

## 駿援隊発『Be♡防災あいす』防災講座

日時:令和5年12月9日(土)午前10時開会

場所:宮竹一・二丁目 公民館

1 開 会 宮竹自治会連合会婦人会会長

尾澤

2 宮竹学区自治会連合会 会長挨拶

木下会長

3 講 演

テーマ 防災についての基本

あのスナック菓子で、何ができるの？

災害時のトイレ問題 等々 役立つ内容が満載です

講 師 大里西学区 自主防災会会長 中原自治会会長

芦川氏

ふじのくに防災士 中田馬淵女性防災ネット代表

井上氏

元駿河区長 女性目線の防災講座スタート

杉山氏

※途中 休憩をはさみます

4 質疑応答

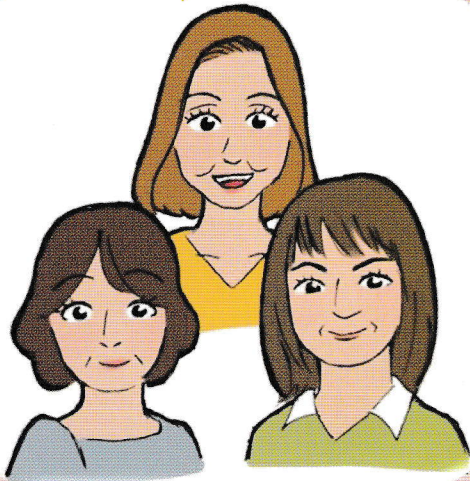
5 宮竹学区自治会連合会 副会長挨拶

安田副会長

6 閉 会

尾澤





## 駿援隊発『Be♡防災あいす』

駿河区駿援隊講座にてH30年度から「女性目線の防災」を学習  
それぞれが地域活動の中で防災訓練や講座を通して地域防災の大切さを伝える



芦川 広子

- ・大里西学区  
自主防災会会長
- ・中原自治会会長

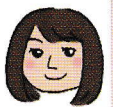
趣味: フラ・ゴルフ  
食べ歩き・呑み歩き



井上 美佐恵

- ・ふじのくに防災士
- ・中田馬淵女性防災  
ネット代表

趣味: おいしいお酒を呑む



杉山 たか子

- ・駿河区長在任時 駿援  
隊講座にて「女性目線  
の防災」をスタート

趣味: フラ・ドライフラワー

## PR こんな事が出来ます！

- ・防災の基本
- ・災害時のトイレ問題
- ・防災食・・・パッククッキング
- ・災害時の家庭での備え
- ・災害時の困り事を防災カードで学ぶ



## 実績 こんな事やりました！

- R4.6 静岡ガスイベント「いちおし防災」  
にてパッククッキング
- R5.2 東部生涯学習センター  
「防災女子のすすめ」
- R5.6 小鹿自治会  
「防災講座」
- R5.8 大里生涯学習センター  
「女性のための教養講座」 他etc



連絡先

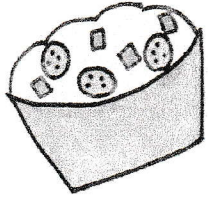
090-4854-7015 (井上)

090-9123-6538 (芦川)

090-3932-4784 (杉山)



あのお菓子がサラダに大変身!?



# じゃがりこの ポテトサラダ

【材料】 2人分

じゃがりこ…1箱

お湯…適宜

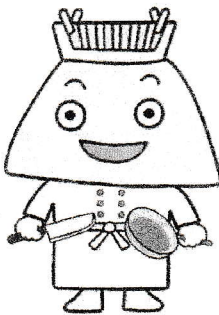
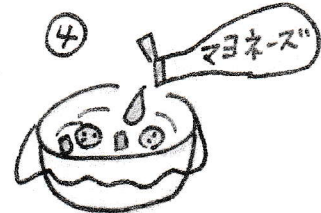
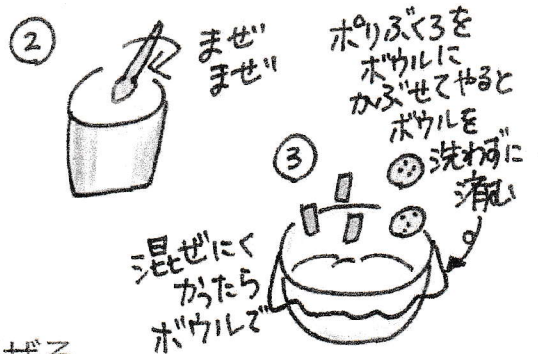
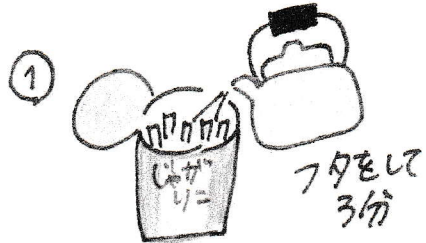
きゅうり…1/2本

ハム…1枚

マヨネーズ…大さじ1

【作り方】

- ①じゃがりこのふたを半分だけはがし、  
カップの半分位までお湯を注ぎ、  
再びふたをして3分ほど待つ。
- ②ふたを取り、柔らかくなったポテトを混ぜる。
- ③きゅうりの薄切りとハムの細切りを  
カップの中に入れて混ぜる。
- ④マヨネーズで味をととのえる。



トロペーからのアドバイス

・サラダ味、チーズ味…いろいろなじゃがりこ  
で作ってみると楽しいね。



水加減でどんな人にも食べやすく



# ごはん

加熱時間  
30分

### 【材料】

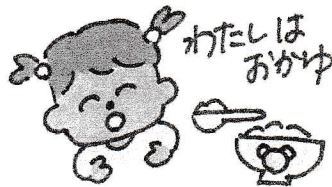
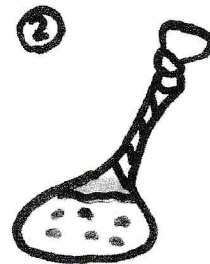
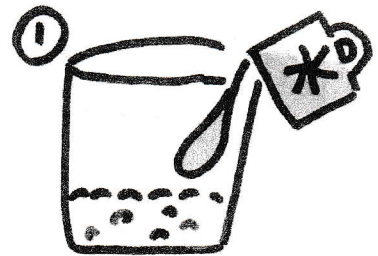
米…100g  
水…150ml

ポリ袋に米と水を入れておむすびに

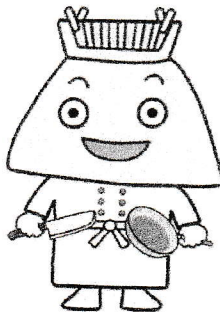


### 【作り方】

- ① 米と水をポリ袋に入れる。
- ② 袋の空気を抜いて、上の方で口を結ぶ。
- ③ 30分浸水する。



トロペーからのアドバイス



- ・水は米に対して、1.5 倍の量だよ。
- ・米と水の割合を変えれば、おかゆも作れるよ。

全粥 米40g:水 200ml	七分がゆ 米 30g:水 200ml
五分がゆ 米 20g:水 200ml	三分がゆ 米 10g:水 200ml

- ・水の代わりに、コーラやオレンジジュースなどでもできるよ。





ホカホカ あったかい



# ホットケーキ 蒸しパン

加熱時間  
40分

## 【材料】

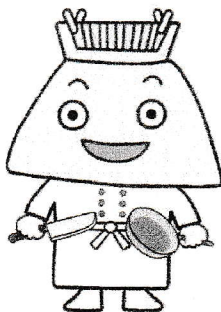
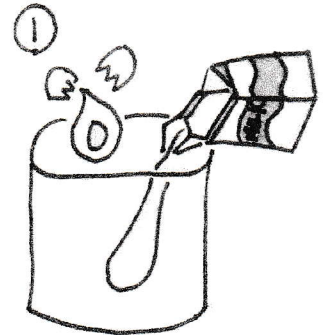
ホットケーキミックス…1袋

牛乳…ホットケーキミックスの袋に書いてある量

卵…1個

## 【作り方】

- ① ポリ袋に、牛乳と卵を割り入れ、揉んで混ぜる。
- ② ホットケーキミックスを入れ、粉が見えなくなるまでよく揉んで混ぜる。  
※ダマにならないように気をつける。
- ③ 袋の空気を抜いて、上の方で口を結ぶ。



トロバーからのアドバイス

- ・牛乳の代わりに水でもOK。
- ・卵が無い時は、水60ccとマヨネーズ大さじ1で代用できるよ。





# パッククッキング・レシピノート

## 《蒸しパン》

### 材料

- ・ ホットケーキミックス
- ・ 牛乳または水
- ・ 卵

### ～作り方～

1. ポリ袋にまず卵を入れ、手でよくほぐす。
2. ほぐした卵の中に牛乳を入れ混ぜる。
3. ホットケーキミックス1袋を加えてよく混ぜる。
4. ポリ袋の空気を抜きながら袋の一番上の方で、固くコマ結びする。
5. 沸騰した鍋に入れ、20分ゆで、袋を返し更に20分ゆでる。

## 《焼きそば》

### 材料

- ・ 焼きそば麺
- ・ 野菜
- ・ ベーコン

### ～作り方～

1. 焼きそばの麺をポリ袋に入れほぐす。
2. 焼きそば用の粉末ソースを混ぜる。
3. 野菜、ベーコンを入れ混ぜる。
4. ポリ袋の空気を抜きながら袋の一番上の方で固くコマ結びする。
5. 沸騰した鍋に入れ、上下を返しながら15分ゆでる。

### <ごはんの炊き方>

お米 100g に水 150ml をポリ袋に入れ沸騰した鍋で30分ゆでる。

## 《火を使わないレシピ》

### ●じゃがりこサラダ

#### 材料

- ・ じゃがりこ 1個
- ・ きゅうり
- ・ ハム
- ・ お湯（水でも可）
- ・ マヨネーズ

### ～作り方～

1. じゃがりこのフタを半分空ける。
2. お湯を注ぎフタをして少し蒸らす。
3. フタを空け、よく混ぜる。
4. きゅうり、ハムを加える。
5. 好みでマヨネーズを入れ味を調える。

### ●大根切干のサラダ

#### 材料

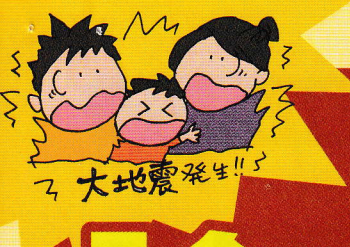
- ・ 大根切干（乾燥）
- ・ きゅうり
- ・ 塩こんぶ

### ～作り方～

1. 乾燥した大根切干をハサミで細かく切りポリ袋に入れ、水を加え揉む。戻ったら水を捨てる。
2. 千切りしたきゅうりと、塩こんぶを加えて混ぜる。

※ 好みでポン酢、ごま油で味付けしてもよい

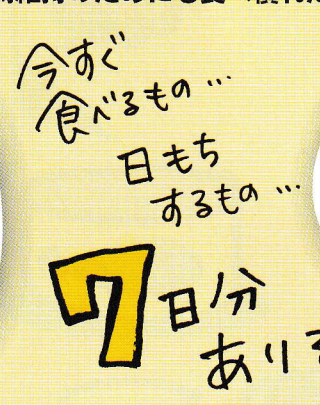




# 災害時の備蓄は

# 「食べ慣れた食品」も活用しよう!

大規模地震直後は、物流がストップすることが予想されるため、まず家庭で、1週間程度は自活するという備えが必要です。とはいえ、非常食を7日分備蓄するのは大変ですよね。体調維持のためにも食べ慣れた食品の活用も考えてみませんか。



● 日常食品を活用すると...

- 米2kgで9日分 (約27食: 1食=0.5合=75g)
- 食事の幅が広がる  
缶詰やレトルト食品のほか、乾物、保存できる野菜、冷蔵庫の食品を利用



## 日常食品の活用のポイント

※ これは一例です。ご家庭の実情にあわせて創意工夫してみましょう!

● 少し多めに購入

ローリングストック (回転備蓄)

● 簡易調理法

耐熱のビニールで炊くご飯

● 冷蔵庫の活用

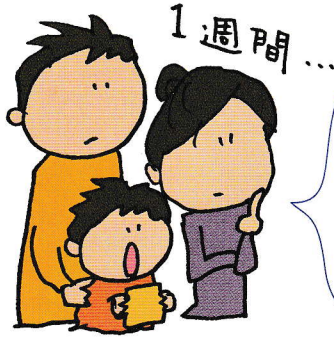
扉の開閉をできるだけ避け  
生鮮食品など傷みやすいものから食べる

● コンロ等の準備

ボンベ (1本で約90分)  
※ 火力により異なる

● 静岡県が平成27年度に行ったアンケート調査では、備蓄をしていると回答した世帯は85%ですが、7日分の備蓄をしている世帯は6.3%という状況です。普段からの買い置きやローリングストック (回転備蓄) を習慣づけて、大規模災害に備えましょう!





食料はあったけど、  
何からどのくらい  
食べていけば  
いいんだろう…?

**量 日持ち 栄養バランス**  
を考えて、  
**飽きずに おいしく**  
食べる工夫をしよう！



おとな  
1人分の

## 備蓄の組み合わせ ~ 7日分を目指して~

21食分

### 主食

エネルギーと  
炭水化物の確保

- 米 (精米・無洗米)
- 乾麺 (うどん・そば・パスタなど)
- パン
- 他にも…
- レトルトご飯・アルファ米
- 切りもち
- カップ麺・即席麺
- シリアル
- 乾パン・パンの缶詰
- 小麦粉 など

必須!!

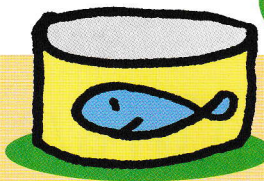


### 主菜

たんぱく質  
の確保

- 肉・魚・豆などの缶詰
- レトルト食品 (レトルトカレーなど)
- 他にも…
- 豆腐 (充填)
- 乾物 (かつお節・桜えび・煮干し等)
- ロングライフ牛乳 など

必須!!



### 副菜

ビタミン  
等の確保

- 野菜・山菜・海藻類
- 梅干しや漬物
- のり・乾燥わかめ・乾燥ひじき
- 日持ちする野菜 (じゃがいも等)
- 野菜の缶詰 (トマト水煮等)
- 野菜ジュース など
- 汁物
- インスタントみそ汁
- 即席スープ など
- 果物
- 缶詰 (桃・パイナップルなど)
- 果汁ジュース
- 季節に応じた果物 (バナナなど)



### その他の食品

食事をたのしむ

- 調味料 (塩・みそ・しょうゆなど)
- 嗜好品 (緑茶・紅茶・コーヒーなど)
- お菓子 (チョコレート・飴・ビスケットなど)
- 日常食べているもの (食物アレルギー対応食品など)
- その他味付け類 (ふりかけ・香辛料・ジャムなど)



7日分の  
組み合わせ  
のしかた

**主食 + 主菜** の  
組み合わせを  
**21食分** 用意する



**副菜** と **その他の食品** で  
ふだんの食事のように  
**飽きない工夫** をしよう

例えば  
このくらいの量が  
家にあれば…

おとな1人分の  
主食と主菜  
21食分を  
確保できる!

- 【主食】
- 米 700g (9食分)
  - レトルトご飯 7パック
  - パン 1個
  - 乾麺 200g (2食分)
  - カップ麺 1個
  - シリアル 50g (1食分)

- 【主菜】
- 魚の缶詰 6缶
  - 肉の缶詰 4缶
  - 豆の缶詰 1缶
  - レトルトカレー 7パック
  - 豆腐 2パック
  - 牛乳 1杯分

計 21食分

計 21食分

米は1食75gが目安

高齢者、乳幼児、介護を要する方、  
慢性疾患や食物アレルギーに  
配慮した食料品は、  
「いつも食べているものを」  
多めに備えておきましょう。



不便な生活を乗り切るために…  
梅干し (塩分の補充、殺菌作用や疲労回復に) や  
おやつ (精神的ストレスをやわらげエネルギー補給)  
などを常時備えておくとういでしょう。





# そうだ!!

# 「携帯トイレ」も 備蓄しよう!



災害時に備えた食料、飲料水の備蓄は少しずつ浸透してきましたが、「携帯トイレ」の備蓄も忘れてはいけません。生きる上で、**食べること、飲むことと「排せつすること」**はセットです。もし、水道が止まってしまったら、いつもの様に水を流すことができませんし、下水道が破損した場合には、水を流しても排せつ物が流せなくなる場合もあります。トイレを気持ち良く使うことができないと、体調を崩したり、災害関連死につながる可能性があります。あなた自身と家族を守るため、「携帯トイレ」も備蓄しましょう!

災害発生、  
水が止まっている!  
備えがないと...



携帯トイレの  
備えが  
あれば...



### 携帯トイレ、どれくらいの数を備えたらいいの?

めやすは **1人1日 5回分** × **(1週間) 7日分** × **家族の人数分**

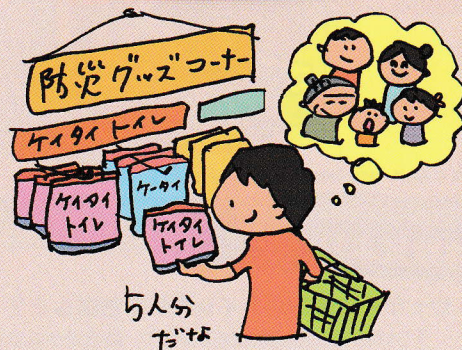
ふだん、1日に  
何回トイレに行くか  
考えてみよう

1人につき.....  
**「1日5回分を1週間分」**  
をめやすに備蓄しよう

※内閣府(防災担当)  
「避難所におけるトイレの  
確保・管理ガイドライン」より

$$5 \times 7 \times 5 = 175 \text{ コ!}$$

5人家族 だったら?



ホームセンター等で様々な製品がありますので、家族の人数や使用回数を想定して備えましょう。

※ 排せつ物の搬出方法は各市町が示すルールに従いましょう。

※「携帯トイレ」とは災害用トイレのうち、既存のトイレ等に被せて用いるもので、便袋に吸収シートが付いたものや、便袋と凝固剤を併用するもの。(「携帯トイレ」には様々な製品があります。)



# 災害用トイレの例

写真提供：特定非営利活動法人日本トイレ研究所、富士市

家庭で備えるならコレ！

携帯トイレの種類はおおまかに2パターン

吸水シートが袋の中についてくる

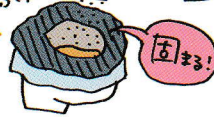


または袋をセットしてシートを設置

吸水シートで水分を吸わせるタイプ



粉末状の凝固剤で固めるタイプ



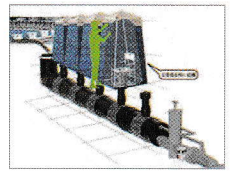
携帯トイレ



簡易トイレ(電源必要)



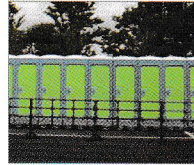
簡易トイレ(電源不要)



マンホールトイレ



仮設トイレ(組立て型)



仮設トイレ(ボックス型)



トイレトレーラー(富士市)



自己処理型トイレ

## 携帯トイレの使い方



①便座を上げて、ごみ袋(大きめの)をかぶせる



②便座の上から携帯トイレの袋をかぶせる ※はずれないよう携帯トイレの袋のふちを便座の下にくるむようにしてはさむ



③使用后、携帯トイレの袋のみはずして口をしぼる



④密閉できる容器や袋に入れ、一般ごみと分別して保管

排せつ物の搬出方法は各市町が示すルールに従いましょう。

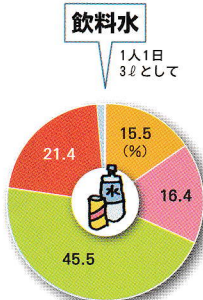
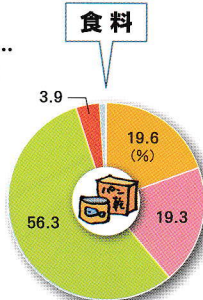
## 県民意識調査

備え、ある？



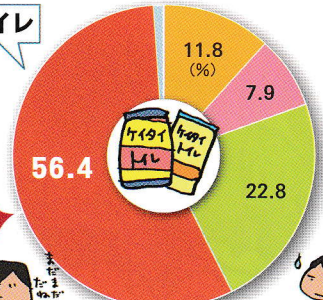
Q. 食料・飲料水・トイレ... いま、家にある備えはあなたの家族の何日分ありますか？

- 7日分以上
- 4~6日分
- 1~3日分
- 備えていない
- 無回答



携帯トイレ・簡易トイレ 1人1日5回として

水や食料の備蓄に比べ... 半数以上の人 が トイレの備えをしていないのが現状です



考えまなかな

べつに 個人で備えなくても... 避難所に行けば 何とかなるんじゃないの？

# いいえ！

避難所に行けば、快適なトイレを使えるとは限りません...

甘い

避難所のトイレの水が流れない！



トイレのルールが決まっていない！



そのまま使うと...



やがて...

携帯トイレの備えやルールが徹底された避難所なら...



安心してトイレに行ける！

たまりません

## 体験談より...

せっかくの備蓄がトイレ問題で台無し！？ 40歳男性(東日本大震災 H23.3)

うちは在宅生活継続が出来たので、最初はそんなに困ることはないかも...なんて前向きに考えていたんです。電気・ガス・水道は止まっていたんですが、防災用のラジオや懐中電灯、カセットコンロ、食料・飲料水もたっぷりあったので、困ることはそんなにないだろうな。最初は小だけは流さずにトイレでしていたのですが、換気扇を回すことが出来ないでリビングにまでアンモニアの臭いがするようになってしまいました。その時はいつまで断水が続くか予測がつかなかったので、飲料水を使って流すのをためらってしまっていたんです。食事をとればトイレにいきたくなるのは目に見えているので、あんまり食べたり飲んだりしないようにしてしまいましたね。臭いもあったので食欲もあまり湧きませんでした。せっかくの食料品の備えもトイレの備えがなかったせいで、活用することができませんでした。トイレの重要性を思い知らされました。くたくたになりました。



内閣府(防災担当)「一日前プロジェクト」を参照作成