

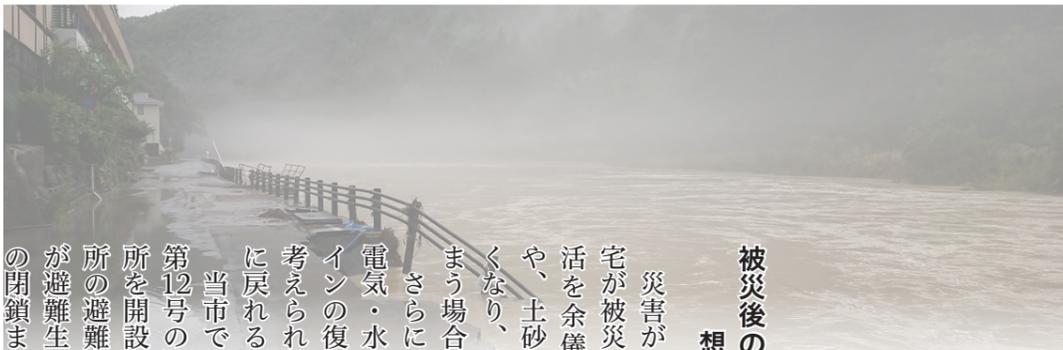
過去の災害から



頻発する自然災害
九州を中心に大雨が降り続いた『令和2年7月豪雨』では、多くの方が被害を受けました。ここ数年は、豪雨や台風等による自然災害も増え、平成23年の東日本大震災をはじめ、多くの地震も発生しています。当市でも、平成23年台風第12号の記録的な大雨による市内各地での大規模な水害や土砂災害、平成30年台風第20号の大雨による本宮町の河川氾濫や土砂崩れなど、様々な自然災害が発生しています。さらに、今後30年以内に南海トラフを震源とする大地震が起きる可能性が70〜80%程度と予測されており、私たちの生活は、災害と隣り合わせの状況であるとも言えます。

特集
ローリングストック

皆さんは、自然災害に対する備えは十分にできていますか。具体的な必要性が分からず、まだ備えができていないという方も多いのではないのでしょうか。今月号では、簡単に始められる備蓄方法を紹介いたしますので、皆さんも備蓄品について考えてみませんか。
固防災まちづくり課
☎0739(26)9976



被災後の生活を想像していますか
災害が起きたときは、自宅が被災し、避難所での生活を余儀なくされる場合や、土砂等で道路が通れなくなり、集落が孤立してしまう場合もあります。さらに、自宅が無事でも電気・水道などのライフラインの復旧が遅れることも考えられ、元の生活にすぐに戻れるとは限りません。当市でも、平成23年台風第12号の際、53か所の避難所を開設し、災害後も4か所の避難所で11世帯、32名が避難生活を送り、避難所の閉鎖まで最長で約2か月もかかりました。また、道路が被災するなどして集落が孤立してしまった方は、245世帯、403名にのぼりました。

家庭でも備蓄の意識を

災害時に支援体制が本格化するまで、3日間程度が必要だと想定されており、それまで地域の備蓄や流通で過ごす必要があります。市では、避難所での備蓄も進めています。各家庭でも、できれば一週間、最低でも3日間の生活が送れるような備蓄が望ましいとされています。また、アレルギーや持病がある方や、赤ちゃんがいる家庭などでは、アレルギー対応食品や薬、ミルクなど、それぞれの事情によって必要なものを自分で用意することも大切です。しかし、県の「平成28年度防災・減災に関する県民意識調査」によると、災害時用の備蓄について、7日分以上を用意できている方は僅か4.9%しかいません。さらに、そもそも備蓄をしていないと答えた方が29.5%もあり、災害時の備えは十分とは言えない状況です。

02 目次・特集「食べて、回して、災害に備えるローリングストック」

08 トップニュース
田辺市地域活性化商品券の販売を開始します
／職員採用試験を実施します ほか

16 情報ボックス
自然観察教室を開催します／令和3年度田辺市立幼稚園新入園児を募集します ほか

24 相談日程等

26 みんなの広場

30 みんなの彩時記
やっぱりみんなで遊ぶと楽しいよね／どれだ
け飛ぶかな電動飛行機を飛ばそう ほか



今月の表紙写真

今月の表紙は、井岡さんご家族にアルファ米などの非常食を食べてもらっている様子を撮影しました。意外とおもしろかったと好評でした。

紙面で使用するマーク等の説明

日…日付・期間	冠…定員
時…時間	金…料金・費用
休…休館日	持…持ち物
場…場所	申…申込み・申請方法
集…集合	問…問合せ
内…内容	[消印]…消印有効
対…対象・参加資格等	[先着]…先着順

◇印マークには、振替休日等も含まれます。
◇料金や申込み方法の記載のないものは、不要です。
◇市役所の開庁時間（申込み・問合せ等の受付を含む。）は、印を除く月～金の8時30分～17時15分です。毎週金曜日は、市民課・保険課・税務課の一部窓口を19時まで延長しています。

備蓄の新しい方法

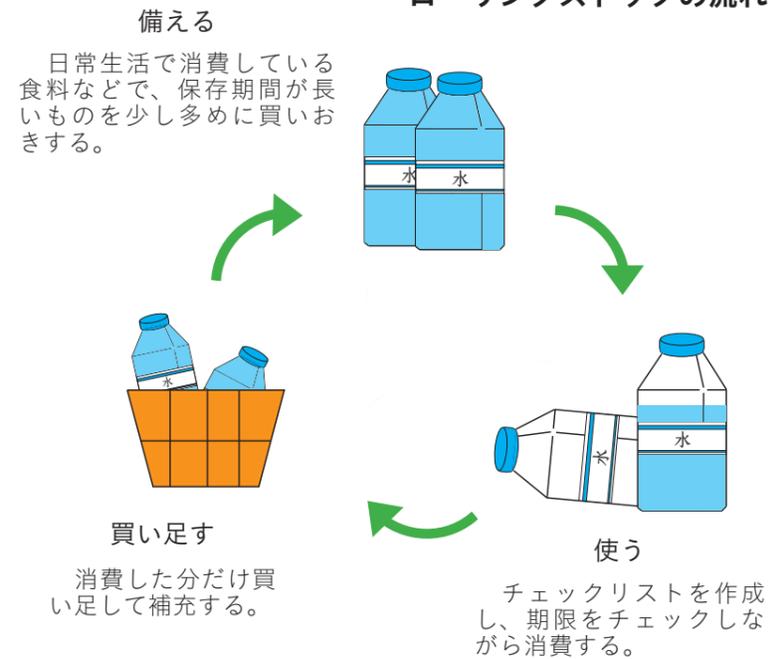
ローリングストックとは

皆さんは、災害時に備えて食料や生活必需品の備蓄をしていますか。

食料の備蓄と聞けば、多くの方は「〇年くらいの長期保存の効く非常食を大量に買い込み、保存しておくこと」と答えるのではないのでしょうか。

非常食を買い込んでおくこと以外に、日常生活の中に食料備蓄の習慣を取り込む『ローリングストック』という新しい備蓄方法があります。これは、食料を多めに買っておき、日常的に食べて、食べたら買い足すということを繰り返す方法です。

ローリングストックの流れ



- POINT** ローリングストックの
- ・古いものから使う
備蓄する食料などが古くなってしまわないよう、消費の際には、必ず一番古いものから使うようにしましょう。
 - ・使った分は補充する
ローリングストックでは、備蓄品として保管しているものはいっしょ食べても構いません。ただし、消費した量を必ず買い足すようにしましょう。
 - ・点検をする
備蓄品の点検をするタイミングを決めておき、定期的に確認することで、期限が過ぎてしまうことを防ぐだけでなく、何がどれだけあるのか把握することにもつながります。

日常生活で食べ慣れる

災害が起きたとき、食料は確保できたとしても、食料を選べない状況が続くかもしれません。ローリングストックを日常生活に取り入れ、自分の好みの食料を置いておけば、災害時にも食べ慣れた食事をすることができ、ストレスの軽減にも役立ちます。

食料以外にも

ローリングストックは、食料だけでなく、日常使用できる生活用品にも応用することができます。日常的に使用するカセットボンベ・乾電池・使い捨てカイロなどは、常に一定量、家庭に置いておくと、災害時にも役立ちます。

ただし、全てのものがローリングストックに向いているというわけではありません。当然ですが、非常時にしか使わないようなものは、ローリングストックには向いていないので注意しましょう。

アルファ米って？

炊いたり蒸したりしたお米を、熱風で急速に乾燥させておいしさを閉じ込めたお米です。長期保存が可能で、今は非常食の定番となっています。災害時、ガスや電気が使えなくても、水があれば食べることができます。

実際に作って食べてみました！

カレーやピラフなど様々な味が販売されているので、食べ比べてみてください。

- 1 袋を開け、熱湯又は水を注ぎます。
- 2 チャックを閉め、熱湯の場合 15 分、水の場合は 60 分待ちます。
- 3 出来上がり！よく混ぜてから食べてください。

調理方法がとても簡単♪

スプーンも付いている！

※商品によって異なる場合があります。



日本防災士会 本部理事・和歌山県支部長
和歌山レスキューサポートバイクネットワーク 理事長
早稲田 真廣 さん

各地で防災に関する講演会やイベントに参加し、防災グッズの紹介や最近では避難所における感染症の対策についての講演をされています。また、被災地に赴き、精力的にボランティア活動も行っていきます。

備蓄品の一部を見せていただきました！



食料以外にもカセットボンベや簡易トイレ、懐中電灯、ラジオ、ヘルメット、テント、ハンマーなど様々な備蓄品がありました。

もしもの災害に備えて
「準備はいつすればいい？」「何を準備すればいい？」と聞かれることがよくあります。
これからの季節は台風、また南海トラフ地震もいつ起きるかわかりません。準備を始めるタイミングは『今から』です。準備するものは、私自身はアルファ米や乾パン、水を備蓄しています。今は、多くの種類の非常食があるので、自分の好みの食料を準備しておくことがいいでしょう。それが日常の中にローリングストックを取り入れる一番のコツです。
備蓄品は、置いているだけで、もしもの災害に役立ち、自分自身の命を守ることが出来ます。まずは備蓄をすること、そして可能な範囲でローリングストックを心掛けてみてはいかがでしょうか。各家庭で備蓄が出来ていると、災害時の買い込みを防ぐことにもつながります。

