

# 女性の視点でつくる かわさき防災プロジェクト

製作：女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト（通称：JKB） 発行：川崎市男女共同参画センター（愛称：すくらむ21）



## 長期自宅避難その時あなたは？

### 『被災時クッキング』から学ぶ



1月21日大田区で防災活動がされている「まち井・マンション生活研究会」のメ野恵子さん・余膳妙子さんを講師にお招きし、被災時クッキングの講座を開催しました。

3.11 東日本大震災以降、沢山の防災グッズや備蓄食品が世の中に出回りましたが、いざ買い揃えようすると何がどのくらい必要であるのかノウハウ本には書いていない、でも誰でもできる内容を教えてくださいました。当日は実際お鍋で炊いた白米とサバ缶を使った味噌汁も試食しました。

★日頃から普段使っている食材（乾物、缶詰、パスタや小麦粉など）をいざという時にも使えるように備蓄すること。災害時はまずは冷蔵庫にある食材から食べて非常食は後回しにする。

★カセットコンロとボンベを日頃から使えるように。使ったことがない人が多い。

★命をつなぐことは食べること。急な災害が起きた時にはいつも作っている、食べているものがあると安心。

★調理は明るい時にやった方が安心。保温鍋があると便利（例：シャトルシェフ鍋など）

#### 参加者の感想

- ★学んだサバ缶の味噌汁を実際に作ってみようと思う。
- ★もっと他のメニューも知りたい。また参加したい。
- ★高い非常食を買わなくても家にあるもので数日は過ごせることがわかった。

## ～ 今後の活動について ～

私たちは 2014 年から市民防災ボランティアとして活動をはじめ 3 年半が経過しようとしています。活動を始めた頃はまだまだ専門家も少なく、日々の暮らしから見えてくる防災・減災術をお伝えすることに大きな反響がありました。今は大勢の専門家も増え、素人集団の私たちがお伝えしなくても広く情報が得られるようになりました。しかし、実際はそうは言っても誰もがインターネットや SNS から情報を得られるわ

けでもありません。今後はなかなか行き届かない方々に草の根的に出前講座などを通して「自宅避難」の在り方などをお伝えすることをベースに活動を継続することとしました。このようなニュースレターも最後の発行となります。これまでレターニュースを手にとっていただいた皆様ありがとうございました。

(引き続き活動しますので一緒に活動してくれるメンバー募集中！)



## プロジェクトメンバー募集中！

### 防災についての身近な 情報発信！

他地域との視察交流会や開催した講座を防災ニュースレターとしてまとめて発信しています。災害時のトイレ事情と対策編冊子も手作りしました。



### 講座の企画と運営

「トイレ」「集合住宅」「避難所運営」など災害時にこれだけは知っておきたい事情と対策等について講座を企画し、1 から運営を手掛けています。



### 区や自主防災組織への 防災イベント・出前講座

日常の暮らしの中で、生活者としての知見を活かしてできることを積み重ね、わかりやすい防災、誰もが取り掛かりやすい防災をテーマに実施しています。



### ●定例会議について

活動日：月 1 回・第 3 土曜日午後定例会議  
場 所：すくらむ 21  
対 象：市内在住の女性

### ●申込方法

お名前、住所、連絡先(メールアドレス、電話番号)を記入の上、専用の申込用紙をメール添付、もしくは FAX でお申し込みください。

