ちょこっと豆知識 【野菜の保存方法】ジャガイモはりんごと一緒に新聞紙に包み、たまねぎはネットやストッキングでつるして冷暗所に置くと長持ち！

あんどうりすさんから
小さな子どもを持つお母さんたちへ

ママバッグに入れておきたい5点セット

1. ホイッスル
2. 携帯電話
3. マルチツール
4. LEDライト
5. 知恵のあるママ自身

“アウトドア防災ガイド“あんどうりすさんは、日常生活の中から災害対策を学べるわかりやすい防災講座を全国で展開中！子育て中のママパパを中心に大好評です！
☆FaceBookで様々な防災対策や著作を紹介しています！「防災・減災 りす便り」で検索を！

安安丸と守助のお散歩日記 vol.2

備蓄品をそろえよう！

持出品、備蓄品がいつ必要か、場合分けして考えると、どこにどのくらい用意しておけばよいか想定しやすくなります。
下のタイムラインに沿って、場合分けして備蓄品をそろえてみましょう！

災害時集合場所へ避難

非常用持出袋

命を守るための道具

保管場所：玄関先などの取りやすいところに、両手が空くリュック等に入れて保管

用途：発災したとき、パッと持って避難場所まで移動するためのもの。

＜例＞
- 靴（底が厚いものまたはインソールを入れる）
- ヘルメット
- 手袋（軍手）
- マスク
- ライト
- 雨具（黒いポンチョは着替えの目隠しにもなる）
- ハザードマップ、地図
- 携帯ラジオ
- 紙、ペン
- 救急セット
- 携帯電話、スマートフォンの充電器
- ウエットティッシュ
- ビニール袋
- 下着、着替え（1セット）
- 保温シート
- 非常用トイレ
- 使い捨てカイロ
- ポケットティッシュ
- 現金（硬貨）
- 水、携行食（避難時の補給用として1日分）
- メガネ等必要なもの
- 身分証明書のコピー、連絡先一覧

POINT
あまり重くしすぎないこと。女性は10kg程度、妊婦さんは5kg程度が目安。パンパンにせず、少し余裕を持たせておくと、後で貴重品等を追加できる。

発災！

枕元防災セット

必要な動きを取るための道具

保管場所：
枕元近くの取り出しやすい場所

用途：就寝時に発災した際、必要な行動を取れるようにするためのもの。

＜例＞
- 懐中電灯
- 靴または底の厚いスリッパ
- 手袋（軍手）
- ホイッスル
- メガネなど必要なもの

POINT
地震の揺れで飛んでいってしまわないように、枕元に固定する！
ベッドの場合は引き出しに入れたり、端に結んでおく！

普段の生活

持ち歩き防災セット

とっさの災害に備えるための道具

保管場所：普段持ち歩くカバンの中

用途：自宅外で発災したときに、避難場所や自宅までたどり着くためのもの。災害時以外でも活用可。

＜例＞
- 飲料水、携行食（チョコやアメなど）
- ホイッスル
- ミニライト
- 携帯ラジオ
- 連絡先のメモ
- 携帯電話、スマートフォン、充電器
- 身分証明書のコピー
- 筆記用具・現金（硬貨）
- リップクリーム
- 救急セット
- 常備薬
- マスク
- 非常用トイレ
- ティッシュペーパー
- 使い捨てカイロ
- 大判ハンカチ
- ポリ袋
- 安全ピン（ハンカチをピンで留めれば下着にもなる）

POINT
なるべく軽く、かさばらないように！リップクリームは唇以外の乾燥防止にも！

※持出品や備蓄品は、個人のライフスタイルや家族構成によって異なります。ここに記載した例を参考に、家族で話し合っておきましょう。

防災 アルミ缶と牛乳パックでご飯が炊ける!? 簡単！楽しい！サバイバル飯作り

○用意するもの

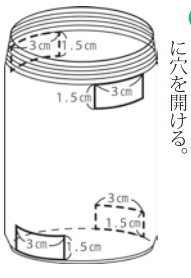
- ●350mlのアルミ缶（2本）
- ●1Lの紙パック（2本分）
- ●米（120g）
- ●アルミホイル（適量）
- ●水（165ml）
- ●軍手
- ●点火棒（ライター等）
- ●はさみ
- ●カッターナイフ
- ●缶切り
- ●油性ペン

鍋とコンロを作る

1. 缶は2個とも缶切りでふたを取る。一つが鍋用、一つがコンロ用となる。
2. 鍋用の缶に米と水を入れてつけておく。

3. アルミホイルを二つ折して、鍋用の缶のふちに密着するようにふたをする。

4. コンロ用の缶に、左図のように穴を開ける。



燃料棒を作る

5. 紙パックを開いて、4つに切り分ける。底は捨てる。

6. 4つに分けた紙パックを、1センチくらいの幅に切る。

ごはんの炊き方

7. コンロ用の缶に、紙パックの燃料棒を3本入れて、火をつける。

8. 火がついたら燃料棒をさらに3本投下し、勢いよく燃え出したら鍋用の缶を、コンロ用の缶の上にセットする。
9. 燃料棒はコンロ用の缶の上の穴から1本ずつ入れていく。

10. 25分を目安に紙パック2本分の燃料棒を入れ続け、火が消えたら鍋をさかさまにして5分ほど蒸らす。

注意点

- コンロに顔を近づけて、息を吹き込むのは絶対にやめましょう！
- 水が沸騰して吹きこぼれても、気にせずに燃料棒を入れていきましょう！
- 気になっても、最後までふたを取ってはいけません！
- 火の扱いには注意し、大人の人と一緒にやりましょう！
- 近くに燃えるものがない、平らな場所でやりましょう！

Q&Aコーナー

Q 災害時の避難場所、飲料水供給場所は？AEDや消火器の設置場所は？

A 全戸配布している「狛江市防災ガイド」で全て確認できます。市HPからも見られますので、ぜひご確認を！

Q 窓を開けることが多い夏場。網戸にしたままで防犯対策は大丈夫？

A 狛江市では、平成28年に侵入盗が21件発生しており、そのうちの多くが無施錠によるものです。家主が家の中にいても、使っていない部屋に忍び込んで金品を奪う〝居空き〟という犯罪もあります。網戸の施錠や強化も、専用の器具を使えば可能ですが、部屋を離れる場合は、常に窓の施錠を心がけてください。庭や玄関周りに、人が歩くと音の出やすい防犯砂利を敷いておくと、高い防犯効果があります。

Q 空き巣が多い時間帯や手口は？

A 家に人がいなくなる日中が多く、縁側、ベランダ、居室等の窓からのガラス破り、無施錠による侵入が多くなっています。

Q ひったくりにあわないための対策は？

A かばんは車道と反対側に、たすきがけにして持ち、後ろに人やバイクがいないか振り返るようにしましょう。自転車に乗るときは、ひったくり防止かごカバーをしましょう。

狛江市日本一安心で安全なまち
推進キャラクターのイラストが使用できます

狛江市日本一安心で安全なまち推進キャラクター「安安丸」「守助」「団吉」のイラストが使用できます。
使用料は無料、申請書は市のHPからダウンロードしてください。使用できるイラストは、市のHPに掲載しているデザインマニュアルをご確認ください。