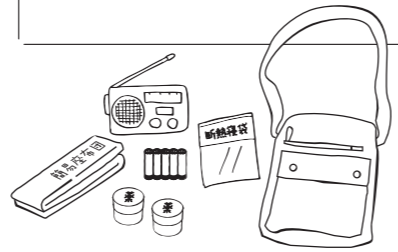


子どもに合わせた
避難持ち出し袋

今回の企画を受け、災害の種類に関わらず急いで自宅から避難所に移動する時に持って行きたい物をまとめた非常用持ち出し袋を準備しました。オムツなど普段の外出に必要な物はお出かけ用リュックを使用する想定なので、非常用の鞆は容量多めの斜め掛けバッグにしました。

予備の常備薬や簡易トイレ、懐中電灯付きラジオなど既に備えていた物以外に断熱寝袋や簡易座布団、予備の乾電池などを追加しました。しかし、最寄りの100円ショップにもスーパーにも防災対策売り場がない時期で、思うように欲しい防災グッズを買い集められませんでした。「いつでもできる」と思っていた防災対策ですが、店頭で見つけた時が買い時なのだ実感しました。(A.A記)

区のHPも参考してみてください→



赤ちゃんミルク：液体なのでそのまま飲めます。

保育園での
避難訓練や備蓄品


防災対策として、月に一度、全園児参加で、建物の倒壊や給食室からの出火等を想定し、避難路を室内階段、外階段、非常用滑り台の3か所に設けた避難訓練を行っています。

また、いつどんな時に起こるか分からない災害にも対応出来るよう、一斉活動中だけでなく、午睡明けの時間など、様々な場面を想定した訓練も行っていきます。その他には、大型台風や大雨が予想される日には遊具を固定したり、備蓄品として3日分の食料の準備等を行っています。(すみれ保育園)

・アムファ化米：お湯を使わず、水でもどせて、アレルギーのある子どもでも食べられます。この他に、ペットボトルの水も備蓄しています。




作って！読んで！！日頃の備えが身を守る！

知っ得と便利！**パッククッキング**
パッククッキングで作るごはんの炊き方 詳しくはこちらを参考にしてみてください→ 

*材料：米80g (約1/2合) 水100g (1/2カップ)
熱に強いポリエチレン袋 (高密度ポリエチレン製)
*作り方：①二重にしたポリ袋に、米と少量の水 (分量外) を入れ、軽くもみ洗いし、その水を捨てる (無洗米の時は不要)
② ①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結び
③沸騰したお湯に入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま10分蒸らす。

ポリ袋で離乳食用のお粥作りをしました。米と水を湯煎可能なポリ袋に入れ、30~40分湯煎にかけます。ポイントは袋は空気を抜いて上の方で結ぶこと(空気が膨張し、袋が膨らむためです)、ポリ袋が鍋底につくと穴が開く原因にもなるので、網やお皿を入れることです。水分量と加熱時間を調整することで全粥から三分粥まで調理可能、もちろん大人用の普通のご飯も炊けます。火にかける時間は長いですが、大人と子どものご飯が同時に作れるのは利点かと思いました。(M.N記)

本当に美味しく出来るのかな...?と不安でしたが炊飯器で炊いたのと同じように美味しくご飯が炊きました！米と水を袋に入れて加熱放置でとっても簡単！ただ加熱時間20分が意外と長いので、子どもがチョロチョロする時期は注意が必要だな、と思いました。あとは煮沸可能な袋を探すのが意外と大変で用意しておく必要を感じました。(K.T記)

パッククッキング&備蓄品アレンジレシピは川崎市公式ホームページ「中原区 備蓄」で検索またはQR→ 

読んでみて
ダイジーンからのおねがい (川崎市危機管理室提供)

大橋 慶子/絵
川崎市/出版社
幼児〜/対象

地震はどうしておこるの？それはダイジーンのくしゃみのせい??ダイジーンがくしゃみをしたらどうしたらいいのかな?ダイジーンのくしゃみにそなえて、みんながしておくべきことはなんだろう。ひとりひとり考えてみよう。








編集後記
約5か月ぶりに編集会議が開催され参加した。この間、区役所の方からメールが配信されメールでのやりとり。早く皆さんと会って話し合いたい、色々な情報を頂きたい。と思っていた。会議では、次号の防災記事について、沢山の意見が出され、私の防災意識も高まり有意義な時間となった。直接会って話し合いができるのは有難い、来月も参加できますように！(K.K記)

このゆびと〜まれ！を一緒に作ってませんか？
次回以降の編集会議は、10月15日(木)、11月19日(木) 午前10時から、中原区役所別館 1階幼児室で予定しています(1時間程度)。ご興味のある方は気軽にお問い合わせください。
※事前に開催の有無を下記連絡先へ確認してください。

改めて考えよう！我が家の「マイタイムライン」 

「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。いざという時に慌てずに行動をとる助けになるように、我が家の「マイタイムライン」を作ってみませんか？

マイタイムライン作成のポイント


- STEP 1** ご自宅や周辺のリスクを確認する
ハザードマップやガイドマップかわさきを用いて、住んでいる地域に「洪水」や「土砂災害」等の危険があるか調べてみましょう。
 ガイドマップかわさき→ 
- STEP 2** 避難情報や気象情報の意味を確認する
川崎市防災ポータルサイトや防災啓発冊子「備える。かわさき」などを参考に、避難行動を取るために必要な情報の意味を確認しておきましょう。
 川崎市防災ポータルサイト  備えるかわさき(保存版)  気象庁ホームページ
- STEP 3** 避難先や経路を具体的に考える
浸水の深さやご家族の状況などによって、建物の上階(垂直避難)や避難所・知人の家(立ち退き避難)への避難など、避難行動が変わります。ハザードマップ等を用いて、避難のタイミングや避難場所を考えてみましょう。

チェックシート

- 1.ハザードマップを見ながらチェック
- ◆あなたが住んでいる場所の浸水深は？(m)
 - 浸水深の目安 ~20.0m
 - ~10.0m
 - 5.0m(2階水没)
 - 3.0m(2階床下)
 - 0.5m(大人の膝)
 - ◆あなたが住んでいる場所の浸水継続時間は？(時間)
 - ◆あなたが住んでいる建物は何階建て？/あなたの部屋は何階？(階建て/住んでいる部屋は 階)

- ◆あなたの住んでいる場所は、家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流や河岸浸食)ですか？
はい いいえ
※(氾濫流)の地域は、戸建住宅が倒壊や流失する危険があります。
※(河岸浸食)の地域は、建物の構造に関係なく、家屋が流失する危険があります。
- ◆あなたの住んでいる場所は土砂災害警戒区域ですか？
はい いいえ 印でチェックしよう
- 2.家庭の状況をチェック
ペット口有(預け先の候補：)
常備薬
有(名前：) 必要な薬：)
避難に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)
有(名前：)
準備すること：)
例：乳幼児用の粉ミルクとお湯(魔法瓶)を用意する/避難に時間がかかるため早めに避難を開始する

- 3.避難先をチェック
あなたが避難する場所は？
(避難先の種類：)
例：・避難所(小中学校等)
・建物の上階(自宅/近くの建物)・親戚・知人の家
(避難先の名前：)
(移動手段：)
(移動時間： 分)

新型コロナウイルス感染症を踏まえた災害時の避難について
詳しくは川崎市のホームページを参照してください。 



マイタイムラインを作ってみました！
避難計画 自宅待機

川から離れており水害とは無縁だと思っていた我が家でしたが、ハザードマップによると何と2階床下まで浸水のリスクが！昨年の大型台風の際には赤ちゃんを抱えて停電しては大変と慌てて準備をして疲労困憊でしたが、事前に「誰が」「いつ」「何を」するのか想定することで心の余裕が生まれと感じました。我が家は4階のため自宅待機の計画ですが、避難が必要な場合はより細かくいつどこに避難するかを考えておく必要があります。(K.H記)

我が家のマイタイムライン紹介：H家の場合 | 息子(5歳)、娘(1歳)がいる共働きの4人家族。マンションの4階に住んでいる。

- | 3日前 | 2日前 | 前日 | 当日 |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・気象庁HPで台風情報をチェック ・ハザードマップを再確認 | <ul style="list-style-type: none"> ・職場、保育園の対応を確認 ・オムツ、粉ミルク、ベビーフード、水などを多めに買う | <ul style="list-style-type: none"> ・車を高台に移動 ・ベランダの物干し竿、プランターをしまう ・携帯電話を充電 ・停電に備え懐中電灯の確認、食事の作り置き | <ul style="list-style-type: none"> ・川崎市防災ポータルサイトで川の水位、避難情報をこまめに確認 |

