



防災 減災 パワーズブック



はじめに



防災・減災は特別なことと思いませんか。
毎日の生活こそが我が家の備と考えるてはどうか。
家の中を見回してください。
いざという時に役立つ物が揃っているのではないのでしょうか。
タオルやビニール袋で応急手当ができます。
段ボールで作るトイレは、分解しておけます。
ペットボトルで食器ができます。
災害に強い我が家をこのページから初めてみましょう。



女性防災クラブ平塚パワーズは、
「災害から家族やご近所の人を守りたい」
という思いから活動をしてきました。
女性目線で作り上げた防災アイテムは
家庭の中からの発想がいっぱい詰まっています。

何を備えればいいのかとよく聞かれます。
そこで、大災害が起き、家族とご近所さんと
避難所にいると想定してみましょう。
みんなで意見を出し合ってみてください。
大切な命を守るために必要な物が揃うはずですよ。



もくじ



防災の基本のキ 家の中編 ～日頃の備え～	4
防災の基本のキ 外出先編 ～日頃の備え～	7
地震発生！ 7日間を生きのびる ～自分の命は自分で守る～	8
備えてほしいもの	9
7日間を生きのびる 災害時に役立つ「知恵と技」	
段ボールトイレ	10
防災頭巾	12
応急手当	14
パワーズの便利ポーチ	20
7日間を生きのびる 備えたものが役に立つ	22
パワーズの便利バッグ	23
7日間を生きのびる 普段の生活を取り戻すために	24
ロープワークは覚えておくと役立ちます	25
パッククッキング	26
知っておくと役立つ 防災ガイド	
平塚市からの情報	31
津波からの避難	33
伝言ダイヤル／便利なスマホのアプリ	34
オフィスでも準備を	35
我が家の防災対策チェック	36
家族の記録	37
パワーズプロフィール	38

防災の基本のキ

家の中編

～日頃の備え～

家にいる時に大きな地震が起きたらどうしますか？

さあ～たいへんです！

でも、あわてずに行動しましょう。

日頃の備えがあれば大丈夫。

家の中をよ～く見渡してみてください。

特別なものがなくても

防災知識をフル回転して工夫すれば使えるものがいっぱい！

みんなで話し合って家族の安全を守りましょう。

1 夜の災害 懐中電灯で救われる

災害はいつ起こるかわかりません。

夜中に地震が起きたら

我が家であってもパニックになってしまいます。

そこで懐中電灯は各部屋に置き、

特に寝室の枕元には必ず置きましょう。

近年は、手回し充電式の懐中電灯でラジオや

スマホ・携帯電話充電機能付きのものなど、

いろいろなタイプがあります。



懐中電灯は決まった場所に置けば、暗くてもすぐわかります
予備電池も用意しましょう

2 家の中 スリッパがなければ歩けない

地震で窓ガラスが割れたり、物が落ちて壊れて、

足元は危険がいっぱいです。

裸足で飛び出したらケガをします。

つま先が出ないスリッパや運動靴などを

各部屋に置きましょう。



家族分のヘルメットや防災頭巾を用意しましょう

3 家具の転倒防止に ちょっとひと工夫

寝室にはタンスを置かないのが一番ですが、住宅事情もあります。

そこで、タンスの前に細長い木片や新聞紙をはさんでみましょう。

ほんの少し後ろに傾けるだけで、倒れにくくなります。

タンスと天井の間に隙間が

ないようにダンボール箱を

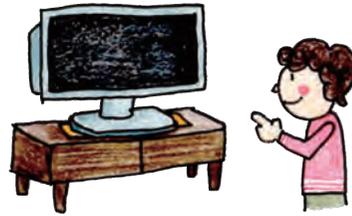
詰め込む方法もあります。



家具を固定すれば更に安心です
照明器具の固定も忘れずに！

4 テレビが飛ぶ？そんなことが起こる大地震

テレビや棚上の置物は、大きな揺れで滑って飛んでくるので大変危険です。必ず固定しましょう。
パソコン・テレビ・ラジカセ他・・・



! 固定できない物は滑り止めマットを敷き安定させましょう

5 キッチンには危険がいっぱい

大きな地震では、冷蔵庫は滑り、食器戸棚は倒れ食器が散乱します。冷蔵庫は固定し、扉が衝撃で開かないようにストッパーで止めましょう。食器戸棚のガラスには、飛散防止フィルムを貼り、開き戸には止め具をつけて開閉した後は止め具を掛ける習慣をつけましょう。



! キッチンにいる時は、スリッパをはきましょう
食器戸棚の中に滑り止めマットを敷くと、さらに安心です

6 近所付き合い 向こう三軒両隣

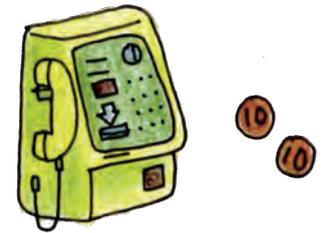
いざ！という時は、遠くの親戚より近くの他人です。日頃の付き合いでお互いの家庭状況を知っていれば「頼りにされたり頼ったり」出来ます。お茶のみ話で、防災の事も話してみましょう。心強い味方になります。



! まずは、隣近所の「ごあいさつ！」

1 10円玉が役に立つ

スマホや携帯電話の普及で公衆電話が少なくなっていますが、どこにあるのか確認しておきましょう。そこで「10円玉」が役に立ちます。(10円玉は余分にあると便利)



! テレホンカードが役に立つこともあります

2 運転中は落ち着いて行動する

運転中は、地震が起きると走行が不安定になりますが、何が起きたか状況がつかめません。落ち着いて車を左側に止め、ラジオで情報を聞きます。場合によっては車を置いて避難する事になりますが、必ず鍵をつけたままにします。空き地などに駐車した場合は鍵をかけましょう。また、車の周りの状況をスマホなどで撮影しておくとも役に立ちます。

! 車から脱出できる道具も車内に備えましょう。
車検証や貴重品は忘れずに持ち出しましょう。

地震発生！

7日間を生きのびる

～自分の命は自分で守る～

緊急地震速報が出ました！

その時にすべき事は・・・

- *周りを見て安全そうな場所を見つけ頭を守って身をかがめましょう
- *地震が鎮まるまでじっと待ちましょう
- *周りの人に声をか、励ましあいましょう
- *余震が心配！ 気をつけて行動しましょう
- *火の始末は、忘れずに確認しましょう
- *通電火災防止のためにはブレーカーを切っておきましょう
- *家族で連絡先を話し合っておきましょう（遠くの知人・親類とか）
- *日頃から避難所・避難先を確認しましょう（散歩時や夜間も確認）
- *「家族の記録」に情報を記入し、ポリ袋に入れて持ち歩きましょう
- *帰宅困難になった時は、正しい情報を知り安全に行動しましょう



パワーズ防災頭巾があると便利

備えてほしいもの

飲料水や非常食、懐中電灯や携帯ラジオ、予備の電池、応急医薬品、通帳・保険証・免許証などの重要書類の控え、厚手のスリッパや靴、ヘルメットや防災頭巾・・・
小さいお子さんがいる、高齢者の方がいるなど、家族構成によって必要な物が若干変わりますが、イラストを参考に揃えておきましょう。

20ページの「パワーズの便利ポーチ」、23ページの「ママバッグ」
25ページの「オフィスでも準備を！」も参考にしてください。



災害時の水は心と体のオアシスになる

水は命の源です。特に赤ちゃんやお年寄りは脱水症になりやすく危険です。
1日1人3リットルを3日分は用意しておきましょう。
分散しておくのもよいでしょう。

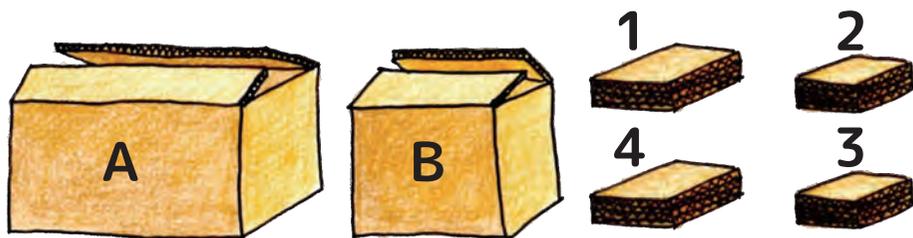
外出時には飲み物を持って出かけましょう。

7日間を生き延びる 災害時に役立つ 「知恵と技」

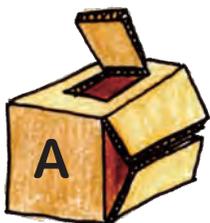
段ボールトイレ

用意するもの

段ボールA(大/幅45×高さ30×奥行30cm) 1個
 段ボールB(小/幅30×高さ30×奥行20cm) 1個
 段ボール補強用1・4(大7枚程度×2)、2・3(小7枚程度×2)
 布ガムテープ、カッターナイフ、ハサミ、ビニール袋(90ℓと45ℓ)各1枚、
 レジ袋、新聞紙、トイレットペーパー、あれば紙おむつ、猫用トイレの砂
 ※段ボールBには2ℓペットボトル6本入りがおすすめ

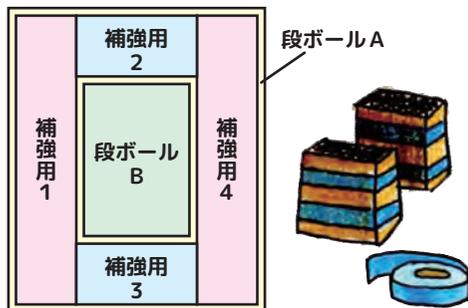


1 段ボールAの大きな面が上下になるように横向きにすする。上面の中央に段ボールBの大きさの印をつけ、短い方の一边を残して5ミリ内側をカッターナイフで切って“便座ふた”を作る。側面は留める。

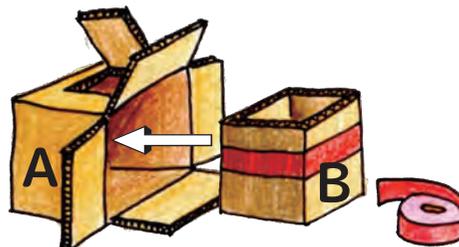


2 段ボールAとBの隙間のサイズに合わせて(下図を参照)補強用段ボール1~4を切り、ガムテープでまとめて留めておく。

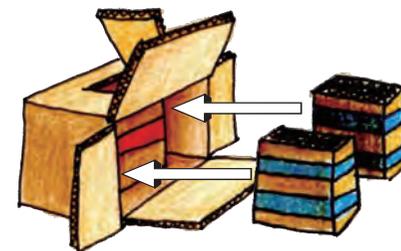
《上から見た図》



3 段ボールBの開口部のふたは段ボールAの高さに合わせて全て外側に折り、ガムテープでぐるっと留めておく。補強用の段ボール1を段ボールAの奥に入れ、次に段ボールBを入れる。



4 更に左右の隙間に補強用段ボール2・3を入れる。



5 最後に補強用段ボール4を入れ、ガムテープで段ボールAのふたを留めたら、全体をガムテープで覆う(段ボールは水分に弱いので)。“便座ふた”の周囲や裏面、内側も忘れずに。



6 90ℓのポリ袋を全体にかぶせ、45ℓのポリ袋を中央に入れて使う。中に水分吸収のため新聞紙を裂いて入れる。消臭用に猫用トイレの砂などを入れると良い。(注)感染症対策として各自がレジ袋で使用し処分する。

完成!



★想像以上に座り心地が良いのは隙き間を埋めた補強用の段ボールのおかげ。排泄物を入れる使用したレジ袋は生ゴミとして処分できる(市町村によって異なる)。細く裂いた新聞紙が排泄物の水分を吸収してくれるので、水が使えなくてもOK。隙き間を埋める段ボールの代わりに、1カ所予備のトイレットペーパーを入れておくのも便利。



ガムテープの色使いを工夫してカラフルなオリジナルトイレを作ってみよう!

★自宅が倒壊せずに生活できれば、自宅の便器を使い45ℓのポリ袋で便器を被い中に新聞紙を裂いたり丸めたりして入れておく。用を足したら上のレジ袋のみ外し、口を結んで処理する。

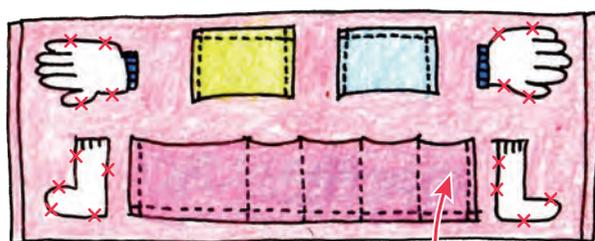
防災頭巾

東日本大震災後、被災地から「下着がない」という声を多数聞きました。そこで考えたのが、バスタオルの防災頭巾。頭に当たる部分は柔らかいものを入れ、全体的に重たくならないように、気をつけましょう。被災後、バスタオルはたたんで枕にもなり、重宝します。

用意するもの

バスタオル1枚、タオル類（大きさや枚数はお好みで）、下着類、シャツ、靴下、軍手、マスク、ガーゼハンカチ、10円玉等の小銭、歯ブラシなど、基本的に自分に必要なもの、安全ピン、布ひも（約120cm）、針、ハサミ、しつけ糸
*災害時は、思わぬ危険が潜んでいるので、服装は長袖、長ズボンがおすすめ。

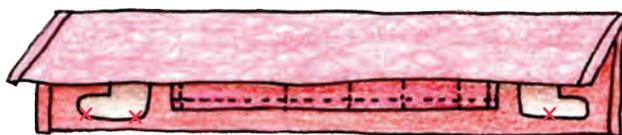
1 バスタオルに、フェイスタオルをしつけ糸でざっくり縫いつけ、小物を収納するポケットを作る。空いたスペースには軍手や靴下、ハンドタオルを縫いつけてもよい。タオルの代わりに、メッシュ状のポーチを縫いつけてもOK。



ポケットには耳栓、歯ブラシ、貴重品控え、身分証明書やそのコピー、使い捨てカイロ、ビニール袋、マスク、生理用品など、自分に必要なものを入れるとよい。



2 バスタオルを横長に置いた状態で、上と下を合わせて半分に折りたたむ。



3 2を、縦半分に折りたたむ。輪の方が、顔側。輪と反対側を安全ピンで留める。布ひもは自分にとってちょうど良い位置に安全ピンで固定する。



4 輪の側（顔がくるほう）に。布ひもといっしょに笛をつければ、いざというときすぐに吹けて助けが呼べる。



完成!

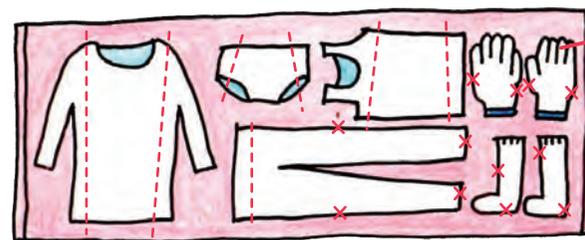
ショルダーバッグ

ヘルメットをかぶる場合は、布ひもを結んで肩にかければ、ショルダータイプに。



応用編

バスタオル全体に下着類をのせて、しつけ糸でざっくりと縫い留める。



軍手の指先に、10円玉などの小銭を忍ばせて。被災直後は携帯電話がつかず、公衆電話が頼りになる可能性が高いので、入れておくと安心。

しつけ糸で縫いつけるのは、すぐに取り外すことができるため。避難中はタオルや下着類が防災頭巾の中でクッションの役割を果たし、避難後には取り外して使用できる。フェイスタオルでポケットをつくれれば、下着類などをチャックつきのビニール袋に入れて収納できる。むき出しのままより衛生的で、雨などにも濡れず安心。歯ブラシなどの小物も袋に入れておくと便利。

できれば家族の分も作っておきましょう。
四季に合わせて中身のチェックを忘れずに!



応急手当

災害時はケガをしたり具合が悪くなっても、病院ですぐに治療が受けられるとは限りません。「自分の命は自分で守る」ために、身近なものを使ってできる応急手当の方法などを紹介します。万が一に備えて、日頃から繰り返し練習しておくことが大切です。

応急手当の注意事項

- 感染症など心配・・・血液には決して素手で触らない
(ポリ袋・使い捨てビニール製手袋に入れる)
- 人の平均血液量は体重の8パーセント
- 上記の数字の30パーセント出血で重篤
- 直接圧迫法で止血する
- 傷病者にやさしく声をかけながら行う
- 紙製品(ティッシュペーパー・トイレットペーパー)はダメ
- 泥は水で洗い流す(蛇口から強い水量ではダメ)
- 包帯・三角巾を直接傷に使用しない
- ガーゼ・ハンカチ(清潔なもの)
- 傷に一番初めに使用した布ははがさない
- 情報記入した物は捨てない(日時・氏名・血液型など)
- はずしたガーゼはビニール袋に入れる
- 薬品は使わない

腕の手当

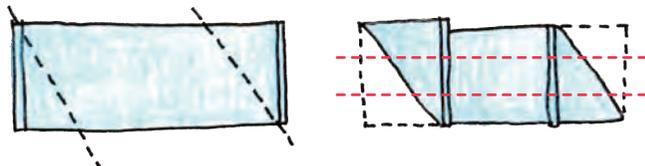
災害時には、腕にケガをしたり、骨折したりすることもある。傷口からの雑菌の侵入を防ぎ、骨折部分を動かさない事が大切です。

用意するもの

傷の手当/ハンカチ(ガーゼ)、薄手のタオル、ガムテープ、油性マジック
骨折/A4サイズの雑誌、薄手のタオル、バンダナなど、
バスタオル(もしくはスーパーのレジ袋とタオル)、輪ゴム、ハサミ

タオルのたたみ方

包帯の代わりとなるタオルは図のように両端を三角に内側へ折ってから、細長くするようにたたむ。



腕の傷の 応急手当



- 1 傷口にハンカチなどを当てる。しっかり押さえ直接圧迫止血法を行なう。止血ができれば傷口に直接接触している布はそのままにし、それ以外の布はポリ袋に入れ傷病者の側に置く(救急隊へ渡す)。



- 2 手当をした傷口の上にたたんだタオルを斜めに置き、下から2~3回巻き上げると、タオルがずれにくく腕は動かしやすくなる。(足のケガにも有効)

完成!



- 3 タオルの端はガムテープで留める。ガムテープには日時・名前(フルネーム)・血液型などを記入する。

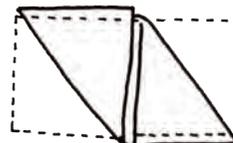
骨折の応急手当

例) 肘と手首の間の骨折の場合

- 1 雑誌の上に、クッション代わりになる薄手のタオルを置いて腕をのせる。添え木となる雑誌は、手首から肘までの長さがベスト。腕がしっかり固定できることで痛みが和らぐ。



- 2 添え木となる雑誌を、バンダナなどで2か所しっかりと上部から結ぶ。



- 3 三角巾代わりとなるバスタオルは、図のようにたたむと長くなり、結びやすい。他のサイズのタオルや手ぬぐいにも応用できるので覚えておくと便利。



- 4 雑誌で固定した腕を、③で包み込んで首に吊るす。

完成!



- 5 首の後ろ側で、タオルの端を輪ゴムで留めて出来上がり。

スーパーのレジ袋を 使う場合



- 1 レジ袋の左右をハサミなどで切り裂き、腕を通せるようにする。



- 2 固定した腕をレジ袋に通し、首に持ち手をかける。

完成!



- 3 レジ袋が首に当たって痛いので、タオルなどを挟むとラクになる。

頭の包帯

頭をケガし、出血していたら、止血が大事。ストッキングの伸縮性を活かして、包帯代わりに縛ることで素早い応急手当が可能に。ただし、締めつけがきついので注意しましょう。

用意するもの

ガーゼ（きれいなハンカチでもOK）、パンティストッキング



足首捻挫の固定包帯

足首の捻挫はもちろん、長距離を歩かざるを得ないとき、この方法で固定すれば足の負担が軽くなります。

捻挫後に靴を脱ぐと、足が腫れて靴が履けなくなるので脱がないで。

用意するもの

ネクタイ（なければスカーフなどでもOK）



火災発生時は、道路のアスファルトが溶けるほど熱くなり、靴底が取れることもある。靴を履いたまま別の靴をつぶして、上記の方法で固定してもよい。靴の前の部分もハンカチなどで縛るとよい。

傷病者カード

- このカードで大切なことは、情報と時間の経過記入です。
- 傷病者の意識があるうちに、多くの情報を聞いておくのと手当てに役立ちます。
- カードの利用方法として、（例）あらかじめ個人が解るところは記入して「防災頭巾」「非常持ち出しリュック」「かばんの中」等にビニールに入れ保管をしたり、家族で情報を共有する事に役立てることも可能でしょう。
- 記入したカードを傷病者につけておくといいでしょう



No.	受付時間	性別	名前
血液型	年齢	特記	住所
意識（ある・なし・もうろう） 呼吸（ある・なし・あさい） 歩行（可能・不能） 出血（ある・なし）			
応急手当	ケガの箇所と手当		
	引渡しの時間	病院・救急隊引渡し	

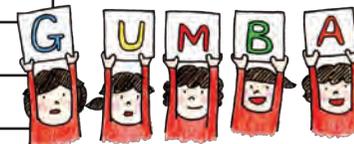


GUMBA

救急車を依頼した際に質問される5つの項目です。救急車が来るまでに確かめておくのと役立ちます。（消防指導）

G	げんいん（いつ、どこで）	
U	うったえ（例：胸が痛い）	
M	めし（最後の飲食は）	
B	病気（持病・病歴）	
A	アレルギー	

*お薬手帳と保険証も忘れずに！

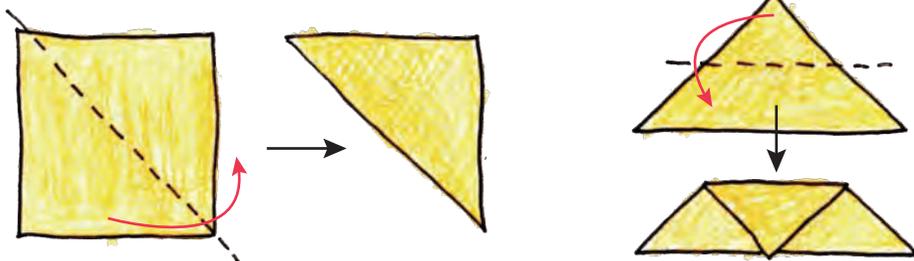


傷口は流水で泥や汚れなどを落とす。水道が使えないときは、ペットボトルのフタに2か所穴をあけて使うと水の節約になる。

バンダナの活用

バンダナはかさばらず、いろんな用途に使えます。いつも持ち歩いていれば、いざという時に便利です。

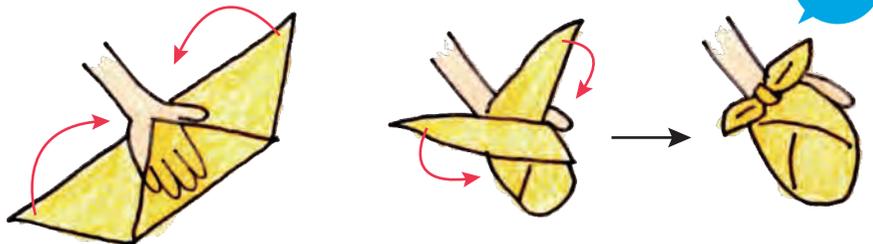
基本のたたみ方



1 バンダナをひろげて四角にしたら、半分に折って三角にする。

2 三角のとがったところを長い部分に向かって折る。

手のひら・手の甲の手当



1 ケガをした方を上にして三角の布の下に入れる。

2 親指を出して①・②を手の甲に重ねるようにし、手首の方へくると巻いて結ぶ。

包帯として使うとき

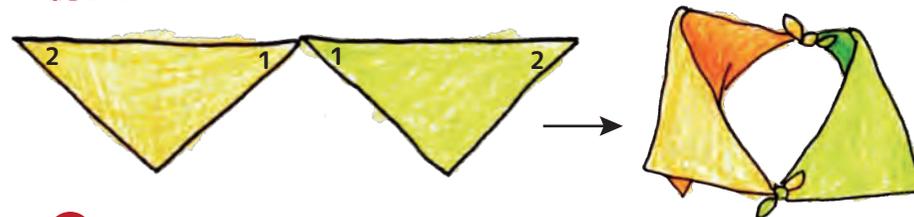


1 台形にしたバンダナをさらに半分にたたむ。

2 傷にハンカチなどを当て、バンダナを斜めに置き下から巻き上げる。

3 巻き終わった端はガムテープで留める。

腕つり



1 半分に折った三角形の2枚のバンダナの①を結ぶ。次に②を結び輪にする。



2 結び目が胸の両側に来るようにする。

3 下の布を広げてケガした方の腕を入れる。

腕が痛くて動かしにくい時には、ケガをした腕を先にバンダナに入れて、後から首にかけてもよい。

Tシャツマスク

用意するもの
半袖Tシャツ

口だけでなく、頭や肩も保護でき、両手も使えて便利。長袖より半袖のほうが、袖がだぶつかず扱いやすい。口に当たる部分に濡らしたハンカチを当てて煙をよける。



1 Tシャツを頭にかぶる。腕は通さない。

2 左右それぞれの手で袖を持ち、たくし上げる。

3 後頭部で、袖をほどけないようにしっかり結ぶ。

4 誰にでも簡単にできる。意外と温かく、防寒にも。

パワーズの便利ポーチ

パワーズ会員が持ち歩くポーチの中には、いざという時に役立つ物がいっぱいです。日常生活でも使ったら補充をしています。ほかに、外出の際には、500ml 入りの水（ペットボトル）、磁石や箸、お薬手帳の写しなど個人の生活に役立つ物を備えてください。



懐中電灯

小型のLEDはコンパクトで、点灯時間が長くておすすめ。



ハサミ

布やビニール袋を切るほか、缶などの固いものをこじ開けたりも可能。



手ぬぐい

タオルよりかさばらず、傷を負ったときに保護したり、止血用などに。



耳栓

体育館などの避難場所で安眠するためにも、あると便利。



マスク

粉じんの吸い込み予防のほか、ウイルスなどの感染症対策にも。



飴・スティック状の砂糖

糖分エネルギー源の補給に役立ち、喉を潤してくれる。



予備の電池

懐中電灯、スマホや携帯電話の充電など、必要なサイズのを準備。



裁縫セット

針と糸があれば、破けた衣類を縫ったり、何かを留めたりできる。



歯ブラシセット

災害時のオーラルケアは重要。外食後の歯磨きに使ってもOK。



ビニール袋

物を入れるだけでなく、水を運んだり、レインコート代わりに。



ライター

災害時に暖をとったり、調理をするとき、手軽に火が使えて便利。



爪切り

手では無理なものを開ける場合にも。



手鏡

鏡の反射を利用して居場所を知らせることも。女性にとって手鏡は自分の姿を見るだけでなく、自分を取り戻す約にも立ちます。(心のケア)



携帯電話充電器

充電切れになると連絡が不通に。電池やソーラーパネルで充電できるタイプを。



笛

自分の居場所を伝える道具。大声を出すよりも、体力の消耗が少なくてすむ。

便利ポーチがあれば安心！

災害時に限らず、自分の身を守るために必要な最小限のものを日頃から持ち歩くと安心です。日常生活で役に立つものも多数あるため、便利ポーチと呼んでいます。あなたに必要な物を入れてください。



7日間を生き延びる 備えたものが 役に立つ

普段からちょっと多めに食材を買い置きしておきましょう。

<家庭内流通・・・食材はいつもリフレッシュして>

震災直後の2～3日間は、冷蔵庫の中の物やキッチンに
買い置きしているいつもの食材を利用します！

多めの保冷材とクーラー
ボックスは必要です。
冷凍食品を冷蔵庫に移して
冷気を保ちます。



ペットボトルは便利です

- ・コップや器にも
- ・蓋に穴をあけて、
水のエコ使用



いつも使っているものプラスα

- ◇歯磨きシート ◇寝袋 ◇台車 ◇充電器 ◇布テープ ◇油性マジック ◇ポリ袋
- ◇紙 ◇ルームシューズ ◇ポリタンク ◇テント ◇着替え ◇新聞紙(1か月分)
- ◇ウエットティッシュ ◇紙コップ 他

停電時 携帯ラジオで 情報を聞く

地震の揺れが収まると、
周囲の状況がどうなっているのか気になります。
ラジオから災害情報を聞き、
次の行動の判断に役立てましょう。
各地域のFM放送局は、
いち早く地域に密着した状況を
知らせてくれます。



我が家は FM湘南ナパサ 78.3MHz
FM横浜 84.7MHz です

パワーズの便利バッグ

自分で使い慣れた大きさの持ちやすいトートバッグなどに、
避難後すぐに役立つものを入れて、分かりやすい場所に置いて
おきましょう。あると便利なものを紹介します。

- * ゴーグル・Tシャツ・・・避難する時、避難所生活や
自宅のかたづけの際に役立つ
Tシャツはマスクになる(19ページ参照)
- * アルミシート・・・避難生活に必要
- * 折り紙BOX・・・チラシやカレンダーを利用
緊急時の子供のトイレにも(ポリ袋・ゴム輪をセット)
- * じゃがりこ・・・お湯や水で柔らかくし非常食になる(賞味期間を確認)
- * 飲料水・・・500mlを各人で
- * お菓子やパン、アメ・・・避難後すぐに役立つ
- * 癒しのために、ぬいぐるみなど・・・不安な心に癒しになる
- * スカーフ・・・寒さ対策・応急手当にも
- * ペットボトル・・・キャップに穴をあけて使えば節水になる(水を大切に)
本体は器としても使える
- * タオル・・・応急手当など、多様な目的に対応
- * バンダナ、手袋・・・応急手当(腕つり・手のひら手の甲)にも使える

アルミシートの活用いろいろ

災害時には、活用範囲が広く普通の持ち歩きにも軽くて
コンパクトです。巻く、包む、掛ける、敷く・・・



ゴーグル

スポーツだけではなく、煙や暴風雨から目を守ってくれます。

7日間を生き延びる 普段の生活を取り 戻すために

1週間の自宅避難に必要なアイテムを紹介します。
避難生活や日常でも役に立つロープの使い方や
ポリ袋を使った簡単調理法も覚えておくと便利です。

備蓄食糧

レトルト食品など
1日に1人2個
家族4人7日分 **56個**

レトルト食品や缶詰などの食糧のストックは
定期的に賞味期限をチェックしましょう。



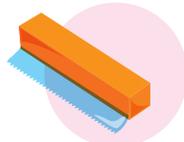
カセットコンロ



災害時は、ガス、電気、水道が止まってしまう。
非常食を温めることができれば、
ホッと安らぎが味わえます。
どこでも使えるカセットコンロは大変便利です。
ボンベの予備は多めに用意しましょう。
その他、キャンプ用品も役立ちます。

ラップとアルミホイルなど

食器類にラップやアルミホイルを敷いて使えば、洗わずに何度でも使えます。
アルミホイルは食材を入れて、鍋代わりになります。
芋を包んで焚き火や石油ストーブにかければ
ホッカホカの焼き芋ができます。
水の貴重な災害時は、できるだけ洗い物を少なくしましょう。



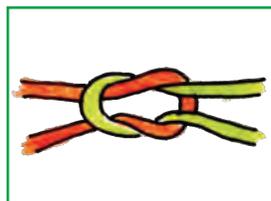
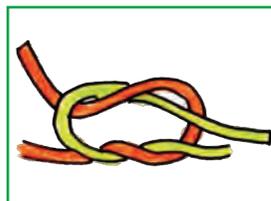
ラップはケガの手当にも使えます

ロープワークは覚えておくと役立ちます

ロープの結び方はいろいろありますが、ここで紹介する3つの基本を覚えて
おくと災害時だけでなく、日常生活でも多くのシーンで役に立ちます。

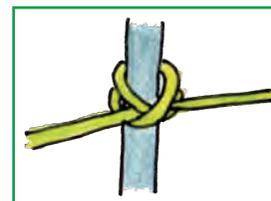
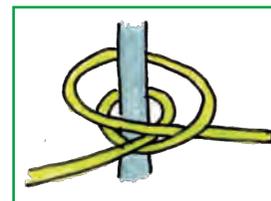
本結び

同じ太さ・素材の
ロープを結ぶ方法。



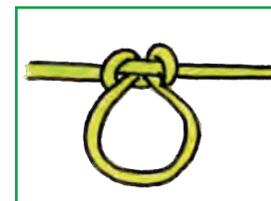
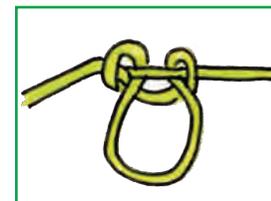
巻き結び

物にロープを結ぶ方法。
しっかり締め付けるこ
とができ、解きやすい。



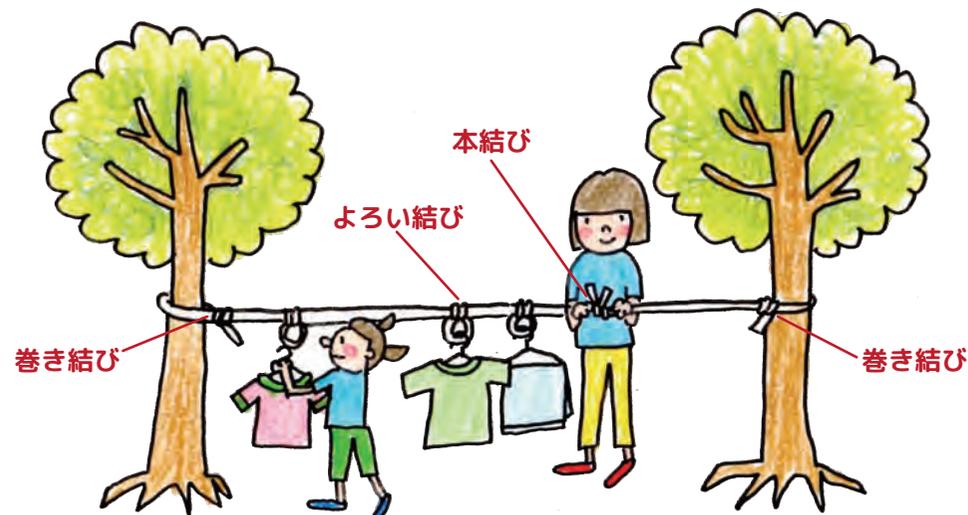
よろい結び

ロープの中間に輪を作る
ことができる方法。



3つの基本でこんなことができます

木や柱などにロープを渡してよろい結びをいくつか作れば、輪っかに物を引っ掛けて
吊ることができます。ロープにそのまま引っ掛けるよりも落ちにくくなります。



パッククッキング

被災した直後は火や水を使わない食糧を食べますが「さあ復興!!」となれば身体も心も元気にならなくては。そこで、水の節約・燃料の有効利用を考えた、パッククッキングをご紹介します。

沸騰した鍋に一度にポリ袋を入れて茹で、ご飯とおかずが同時に作れます。

*各種アレルギーや成人病の方は、材料・調理方法にご注意ください。

*沸騰した鍋にポリ袋を入れて加熱すると膨らむので、やけどなどに充分気をつけてください。

*加熱時間は器具によって異なりますので、目安にしてください。

*落としふたをしてもよいでしょう。

*お味はお好みで調節してください。



基本のごはん

材料 (2人分)

米 150g (1合)

水 200cc



作り方

1. 米と水をポリ袋に入れ 15分置く
 2. 空気を抜き口を上の方で結ぶ
 3. 沸騰した鍋に入れ 30分加熱する
 4. 鍋から取り出して 15分蒸らす
- *米は洗わなくて大丈夫です。



胃にやさしいおかゆ

材料 (2人分)

全粥/米1:水 5倍

7部粥/米1:水 7倍

5部粥/米1:水 10倍

3部粥/米1:水 20倍

お味は
絶品です!



作り方

1. ポリ袋に米と水を入れ空気を抜き口を上の方で結ぶ
2. 沸騰した鍋に入れ 30分加熱する



みんな大好き カレー

材料 (2人分)

じゃがいも 100g、玉ねぎ 100g

にんじん 30g、ウィンナー 3本

コンソメ 1個、水 150cc

カレールー 2かけ (細かくする)

作り方

1. 材料を同じくらいの大きさに切る
2. 切った材料をポリ袋に入れ空気を抜き口を上の方で結ぶ
3. 沸騰した鍋に入れ 30分加熱する
4. 鍋から取り出して 15分蒸らす (カレールーが全体になじむようにする)

*味は好みで塩・コショウなど適宜加えてください。



野菜いっぱいポトフ

材料 (2人分)

じゃがいも 100g、玉ねぎ 100g

にんじん 30g、キャベツ 100g

コンソメ 1個、水 300cc

ベーコンなど 70g



作り方

1. 材料を同じくらいの大きさに切る
2. 切った材料と、その他の材料をポリ袋に入れ空気を抜き口を上の方で結ぶ
3. 沸騰した鍋に入れ 30分加熱する (食材が入ると温度が下がるので、時間の管理を忘れずに)

*野菜は身近にある物で美味しく出来ます。

*袋の中の食材から美味しい味が出るので味は薄めでOKです。

*コンソメやベーコンを使わないでお試してください。その時は塩を入れましょう。野菜のうまみが味わえます。



トマトのうまみたっぷり ナポリタンソース

材料（2人分）

ウインナー（魚肉ソーセージ）お好みで
 玉ねぎ 100g
 コンソメ 2個
 トマトジュース（無塩）200ml
 ケチャップ 80g

作り方

1. 材料を適当な大きさに切る
 2. 全ての材料をポリ袋に入れ
空気を抜き口を上の方で結ぶ
 3. 沸騰した鍋に入れ20～30分加熱する
- * ボングレの缶詰めを開けポリ袋で暖めておき
（缶詰めのスープ量を好みにより調整する）
塩、コショウで味を調べても。



体が温まる カレーうどん・煮込みうどん

カレーうどんの材料（2人分）

玉ねぎ 80g、にんじん 80g
 ベーコンまたは魚肉ソーセージ 少々
 カレールー 固形1個
 水 400cc

煮込みうどんの材料（2人分）

具材はお好みで
 めんつゆ（濃さはお好みで）
 水 400cc

作り方（カレーうどん・煮込みうどん共通）

* 乾麺 200g は、28ページを参照して
別茹でし、用意しておく

1. 材料を同じくらいの大きさに切る
2. 切った材料をポリ袋に入れ
空気を抜き口を上の方で結ぶ
3. 沸騰した鍋に入れて加熱する
4. つゆが暖まり、具材に火が通ったら麺を入れ
一煮立ちさせる

* 出来上がったらポリ袋をそのまま容器に
かぶせるようにして食べれば食器を洗わずに済み水の節約になります。



↑ ポリ袋を開けた状態

パワーズお勧め 乾麺の美味しいゆで方

材料（2人分）

麺 200g
 お湯 400cc

作り方

1. ポリ袋に半分に折った麺と水（麺が隠れるほど）
を入れ袋の口を縛り、しばらく置く
 2. 袋の水を捨て、お湯を注ぐ
（熱いので気をつけて）
 3. ポリ袋の空気を抜き口を上の方で結ぶ
 4. 沸騰している鍋に入れ
メーカー指定の時間茹でる
- * ゆでる前にしばらく水につけておくことで、
モチモチの麺に！
- * 市販のレトルトナポリタンのルーや
ミートソースをいっしょに温めて使用すれば
とっても簡単で便利です。



早くて簡単 シーオム

材料（2人分）

シーチキン缶 1缶
 卵 1～2個
 塩・胡椒 少々

作り方

1. ポリ袋にシーチキン1缶を入れる
 2. 卵を1～2個ポン！っと割り入れて
袋ごとモミモミする
 3. ポリ袋の空気を抜き口を上の方で結ぶ
 4. 沸騰している鍋に入れ3～5分加熱する
- * フワフワがお好みなら卵は多めに。
* 加熱時間もお好みで調節してください。



おやつやデザートに カップケーキ

材料（10個分）

ホットケーキの素 200g
卵 1個、水または牛乳 200cc
チョコチップ少々、紙コップ 10個、輪ゴム

作り方

1. 材料をすべてポリ袋に入れよく混ぜ合わせる
2. 一袋に3~4個位入れ空気をしっかり抜き
口は輪ゴムでしっかり留める
3. 大きめの鍋を選び、沸騰したらポリ袋を入れて
ふたをして20~30分加熱する

*カップの上からクルクルとむいて食べると
手が汚れません。

*小麦粉（200g）とベーキングパウダー
（10g）でもできます。

*卵や牛乳を使用しなくてもホットケーキの素
なら水だけでOK！



番外編 パッククッキングではないけれど
お湯さえあれば、簡単にできます！

お湯で大変身 ジャがりこサラダ

材料

ジャがりこ（10人で1個）
クラッカー（適量）
お湯（ジャがりこが隠れるくらい）



作り方

1. ジャがりこのふたを少し残して開ける
2. お湯を中身が隠れる位入れる
3. 3分位したら、割り箸などでかき混ぜる
まだ固いところがあったら、好みによって
お湯を足して調整する

*水でも作れますが、時間がかかります

*お好みでパンに挟んだり、
クラッカーにのせてもOK！

*冷めても食べられますが、お湯を少し入れると滑らかになります。



平塚市からの情報

災害時には状況が刻々と変化します。正確な情報を得ることが命に関わる
こともあります。市から発信される情報を的確に収集しましょう。

防災行政用無線

市内各所に設置されたスピーカーから、警戒情報や災害情報、避難に関する情報など
が知らされます。放送が聞き取れなかった場合は、その内容をテレフォンガイド
で確認することができます。（放送開始から1時間以内に限りです）

◆テレフォンガイド

☎0180-99-4956

☎0463-22-4956（ひかり電話、PHS、一部のIP電話の場合）

※テレフォンガイドの利用には通話料がかかります。

ほっとメールひらつか

気象庁から発表された気象情報や震度3以上の震度情報などをあらかじめ登録した
パソコンやスマホ・携帯電話にメールで配信されます。登録は下記から。

◆SCN 湘南生活安全情報

【パソコン】<http://scn-net.easymyweb.jp/pocket/>

【携帯電話】<http://scn-net.easymyweb.jp/pocket/k/>

インターネット

市のウェブサイトから、市の防災への取り組みや、災害情報、気象情報などについ
ての情報が得られます。

◆平塚市の防災

<http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/bosai/index.html>

◆ひらつか防災気象ウェブ

<http://hiratsukacity.bosai.info/pinpoint/index.html>

ツイッター (Twitter)

ツイッター (Twitter) を通して防災情報の発信と災害時の情報発信を行っています。

◆平塚市防災危機管理部

<https://twitter.com/HiratsukaBosai>
【アカウント名】@HiratsukaBosai

広報車

地震・津波・台風などの災害時に出勤し、注意を呼びかけています。

全国瞬時警報システム (Jアラート)

自然災害や有事 (弾道ミサイルなど) などの緊急事態発生時に、国から出された緊急情報を、人工衛星を介して受信し、市の防災行政用無線を自動的に起動させて瞬時に知らせるシステムです。

放送内容により警報音が異なるので、日頃から音の種類を確認して、いざという時に備えましょう。警報音は市のウェブサイトで確認できます。

◆防災行政用無線

http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/bosai/page-c_02308.html

各種ハザードマップ

さまざまな災害や被害について、対応マニュアルや予測される被害の程度・範囲、避難所の位置などを示した各種ハザードマップが市から配布されています。

◆地震・津波対応マニュアル、地震対応マニュアル

入手先：災害対策課窓口、公民館窓口、図書館窓口、市政情報コーナー

各マニュアルは市のウェブサイトでも確認できます。

http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/bosai/page-c_01660.html

◆平塚市地震防災マップ・津波ハザードマップ、平塚市洪水ハザードマップ

入手先：災害対策課窓口、公民館窓口、市政情報コーナー

各マップは市のウェブサイトでも確認できます。

http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/bosai/page-c_01657.html

◆平塚市内水ハザードマップ

入手先：下水道整備課窓口、公民館窓口、市政情報コーナー

各マップは市のウェブサイトでも確認できます。

http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/bosai/page-c_02755.html

津波からの避難

津波警報などが発表された場合や、海岸付近で強い揺れや長時間の揺れを感じた場合は「遠くよりも高く」を原則に自分のいる場所から最も近い高台などに避難しましょう。大津波警報が発表されたときは、津波浸水想定地区やバッファゾーンでは、津波避難ビルなどに直ちに避難しましょう。

◆海拔表示板

より高い場所への避難や避難経路に役立てるため、電柱や郵便局、公民館に海拔からの高さを記した海拔表示板 (海拔表示シール) が設置されています。

◆津波避難ビル

津波からの一時退避場所として、協力が依頼されている民間ビルや公共施設を示すステッカーです。

◆オレンジフラッグ

津波警報などが発表されたとき、湘南ひらつかビーチパークでは、海浜利用者に高台や避難場所への避難を促すため、オレンジフラッグが掲出されます。

津波警報・注意報の種類

(気象庁ウェブ資料を一部改変)

種類	発表される津波の高さ		想定される被害	取るべき行動
	数値での発表 (予想される津波の高さ)	表現		
大津波警報	10m超 (10m以上)	巨大	木造家屋が全壊・流出。人は津波に巻き込まれる。	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難する。
	10m (5~10m)			
	5m (3~5m)			
津波警報	3m (1~3m)	高い	標高が低いところでは浸水被害が発生。人は津波に巻き込まれる。	
津波注意報	1m (20cm~1m)	なし	海の中では人は速い流れに巻き込まれる。養殖いかだが流出し、小型船舶は転覆する。	海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れる。

※震源が陸地に近いと津波警報が津波の襲来に間に合わないことがあります。強い揺れや弱くても長い揺れがあったらすぐに避難を開始しましょう。

※津波の高さを「巨大」と予想する大津波警報が発表された場合は、東日本大震災のような巨大な津波が襲うおそれがあります。直ちにできる限りの避難をしましょう。

災害伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは、災害の発生時に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に、NTTが提供する声の伝言板です。

「171」をダイヤル



詳しくはNTTのウェブで確認してください。
<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>
スマホや携帯電話でも使える災害用伝言板「Web171」もあります。
<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

オフィスでも準備を！

東日本大震災では、帰宅困難についても連日報道されました。仕事先でも災害時用のものをロッカーに備えていますか？「これでなければ」というものはありません。「あなたにとって必要なもの」を用意しておきましょう。

災害時用 ロッカーの備え

服装

長袖、長ズボン、靴下、下着、ヘルメット（防災頭巾）、マスク
スニーカー（底の厚いもの）か登山用の靴、皮底の靴、手袋 他
◆皮底の靴をつぶして底にする（路面が熱くなっているとき靴底を守る）
◆ズボンの裾は靴下の中に入れたり、スカーフで巻いて足もとを守る

持ち物

帰宅経路の地図、懐中電灯（手巻き発電式AMFMラジオ）、防犯ブザー、タオル、ビニール袋（大・中・小）、救急用品、トイレ用ペーパー（芯をつぶす）コップ、シート 他
◆リュックサックを用意する

食糧・水

非常食、水は1人1日3リットル必要（日頃使用し補給を忘れずにする）
◆水は供給ステーション（ガソリンスタンド、救護所など）で確保

その他

帰宅する場合は、グループで移動する

知っておくと便利

- ◆日頃から非常口を確認する
- ◆エレベーターを使わず階段を利用する
※エレベーターの中なら、全階のボタンを押し、止まったらすぐに脱出する
- ◆停電になった時は早めに水を確保する ◆窓やガラスから離れる



「災害時帰宅支援ステーション」とは

徒歩で帰宅せざるを得ない帰宅困難者の帰宅を支援するために、行政と協定を結んだ施設です。（コンビニエンスストア、ファーストフード、ファミリーレストランやガソリンスタンド等）
水道水の提供・トイレ利用の提供・通行可能な道路情報の提供・休憩場所として店舗の一部や椅子などの提供 が無料で受けられます。

便利なスマホのアプリ

災害時に正確な情報を入手するのに有効なスマホのアプリ。無料で使い、iPhone・Android 両方対応の代表的なものを紹介します。

Yahoo! 防災速報

地震以外にもあらゆる災害情報や地域の防犯情報も知らせてくれます。

防災情報 全国避難所ガイド

GPS 機能で最も近い避難所へのルートを的確に案内してくれます。

Familoca

気象庁の緊急地震速報が発表されたエリアに登録した人がいると現在地を自動的に共有してくれます。

radiko

地域のコミュニティ局のラジオ放送から地元密着の情報を入手できます。

LINE

位置情報を伝えたり、グループトーク機能で連絡網としても使えます。

我が家の防災対策チェック

被害を最小限に止めるには、日頃からの備えが必要です。
このチェック表で改めて確認をしてみましょう。

	○印	点 検 項 目
1 生活の備え		非常食糧(家族全員×3日分)を備えている
		飲料水(1日一人3ℓ×家族全員×3日分)を備えている
		懐中電灯・携帯ラジオ(FM/AM対応)・予備電池が用意してある
		非常持ち出し袋がすぐ取り出せる場所に用意してある
		風呂に水を貯め置きしている
		応急医薬品を用意してある
		貴重品(通帳・保険証・免許証)の重要書類はコピーや番号を控えてある
2 ケガの防止		各部屋に厚手のスリッパや靴を用意してある
		家族分のヘルメットや防災頭巾を用意してある
		窓ガラスや食器戸棚に飛散防止(フィルム)がしてある
		家具や大型家電製品等の転倒防止がしてある
		寝室には大きな家具を置いていない
		タンスや本棚の上に重いものを置いていない
		ブロック塀や石垣は補強してある
3 火災の防止		消火器・バケツ等を台所の近くに用意してある
		消火器の使い方を知っている
		近所の街頭消火器の場所を知っている
		たこ足配線はしていない
4 災害時の対応		家族で避難場所や連絡方法を話し合っている
		避難する時には電気のブレーカー・ガスの元栓を切る
		日頃から近所の人との付き合いを大切にしている
		身元がわかるものを常に身に着けている
		家の周りの危険箇所を確認している
	日頃から地域の防災訓練に参加している	
合 計		○がいくつありますか 判定を確認してみましょう

判 定	19点以上	満点に向けて、さらにながらみましょう
	18点~13点	まだまだ安心できません。もう少しがんばりましょう。
	12点以下	備えが不十分です!災害を迎え撃つために、今すぐ準備を始めましょう

家族の記録

家族の情報を一つにまとめておくと、緊急時に命を守ってくれます。
災害時はもちろん、事故やケガ、病気などで病院に搬送された時にも
初期対応がスムーズに行われる可能性が高まります。
自分はもちろん、家族の状態を書き留め、家の中の目立つ場所に
置いておきましょう。記載する内容は下記を参照してください。

名前		続柄	
住所			
自宅電話番号			
携帯電話番号			
生年月日		血液型	
身長		体重	
かかりつけの病院			
勤務先・学校などの連絡先			
我が家の避難先			
災害時の連絡先			
特記事項・病歴			

パワーズプロフィール

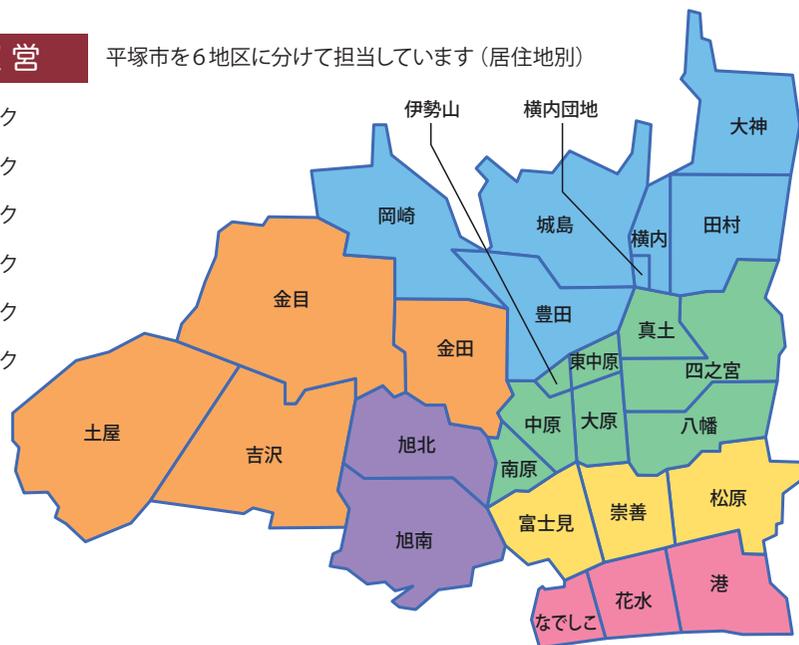
- 結成の経緯** 平成7年阪神淡路大震災を期に平塚市が防災講習会を開き、受講した30名が平成8年5月にボランティア団体を立ち上げました。
- 活動目的** 災害時のリーダーとしての意識研修の継続
災害時の初期対応のための訓練継続
災害に強い安心・安全なまちづくりのための啓発活動を展開
- 活動内容** ◇平塚市災害対策課共催事業 ◇公民館事業 ◇市民大学
◇公民館まつり ◇オープン講座（自主）と出張オープン講座
◆平塚市内自治会 ◆小・中学校関係 ◆学校PTA
◆保育園 ◆幼稚園 ◆地域教育力ネットワーク協議会
◆福祉村 ◆ゆめクラブ ◆市内各種団体 ◆市外各種団体
- 表彰歴** 平成13年度 日本消防協会賞
平成13年度 第15回全国婦人消防操法大会「優秀賞」受賞
平成20年度 防災功労者防災担当大臣表彰受賞
平成22年度 神奈川新聞社・神奈川新聞厚生文化事情団主催
第23回神奈川地域社会事業賞受賞
平成24年度 神奈川県民功労者賞受賞
平成24年度 筑波大学同窓会（茗溪会）
第11回「茗溪賞」顕彰
平成24年度 共同通信社 地域再生大賞「優秀賞」受賞

あなたの大切な心の支え、たとえば家族・友人・ペット・記念の品物・大好きな風景…などの写真をここに貼り、ぜひ防災用品に加えてください。

組織運営

平塚市を6地区に分けて担当しています（居住地別）

- 1 ブロック
- 2 ブロック
- 3 ブロック
- 4 ブロック
- 5 ブロック
- 6 ブロック



この冊子はパワーズの活動の資料としてご用意いたしました。
参考になることが見つかりましたか。もう少し詳しく知りたい。実践してみたい。
こんな気持ちになったら是非ご相談ください。

「平塚パワーズ」で検索して、パワーズの活動をブログでチェック!
<https://blogs.yahoo.co.jp/hiratsukapowers>



防災 減災 パワーズブック 2017年6月15日発行

- 参考資料 ひらつか防災ガイドブックー災害に備えるー
(平塚市防災危機管理部災害対策課)
- 発行者 女性防災クラブ 平塚パワーズ
- 文・写真 女性防災クラブ 平塚パワーズ会員
- イラスト bun.
- 編集・制作 NPO法人 湘南NPOサポートセンター
- ※禁・無断転載