

# 川崎市総合防災訓練が宮前区で行われます

過去の地震の教訓や首都直下地震発生の切迫性を踏まえ、自助・互助・共助・公助の理念に基づき、実践的な防災訓練を実施することにより、防災意識の高揚と地域防災力の強化を図ります。

今年度は宮前区が訓練の会場となります。日程は下記のとおりです。訓練の参加・参観について御協力よろしくお願いたします。

### 【メイン会場】

日時:平成27年8月30日(日)9:30~12:00 会場:北部市場

内容:災害応急対策活動訓練

### 【サブ会場】

日時:平成27年8月30日(日)16:00~17:40 会場:宮前平中学校

内容:住民参加型避難所開設訓練

### 【多数遺体取扱訓練】

日時:平成27年9月3日(木)13:00~15:00 会場:宮前スポーツセンター



メイン会場

### 昨年の訓練の様子(高津区会場)



サブ会場



多数遺体取扱訓練

「季刊 防災ニュース」に関するお問合せは、宮前区役所危機管理担当(856-3114)まで  
バックナンバーは、宮前区役所ホームページ⇒安全安心のまちづくり⇒「防災ニュースのページ」でご覧いただけます。



季刊

# 防災ニュース

2015.8  
第27号

宮前区役所危機管理担当/宮前区まちづくり協議会防災部会

# 非常食を おいしく食べよう!

今注目の食料備蓄法をご紹介します!



お米は  
無洗米が  
災害時にも  
役立ちます

麺類は  
茹で時間の  
短いものを!  
燃料の節約に  
なります

# ROLLING STOCK

突然襲ってくる大災害に備えて、食料の備蓄が必要なのはいうまでもありません。防災グッズとともに、災害時の非常食として代表的なアルファ化米、缶詰、乾パンなどを備蓄しているご家庭も多いと思います。このように長期間保存がきく災害用食品を特別に備えることは、備蓄としてはごく一般的な方法なのですが、注意していないと「気

がついたら消費期限が過ぎていたので、すべて捨てた」とか「消費期限が迫っていて、毎日のように缶詰や乾パンを食べざるを得なかった」というようなことにもなりがちです。

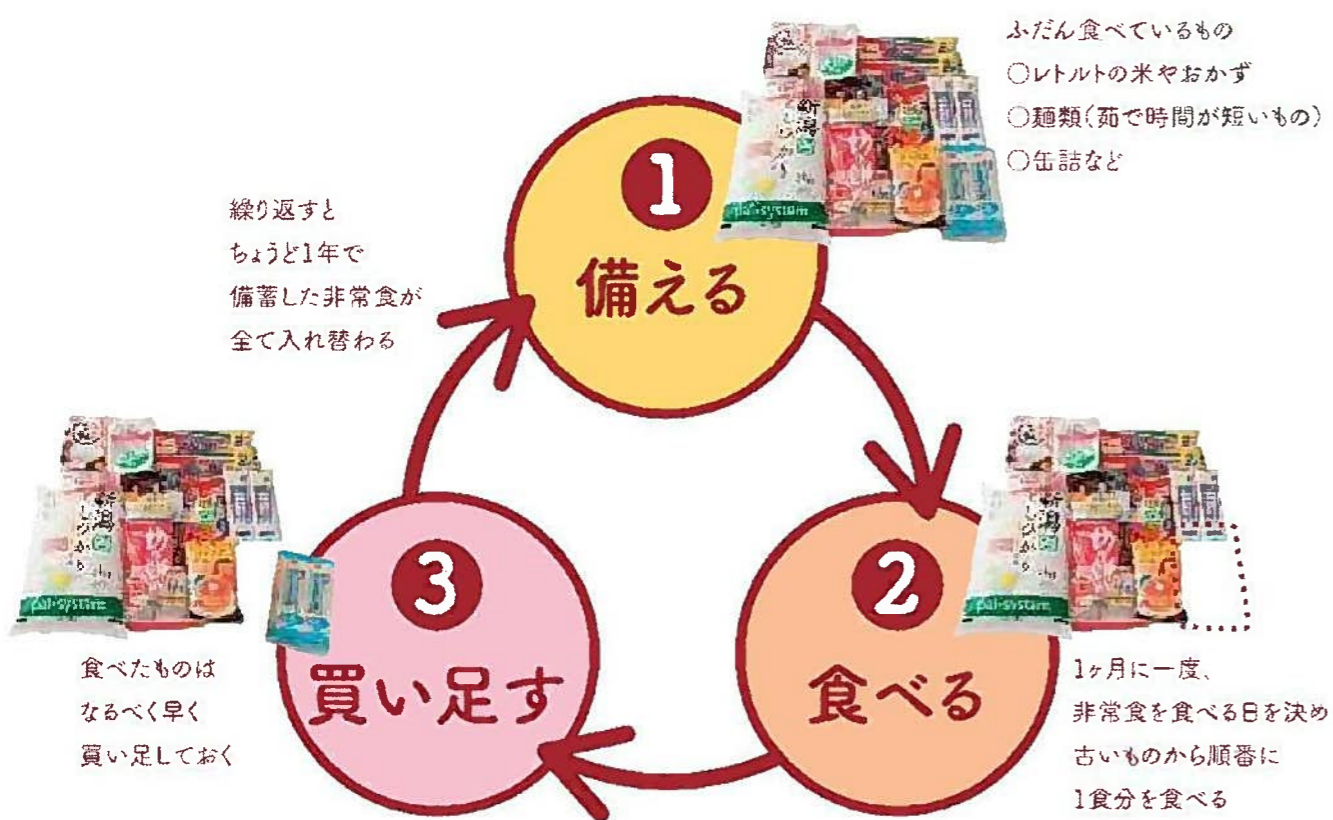
今号の防災ニュースでは、ふだん食べ慣れている食材を、災害時の備蓄として活用する方法をご紹介します。

# 消費しながら、無理なく備蓄ができる ローリングストック法をご存知ですか？

最近広まってきたのが、全く新しい「非常食」の備蓄法「ローリングストック法」という考え方です。ローリングストック法とは、ふだん食べる米やレトルト食品などを多めに買って置き、消費したらその分を改めて補充するという方法です。そ

の名の通り「食べ回しながら備蓄する」という方法なのです。

この方法のよいところは、非常食が日常化すること、また、各家庭の各個人の好みに合わせた非常食を選ぶことができることです。



# ROLLING STOCK

## ローリングストック法のメリット

### メリット①

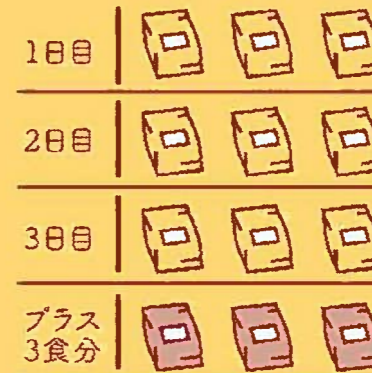
「非常食は1年持てば十分」ということになりません。この「1年の消費期限」がとても重要で、ほとんどのレトルト食品は対象になります。

### メリット②

ほとんどのレトルト食品が対象なので、家族それぞれの口に合った食べ慣れたものを、非常食として選ぶことができます。

## 1 備える

まず家族の人数分の1食分の食料を3食×3日分で9食分用意します。この9食分にもう一日分追加して12食分用意するようにします。この合計12食分の「非常食」を、台所の引き出しなど、すぐ出して食べられる場所に備蓄しておきます。



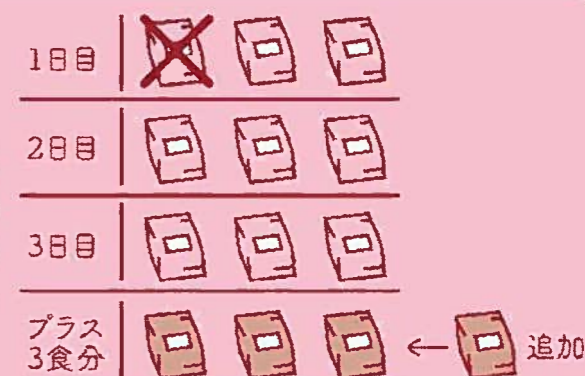
## 2 食べる(月に一度)

月に一度、家族で「非常食」を食べる日を決めておき、その日に備蓄している12食分のうち、古いものから順番に1食分を食べるようにします。



## 3 買い足す

「非常食」を食べた日またはその翌日に、食べた1食分を買い足し、備蓄に加えます。これを繰り返していくと、ちょうど1年で用意した非常食12食分がすべて入れ替わることになります。



## 宮前区の備蓄食料は？

平成27年6月現在、宮前区内小中学校の避難所ではアルファ化米(各600~750食)、おかゆ(各100食)、500ミリペットボトル水(360~384本)を備蓄しています。これ以外に、宮前区内にある備蓄倉庫に相当数のアルファ化米などがあります。

しかし、直下型地震が川崎市で発生した場合

に想定される避難者数と比べると備蓄食料は大幅に不足します。川崎市では各家庭において3日分の食料・水の備蓄をお願いしております。皆様の御協力をお願いいたします。

