



のぼりべつ女性防災ネットワーク

やまもとふみこ
会長 **山本富美子**さん(中央町)

女性の視点を生かして地域の防災意識を高めることを目的に、平成27年に設立された『のぼりべつ女性防災ネットワーク(愛称:のぼじょネット)』の会長。登別市消防団副団長も務める。

市の備蓄に頼らずに、自ら備蓄を

災害発生直後、自分の命を守ることができるのは自分自身です。防災の基本とされている『自助』を実現するためには、日頃からの備えが必要となります。

行政をはじめ、室蘭警察署など、さまざまな立場の女性により構成された『のぼりべつ女性防災ネットワーク』では、会員それぞれの専門分野を生かし、特に女性目線で災害への備えや避難所運営などについて意見交換を行っています。例えば、ウエットシートや生理用品など、女性が備えておくに良い備蓄品をまとめ、より多くの女性に知っていただけるよう、市に備蓄品として提言したり、市民の皆さん自らが準備すべきものを啓発しています。

また、さまざまな訓練に参加することも大事な備えです。一刻を争う災害時は、冷静な判断をすることが困難ですので、まずは自分の命を守ることを考え、速やかに避難を開始することが重要です。今一度、自分が災害時に必要なものは何かを考え、備えてください。『のぼりべつ女性防災ネットワーク』としても、万が一、災害が発生したときには、避難所での生活などにおける支えとなれるよう、引き続き、関係機関との連携を図っていきます。

用品、日用品などのほか、性別や年齢、食物アレルギーの有無、季節などによって、必要となるものは変わります。小さいお子さんがいる家庭では、粉ミルクや紙オムツなどは、高齢の方がいる家庭では、お風呂など、生活に必要なものはさまざまです。

い時期には毛布や使い捨てカイロ、コンセントを必要としない灯油ストーブなどが、あなたの命を守るにつながります。備蓄品の用意に当たってはライフラインの停止など、さまざまな事態を想定することが大切です。北海道胆振東部地震により発生した2日間に及ぶ停電で、携帯電話やスマートフォンが充電できずに困ったということ

はありませんでしたか。市や自主防災組織などが、市内各地で充電サービスを行いました。災害時に充電サービスを実施できる場所には限りがあります。携帯電話やスマートフォンは、家族をつなぐ連絡手段としてだけでなく、最新の情報を得るための大切なツールのひとつです。

備蓄品の例

携帯電話・スマートフォンをお持ちの方は、備蓄品として、機器を充電するための『モバイルバッテリー(携帯型予備電源)』を用意するとともに、定期的に充電して備えましょう。

- ・飲料水(1人1日3リットル)
- ・インスタント食品やレトルト食品、缶詰(缶切り不要のもの)



・カセットコンロ、カセットボンベ

- ・電池、モバイルバッテリー
- ・ばんそうこう、常備薬、ウエットティッシュ

- ・予備の眼鏡
- ・衣類
- ・懐中電灯、ラジオ
- ・トイレットペーパーなどの各種消耗品



※その他、家族や自分に合ったものや量を用意しましょう。

『ローリングストック』で確実に備える

すでに備蓄品を用意している

という方も、「食糧品の賞味期限が切れている」、「電池が切れていて懐中電灯を使えない」ということはありませんか。このような事態を未然に防ぐため、日々の買い物の中で食糧品や日用品を少し多めに購入しておき、使ったら、使った分だけを買い足す『ローリングストック』という備蓄方法を実践してみてください。



▲ローリングストックのイメージ

備蓄品は、日頃の生活でも使用するものです。ローリングストックで、自宅に一定程度、食糧品などが備蓄された状態を保つとともに、食糧品の賞味期限切れなどを防ぎながら、定期的な点検も行いましょう。