



## 長期自宅避難時の食事 レシピ編～その時あなたは～

今年に入ってから6月には大阪で震度5強の地震、7月には西日本で大水害、そして9月の北海道地震と自然災害の恐ろしさを改めて実感させられました。特に西日本の大水害では、土砂が自宅の中まで覆い、長期にわたる避難生活を余儀なくされる状況です。避難直後は備蓄されている食品をそのまま封を開けて食べることで一定の満足感を得ることができますが、自宅以外の環境下での避難生活が続くとすると食事がとても重要になります。食べることは活力の源になり、心身に大きく影響を与えます。今回は、避難所や自宅で備蓄している食材を使った美味しいメニューを紹介します。備蓄品のリストに缶詰はいまま必須です。最近スーパーなどで売られている缶詰は種類も豊富で味も格段美味しくなっています。その中でもサバの缶詰を備蓄しているご家庭は多いかと思います。サバ缶は栄養価も高く、和食にも洋食にも合うのでバリエーションも広がりますよ。

どちらのレシピも「カセットコンロ」と「鍋1つ」で作れます。材料は家庭の常備品として大抵あるようなもの。いざという時のために、ご家庭の常備品からレシピを考えてみてはいかがでしょうか？

### 被災食レシピ① サバ缶ですいとん汁

**材 料** サバの水煮缶、根菜類（玉ねぎ、人参、ジャガイモ等）、豆腐、小麦粉、味噌、お好みで油揚げやこんにゃく等を追加

#### 調理のポイント

- ・豚汁を作る手順で豚肉の代わりにサバの水煮缶を使用。
- ・ビニール袋に豆腐と小麦粉を入れ、水分ですいとんのタネを作り、ビニール袋の先をハサミで切り、煮立った具材と汁の中に絞り出す。豆腐の水分で小麦粉がしっとりするので、水を使う必要がない。



### 被災食レシピ② サバ缶でハヤシライス

**材 料** サバの水煮缶、玉ねぎ、トマトケチャップ、小麦粉

#### 調理のポイント

- ・炒めた玉ねぎに小麦粉を入れて炒め、その後に、サバの水煮缶とトマトケチャップを入れる。トマトケチャップの量はお好みで。

女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト（通称：JKB）



## 突然の大災害で家族と離ればなれに～その時あなたは～

毎年恒例、世相を1字で表す「今年の漢字」。2018年は「災」でした。2018年の自然災害を思い起こせば、草津白根山の噴火、大阪での地震、西日本の豪雨、記録的な猛暑、北海道胆振地方での地震、そして台風による風水害と日本各地でたくさんの自然災害がありました。突然大災害が起こり、家族が離ればなれになった時、どのようにお互いの安否確認をするか決めていますか？

### わが家の場合

#### むやみやたらに「動かない」 (無理してまで家に帰ろうとしない)

中学生の娘は1時間半かけて電車とバスで通学、夫と私も職場まで電車で1時間弱かかります。災害時は交通機関が滞り、帰宅までに予想以上の時間を要します。徒歩での帰宅が夜間まで及ぶと、とくに女性は身の安全が危ぶまれます。学校や職場にいる場合は焦って動くよりもその場で待機する方が良い場合もあります。通学通勤途中にある帰宅困難者避難所に一旦身を寄せておくこともできます。

### 避難所の「この場所」に (避難所のどこに集まるのか決めておく)

避難所で落ち合うとしても、たくさんの人が押し寄せている中で家族を探すのは大変です。私たち家族は、避難所の校庭の鉄棒の所にひとまず行こうと決めています。そして家族の姿がない場合は、決まった時間に定期的にその場所に行ってみて、書き置きなどをして無事を知らせることにしようとしています。

### 災害用伝言ダイヤル「171」、SNSなどを活用

災害伝言ダイヤルやSNSは携帯電話が使用できる場合に限られますが、有効な安否確認手段です。毎月1日には災害伝言ダイヤルを試すこともできます。家族のグループLINEを作り、日頃から使い慣れておくといざという時には安心だと思います。

単身赴任、進学・就職による一人暮らしなど、家族と一緒に住んでいない場合もあります。その場合は、遠方に住んでいる家族を中継地点として連絡を集中させることも可能です(被災地では通信が混線するため)。自分たち家族の生活スタイルに合った安否確認の方法を、一度家族で考えてみませんか？



女性の視点で考える防災の知恵袋

## 12

## トイレは、臭い対策が大切です

5月1日から、元号が「令和」になりひと月、少しずつ「令和」に馴染んできたような気がします。

平成時代は、戦争は無かったけれど、自然災害が本当に多い時代でした。平成30年だけでも、6月の大阪府北部地震に始まり、7月の西日本豪雨、9月には北海道胆振東部地震がありました。

これからも南海トラフ大震災、首都圏直下型大震災等が30年以内発生率70%とか、何だか暗澹たる気分になります。

しかし、天災の発生を抑えることは出来なくても、被害を少なくする事は出来ます。

それは災害を「自分の事」として考え、今から備えることです。私の場合8年前、平成23年の東日本大震災の時、連日テレビに映し出される避難所の映像に写るたくさんの人々の姿に、トイレはどうしているのか?と思っていました。

平成25年、すくらむで「UDドライトイレ」の講座がありました。それは最初から「尿と便」を分離し水を使わずに処理できる簡易トイレで、「便」に消石灰を降りかけておくと1年後には粉末

状になって自然界に返せると言うものでした。

早速愛犬の「便」を使って実験しました。蓋が出来るポリ容器に毎日「便」を入れ園芸用消石灰を適量に入れました。1週間がたった頃から「便」の強烈な臭いに蓋を開けるのが躊躇われるようになり実験は10日余りで中断。そのままベランダに放置していましたが半年くらい経った頃「どうなったかな?」と開けてみました。すると「便」の形はそのままカラカラに乾いて、臭いは無くなっていました。実験と言ってもいい加減なものでしたが災害時の排泄物の臭い対策は絶対必要なことを体感しました。

トイレの備えというのは、ただ単に携帯トイレや簡易トイレを備えるだけではなく、長期避難時には「臭いへの備え」も必要だと思います。





## 女性の視点で考える防災の知恵袋

## 13

## わが家の防災対策

1年前、ひよんなことから「女性の視点でつくる防災プロジェクト」(通称JKB)にお誘いいただき、活動を始めました。私が最も感心したのは、JKBのメンバーが、機会があるごとにさまざまなイベントや講習に出かけ、実際に自分の目で見て学び、考えるという姿勢でした。私も見習おうと思い、地域での防災訓練やイベントでの防災グッズの展示や、講習会などに参加し、防災に関する知識を得てきました。しかしながらそれが実践につながっているかという点、甚だ心もとない。今回活動を始めてから、ちょうど1年たった今、わが家の防災対策を見直すことにしました。

**<まずは防災・ハザードマップで自宅の危険度を知る>**

防災マップは市役所や区役所で入手でき、また市のHPから見ることができます。防災マップからは避難場所、給水地点などを確認でき、洪水ハザードマップからは、洪水の危険度や、洪水から身を守るための知識—洪水発生メカニズム、都市型水害、状況に応じた避難行動など、知っておくべき情報—が満載されています。まさに「意識と準備が命を守る」と言えます。

**<避難生活に必要なものの準備>**

わが家は大規模な集合住宅にあり、災害が発生した場合も

避難所ではなく、自宅待機することになっています。したがって食料等も自己調達する必要があります。電気・ガス・水道などがストップした場合、水とカセットコンロ、複数のガスボンベは必須です。水は1日一人3L必要で1週間、家族分の量を計算するとかかなりの分量になり、まずは保管場所を確保しなければなりません。食料は防災用の特別なものではないが、お米、パン、パスタ、乾麺、缶詰、乾物、シリアル、レトルト食品、スープなどを食品庫に一定量保管しています。また冷蔵庫には肉、卵、野菜、冷凍食品などまとめ買いしているので、電気がストップしたら、保冷材や冷凍食品を冷蔵庫の上段に移動し、まず冷蔵庫の食品から使用しようと考えています。以上はほんの一部ですが、家族間の緊急時の連絡方法、持ち出し品の準備、家の中の安全対策、避難時の健康管理、被災時のトイレ対策など押さえておくべき点が多いと感じています。災害はいつやってくるかわからないからこそ、実際の災害に遭った時に慌てないよう、日ごろからいろいろな場面を想定して、一つ一つ対策を講じていこうと思います。



## 事前予測できる災害に、親子で備えよう

9月下旬に「女性の視点から考えるライフスタイルにあった身近な防災・減災講座 vol.1」として、「気象予報士から学ぶ気象防災のお話：お天気から学ぶ減災」講座を気象予報士・防災士の山本由佳さんをお迎えし開催しました。

満員御礼!小学生6名含む 34 名!親子で参加も数組ありました。ご参加ありがとうございました。

子どもたちと一緒に、ペットボトルで作る雲の実験や、お天気に関するクイズ、そして減災のヒント等々盛りだくさんでした。

日頃から、親子で災害に備える話ができるとういですね。今回の講座はそのひとつの機会になったのではないのでしょうか。

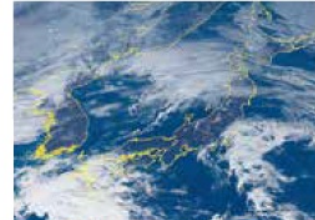
さて、講座で「なるほど!」と思ったクイズです。

「夕方から雨が降る」と言うときの天気予報での「夕方」とは何時からのことでしょうか?完全な思い込みで、私は 16 時以降だと認識していました。

答えは、おやつ時間の「15 時～ 18 時」です。15 時頃にポツポツ雨が降ってきたら、「えっ～天気予報当たらないね、夕方から降るって言ってたよね～」とは言えないってことですね。

地震は予測できませんが、台風などは、リアルタイムで予測可

能になっています。気象庁ホームページやひまわりリアルタイムをみて触って、いろいろな発見ができます。これを機に、ぜひご覧になってみてください。



12月25日のひまわりリアルタイム Web

川崎市防災情報ポータルサイトがあります。

メールニュースかわさきで登録しますと随時に気象情報を発信しています。

● ひまわりリアルタイムweb 地球全図  
<https://himawari8.nict.go.jp/ja/himawari8-image.htm>

● 川崎市防災情報ポータルサイト  
<http://portal.kikikanri.city.kawasaki.jp/normal/general/enlight/0000000192/enlightinfo.shtml>

メールニュースかわさき「川崎市防災気象情報」に登録しよう



## ウイルス感染と自然災害が同時発生したら～その時あなたは～

このすくらむ通信が発行された時には、新型コロナウイルス感染拡大は収束しているでしょうか？そうだといいと願いながら、私たちJKBからいくつかのアイデアを発信していきたいと思います。

今はどのドラッグストア、スーパーに行っても、使い捨てマスク、アルコール消毒液など欲しいものが手に入らない状況です。私は阪神淡路大震災、東日本大震災の経験から、常日頃の備蓄として、「使い捨てマスク」「除菌シート（又はアルコール消毒液）」はマストアイテムでした。まさか、それがこの新型コロナウイルスの影響で出番が多くなるとは思いませんでした。今となつては、簡単に手に入れられないですが、今後、今回のような得体のしれないウイルスと自然災害が発生した場合、備えておくの良いと思うのは、「液体ハンドソープや固形石鹸」です。私は在宅勤務できる職種でないため、不安な気持ちで毎日電車通勤しています。日本はどこにでもトイレがあるので、普段は気になりませんが、実は駅によっては液体ハンドソープが置いていない、また公園に設置している水飲み場や水道付近にも石鹸は置いていないことが多いです。そこで、私は、特に今回の新型コロナウイルスは石鹸での手洗いが有効とのことですので、小さい容器に液体ハンドソープを入れて持ち

歩いています。アルコール消毒液がなくてもしっかり手洗いすることで安心感が増します。また、使い捨てマスクもない場合は、布マスクにキッチンタオルなどを内側にあてて使用しています。もし、今、自然災害が来た場合、皆さんが避難所への避難を余儀なくされたとしても、清潔な手洗いできる環境などは望めないと思像します。

今回のこの世界的脅威のウイルスに勝てる術は、今のところないですが、私たちができる備えはあると思います。皆さん自身で、自分に必要な備えの点検をしてみたいかがでしょうか？



私の今の0次携帯品。  
 ●液体ハンドソープ ●除菌シート（又はアルコール消毒液等） ●マスク（布マスクは手作り）  
 ●新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000617981.pdf> (2020.5.5 取得)

女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト（通称：JKB）



## 心が遠い

こんな話がある 「おばあちゃん、お母さん、  
コロナが危ないから人が集まっている所に  
行かないでね、買い物やちょっとした用事全部  
やるから」と子どもが言ってくれるんです。「外に  
出るとうつるからね」涙が出るほど嬉しかったです。  
「孫にもしばらく会わないようによく言って  
おいたから」 エ！ 孫にも

突然やってきた災害に自粛が続き 行き場のない不安を抱え、  
何とも無機質な日々を送りました。  
いつになったら外出できる？  
自粛が解除された時、いくつも聞こえてくる話は  
「高齢の両親の認知症が進んだみたい」 また、本人からは  
「少し歩こうと思ったらふらついて歩けないのよ」

私はボランティア活動を少しやっていますが  
普段からやっていた高齢者の食事会・歌の会  
全て中止 「少人数でやるのはどう？」と  
たまたま実施意見があっても、「もしもの時だれが責任  
とるの」「そうですね、中止しましょう。」

7月、高齢者体操がスポーツセンター、いこいの家で  
人数制限がありながら始まりました。

皆、運動を待っていました。知り合いと話もしたい、体も動かしたい。  
体操はマスクをつけて、熱中症に気をつけながら。  
休憩時間でも「話を控えて」のお願いです。  
でもまだまだ家族から、皆が集まった体操は  
やめておくように言われて、顔を見ていない方が  
随分いらっしゃいます。  
「体力が落ちました、すごいです。」 体は人生。  
じっとしていたらダメなんです。

家族の言葉が優しくもあり、辛くもあり、それでも  
ふれあいたいし、見て、聞いて、音も、においも感じたい  
皆で繋がりたい。

始めましょう。いつまでも、どこでも歩いて。  
じっとしないで。  
足上げて 1、2、3、4、1、2、3、4。  
心が寂しくならないように、家でも声出して。

