

避難の前に、まず日頃の備えが大事です！

避難先を考えておきましょう

市の指定する緊急避難場所に避難することが必ずしも最善とは限りません。

- 自宅 —— 事前にハザードマップを確認し、周りの状況を常に確認しましょう。
- 親戚・知人宅 —— 安全な地域に暮らす方のお宅に早めに避難。日ごろから相談を。
- 自主避難場所 —— お住まいの自治区の自主防災会に確認を。
- 車中泊 —— 安全な場所に止め、健康管理にはご注意ください。

最低3日分以上の備蓄を！

- 非常時の食品備蓄は最低「3日分×人数分」が基本、「1週間分×人数分」が理想とされています。
- 水は、1人1日3リットル(飲料水+調理用水)必要です。
- 熱源を確保すれば、災害時の食事の選択肢が大幅に広がります。カセットコンロやガスボンベ(1人1週間あたり約6本)、やかん、鍋などを用意しておくで役立ちます。
- ローリングストックをして一定量の食品を家庭で備蓄することをおすすめします。
※ローリングストックとは・・・食べ慣れた物、好きな物を少し多めに買ってストックする。賞味期限の近いものから食べていき、使った分を買い足すという備蓄のこと。

マイタイムラインを作成してみましょう



災害の発生が予想される際に、重要な役割を果たすのが「マイタイムライン」です。マイタイムラインとは、台風や集中豪雨等により、これから起こるかもしれない災害に対して、みなさんの家族構成や住まいの環境に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするのか」を、あらかじめ時系列に沿って整理しておく自分自身(家族)の防災行動計画です。事前に家族などと取るべき行動を話し合っておくことが速やかな避難行動には重要です。

「2022年10月29日～30日ふじおか防災キャンプ」に参加された皆さん

暖かい時だけでなく、悪条件(寒い時や雨の日)での防災訓練が必要だと感じた。

正しく備える、正しく恐れるために貴重な体験だった。



考えてみるのと経験することは大違いだった。

身近にあるモノで災害時に役立つ方法や使い方を知った。

令和5年1月作成

発行：豊田市 地域振興部 小原支所・藤岡支所

問合せ：小原支所 電話 0565-65-2001

藤岡支所 電話 0565-76-2102

備えあれば、憂いなし

防災キャンプで気づく

“ちょい足し”で安心避難生活



昭和47年7月12日夜半から13日の未明にかけての豪雨により、豊田市では死者・行方不明者67名もの尊い命が奪われました。この災害を「47災害」と呼んでいます。
中でも、小原地区、藤岡地区では甚大な被害を受け、一夜にしてまちの姿を変えてしまいました。



御作町【藤岡地区】



被災体験を聞く講演会の様子

おぼら・ふじおか防災キャンプとは

47災害から50年。被災者の話を聞いて災害の記憶を継承し、備えの重要性を学ぶため、実際に避難生活を体験する機会を設けました。それが小原と藤岡で実施した防災キャンプです。
※小原開催2022年9月18日、藤岡開催2022年10月29・30日
避難生活に必要なものは参加者が各自で用意し、食事作りや避難所での宿泊などを体験しました。

本書では、風水害発生時における避難所などでの避難生活について、防災キャンプ参加者の実例や感想をもとに、より安心で快適になるポイントを「ちょい足し」して取り上げて紹介していきます。

風水害発生時の避難のタイミング

気候変動の影響により、以前に比べ避難に関する情報が発表された時点で相当な危険が迫っています。情報に注意しながら、避難の準備をしましょう。
また、ハザードマップなどにより、お住まいの地域の被害想定などを確認し、安全な避難経路を複数設定しておきましょう。場合によっては、在宅避難や早いタイミングで知り合いの家に身を寄せることも選択肢の一つです。

警戒レベル	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
避難情報	災害への心構えを高めましょう。	避難に備え、自らの避難行動を確認しましょう。	高齢者等避難 避難に時間を要する人とその支援者は避難をしましょう。	避難指示 速やかに避難先へ避難をしましょう。	緊急安全確保 命を守るための最善の行動をしましょう。
防災気象情報	早期注意事項	大雨・洪水注意報 など	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報 など	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 など	大雨特別警報 氾濫発生情報 など
	豊田市が発令	豊田市が発令	豊田市が発令	豊田市が発令	豊田市が発令

警戒レベル3・4以上 が発令された地域内にいる方は、**速やかに避難**が必要です。

避難所開設の情報入手方法(一部)

浸水害や土砂災害の危険度に応じた避難行動等について、警戒レベル3~5の情報を目安(判断基準)にしてください。緊急メールとよたや防災行政無線、防災ラジオ、豊田市公式SNSなどで情報伝達を行います。

緊急メールとよた



緊急情報(避難に関する情報、市内12ヶ所で観測された地震の震度情報など)や**気象情報**(気象台から発表された大雨、洪水注意報・警報・特別警報など)を登録したメールアドレスに配信するサービスです。

防災ラジオ



緊急地震速報・避難情報等を電源OFFでも自動的に起動し最大音量と赤色ランプでお知らせします。



豊田市公式SNS

- LINE
- Twitter
- Facebook

避難所の開設など防災に関する情報が配信されます。

備蓄品として準備しておくものの例

上記の避難のタイミングで即座に行動するには、あらかじめ“避難所などでの避難生活を想定した”非常持ち出し袋などの準備が必要です。車に積んでおくことも効果的です。

食事の準備

- 水(食事、調理)
- 食材や非常食
- クーラーボックス(保管用)
- カセットコンロ・ボンベ
- 調理道具(鍋、やかん)
- プラスチック食器、箸
- 調理用ポリ袋、ラップ
- ポリタンク



宿泊の準備

- マット、寝袋(夏用、冬用)
- ブランケット、毛布
- 耳栓、アイマスク
- 衣類、下着
- 歯ブラシ
- タオル
- 夏:携帯型扇風機
- 冬:サバイバルシート、カイロ



その他の準備

- モバイルバッテリー
- マスク、体温計
- 常備薬、救急用品、お薬手帳
- ティッシュ
- ビニール袋
- ウェットティッシュ
- 生理用品、オムツ
- 懐中電灯



(※上記は参考です。万に備えるため、豊田市が発行する防災パンフレットなどを参考に準備を進めてください。)



夏と冬で避難や避難所生活に必要なものが変わります。半年に1回は中身のチェック、入れ替えをしましょう。

防災パンフレット
(防災虎の巻)



1 避難所受付



- 避難者名簿を提出し、受付します。(ご家族で配慮が必要な人がいる場合は申し出ましょう。)
- 避難所は避難者同士で役割分担して運営します。協力しましょう。

2 生活スペースの確保



避難所のイメージ

大規模な災害が起きると、左の写真のように生活スペースは限られます。プライベートな空間が確保できないと、着替えや洗濯を干す場所、授乳といった日常的事がストレスになります。しかしながら、災害発生時の初動時には、間仕切りなどの資材は充分にはありません。災害時にも使えるテントの所持や、車中泊など、ご自身にあった生活スペースの確保を検討しましょう。

プライベートな空間の確保に役立つものとして、下の写真のような間仕切りが避難所に配備されることもあります。



開封



組み立て



目隠しの取り付け



完成

(※間仕切りシステムの組み立て例。避難所によって配備されている備品は異なります。)

ちよい
足し

ダンボールなどを活用して、快適な寝床を作ろう！

特に体育館の床は冷たく固いため、ダンボールや毛布、スポンジシートや発泡スチロールなど何でも利用し、床を少しでも柔らかくする工夫が重要です。ダンボールはクッション性・断熱性があるため非常時の敷物にも活用できます。

3 支援物資・支援車両等の到着

ライフラインが復旧するまでの3日間程度は、自助・共助で乗り切れるように、災害時に必要な物は日頃から各ご家庭で備えることが重要です。



給水コンテナから、飲料水や生活用水を受け取ります。ポリタンクがあると、運搬が楽になります。

ちよい
足し

外部給電機能付き次世代自動車 マイカーに選択しよう！



家庭で充電できるプラグインハイブリッド車などの次世代自動車には、外部給電機能を備えたものがあり、走る“発電機”としての活用が可能です。電気ポットや調理器具の使用、スマートフォンの充電などができます。

4 食事づくり

防災キャンプ参加者が行った調理の工夫や食事をご紹介します。参加者の声を参考に食事の準備をしてみましょう。

水を節約



災害時は断水になる可能性があるため水は貴重です。洗いを減らすため、ラップやビニール袋を食器にかぶせて使用しました。

調理道具の工夫



屋外でガスコンロを使用する場合、風で火が消えてしまうことがあるため、風よけの木枠を作成しました。

調理道具の工夫



冬季は通常の高火力ガスボンベが使えなくなることがあるため、高火力で低い温度でも使用できる屋外用のガス(OD缶)を使用しました。

ちよい
足し

身近な家庭用品が災害時に活躍します！

食品用ポリ袋	手にかぶせて手袋の代わりに、料理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに。お碗にかぶせて洗いの削減に。
ラップ	お皿に敷いて洗いの削減に。
アルミホイル	熱いものを載せるお皿として。
除菌シート	手洗い用の水の代わりに、身の回りの衛生確保に。

簡単おすすめ レシピ

ポテトガレット



作り方

- ① ジャがいも、さつまいも、キャベツは薄い千切りにする。
- ② ベーコンを5mm幅に切る。
- ③ ポリ袋に①②の材料と調味料等を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を引き、③を丸く広げ、蓋をして弱中火で焼く。
- ⑤ ひっくり返して裏面もしっかり焼く。
- ⑥ トッピング用チーズとパセリをのせたら完成。

材料(4人分)

ジャがいも1個、さつまいも1/2個、キャベツ1/4個、ベーコン(薄切り)4枚、ピザ用チーズ100g(生地60g、トッピング40g)、片栗粉大さじ3、塩コショウ少々、パセリ適量、オリーブ油又はサラダ油大さじ2

停電を想定して、普段から冷蔵庫に入っている食材をたくさん活用できるレシピを考えました。特に、傷みやすいチーズを早く使い切りたいので、今回はふんだんに使用しました。



参加者の感想

ちよい
足し

停電時には、冷蔵庫内の食材から先に使用し、常温の野菜、レトルト食品、非常食の順に消費すると良いでしょう。

さば缶トマトカレー



材料

さば缶(味噌煮)、カレールウ、たまねぎ、トマトジュース

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。鍋の湯が再利用でき、食器も汚れません。普段から色々なさば缶で作っています。



参加者の感想

ちよい
足し

「パッククッキング」で検索すると、色々な参考レシピがみれます。

鍋(しし鍋)



材料

いのしし肉、ごぼう、人参、白菜、椎茸、しめじ、大根、みりん、酒、味噌等

停電を想定して、冷蔵庫にある生肉を使い切る献立を考えました。家にある調味料を使って、温かい料理を作りました。



参加者の感想

ちよい
足し

温かい料理は、身体を温めるはもちろん、精神的な安らぎにもなります。

5 交流会

実際の災害現場でも、避難者同士が困りごとを共有したり、ホッと一息つく時間をとっていただくためにお茶会が開かれることがあります。



避難後に孤独になる人がいるのでは。支えながら楽しく過ごせる空間があるといいですね。



参加者の感想

ちよい
足し

ホッと一息つけるものを備えよう！

非常持ち出し袋の中に、ビスケットやチョコレート、コーヒー、ココアなどの食べ物や、トランプなどの気分転換ができるものを入れておくと良いでしょう。



6 宿泊

防災キャンプ参加者が自ら選んだ方法で宿泊体験しました。

避難所泊



- 床冷えで足先が冷えて眠れませんでした。避難グッズに、キャンプ用ベッド、ポリウレタンマット、冬用寝袋、毛布、厚手のインナー、冬用のパジャマなど、防寒対策の用意が必要だと感じました。
- 夜中にトイレに行く際に、自分の立てる足音が迷惑にならないか気になりました。



参加者の感想

ちよい
足し

アイマスクで明かりを遮断しましょう！

多くの人が生活する避難所では、完全に消灯することはありません。耳栓などを含め、ゆっくり睡眠できるグッズを準備しておくといいでしょう。

テント泊



- キャンプ用品の備えはありましたが、自分以外の家族は使い方が分からず、困りました。
- 冬用寝袋や湯たんぽを用意をしている方や、テントの下に段ボールを敷いていた方がいて、床冷え対策の参考になりました。



参加者の感想

ちよい
足し

タープを使って荷物の夜露対策！

就寝前に、濡れると困る荷物(食材やティッシュ、椅子など)にタープをかけておきましょう。夜露対策になり荷物が濡れなくて済みます。

※タープとは・・・ポールやロープで支えて設営する布状の屋根のこと

車中泊



- 就寝時エンジンを切らなくてはいけないので、エアコンが使えず大変でした。
- エコノミー症候群予防のため、フルフラットになる車を選びました。



参加者の感想

ちよい
足し

ガソリンはこまめに満タンにしましょう！

災害は突然起こります。必要な時に燃料不足にならないよう、メーターの半分以上を切ったら給油するように心掛けましょう。