



2024年3月

ひなた班だより

富田地区連合自主防災隊女性チーム

特集号

新聞紙の活用

— 災害時にも大活躍 —



防寒具になる

- ★お腹に巻けば腹巻になる
- ★足首や手首にまけば暖かい
- ★床の上に敷いたり体の上に置けば暖かい
- ★ポリ袋に新聞紙をいくつか丸めて入れ、足をそこに入れば暖かい。



いざという時 燃料になる

- ★火おこしに使える
- そのままで使えるが、固く巻き棒状にすれば、紙の薪ができる。その薪がたくさんあれば、火おこしができるし火持ちもよい。



骨折時の添え木になる

- ★骨折時の添え木代わりに新聞紙を重ねて折り板のようにする。
- 骨折した部分の両側の関節まで覆うようにあてる。



簡易トイレの吸水材になる

- ★小さくちぎったものを箱やポリ袋に詰めれば簡易トイレの吸水材になる。
- 新聞紙が水分を吸収してくれる。
- ※災害で断水した時、家でも使える



子供のおもちゃになる—心のケアにもなる

- ★ボールを作る
小さいのをいくつか作れば玉入れができる。
- ★できるだけ長く裂いたりして長さ比べができる
- ★字や数字探しができる
- ★兜を作ったりして遊びに発展できる。



紙風船

折り紙のように加工して使える

- ★上着になる
- ★スリッパを作れる
- ★ゴミ箱も作れる
- ★帽子も作れる
- ★紙食器もつくれる



スリッパ

以上、ひなた班のメンバーでアイデアを出し合いました。まだまだ新聞紙の活用方法はたくさんあると思います。ご家族で、又、いろんな世代でアイデアを交換されてみては如何でしょうか？新聞紙は資源ごみにすぐ出すのではなく、ある程度は身近におこうと思います。

避難時には隣近所に声かけをしましょう





ひなた班だより

9号

2024年2月

富田地区連合自主防災隊女性チーム

この紙面をお借りし、令和6年能登半島地震により被災された皆様には心よりお見舞い申し上げますと共に、一日も早い復旧をお祈り致します。

2023.11.26 富田地区総合防災訓練が実施されました。

各地域の避難訓練では総計1590名、富田小学校には528名が参加して盛大に行われました。ひなた班もブースをもらって二度目の挑戦！！（詳しくは富田のホームページで）



煙体験



ひなた班ブース



ポケット防災カード



目隠しポンチョ

- **防災クイズ**には子供たちが元気に挑戦してくれ、ご褒美をもらって嬉しそうでした。
- **「ポケット防災カード」**は「これがあると安心ですね。早速記入してバッグに入れます」と大勢の方に持ち帰って頂きました。NHK ポケット防災カードは、ネットで印刷できます。
- **手作りの「目隠しポンチョ」**には女性には特に関心があり「どんな布で作るの？」「使ってないシーツで作るといいね」など、興味を示されていました。冬は**防寒着**としても使えますよ。
※来年はもっと参加型のブースを設けよう！と思います。お楽しみに！

2023.12.16 防災の視察研修があり、北淡震災記念公園へ行ってきました。

北淡町は、人口・世帯数とも富田に近い地域でした。震災当時役場職員の方でしたが、今は語り部として貴重な体験を話してくださいました。**地震発生当日の話**です。

5:46 地震発生

6:30 災害対策本部を役場に設置

生き埋めだった300人を地域住民が協力してお昼までに全員救出

17:00頃には行方不明者0名



この成果は

- ・日頃から地域住民同志のコミュニケーションがとれていたこと
 - ・住民の1割が日頃から消防団として活動しており、地域として防災意識が高かったこと。
- 『向こう三軒両隣の地域風土と”個人情報重視”の現代の風潮との折り合いがとても大事!!』と痛感しました。

お話の最後に避難所の運営には女性の力が絶対必要だと強調され私たちが気が引き締まる思いでした。

ちょっと一言！



ローリングストックとは？
日常的に防災食品を消費しながら足りなくなった分を買い足して災害時に備える備蓄方法です。
新年に入れ替えを！

避難時には隣近所に声かけをしましょう

今回の地震その時 その後 あなたは・・・

- ヘルメットと避難リュックを玄関に運んだ。だが、重すぎ！リュックの中身を見直し、寒さ対策も考えねば！と思った。
- いつもの服用薬2~3日分を、避難する時にすぐに持っていくカバンに入れておくようにしよう、と高齢の母と確認した。
- 避難生活には”水の確保と排泄の問題”が切実との情報を聞き、黒の処理袋（尿凝固剤入り）と水を多めに準備した。
- 寒い夜の避難対策として、寝室にはダウンコート（ポケットにホカイロ・手袋等用意）、厚い靴下やマフラー等も準備した。

ひなた班だより

富田地区連合自主防災隊女性チーム

関東大震災から100年の今年は、テレビ・新聞などでも防災・減災関連の情報に触れる機会も多く、「もしも今なら？」と考えるきっかけにしていきたいですね。

富田小学校で
防災のお話をきく

9月8日

富田小学校防災教室

ひなた班は「防災クイズ」で参加し、3年生の皆さんと一緒に考えました。

質問大きなビルで火事や地震が起きたとき、エレベーターで避難してもよいの？

質問・災害で壊れた建物に閉じ込められてしまった時に大きな声で助けを呼んでもよいの？ など全9問。

3年生もひなた班も真剣に取り組みました。

とても良い経験になり、良い交流になったと思います。

※今回出題した防災クイズの内容は11/26(日)富田地区総合防災訓練「ひなた班ブース」で紹介する予定です。



ひなた班は夏休み中に、富田小学校防災担当の先生に、防災教育の現状について伺いました。

●火災・津波それぞれに対応を分けて訓練を行っている。避難時に混雑しないよう導線を分けての避難も実施。

●児童は各自のイスに防災頭巾を備えている。

学校に居る時間帯での災害への対応を中心にお話を伺って今後の課題なども共有することができました。



富田地区防災講演会に参加されましたか？

9月7日、9日に地区内3か所で開催された富田地区防災講演会では南海トラフ地震の津波のシミュレーション映像を体験しました。切迫感があり津波の恐ろしさを再認識しました。

30年以内には必ず来るといわれている南海トラフ地震。「その時」どう行動すべきか、

常に考えておくためにも今後もこのような講演会に積極的に参加していきたいと思っています。

減災トランプで遊んでみたら

防災や減災を学べるトランプ・カルタがあるのをご存じですか？今回ひなた班は「トランプ&ビンゴ減災教室」で「七並べ」にトライ！

7の札から順にカードが並んでいくにつれ

「命を守る」「水害・土砂災害から命を守る」

「災害に対応する」「地震後の生活を守る」

これらの4項目のどこに並ぶか予想もつくようになり、楽しみながら減災の知恵を確認し合いました。

カルタ・ビンゴとしての遊び方もあります。

※こちらのトランプも11/26富田地区総合防災訓練「ひなた班ブース」でご覧いただく予定です。



この機会に、各ご家庭でもいざという時の連絡方法、持ち出し物、避難経路等話し合ってみては、いかがでしょうか!!

避難時には隣近所に声かけをしましょう



ひなた班だより

富田地区連合自主防災隊女性チーム



去る5月11日、初夏を思わせる晴天の下、北星高校の生徒さん約90名と住民50名が約1.3km離れた久留倍遺跡公園を目指し初めての合同避難訓練がありました。要支援者役を乗せたリヤカーを引く生徒さんのパワーに圧倒されながら約18分で到着しました。また、どんどん歩いて避難していく姿に率先避難者の役割を果たしてくれていると期待でき、若い力と地域が連携して防災や地域の活性化に取り組むことはとても良いことだと思いました。



リヤカーを引く高校生

高校生がリヤカーを引く姿を見て若さ、パワー、優しさが伝わってきた。「要支援者役の人から、ありがとうと言われ、助けたい、この方の命を守りたいと強く思った」と生徒さんの感想。この訓練を通して、生徒さんを身近に感じられた。

40代前後の女性グループの自主的な参加

回覧板で開催日を知り、お友達に声をかけ自主的に参加されました。日常でも防災の話がされている環境があると感じました。ひなた班にも興味を持って頂き新しい出会いの機会になった。歓迎！

2回目の参加です

同じ経路を歩きましたが、今回は途中の十四川が氾濫したり、橋が倒壊することも想定して、別ルートも考えたほうが良いと思った。

例えば、警察署に向かって歩き、遺跡を目指すルートなど。

7.5kgのリュックを背負って参加しました

中身は、水30・非常食品・トイレ関係・衣類等です。他にもお一人いました。かなり重く、坂道は大変でフラフラしたけれど、もし本当に地震が来たら？を実体験できた。少しでも軽く！今後の目標です。

最近 頻発する大地震 その時あなたは？

- **5月ゴールデンウィーク中、孫と過ごしている時に地震情報！**
タイミングを生かし、学校での避難・家での避難について話した。7.5kgの防災用品の入ったリュックを見せた。「僕んところは津波は心配ない所なので、用品は家に準備してあるよ。おばあちゃん気を付けて避難してね」と互いの状況等を話すことができた。
- **離れた家族への連絡の再確認を考えた！**
震源地近くに出張中の家族がおり、実際の揺れなど心配になった。連絡が取りにくい状況や諸場面を想定し、安否の知らせ方法等また安否の確認方法等 いろんな手段を考えておこうと思った。
- **被災地のニュースや報道に接して、共通して感じたこと！**
◎近所の方が瓦礫の中から母親を助けてくれた。◎近所の方がブルーシートや食料等を分けてくれた
◎年寄りだけで不安だったけれど、近所の方が声をかけてくれ 情報などを伝えてくれた。
等…の報道があった。 いざという時は、やっぱりご近所さんですね！！

南海トラフのNHKの番組を見て

参考になった点

- 災害が起きたとき家族との落ち合う場所を話し合っておく
 - 家族がバラバラになっても、携帯電話で何とか連絡が取れる。持たないで避難する時もあるかもしれないので避難袋に携帯番号を控えたメモを入れておこうと思う。
- あなたが参考になった点は？



※災害時、自分で自分の身を守ろう！

最近よく聞かれる言葉です。あなたはごどう思いますか？ どう感じますか？ 是非ご投稿を！次号は、その特集を組めればと思います。また、ひなた班に関心がある方大歓迎です。

ひなた班連絡先 渡部美千代 364-9324

避難時には隣近所に声かけをしましょう





ひなた班だより

回 覧

6 号

2023 年 2 月

富田地区連合自主防災隊女性チーム

富田地区連合自主防災隊主催の防災視察研修会に、ひなた班から 2 名参加しました。視察先は伊勢市防災センターと二見町今一色津波避難タワーでした。私たちが視察して感じたことを報告します。

防災センターは、広い倉庫に避難食やテント、簡易トイレ(76)尿処理剤(41,000 回分)等が整然と備蓄されており、圧巻でした。体験学習では一室が煙で充満する中、真っ暗な部屋を避難しました。体験とは言え時間制限がある中、何度か足が止まりましたが、前を歩く人が「階段あるよ」等声かけがあり、前へ進めました。声かけの大切さを本当に実感しました。

四日市市はこのような施設がどこにあるのかな、、、見学したいなとも思いました。

津波避難タワーは、鉄筋コンクリート3階建てで広いスロープも付いている頑丈な建物でした。車椅子移動もスムーズにできます。階段とスロープを使って大勢の人が避難できます。地域の人ほどなにに安心、安全なのだろう、、、と羨ましくなりました。しかも津波浸水想定区域内の小中学校全校(15 か所)には校舎外階段が設置され、8か所に津波避難施設が整備され、旧校舎の再利用もされています。

しかし、この地域の津波浸水予想は、4m だそうです。(四日市市は 5m だというのに今の所避難タワーは 1ヶ所もない、、、??!!) これからを担う子供や孫たちの為にも“安心、安全に暮らせる街づくり”を目指したいですね。



<たくさんさんの備蓄品>



<広くてゆったりとしたスロープ>

《四日市市女性防災隊交流会に参加》

1月28日、神前地区市民センターにおいて初めての交流会があり、11チームの中、5か所が参加しました。

初めに、神前女性防災の会「アイリス」は、防災減災活動を通して地域の方々とのコミュニティの形成を目指し、会員自らが学び、考え、行動し、地域の方々と共に考え学ぶことを理念に活動されていると報告がありました。

次に、各地区の現在の様子を報告し、短時間でしたが情報交換ができました。

また、三重大学みえ防災・減災センター川口先生より“巨大災害に備える～女性防災隊に期待すること～”と題して講演がありました。(以下 資料より抜粋)

- ・ 災害は、想定通りに発生しない。
- ・ できる限り色々なイメージを持ち、臨機応変に自分で対応する能力が必要
- ・ そのために「答え」を知る教育・対策ではなく答えに至る「プロセス」を大切に作る教育・対策に重点を置く。
- ・ 地域特性をきちんと考慮した教育・対策を繰り返し継続して実施すること。

今までのひなた班の活動等の確認や今後の活動への課題などを考える良い機会になり、90 分間の講演でしたが興味深く聴講できました。

尚、3月4日富田地区市民センターで川口先生のオンライン講演会があります。

《雪に対する備えしていますか?》

1月24日、25日は四日市市と周辺地域で28年ぶりの大雪でした。観測史上最低気温の記録更新!

各所で水道管凍結による漏水や断水もありました。防災というと、地震、台風、津波のことを考えてしまいがちですが、雪への備えも大切だとあらためて感じた方も多かったのではないのでしょうか。

- ・ 水の備蓄
- ・ 停電に備えて 携帯電話の予備バッテリー、カセットボンベ式のガスヒーター
- ・ 電気温水器やガス給湯器の普段からの点検とメンテナンス
- ・ 自動車の冬用タイヤ、タイヤチェーン
- ・ 降雪時の自動車使用について
(渋滞や立ち往生の危険など)

地震や台風等に対する備えと重なることも多いですが家族、友人、ご近所さんとも、今回の雪で困ったことを振り返って、どんな準備が必要か、話をするきっかけにしてみてください。

※災害時には色々な情報が飛び交います。
感わされず、正確な情報かどうかを確かめましょう!

避難時には隣近所に声かけをしましょう





2022年6月

ひなた班だより

回覧

初夏号

富田地区連合自主防災隊女性チーム

春先は、就職や進学等で家を出て、一人暮らしをされる方が増える時期でもありますね。そんな時に引っ越しの荷物の中に「白い小箱」を加えようという運動が広まっているのをご存じでしょうか？

「白い小箱運動」[公益財団法人 日本非常食推進機構]

※ 「白い小箱」とは、学校、自治体、職場などで「1人1箱」準備しておく防災セットです。

この箱には、7年保存水、缶詰パン、保存用野菜ジュース、玄米がゆ、氷砂糖、簡易トイレ等入っています。サイズも色々あります。

卒業時に、この「白い小箱」を個人に渡してくれる学校もあるようです。なければ、上記の防災グッズを参考に、我が家の「白い小箱」を揃え、引っ越し時に、大切な家族にもたせてあげてください。



「白い小箱」を機会に、家族と備蓄用品・防災用品、また災害時の連絡手段等を確認するのも良いですね。

〈大きな地震は夜に起きやすい??〉



枕元に用意しておくの良い防災グッズ

- 懐中電灯（前方と頭上を照らす）
- 靴（スリッパより安全）
- ホイッスル（救助を呼ぶため）
- 軍手 ●ヘルメット
- ラジオ（テレビも携帯も使えない時の情報収集）

※私は携帯充電器等が入ったバッグも枕元に置いています

ちょっと役立つ 防災情報

これからは梅雨や台風のシーズンに入ります。もし車の中にいる時車が浸水してしまい、窓ガラスが開けられない時どうしますか！ハンマー等の道具がない時は、ヘッドレスト ⇒

でも割れるようです。使用方法は、状況や車種によっても違うようです。災害が起きる前に、カーショップ等にお尋ねされたほうが良いですね。



避難時には隣近所に声かけをしましょう