# 備蓋のススメ

特別「じゃない」備蓄をやってみよう

池ノ内自主防災会 みやべゆか

# この3つのお話をします







水

#### 水について()飲料水

基本的な考え方

飲用として1日2~3リットルの水を 用意することを推奨しています。

1人あたり3L×3日分=9L

4人家族なら、9×4=36L



### 水について ②生活用水

家が無事で、トイレや洗浄等に使 う生活用水。

生活用水として、1日につき1人あ たり10~20L必要と言われていま

20Lとして、4人家族で3日分備蓄 すると考えると

20×4×3日分で240L



#### 水について③例



例

我が家は水のストックを2L入りペットボトルが6本入ったものを3箱  $(12\times3=36L)$  備蓄している

それにプラスして、温水器内に常時約300リットルのお湯があり緊急時には外から出す口がある。

#### 水について③例



例

我が家は井戸があるので飲料・生 活用水ともこちらでまかなう

念の為2リットルペットボトルが6本入ったものを2箱(12×2=36リットル) 備蓄している

井戸の注意点

地震により水質が変化する可能性があるので、 水質検査キットを備えておこう!

## 水について(4水の便利グッズ)

携帯用浄水器 (ろ過機能付き水筒)

泥水でも飲料水に出来る高機能の ものから簡易的なものまで存在す る

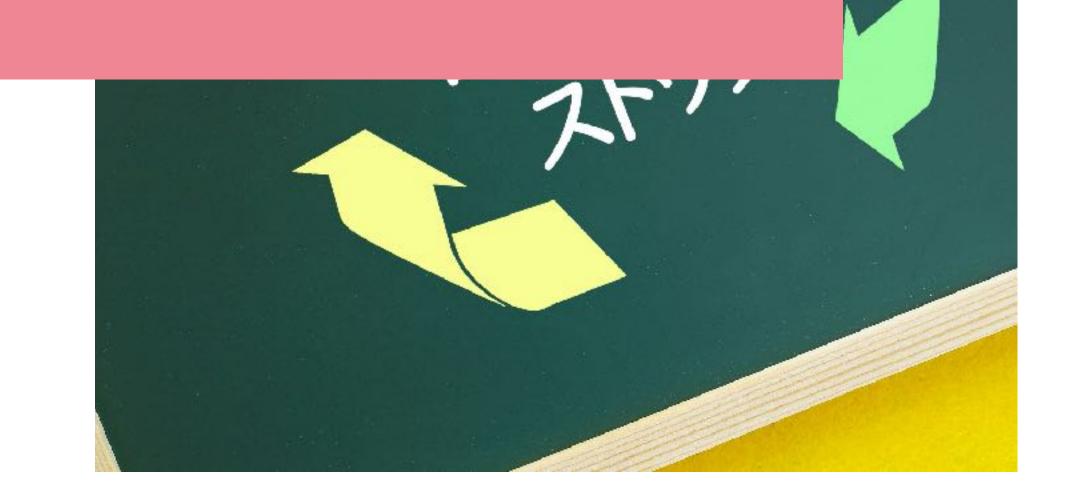


#### 2 食料 ①ローリングストックとは

農林水産省が推奨する「ローリン グストック」とは?

普段 して、常に賞味期限を管理するのって大変じゃない?

ものから消費し、消費した分を貝い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保っための方法です。



### 食料(②ムリのない備蓄

- ・備蓄できそうな食料は、「普段 よりちょっとだけ多めに買う」
- ・食べたら買う

この2つを心がけよう



#### 2

### 食料(2ムリのない備蓄

非常食や防災用に開発された食料 は賞味期限が長く、保管に適してい ます。

しかし食べ慣れていないものを非日 常時に食べるのは意外とストレスに なるものです。

なので、食べ慣れているものを備蓄 することをオススメしています。



## 食料(2)ムリのない備蓄



例お米

米が常にある状態にしておけば、水 さえあれば炊飯できます

例お菓子

好きなお菓子を常備しておきましょう 食べちゃったらまた買ってくればOK

## 食料 ②ムリのない備蓄

例パスタ

パスタは水でも戻す事ができ、賞味期限も長く(3年)保存食に向いています。

例 袋めん

こちらもお湯が無くても水で戻すことが可能です

例ふりかけ・マジックソルト

好きなふりかけがあれば、ごはんやパスタにふりかけて楽しめます

#### 2

### 食料(②ムリのない備蓄

カセットコンロ、ボンベ、鍋 (あるいはメスティン等のキャン プ用品)

ガスや電気が使用出来なくても、 カセットコンロがあれば湯が沸か せます。普段から活用して楽しむ ことも。



#### 2 トイレ ①なぜ備えが必要なのか

トイレは停電、断水、震災による故障、 どれをとっても使えなくなる可能性があ ります

食べるのはガマンできても排泄はガマンできません。

また、仮設トイレが設置されるのは地震から1週間以上かかると言われています。

必ず、備えておきましょう。



#### トイレ ②簡易トイレ

トイレ設置タイプ

独立タイプ

いずれも、袋と凝固剤がセットになったものが入っています。

座る形が普段と同じなので、違和 感なく使えます。



#### トイレ ②携帯トイレ

渋滞やアウトドア用のトイレを普 段のカバンに入れておけば、どこ にいる時に震災に遭っても数回分 はしのげます



#### 2 トイレ ③トイレットペーパー

トイレットペーパーも備えておき ましょう。簡易トイレはセットに なっているものもあります。

長尺のものは、災害時に便利で す。



#### まとめ出来る限りの備えをしよう

様々な理由から、完璧には準備で きない場合があります。

日頃から親しみのあるものも活用 して特別「じゃない」備えをしま しょう!



# 車中泊避難訓練について

開催日時: 5月27-28日 15時~翌9時くらい

場所 :池ノ内コミュニティセンター

内容:自家用車で実際に車中泊をしてみよう

ごはんを自分で炊いてみよう

アルファ米アレンジレシピ紹介

- ・トイレは池ノ内コミュニティセンターのトイレを使用(携帯トイレ等の利用は各自判断で)
- ・夕食は各自で準備
- 鍋・飯盒・メスティンでのご飯の炊き方を教えます。カセットコンロを使用します 3台ありますが、なるべく家庭用をご持参ください。