

麻生区版

わが家の

防災 ハンドブック

月に一度の“あさお”の新習慣 おうちキャンプで備えよう!

発行：麻生区役所

この冊子は麻生区役所と

新百合ヶ丘エリアマネジメントコンソーシアムの

コラボで作られました!

INSPIRE HUB SHINYURI



つどい つながり めくるめく

— みんなが輝く しんゆりへ —

新百合ヶ丘地区の魅力を高め、地域の活性化を目指すことを目的として2018年4月「新百合ヶ丘エリアマネジメントコンソーシアム」が設立。新百合ヶ丘地区で展開している各エリアマネジメントの活動を一体感のある組織に再編し、さらに発展した活動を継続して行っていくとするものです。具体的には、これまで行われてきました「しんゆりフェスティバル・マルシェ」「イルミネーション kirara@アートしんゆり」「しんゆりハロウィン」などを企画・運営、新百合ヶ丘のブランド力アップを進めています。また、情報発信活動を通じて、防災に関する広報活動を新たな層へ向けに行うとともに、会員企業などの声を地域、さらには広域の方々に届け、セミナーやシンポジウムを開催し、会員の支援活動を進めています。



<https://inspire-hub-shinyuri.com/>

会員企業の防災・備蓄につかえる商品をご紹介します

地域で手に入る防災グッズやローリングストックのヒントが

●イオスタイル新百合ヶ丘

防災グッズやローリングストックについて、備えるヒントとなる具体的な商品が掲載されています。店頭で手にとって確かめられる商品も。普段使いの商品がいざという時のための防災グッズに。毎日の食事が非常食に!



イオン 防災

●無印良品 新百合ヶ丘オーバ

無印良品は、日々の暮らしの中に備えを組み込み「標準装備」することを提案しています。それは、知識もものも含めて、備えを日常的に身につけること。食料品の買い置きが常にある、日頃から携帯電話の予備電源を持ち歩く、信頼できる情報元を知っておく... そんな小さな積み重ねが一人ひとりの備える力を高めていくと思うからです。そして日ごろから地域の住民同士のコミュニケーションをとっておくこと。声をかけあうこと。「くらしの備え」は、そんなところから始まります。



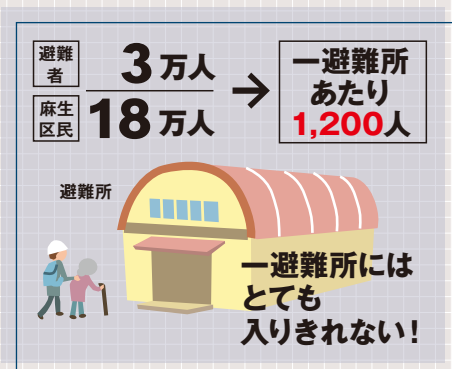
無印良品 くらしの備え

他にも様々な企業・大学・団体が防災について取り組んでいます。会員企業名に「防災」を付けて検索すると様々な防災のヒントが紹介されています。

<商品・画像提供>・イオスタイル新百合ヶ丘 ・スポーツオーソリティ 新百合ヶ丘店 ・無印良品 新百合ヶ丘オーバ
<撮影協力>・三井ホーム 新百合ヶ丘モデルハウス



<わが家の防災ハンドブック>発行日/2020年10月 発行/麻生区役所 編集/新百合ヶ丘エリアマネジメントコンソーシアム
〒215-8570 川崎市麻生区万福寺1-5-1 TEL.044-965-5115 FAX.044-965-5201



麻生区の人口は約18万人。震災時に避難所を利用する人は約3万人と想定しており、一避難所あたりでは約1,200人となります。この人数が学校に入りきるでしょうか。

また、家屋が全壊や全焼により生活の場を失う人は約7,500人と想定しており、一避難所あたり約300人分の物資を備蓄していますが災害時においても避難所に頼らないで済むよう、各自が備えることで本当に困っている人を救うことに繋がります。



支援は期待してもあてにしない

報道などで支援物資で溢れている避難所の映像を目にすることもありますが。災害後、支援物資が避難所に届くまで約3日程度かかります。また、首都圏が広域的に被災した場合、更に遅延することもあります。その間どのように命を繋ぎますか？

避難所で配布される3日分の食事（3歳～69歳）



※災害時には、水は応急給水拠点や給水車で確保できます。



01.川崎市の備蓄倉庫。大きい倉庫の中には、備蓄品がいっぱい詰まっていると思っている人が多いのでは 02.倉庫の中は、空気がいっぱい。備蓄品は約300人分だけ。トイレや毛布も数に限りがある

備蓄を正しく理解する

避難所に設置されている備蓄倉庫には、生活の場を失った避難者が災害発生から3日間、最低限生活するために必要な物資や避難所運営に必要な物資が備蓄されています。非常持出品を用意していない避難者が増えれば増えるほど避難者一人あたりに渡る物資は少なくなります。災害時でも自宅で安定した避難生活を送れるよう各自が備えることが重要となります。

災害が起きたとき、どうしますか？

自分の身は自分で守る

一般的に災害が発生したら避難所へ行くというイメージがあると思います。しかし、どんな災害であっても、とりあえず避難所へ、というのは正しくありません。



麻生区に想定される最大の地震を知る

川崎市を震源とする「川崎市直下型地震」が発生した場合、麻生区では震度6弱程度の揺れと想定されます。このとき、ライフラインの断絶や家屋の倒壊などにより、生活基盤を失った人が避難所を利用すると想定しています。

避難所を正しく理解する

避難所とは、読んで字のごとく、災害などの難から逃れる場所です。台風などの風水害時には、土砂災害や洪水の危険から一時的に逃れる場所（緊急避難場所）となり、震災時には、家屋が全壊・全焼するなど生活の場を失った人の生活を支援する場所（指定避難所）となります。つまり、災害の危険（リスク）がない場合や、自宅での生活ができる人は避難所に行く必要はありません。

災害に備えて家庭で 備蓄した方が良いもの



※上記はあくまで一例です。各家庭の事情に合わせたものを用意しましょう。

非常持出品をセレクト！ 持出袋をつくろう！

非常用持出袋 ヘルメット 軍手



台風などの風水害時には原則、備蓄物資は配布されません。また、震災時に避難するときには、避難所で何日か過ごすことから、自分で必要なものを用意するようにしましょう。

食べ物や飲み物をはじめ、必要最低限の物資を非常持出品として用意し、避難するときに持ち出しやすい場所にあらかじめ置いておきましょう。



02



03



04

01. 1人×3日分の備蓄品や持ち出し袋はこれぐらいの量。備蓄のためだけに揃えるのはたいへん！ 02. 備蓄品のイメージはカンパンとカルファ化米。実用的で、おいしいレトルト食品は賞味期限も長く、備蓄品としても活用できる 03. 非常持ち出し品もセットになっているものを準備しておくのも場所を取らずに便利 04. 人が座れるようなしっかりしたコンテナに、備蓄品を詰めておくのもよい。クローゼットでも自然に置いておける

家族構成に応じて備えを
乳幼児がいる家庭、高齢者がいる家庭、ペットがいる家庭では、それぞれに必要な備えは変わります。
災害時の状況を想像し、必要となるものを考えることが重要です。

正しく備える2つの方法

自分の分は自分で備える

万全に備えたつもりでも、いざというときに非常食の賞味期限が大きく過ぎていたり、備蓄品も電池切れ、壊れている、使い方が分からない、用意していたものが足りなかったということでは、災害時に家が無事であっても生活をするすることができません。
楽しみながら正しく備える2つの方法がローリングストックとおうちキャンプです。



01

ローリングストック

災害時に役立つと言われる保存食も、何がどれくらいあるのかということを定期的に確認したり、食べ方を知っておかなければ、いざというときに賞味期限が切れていたり、温めなければ食べられず、食事にありつけなかったりするかもしれません。

ローリングストックを実践し、食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、いざというときにも安定した食生活を送ることができるようになります。

おうちキャンプ

家庭の備蓄の見直しをすると共に、災害時における適正避難を考えるきっかけとして、おうちキャンプを始めてみませんか。食材同様、日ごろから備蓄品の使い方を習得すると共に、点検を行うことにより、いざというときにせつかくの備蓄品が使えないと言う事態を防げます。

災害時に役立つ調理法

備蓄食レシピや調理法紹介

バッククッキングをやってみよう

バッククッキングは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理方法です。カセットコンロ・鍋・水・ポリ袋（高密度ポリエチレン製）を準備すれば、ライフラインが止まった場合にも温かい食事を食べることができます

また、簡単・衛生的に調理ができ、鍋が汚れず、水を再利用することにより節水できるなどのメリットもあります。



① ポリ袋に食材を入れ、空気を抜いてから袋の上の方で口を結ぶ



② ①を沸騰した鍋に入れて20分程度煮る*。

*調理時間は、料理により多少異なります。



麻生区 備蓄食品レシピ で検索

	朝食	昼食	夕食
1日目 ～ 3日目	冷蔵庫の食材や 買い置きなどで生活		
4日目	①	②	③
5日目	④	⑤	⑥
6日目	⑦	⑧	⑨
7日目	⑩	⑪	⑫

ローリングストック



	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
4日目						
5日目						
6日目						
7日目						

1食食べたら買い足して補充！

1年で12食が
入れ替わる！

食分の備蓄品が入れ替わること
になります。これで、長期保存
の非常食では選べなかった食品
などの選択肢も増えます。

ちょっととした工夫も

災害時には、平常時にないス
トレスを抱えることになりま
す。「甘いもの」があると、心
が安らぎ、ほっとした気持ちに
なると言われています。プラス
αの備えも考えてみてはどうで
しょうか。

毎月1食分、1年で全部入れ替え

ローリングストック



非常食は最低3日分、7日分あれば
安心といわれています。
普段から非常食を買い置きしておき、
月に1回おいしく食べて、しっかり備えましょう。

	朝 食	昼 食	夕 食
4日目	 水分 軽食	 ご飯 おかず	 ご飯 汁物
5日目	 水分 軽食	 ご飯 おかず	 ご飯 汁物
6日目	 水分 軽食	 ご飯 おかず	 ご飯 汁物
7日目	 水分 軽食	 ご飯 おかず	 ご飯 汁物

ローリングストック

「ローリングストック」と
は、普段から少し多めに食材、
加工品を買っておき、使ったら
使った分だけ新しく買い足して
いくことで、常に一定量の食料
を家に備蓄しておく方法のこと
です。ローリングストックのポ
イントは、日常生活で消費しな
がら備蓄することです。

冷蔵庫にあるものを活用する

災害発生後、最初の3日間
は、冷蔵庫にある食材や買い置
きの食品などで生活し、4日目
～7日目までの12食分（1日3
食×4日分）を備蓄しておきま
す。広域に及ぶような災害が発
生した時には、3日分では足り
なくなる恐れがあり、7日分を
備蓄することで安心が増しま
す。7日分という大変なイメ
ージがありますが、日々の買い
物を見直し、普段から少し多め
に食材を買っておくと良いでし
ょう。そして月に1回この備蓄
品で食事をすると、1年間で12

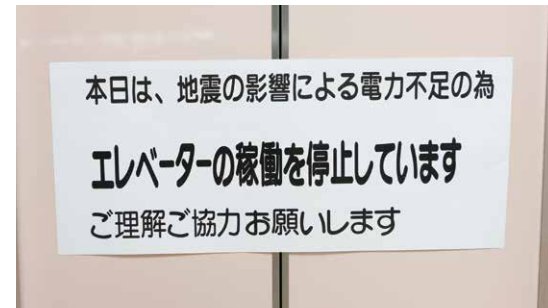
3 避難経路を考えておく

自宅周辺を歩き、避難経路の落下物の危険性やブロック塀の倒壊など危険箇所をあらかじめ確認することが大切です。



普段何気なく歩いている道を皆でチェックしながら歩こう。

- チェックポイント
- 危なそうなブロック塀は？
- 看板、立木、電線は？
- 崖や急な坂道を避けるには？



エレベーターが使えない場合など停電時にどうなるかのイメージも大事です。

4 自宅の耐震を考える

自宅に戻ったら、部屋の中の危険箇所の点検をしてみます。自宅が倒壊しなかった場合でも、家具の転倒や窓ガラスが飛散してしまっている場合には、生活することが難しくなります。おうちキャンプで、定期的に点検し、安全なおうち、お部屋づくりを。



窓ガラスに飛散防止フィルムを貼るのも有効です。



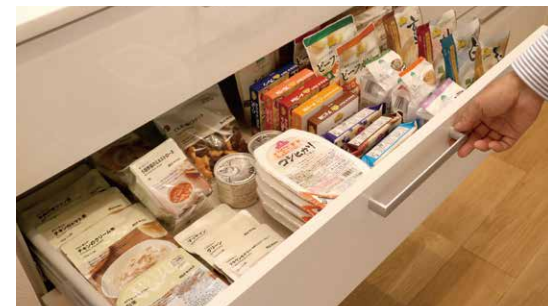
せっかく冷蔵庫に食材が入っていても転倒して使えなくなってしまうのはもったいないです。

5 自宅の備蓄品をチェック

いよいよ「おうちキャンプ」を始めましょう。まずは、生活に必要な備蓄品を取り出してチェック。できるだけ電気、ガスなどに頼らない生活を体験してみることがいざというときに役立ちます。災害時の生活をいかに日常生活に近づけられるか工夫しながら実践してください。



テントがあれば自宅の庭で過ごすこともできます。また、室内でも防寒効果が期待できます。



備蓄品はすぐに取り出せる場所に収納するのがベストです。

毎月1回 楽しみながら、わが家の防災訓練

おうちキャンプ！



2 いっとき 一時避難場所、指定避難所を確認する



普段の通勤・通学中に一時避難場所となりそうな場所を探すのもよいでしょう。

- 避難のときのポイント
- ガスの元栓を閉める
- 電気のブレーカーを切る
- 底が丈夫な靴を履く

まずは、近くの公園や空き地、防災農地など安全確保のために一時的に避難する場所である『一時避難場所』に向かいます。家族で一時避難場所の確認をしてみましょう。

危険がなくなったら、自宅に戻り自宅の安全を確認します。このとき、自宅が全壊・全焼などで生活できない場合は、避難所に向かいます。指定避難所の場所がどこなのか確認しておきましょう。

1 まずは、自分の身を守る

「地震だ」の合図でわが家の防災訓練のスタートです。落下物などから頭を守るポーズを家族で確認しておきましょう。



家の中の落下しそうな物や転倒しそうな物も確認しておきましょう。



おうちキャンプを 成功させるポイント

黒川青少年野外活動センターに聞いてみた

まず、やってみることです！

最近では100均ショップでもキャンプ用品コーナーがありますので、安いものでチャレンジしては？キャンプで体験できる炭や火の扱いやロープワークなどがいざというときに役立ちます。楽しく、快適なキャンプでアウトドアの知識を身に付けましょう。技術も使わないと忘れちゃいますから、遠くのキャンプ場に行けないときは「黒川青少年野外活動センター」に来てくださいね。



ブルーシートと竹などの支え、ロープがあれば、雨や直射日光を避けるタープができます。



火を起こすのもちょっとした技術が必要。トライしてみませんか？



段ボールとアルミホイルでビザ窯も！

川崎市黒川青少年野外
活動センターの詳細は
こちらをご覧ください。
<http://www.kurokawa-yagai.com/>



8 家族の団らん

テレビを見ない、スマートフォンは使わない時間を過しましょう。月に一度、日ごろの備えなど家族で話し合う団らんの時間を過ごしてみませんか。



一日の体験を振り返り、防災について話し合うのもよいでしょう。



モバイルバッテリーや蓄電池があると心強いです。



大型の車であれば車中泊の体験も。

7 風呂・トイレ

災害時には、停電や断水等によりトイレが使えなくなることがあります。また、お風呂も水が出ない、沸かせないなど、使えなくなります。

簡易トイレの備蓄は十分か、体を拭くペーパータオルは使用期限が切れていないかなど定期的な確認をしましょう。また、簡易トイレの使い方もチェックしておきましょう。



汚水の配管が壊れているとトイレが使えなくなります。大きな地震の後には配管が壊れていないかチェックしてから使いましょう。



お風呂の残り湯もトイレの水を流すときに使うなど活用できます。あるものの有効活用を考えることも重要です。

6 食事

備蓄した食材を使って、食事の準備です。これでローリングストックができ、賞味期限切れもなくなります。調理器具や、水や火が十分に使えないときの調理方法を工夫したり、またランタンやローソクなどで食事ができるかやってみましょう。

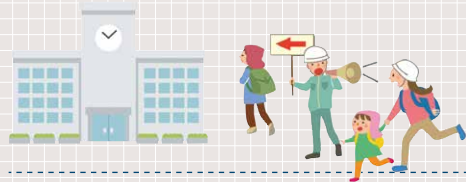


カセットコンロを使う場合、換気にも注意しましょう。



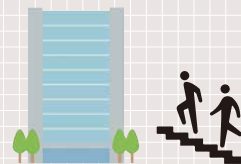
水が使えない場合、食器を洗うことができません。ラップをかけるなどの工夫もしてみましょう

状況に応じた避難行動（土砂災害の場合）



安全な場所への移動

避難所や高台、土砂災害警戒区域の外の知人の家などに移動します。



近隣の高い建物等への移動

近くの頑丈な建物の2階以上や、高い建物のなるべく上階に移動します。



屋内の安全な場所への避難

屋外への避難がかえって危険なときは、崖とは反対側で、なるべく高い階の部屋に避難します。



『土砂災害ハザードマップ』や『洪水ハザードマップ』で自宅周辺のリスクを確認しておくことが重要です。また、それぞれのリスクに応じた適切な避難行動を正確に理解することが大切です。気象状況や自分の状況により柔軟に行動を変えることも必要です。

分散避難の考え方

風水害時に開設される緊急避難場所は、一時的に災害から逃れる場所を提供する所です。自分で高台への避難を行ったり、親せきや知人の家へ移動すること、場合によっては適切な避難行動となります。また、頑丈な建物の2階以上への移動、戸建ての場合であっても2階の崖とは反対の部屋への移動なども分散避難の一つとなります。

特に、体が不自由であったり、乳幼児連れなどの場合、早目に避難する、親せき・知人の家に避難するなど自分の状況に応じた適正避難を考えましょう。

リスクマネジメントを考える



- 家屋の倒壊や火災により自宅で生活できない
- 近くの火災が拡大するなどの危険な状況
- 避難勧告や避難指示の発令

避難開始

広域避難場所

※麻生区では王禅寺ふるさと公園

大きな公園、緑地など
大災害など
広域的な被害から
避難する場所



一時避難場所

近くの公園や空き地、
防災農地など
安全確保のために
一時的に避難する場所

一時避難場所って？

一時避難場所は、災害時に命を守るため、一時的に避難する場所のこと。近くの公園や広場、空き地、神社など、家族や隣近所などであらかじめ決めておく任意の避難場所です。災害が発生し、自宅にいては危険と感じた場合は、この一時避難場所にいったん避難し、集まった家族や地域の方々と一緒に小中学校などの指定避難所に移動しましょう。

避難所が危険になったとき

自宅で生活できないとき

危険がなくなったとき
避難する必要がなくなったとき



おうちキャンプ



避難所

近くの市立小・中学校など
自宅を失った被災者が
一時的に生活する場所

※避難所は施設の安全確認や受入準備が必要となるため、発災後すぐに開設されない場合があります。
※麻生区の避難場所は右記の二次元バーコードからご確認いただけます。



風水害に備えて

大雨のとき、自宅周辺にどんなリスクがあるか知っていますか。

大地震のとき

地震がおきたとき、命に別状がない場合どうしますか。火の元などを確認した後、余震（または後から来る本震）が落ち着くまで、まず一時（いつとき）避難場所へ移動して、安全確保しましょう。一時避難場所は広場や公園などです。そのときの状況判断で一番安全と思われるところに避難しましょう。一時避難場所への経路は安全ですか？ブロック塀などが倒壊してきそうな道を避けられますか？

余震が落ち着いて自宅が倒壊を免れ、自宅の安全が確認できるなら、避難所へ行く必要はありません。また、昼間に地震が発生した場合など、家族が離れ離れの時の安全確認の仕方、避難場所を共有しておくことも重要です。



《川崎市マイタイムライン》

<http://www.city.kawasaki.jp/170/page/0000117993.html>



マイタイムラインをつくらう

「マイタイムライン」とは、大雨や台風などの風水害にそなえて、一人ひとりの家族や生活の状況に合わせた避難行動、つまり「自分の逃げ方」を考えておくものです。

「いつ」「誰が」「何を」するのかをスケジュールにまとめておくことで、いざというときにあわてずに行動をとる助けになります。

