



2021年 7月  
西濃エリア委員会  
こちせんのよま

 西濃エリア通信 

 コースきびん 西濃支所  
0120-479-011

7/2 防災・減災学習会をスマートフォンで行いました。(エリア委員の注)

7/3には、熱海で土石流災害もありました。

異常気象の現在、ともし他人事とは思いません。

「自分たちの住んでいる地域を知り、いざという時にどんな行動をとればいいのか」を考えた為、コースきびん、防災・減災推進グループ、清流、国ぎふ、防災減災センター、コーディネーターの伊藤防災士をお招きして、「1サードマップの見方」「ローリングストックとパッキング」を学びました。

～ 1サードマップの見方(海津市) ～

海津市は、揖斐川・長良川と大まな川が流れていま。低地でもあり、一部地域には養老山脈もあり洪水・土石流の危険があります。

1サードマップを見てみると2日間総雨量が95mmの場合で、揖斐川・長良川のどちらかには氾濫した場合、2.0m以上の浸水地域が市の広範囲に示してありました。場所によっては、浸水5.0m以上の地域もあり、屋根以上に浸水している。避難場所も浸水地域に該当しており、また、国道258号線には土石流危険区域も通っている所もあり、逃げざるに困難である事がわかりました。

防災士の先生に教わったのは、

1. 早めの避難 (また間に合うのでは遅い)
2. 避難場所の開設を確認 (開かていない事がある)
3. 河川の上流に設置されているライブカメラを見てみる (川の上流の様子を知ろう。)
4. 海津市は低地なので、北へ逃げる (大垣方面)

他にもたくさんアドバイスがありました。自分、地域、環境（高齢者と同居、小さい子がいる、ペットがいる...など）により避難の仕方が変わると思っています。皆さんも1度自分、地域、職場の「サードマップ」を見て下さい。そして、家族と避難について話し合おうと良いと思います。

## ローリングストックとは？

普段使っている物を少し多めに買、賞味期限、使用期限を考へて使、買って足る事で一定量の備蓄を保っている状態



- ・ 普段食べ慣れている、好きな食べ物をストックしよう。(食べ慣れないと忘れがち)
- ・ 使ったら、すぐ買い足す。災害はいつ起きるかわからない
- ・ 乾物や、缶詰物もあるといいですね。
- ・ ヤミ、トコロの使用時間や、ガス栓に異常がないか見よう。
- ・ ペットのことも忘れなさい。

## 「ハロウクッキング」作ってみよう

耐熱性、ホリ袋に食材を入れ、袋のよじ金鍋で湯煎する調理法です。湯煎のれは汚れないので、再利用できる利点があり、また停電時にも断れ時にも役立ちます。

### ☆ 白飯茶碗1杯分

お米 100ml ・ 水 120ml

ホリ袋(高密度ポリエチレン製食器用)

鍋、耐熱皿、ガール、湯煎用の水

カセットコンロなど、火、トング

1. 袋に米と水を入れる。袋の空気と抜く
  2. 袋を閉じたまま袋の口をねじってひも状にし、上の方でしっかり結ぶ。
  3. 30分吸水させる。
  4. 金鍋底に耐熱皿、ガールを敷き、水を入れて沸騰させる。
  5. 3の米を入れ、ぐつぐつした状態を20分湯煎する。途中上下返して加熱しうを減らす。
  6. 10分固蒸らす。 完成!!
- 火を止める