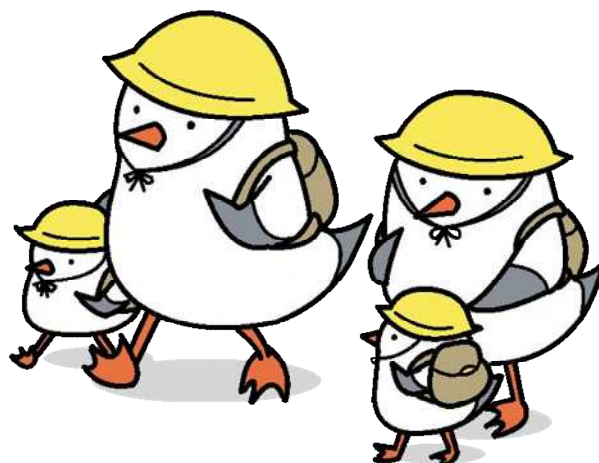


春日部市災害対策のすすめ



◇◇◇◇◇ 目 次 ◇◇◇◇◇

【地震編】

- ・ 春日部市に想定される地震とは？ ①
- ・ 地震が起きたら、その時どうする？ ②
- ・ いま一度確認を！命を守る「家具の固定」 ③
- ・ わが家の防災メモ ④
- ・ 災害用伝言ダイヤル「171」 ⑤

【洪水編】

- ・ 春日部市に想定される洪水とは？ ⑥
- ・ 「警戒レベル」とは？ ⑦
- ・ 適切な避難の考え方（避難の優先順位）とは？ ⑧
- ・ 車中泊避難が注目されています！ ⑨
- ・ 「マイ・タイムライン」を作って、水害に備えよう！ ⑩

【共通編】

- ・ 市指定避難所一覧 ⑪
- ・ ペットの災害対策 ⑫
- ・ 非常時持ち出し品・家庭での備蓄品 ⑬
- ・ おうちのそなえチェックシート（防災グッズ編） ⑭
- ・ 「パッククッキング」で簡単調理 ⑮
- ・ その他のパッククッキング ⑯
- ・ 災害時の「トイレ」について考えよう！ ⑰

春日部市に想定される地震とは？



◆春日部市に想定される地震

春日部市に想定される地震は、主に次の２つの地震です。

今後３０年以内に７０％の確率で発生するとされています。

想定地震名		マグニチュード	最大震度		
茨城県南部地震		7.3	6強		
東京湾北部地震		7.3	6弱		
被害想定					
人的被害	死者	54人	建物被害	木造	1,076棟
	重傷者	58人		非木造	104棟
	軽傷者	603人		全建物	1,180棟
平成28年(2016年)熊本地震との比較					
人的被害	死者	272人	全壊した住家	8,668戸	
	負傷者	2,808人			

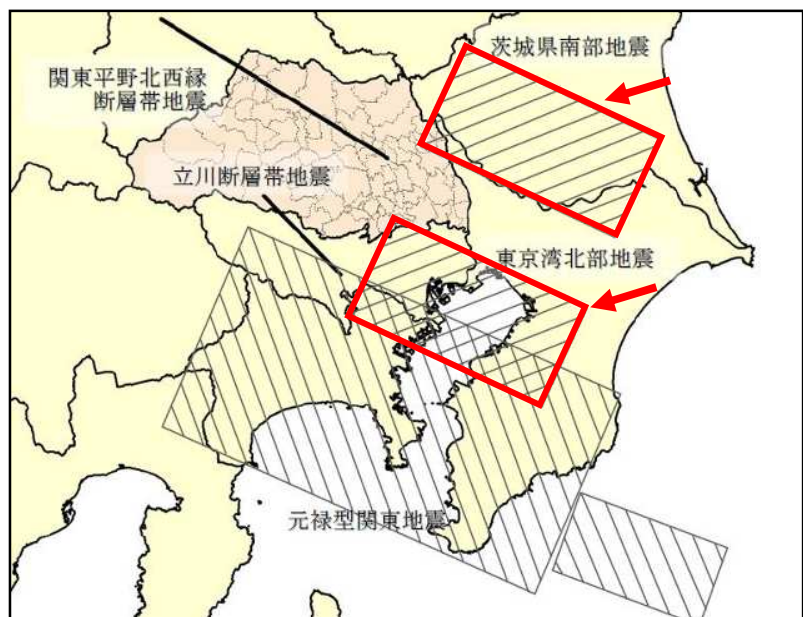
＊平成２８年（２０１６年）熊本地震＊

平成２８年４月１４日２１時２６分、熊本県熊本地方を震源とする**マグニチュード６．５（最大震度７）の地震**が発生、その２８時間後、同じ熊本県熊本地方を震源とする**マグニチュード７．３の地震（最大震度７）**の地震が発生し、熊本県を中心に甚大な被害が生じました。

◆想定震源域

春日部市に想定される地震は、関東地方の下にもぐり込んでいるプレートの境界で発生するとされています。

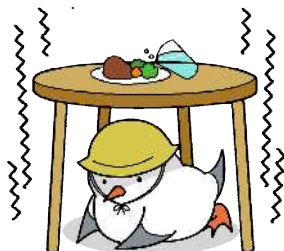
「埼玉県地震被害想定調査報告書」
（平成２６年３月埼玉県）より



地震が起きたら、その時どうする？

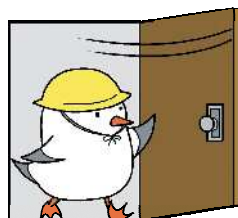
◆家の中では…

①まず、身の安全を



家具・家電の転倒や落下物に注意して、頭を保護し丈夫な机の下などに身を隠しましょう。

②戸を開けて出口の確保



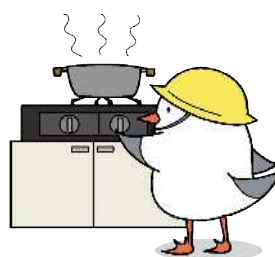
強い揺れで部屋がゆがみ、ドアが開かなくなることがあります。玄関、部屋のドアなどを開けて、避難口を確保しましょう。

③あわてて外に飛び出さない



近くの建物から、ガラスや瓦などが落ちてくることもあります。慌てて外に飛び出さないようにしましょう。

④揺れがおさまったら火の始末



揺れがおさまったら、慌てずガスの元栓を閉めましょう。炎が燃え上がってしまった場合には、すぐに避難しましょう。

◆外出中、路上や街中にいた場合は…

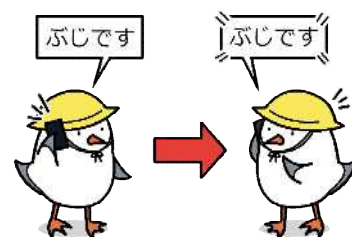
- ブロック塀や自動販売機の転倒に注意しましょう。
- 看板や割れたガラスの落下に注意しましょう。
- ビルなどの建物から離れ、持ち物や両手で頭を守り、近くの公園や広い場所に避難しましょう。



◆地域では…

①協力し合って救出活動、応急救護

- 地域ぐるみで協力体制を作りましょう。
- 高齢者や身体の不自由な人、けが人などに声をかけみんなで助け合いましょう。



②避難は徒歩で

マイカーでの避難は危険なうえ緊急車両の障害になります。ルールを守る心のゆとりを持ち、冷静に徒歩で避難しましょう。

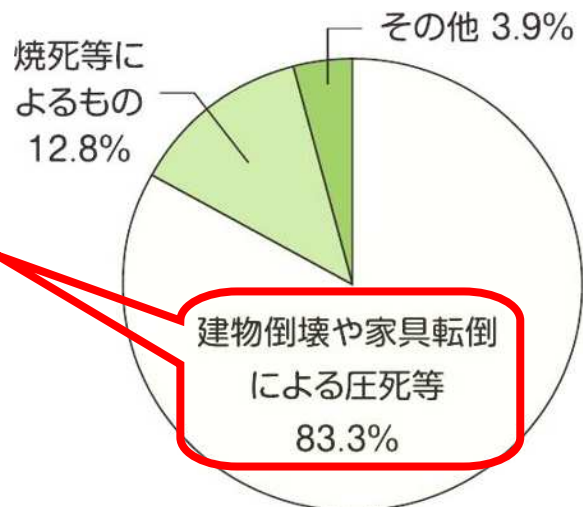
※ 徒歩での避難が優先されるのは地震発生後に限ります。

河川の氾濫や洪水の発生が予想される場合で、指定避難所以外の避難先へ避難する場合は、移動距離に応じた交通手段を選択しましょう。

いま一度確認を！命を守る「家具の固定」

◆地震における死因とは？

阪神・淡路大震災では、神戸市内の犠牲者 3,651 名のうち、**約 83%が建物の倒壊や家具の転倒等による、窒息死や圧死が原因で亡くなっています。**



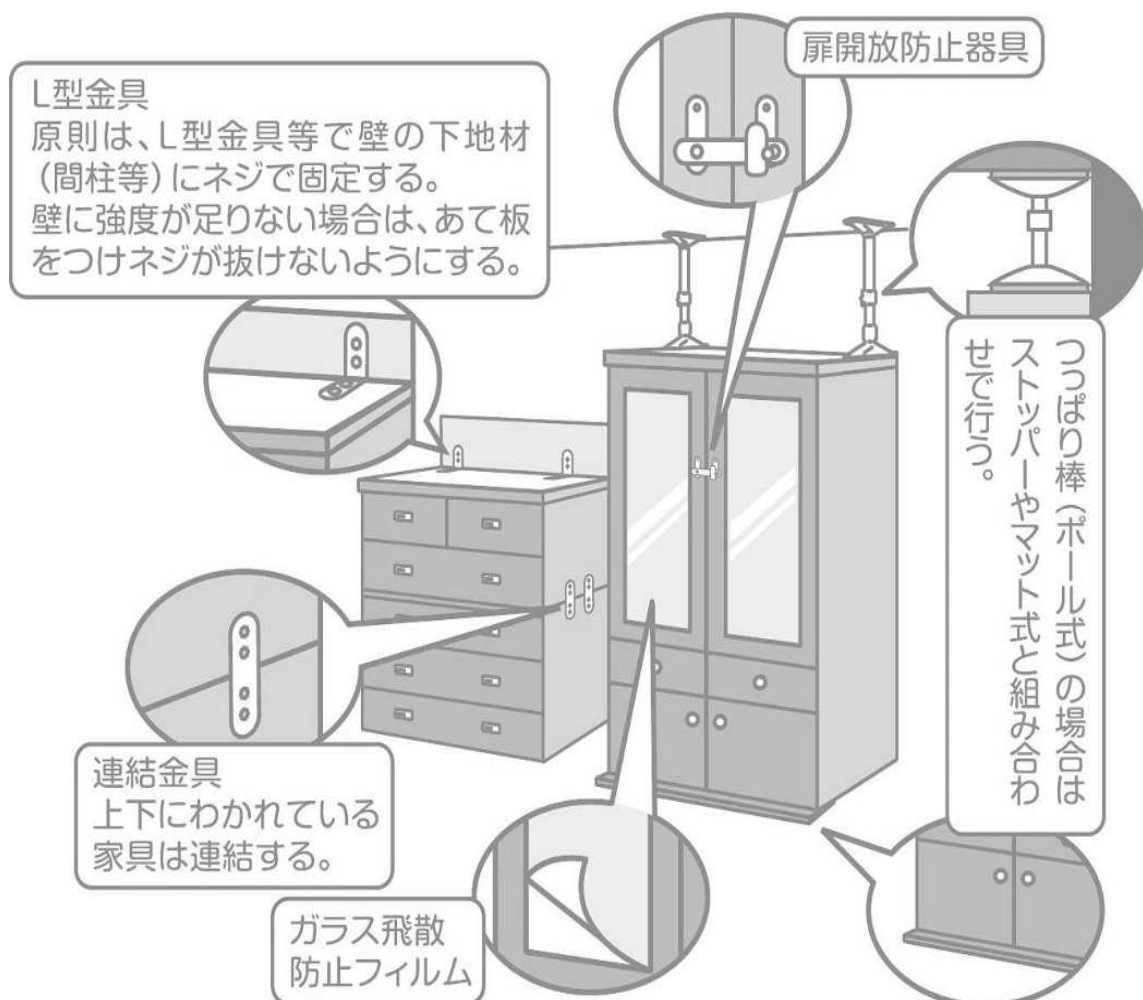
「神戸市内における検死統計」
(兵庫県監察医平成7年)より

◆最大の地震対策は「家具の固定」!?

家具の固定は、自分や家族の命を守るため、地震対策として大変有効です。

特に、夜間の地震発生に備え、寝る場所の家具や家電製品を中心に、あらかじめしっかりと固定しておきましょう。

◆家具の固定方法◆



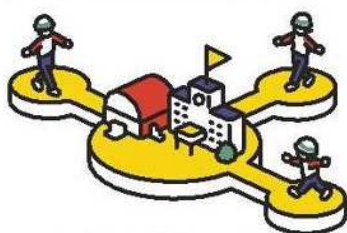
★わが家の防災メモ★

大地震が発生すると、交通網や情報網が遮断され、家族と連絡を取り合うことが難しくなる状況になってしまいます。

下のチェックシートや防災メモを活用して、家族の集合場所や安否確認の方法等について、あらかじめ話し合っておきましょう。

◆うちのそなえチェックシート(災害時の連絡編)

●避難場所に集合する



家族が集合する場所

きめて
おこう

●家にメモを残す



玄関ドアの
うらがおすすめ

伝言メモをのこす場所

きめて
おこう

●災害用伝言サービスを使う



171に
でんわ
電話を
かける

伝言サービスに登録する電話番号

きめて
おこう

●遠くにいる親せきや知り合いに連絡する



遠くだと
つながり
やすい

親せきや知り合いの連絡先

きめて
おこう

参照：埼玉県「小学生向けイツモ防災教材（災害時の連絡方法）」

◆家族、親戚、友人の連絡先

名前	血液型	連絡先	会社・学校名	会社・学校の連絡先
	型			
	型			
	型			
	型			

★災害用伝言ダイヤル「171」★

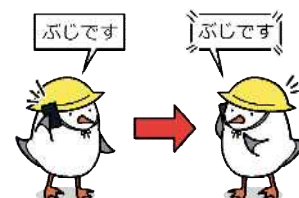
◆災害用伝言ダイヤル「171」、災害用伝言板「web171」

災害時、通信網が混雑する場合でも、自身の安否情報の登録や、家族や友人などの安否情報の確認ができるサービスです。伝言ダイヤルでは音声で、伝言板では文字で、それぞれ登録や確認が可能です。

◆家族みんなで体験してみよう

【体験利用提供日】

- 毎月1日・15日の0:00～24:00
- 正月三が日（1月1日0:00～1月3日24:00）
- 防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00）
- 防災とボランティア週間（1月15日9:00～1月21日17:00）



【災害用伝言ダイヤル「171」利用手順】



【災害用伝言板 web171】
Web サイト QR コード
「<http://www.web171.jp>」



◆通信会社各社が提供している災害用伝言板

震度6弱以上の地震などの大きな災害が発生した際、携帯電話やPHSのメニュー、またスマートフォンのアプリから「災害用伝言板」を選択することにより、通信会社各社が提供している災害用伝言板を利用できます。

春日部市に想定される洪水とは？

◆対象となる河川と水位観測所

春日部市に影響を及ぼす河川は、国が管理する３河川と県が管理する４河川です。大雨や台風により、各河川の水位上昇が予想される場合は、右列「川の防災情報」のバーコードを読み取り、現在の水位を確認しましょう。

No.	河川名	主な流域	観測所	氾濫危険水位 (警戒レベル4相当)	川の防災情報 バーコード
①	とねがわ 利根川	群馬県～埼玉県～ 茨城県～千葉県	くりはし 栗橋	9.20m	 利根川
②	えどがわ 江戸川	茨城県～埼玉県～ 千葉県～東京都	にしせきやど 西関宿	8.90m	江戸川 
③	あらかわ 荒川	埼玉県～東京都	くまがや 熊谷	5.50m	 荒川
④	おおとし 大落 ふるとねがわ 古利根川	杉戸町～春日部市～ 中川へ合流	すぎと 杉戸	7.91m	古利根川 
⑤	にいがたがわ 新方川	春日部市～越谷市～ 中川へ合流	ますばやし 増林	4.02m	 新方川
⑥	なかがわ 中川	羽生市～春日部市～ 東京都	うしじま 牛島	6.25m	中川 
⑦	元荒川	熊谷市～さいたま市 岩槻区～越谷市～ 中川へ合流	さんのみや 三ノ宮	6.80m	 元荒川

◆各河川の位置関係

上記表の①～⑦の河川が、右図に示される①～⑦の河川と対応しています。

どの河川が氾濫すると自宅まで浸水の影響があるのか、春日部市災害ハザードマップを確認しましょう。



「警戒レベル」とは？

◆災害時に市町村から発表される避難情報

春日部市から発表される 警戒レベルと避難情報	市民の皆さんが取る避難行動
レベル3「 高齢者等避難 」	・ 高齢者や障害のある人、妊産婦、乳幼児など、 <u>避難先までの移動に時間がかかる人が避難を始める 合図</u>
レベル4「 避難指示 」	・ <u>全ての人が、安全な避難先へ避難を始める合図</u>
レベル5「 緊急安全確保 」	・ すでに災害が発生してしまっている状況。 <u>垂直避難や近くの高い建物へ避難するなど、命を守る 最善の行動を取る合図。</u>

◆内閣府・消防庁の啓発チラシ

**レベル4
「避難指示」
で全員避難！**

Evacuation Information (Revised)

令和3年5月20日から

ひなんしじ
避難指示で必ず避難
ひなんかんこく
避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	災害発生 又は切迫 緊急安全確保 ※1	災害発生情報 (発生を確したときに発令)
4	災害の おそれ高い 避難指示 ※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	災害の おそれあり 高齢者等避難 ※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確認に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
 ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じて普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、
すでに安全な避難ができず
命が危険な状況です。
警戒レベル5緊急安全確保の
発令を待ってはいけません！

避難勧告は廃止されます。
これからは、
警戒レベル4避難指示で
危険な場所から全員避難
しましょう。

避難に時間のかかる
高齢者や障害のある人は、
警戒レベル3高齢者等避難で
危険な場所から避難
しましょう。

Evacuation Information (Revised)

Scan to get this information in your own language.

English	簡体中文	繁體中文	한국어	Español
Português	Tiếng Việt	ភាសាខ្មែរ	ภาษาไทย	हिन्दी
Tagalog	Bahasa Indonesia	বাংলা	മലയാളം	മലയാളം

内閣府(防災担当)・消防庁

**レベル5「緊急安全確保」の
発令を待つことなく、確実に
避難を完了させましょう！**

**安全な避難先までの移動に時間がかかる人は、
レベル3「高齢者等避難」を避難開始の合図に
しましょう！**

適切な避難の考え方(避難の優先順位)とは？

◆避難の考え方が変わっています！

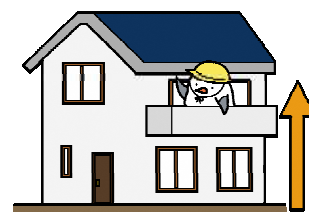
むやみに避難所へ行くのではなく、災害リスクに応じて避難所以外の避難先を検討する「分散避難」の考え方が主流となっています。

◆避難の優先順位

高

①自宅が安全な場合は在宅避難

「自宅が浸水しない」あるいは「浸水しても2階など安全な場所がある」場合は、自宅で避難をしましょう。「自宅の水害リスクを的確に把握」し、「水・食料・トイレを十分に備蓄する」ことが重要なポイントです。



②安全な親戚・知人宅への避難

安全な親せき・知人宅があればそちらへ避難しましょう。自宅から移動可能な範囲内であれば、移動手段や移動距離は問いません。

ぜひ、普段からお互いに支え合える関係性を築いてください。



③車中泊避難

自家用車をお持ちの場合は、車中泊避難を検討しましょう。市内大型商業施設などの協力を受け、施設駐車場を車中泊避難者専用の一時滞在場所として開放します。

(※詳細は⑨ページで紹介します！)



低

④避難所へ避難

上記①～③のどの方法も難しい場合は、迷わずに避難所へ避難しましょう。



※ 上記、「避難の優先順位」は地震災害の場合も同様ですが、地震の場合には交通網などが遮断され、移動手段や移動できる範囲が制限されてしまいます。

この冊子の1～5ページ【地震編】を確認し、あらかじめ地震の際の避難先や連絡手段についても、家族で話し合っておきましょう。

車中泊避難が注目されています！

◆車中泊避難のメリットと留意事項

【メリット】

- ☆ 避難所内での「3密」を回避できる
- ☆ より多くの荷物（非常時持ち出し品）を運ぶことができる
- ☆ 避難時のプライバシーが確保されやすい



【留意事項】

車中泊が長時間になる場合は、エコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症）や熱中症の発症、トイレの確保などに注意が必要です。



その1：エコノミークラス症候群の予防対策

- ① 水分を十分に摂取する
- ② 適度な運動とマッサージ（特にふくらはぎ）を心がける（血流を良くする弾性ストッキングなどの着用も有効です）
- ③ 睡眠時など、体を真っすぐにできるようなスペースを作る



その2：トイレの確保

避難先としては大型商業施設の立体駐車場や、安全な避難場所が想定されますが、トイレが設置されていない場合や、水害の影響で使用できない場合に備え、携帯型簡易トイレなどを持参してください。

簡易トイレは、
普段から車に入れて
おくと便利です！

◆市が協定等を締結している車中泊避難の協力施設

【協力施設】令和6年4月時点：4施設

施設名称（50音順）	住所	施設種別
イオンモール春日部	下柳 420-1	立体駐車場
ウエルガーデンエミナス春日部	内牧 3701-1	平面駐車場
スーパービバホーム春日部店	下柳 769-1	屋上駐車場
ララガーデン春日部	南 1-1-1	立体駐車場

【注意事項】

- ① 水害発生時、施設の近隣被害状況により、開放できない場合があります。
- ② 施設の状況により、必ずしもすべてのスペースを利用できるわけではありません。
- ③ 有料駐車場の施設の場合、避難の際に発生する駐車料金は個人負担となります。
- ④ 駐車場及び施設内のルールに沿って使用してください。事故やトラブル（天災、車両・人身事故、盗難等）による損害については、避難者の自己責任となります。
- ⑤ 原則、トイレは使用できません。
- ⑥ 本協力は水害時のみを想定しています。地震やその他の災害の場合は、市が指定する避難所あるいは避難場所へ避難してください。

「マイ・タイムライン」を作って、水害に備えよう！

「マイ・タイムライン」

…水害時に自分が取るべき行動を時系列で整理した、自分で作る、自分のための計画表

マイ・タイムラインは、台風発生によって河川の水位が上昇した場合など、水害が近づいた際に、「いつ」「何をするのか」を整理した個人（世帯）の防災計画です。

災害時に自分が取るべき行動を、あらかじめ時系列ごとにシミュレーションしておくことで、いざという時に慌てることなく、確実に、適切な避難行動を取ることができます。

◆マイ・タイムラインの作成方法

マイ・タイムラインは、春日部市災害ハザードマップを活用して作成することができます。お手元に「**春日部市災害ハザードマップ**（以下、市HM）」をご用意ください。

【マイ・タイムライン作成手順】

- ① 洪水リスクマップ（市HM14～35 ページ）で**自宅の浸水の深さ**を確認
- ② **最も被害が大きい河川**とその水位観測所を確認（HM12 ページ）
- ③ 自宅の浸水の深さに応じて、**適切な避難先**を検討
- ④ 「避難完了」のタイミングから逆算し、**時系列ごとに取るべき行動を整理**

市HM10～11
ページに、直接
書き込んでみ
ましょう！

マイ・タイムラインをつくろう

マイ・タイムラインとは？⇒ 水害時の自分の行動を時系列で整理した、自分で作る、自分のための計画表
マイ・タイムラインは、台風発生によって河川の水位が上昇した場合などに、一人ひとりが「いつ」「何をするのか」を整理した個人の防災計画です。あらかじめ災害時の自分の行動をシミュレーションすることで、いざという時に慌てることなく、確実に、適切な避難行動を取ることができます。

手順①～③

家族で話し合っておくべきこと

手順④

「備え」の記入例

すでに災害が発生していてもおかしくない状況

災害が発生する前に！
記入例を参考に、避難時の行動を
書いてみよう。家族構成や世帯の
特徴などによって様々なマイ・タイム
ラインが考えられる。

時系列ごとの河川の変化や、
主な備えを確認しましょう！

【共通編】

市指定避難所一覧

- 避難場所の受入れ地域は、限定していません。（どなたでも、どの場所でも受入れ可能です。）
- 避難が必要になったときのことを考えて、家族で避難場所と避難経路を確認し合いましょう。

◆市指定避難所68箇所(地区ごとに並べています)

地区	名 称	住 所	地区	名 称	住 所
粕 壁	粕壁小学校	粕壁東 3-2-19	豊 春	豊春小学校	道順川戸 37-1
	八木崎小学校	中央 4-1		立野小学校	南中曾根 1074
	緑小学校	緑町 5-4-1		宮川小学校	新方袋 1090
	春日部中学校	粕壁 4-4-15		豊春中学校	南中曾根 107-2
	緑中学校	緑町 5-9-38		(旧)谷原中学校	谷原新田 1507
	粕壁市民センター	粕壁 6918-1		大增中学校	上大増新田 140
	粕壁南公民館	南 1-12-23		豊春市民センター	上蛭田 101-2
	市民文化会館	粕壁東 2-8-61		豊春第二公民館	豊町 5-14-1
	春日部高等学校	粕壁 5539		市 民 武 道 館	大沼 2-107
	春日部女子高等学校	粕壁東 6-1-1	幸 松	幸松小学校	八丁目 353-1
	総合福祉センター	中央 2-24-1		牛島小学校	牛島 1080
	男女共同参画推進センター	緑町 3-3-17		小渕小学校	小渕 905-1
	大池憩いの家	南 5-7-13		東中学校	樋堀 181-1
	東部地域振興ふれあい拠点施設 (ふれあいキューブ)	南 1-1-7		幸松市民センター	牛島 667-1
				幸松第二公民館	小渕 73-1
内 牧	内牧小学校	内牧 2415-2		春日部東高等学校	樋籠 363
	内牧市民センター	内牧 4398	豊 野	豊野小学校	銚子口 1087
	内牧南公民館	内牧 1498		藤塚小学校	藤塚 82-2
	春日部工業高等学校	梅田本町 1-1-1		豊野中学校	銚子口 130
武 里	武里小学校	備後西 5-5-2		藤塚公民館	藤塚 1670-1
	備後小学校	備後西 3-2-1		豊野市民センター	銚子口 999
	上沖小学校	大沼 5-44		薬師沼憩いの家	赤沼 475
	正善小学校	備後東 6-2-1	庄 和	(旧)宝珠花小学校	西宝珠花 593
	武里南小学校	大枝 89 武里団地 2-1		(旧)富多小学校	神間 872
	武里西小学校	大場 822-1		南桜井小学校	下柳 3
	武里中学校	薄谷 3		川辺小学校	米島 756
	大沼中学校	大沼 6-75		桜川小学校	大衾 496-1
	春日部南中学校	武里中野 746		中野小学校	東中野 654
	武里市民センター	備後西 1-13-2		江戸川小中学校	上吉妻 1
	武里東公民館	備後東 7-38-16		葛飾中学校	永沼 2250-1
	武里南地区公民館	大枝 89 武里団地 7-5		飯沼中学校	飯沼 180
	武里大枝市民センター	大枝 89 武里団地 2-1		庄和市民センター正風館	大衾 307-1
	谷中小記念館	大場 656-1		庄和体育館	金崎 616
	健康福祉センター	大枝 89 武里団地 7-4		庄和高等学校	金崎 583
				社会福祉法人子供の町	西金野井 337

ペットの災害対策



災害は突然起こり、人だけではなくペットも被災します。

家族の一員であるペットの災害対策について、日頃から備えておきましょう。

◆飼い主による「自助」が基本

人の災害対応と同様に、災害時のペット対応は飼い主の責任で自ら行う「自助」が基本です。そのためには、普段から、基本的なしつけやペット用の避難用品の備蓄、協力し合える仲間づくりなどが必要です。

◆飼い主が行うべき対策のポイント

★平常時★

- ◇キャリーバックやケージ、首輪での飼養に慣れさせておく
- ◇行方不明にならないための対策（鑑札、迷子札、マイクロチップなどの装着）
- ◇食べ慣れたペットフードや常備薬の備蓄
- ◇飼い主同士や近隣の方などとのコミュニケーション
- ◇一時預け先の確保

〈参考動画〉



★災害時★

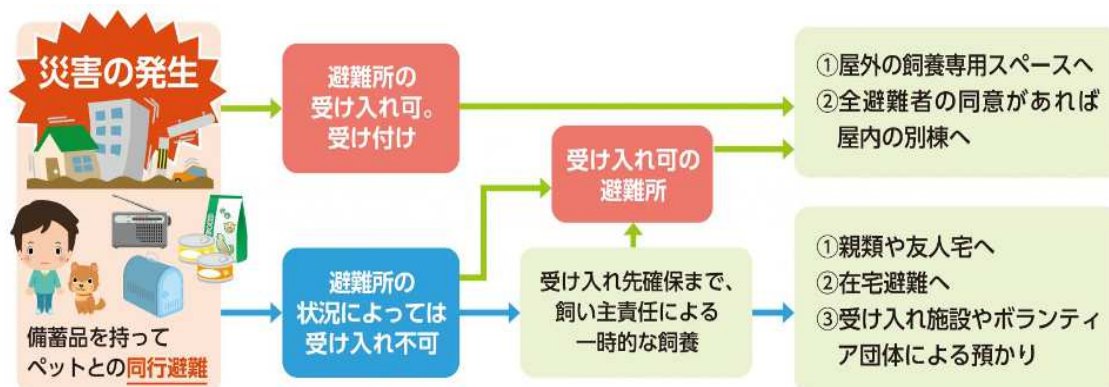
- ◇人とペットの安全確保、ペットとの同行避難
- ◇決められた避難所のルールに従った適正な飼養

〈参考パンフレット〉



◆同行避難から受け入れ・飼養までの基本的な流れ

「災害、あなたとペットは大丈夫？」
（環境省作成）



※同行できる動物は、犬や猫などの愛玩動物です。大型の動物や危険な動物、特別な管理が必要な動物は避難所での受け入れが困難です。避難所以外の受け入れをあらかじめ決めておきましょう。

非常時持ち出し品・家庭での備蓄品



大地震や洪水が発生した場合、ライフラインの被害により長期間の断水や停電などが発生します。

そのため、災害発生から最低3日間は「自らの命は自ら、家族の命は家族で守る」べく、各家庭で非常用品を備蓄しておきましょう。

◆ポイント

- 備蓄品は、各家庭で3日以上7日分程度が目標ライン。家族の人数や見込まれる消費量に合わせて、確実に備蓄しましょう。
- 災害時には、水や食料以上にトイレ対策が重要です（P.17～18 参照）。簡易トイレやトイレ対策用品を、家族の人数×1日5回分以上備蓄しましょう。
- 備蓄品は災害時でも安全な場所、持ち出し品は運び出しやすい場所というように、普段の保管場所にも気を付けましょう。

◆非常時持ち出し品・備蓄品の例

食料品など	衣類など	貴重品	日用品など
☐ 飲料水 ☐ 非常食 ☐ 簡易トイレ	☐ 下着・上着 ☐ タオル ☐ ウェットシート ☐ 歯ブラシ	☐ 預金通帳 ☐ 印鑑 ☐ 現金 ☐ 保険証	☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 携帯電話 ☐ 充電器、電池
乳幼児や高齢者	ペット	女性向け	動きやすい服装
☐ 粉ミルク・ほ乳瓶 ☐ 離乳食 ☐ 流動食 ☐ 紙おむつ ☐ 常備薬、お薬手帳	☐ ペットフード ☐ ふん尿始末用品 ☐ ケージ ※避難所では ケージが必須！	☐ 防犯ブザー、笛 ☐ 生理用品 ☐ くし、手帳 ☐ ヘアゴム	☐ リュックサック ☐ 長袖、長ズボン ☐ 雨具 ※できるだけ2人 以上で避難を！
感染症対策グッズ（自宅を離れる際にも必ず持参しましょう）			
☐ 不織布マスク ☐ アルコール消毒液	☐ 体温計 ☐ 固形石鹸	☐ 使い捨てビニール手袋 ☐ ビニール袋	☐ スリッパ ☐ 除菌シート

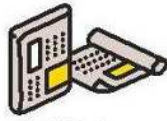
参考：春日部市災害ハザードマップ41ページ

いえ やく だ
家においておく役立つグッズ



ラップ

しよつ き
食器にいて
あら みず せつやく
洗う水の節約に。



新聞紙

かみしよつき
紙食器やトイレなど
いろいろつか
色々使える。



体ふき
ウェットタオル

おお
大きいサイズで
せなか
背中までふける。



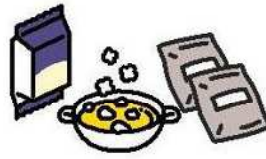
ポリ袋

りょうり みず はこ
料理や水を運ぶ時
やくだ
などに役立つ。



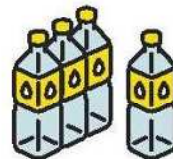
カセットコンロ
カセットボンベ

ゆ
お湯をわかしたり
りょうり
料理をしたりできる。



非常食

ひじょうしょく
3〜7日分を
ようい
用意しておこう。



水

みず
1人1日3リットル
なにかぶん
×7日分



携帯トイレ

けいたい
トイレが流せなくなった時、
なが
便器にかぶせて使う。



LEDランタン

ていでんじ
停電時の
へや
部屋の照明として。



歯みがき用
ウェットティッシュ

は
水道が止まってしまった時、
すいどう
これを使って歯みがきをする。

水は一日3リットル、
トイレは1日5回の計算で、
1週間分を備蓄しましょう！

カセットコンロ&ボンベは、
お湯を沸かししたり調理をしたり、
役立つこと間違いなしです！

参照：埼玉県「小学生向けイツモ防災教材（防災グッズ知恵と工夫）」

ワンポイント＊家族に合わせた食品を

＜乳幼児＞

- ◇ 粉ミルクや液体ミルク…災害時には体調の変化で母乳が出なくなる事もあります。
- ◇ 水…小さいお子さんは脱水症状になりやすいので多めに。
- ◇ ベビーフード、哺乳瓶など

＜高齢者＞

- ◇ 水…のどの渇きを感じにくいいため、脱水症状になりやすいです。
- ◇ 柔らかいもの…体調不良になった時のために。
(おかゆ、ゼリー、濃厚流動食など)

＜持病やアレルギーがある方＞

- ◇ 治療用特殊食品、アレルギー対応食品の準備も忘れずに。
- ◇ 服用している薬などがわかるようにしておきましょう。



災害時は、ガス・水道・食器の確保が大変です。調理から配布まで簡単にできる、「バッククッキング」を練習して、災害に備えましょう。



★ポリ袋で炊くごはん ～バッククッキング～

<材料>

- 米 1/2合
- 水 3/4合
- ポリ袋 1枚（半透明のもの）

<作り方>

- ① ポリ袋に米と水を入れる。袋のなかの空気を抜いて袋の口を結ぶ。
※加熱すると中身がふくらむので、大きめのポリ袋で作しましょう。
※米は水に1時間程度（冬は1時間30分程度）浸す。袋中なるべく広げておく。
- ② 沸騰したお湯の中に袋ごと入れる。
- ③ 沸騰を保つ程度の火加減で鍋のふたをし、25分ほど加熱する。
- ④ 火を止め、そのまま10分ほど袋ごと蒸らして、ふんわりとほぐして出来上がり。
※米は研がなくても、時間をかけてしっかり水に浸せば、ぬかの匂いは気になりません。

1.



透明より半透明のポリ袋の方が熱に強いよ！

2.



3.



4.



◆新聞紙などで紙食器を作しましょう

食器がない時は、新聞紙などを利用しましょう。

ポリ袋やラップをかぶせれば食器代わりにになります。

【作り方】

- ① 正方形に折る。
- ② 二等辺三角形に折る。
- ③ 45℃の頂点を、底辺の中央部分に合わせて折る。
- ④ もう一方の45℃の頂点も、③と同様に折る。
（五角形を作るイメージ）
- ⑤ 五角形の上部分を手前に折り返す。
- ⑥ 表裏を返し、⑤と同様に折る。
- ⑦ 別の新聞紙などで「わっか」を作って台にする。
- ⑧ 口を広げて台に合わせ、ポリ袋やラップをかぶせて出来上がり。

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



◆肉じゃが

【材料（１人分）】

じゃがいも	４０グラム
人参	１５グラム
玉ねぎ	４０グラム
豚こま切れ肉	２５グラム
めんつゆ（３倍濃縮）	小さじ１．５
水	３０ml



【作り方】

- ① 鍋に水を入れ、カセットコンロでお湯を沸かす。
- ② じゃがいも、人参は小さめの乱切りにし、玉ねぎはざく切りにする。
- ③ ポリ袋に②と豚肉、めんつゆ、水を入れ、全体になじませたら、空気を抜き上の方で口を結ぶ。
- ④ 沸騰したお湯に入れて、約２０分間加熱する。

【コツ・ポイント】

- ☆ 食材を小さめに切ることで、火の通りが早くなります。また、同じ材料にカレー粉を加えると、カレーができます。
- ☆ 鍋にザルやタオルを敷くと、袋が破けにくくなります。
- ☆ 災害時には野菜が不足しがちです。保存のきく野菜でおかずを作りましょう。

◆ミネストローネ

【材料（１人分）】

マカロニ（ペンネ）	５０グラム
水	２００ml
コンソメ（固形）	１／２個
トマトジュース	２５０ml
ベーコン	２枚
コーン缶	１缶



【作り方】

- ① 鍋に水を入れ、カセットコンロでお湯を沸かす。
- ② 全ての材料をポリ袋に入れる。
- ③ 味が染み込むように揉みこんだら、ポリ袋の中の空気を抜いて、上の方で口を結ぶ。
- ⑤ 沸騰した鍋にポリ袋を入れ２０分程度（マカロニが柔らかくなるまで）煮たら完成。

【コツ・ポイント】

- ☆ 食材は細めのマカロニを使うと早く出来上がります。
- ☆ この料理は、ポリ袋に食材を入れ、湯銭で加熱するだけなので、手間がかからず、さらに洗い物も出ないため、災害時にも水やガスを節約できるエコな調理法です。

災害時の「トイレ」について考えよう！

災害が発生すると、断水や停電などにより、水洗トイレが使用できなくなります。見落としがちな災害時の「トイレ」についていま一度考えてみましょう。

◆災害時のトイレの自助・共助

自助	共助
☐ <u>家族全員分のトイレの量</u> について正しく把握し、各家庭で <u>備蓄</u> する ☐ 自宅以外へ避難をする場合は、 <u>非常時持ち出し品に加える</u> 等、可能な限り持参する方法を検討する	☐ 災害時のトイレの <u>正しい使い方</u> や、避難した先で <u>共用する際のマナー</u> を把握する ☐ 実際に避難先での共用トイレを清潔に使用する

◆災害用トイレ(簡易トイレ等)の必要な量と使い方

● 家に用意しておく携帯トイレの量



意外と知らない!?
災害時に必要な
携帯トイレの数は
...??

※うちは1回ごと、おしっこは3回ごとにトイレを交換するなど、節約した使いかたも考えておきましょう。

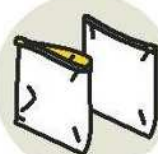
おぼえておこう 携帯トイレの使いかた

いざという時のためにマスターしよう！



● 使った後の携帯トイレの処理のしかた

ゴミ回収が来るまで、
においがもれない
容器に入れておく



つよ においに強い
ぶくろ ポリ袋



フタがついた
洋服入れ



フタがついた
ゴミ箱



おくがいよう
屋外用
収納ボックス

参照：埼玉県「小学生向けイツモ防災教材（災害時のトイレ）」

災害時の「トイレ」について考えよう！

【共通編】

◆身の回りにあるもので作る緊急用トイレ

家にあるものを代用して、緊急用のトイレを作ることができます。



●必要な道具



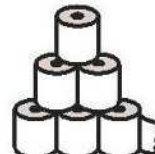
ポリ袋(ゴミ袋) ☒



新聞紙 ☒



消臭剤 ☒



トイレットペーパー ☒

て[手をきれいに]

ウェット
ティッシュ ☒

アルコール
消毒液 ☒

参照：埼玉県「小学生向けイツモ防災教材（災害時のトイレ）」

◆トイレ使用後は手を清潔に！

トイレ使用後は、水が使える場合は石鹸で、使えない場合は手指消毒用のアルコールやウェットティッシュを使って、感染症や食中毒の予防をしましょう。

◆災害時トイレの豆知識



トイレゴミの処理



ゴミの収集が再開すれば、生ゴミとして出すことができます。

「排泄物」とわかるように、ゴミ袋に明記します。



備蓄・持出し品



生理用品やオムツ（子供用・大人用）を使用している人は、普段から多めにストックしておきましょう。



他にも、避難所への持出し品として下着類を用意しておく、より快適に過ごせるでしょう。

災害情報の入手方法

災害が発生した際、確実に情報を入手するための方法をご紹介します。

ポイントは、「日頃から・複数の」方法を確保することです。

◆安心安全情報メール「かすかべ」



防災行線無線で放送される内容や、市内の災害情報等を配信します。

「登録ページ」⇒



◆「Yahoo!防災速報」アプリ



災害時や台風接近時などに、避難所の開設状況や注意喚起の情報を配信します。

「アプリダウンロード」⇒



◆市の公式ホームページ、X(旧 Twitter)



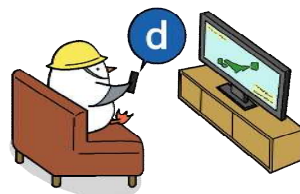
災害時の緊急情報は、市 HP や X の市公式アカウントからも確認できます。

「x 市公式アカウント」⇒



◆テレビの「d」(ディー)ボタンの操作

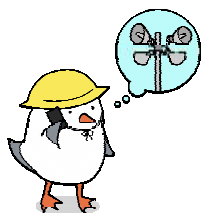
気象情報や防災情報などは、お使いのテレビの「d」ボタンを操作することで、確認できます。



◆防災行政無線による放送・放送内容のフリーダイヤル確認サービス

「0120-899-300」

防災行政無線が聞き取りづらい場合には、無料のフリーダイヤルサービスを利用してください。



◆避難所混雑情報配信サービス「VACANMaps(バカンマップス)」

株式会社バカンが提供するサービスを利用することで、災害時の避難所の開設状況や混雑状況を「いつでも、どこでも、どなたでも」確認することができます。

「VACANMaps」⇒



◆避難情報配信サービスを開始しました

障がいによって災害情報の入手が困難な方に向けて、緊急性の高い災害情報を電話・FAXで配信するサービスを開始しました。

「市 HP」⇒



【登録対象者】 障がい者手帳を所持している視覚障がい者・聴覚障がい者

【申込窓口】 危機管理防災課（市役所本庁舎 4 階）

障がい者支援課（市役所本庁舎 2 階）

庄和総合支所福祉・健康保険担当（庄和総合支所 2 階）