

MitsuiSougou通信

在宅避難～自宅に避難してみませんか？～

「災害が起きたら避難所に行かなきゃ」そう思っていないですか？

避難所は、地震などで自宅が被災し生活できなくなった場合などに避難生活を送る場所です。災害が起こった時、避難所で生活することは選択肢のひとつに過ぎません。自宅とその周辺の安全が確認できれば、在宅避難を考えてみましょう。令和6年1月1日に発生した能登地震では、何度も震度5弱以上の余震が発生し、本震では倒壊しなかった住家が、その余震で倒壊した事例もありました。在宅避難をしていても、自宅の倒壊などの危険を感じたら、避難所などに避難してください。

「在宅避難」のメリットは？

- 住み慣れた家で、家族と普段に近い環境で生活できます！
 - プライバシーも守れるため、ストレスを軽減できます！
 - ペットもいつもと同じ環境で、一緒にいられます！
 - 感染症のリスクを減らすことができます！
- ⇒早く日常生活を取り戻すことにもつながり、メリットがたくさんあります！



「在宅避難」するためには何が必要？

普段から備蓄をしておきましょう

自宅を被災生活を送るためには、日頃からご自宅に食料品や生活必需品を最低3日分（できれば1週間分）備えておくことが大切です。

自分の家族の性別、年齢、ペットなど、家族構成に応じて必要な備蓄を行きましょう。ある程度多めに備蓄し、それを日常生活で使いながら、減った分を補充する、「ローリングストック」がおススメです！

【備蓄品】

- 飲料水：1人3日分で9ℓが目安です。（例）3人家族の場合3人×9ℓ=27ℓ
 - 食料品：クラッカーなど調理せずに食べられるもの、缶詰（缶切りが不要なもの）など
※食物アレルギーのある方は、自分に適したものを備蓄するようにしましょう。
 - トイレパック：家庭のトイレなどに設置して使用する「凝固剤」と、「処理袋」のセットです。ホームセンターなどで購入できます。
※1人1日5回×3日分の15個が目安です。（例）3人家族の場合3人×15個=45個
- ～非常持出品～
- 懐中電灯
 - ランタン：予備電池も用意しましょう。
 - 携帯ラジオ：AM、FM両方聞けるものを用意し、予備電池は多めに用意しましょう。
 - 貴重品：現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証
 - その他：紙皿、紙コップ、救急医薬品（ばんそうこう）、常用薬、お薬手帳、手指消毒液、ウェットティッシュ、生理用品、歯磨き用品、ビニール袋、タオル、軍手、食品用ラップ、携帯電話充電器、モバイルバッテリー



普段からの地域との関わりを作しましょう

在宅避難をした場合でも、足りない物資は自治会・町内会などでまとめて、避難所に受け取りに行く場合があります。普段から自治会・町内会など地域の訓練に参加しておくことも、大切な備えです。ちなみに・・・
皆さんが在宅避難をすると、避難所の混雑が緩和されます。これは、どうしても避難所に避難しないといけない人たちのストレス軽減になるため、結果的に「共助」につながるんですよ！



（出典：横浜市ホームページ）

安全運転アドバイス

道路交通法改正により、2023年（令和5年）7月1日より、一定の要件を満たす電動キックボードに限り、「特定小型原動機付自転車」として運転免許を受けずに運転することができるようになり、路上で見かける機会も多くなりました。そこで今回は、「特定小型原動機付自転車」との事故を防止するための要点についてまとめてみました。

《特定小型原動機付自転車の走行特性》

特定小型原動機付自転車（以下、電動キックボードといいます。）の走り方は自転車に似たところがありますが、異なる点もいくつか見られます。主なものをあげてみると、次のようになります。

- ・自転車はペダルを足で回してスピードを出しますが、電動キックボードはアクセル操作になりますので、急発進になることがあります。特に慣れないうちはスピードのコントロールがうまくできないケースが見られます。
- ・前輪の可動域が狭いため、自転車ほど大きく曲がることができず、急な進路変更などをするとバランス崩して転倒しやすくなります。
- ・電動キックボードは自転車に比べてタイヤが小さいため、自転車なら容易に乗り越えられる段差でも、越えることができずに転倒することがあります。
- ・電動キックボードには方向指示器が装備されていますが、後方からは見えにくいので、電動キックボードが方向指示器を出しても、後方のドライバーは気づかないことがあります。

《電動キックボードとの事故防止のポイント》

電動キックボードとの事故を防止するために、ドライバーの皆さんは、特に次のことに注意しましょう。

- ・電動キックボードは運転免許が不要ですから、16歳以上であれば誰でも利用できます。しかも、事前に交通ルールや安全走行に関する講習を受けることもないため、必ずしも安全意識が高いとは言えません。そのため特に見通しの悪い交差点などで一時停止の標識・標示に気づかないか、もしくは気づいてもそれを無視して飛び出してくることがありますので、生活道路など見通しの悪い場所が多い区域では、自車のほうが優先であっても、スピードを控えめに慎重に走行しましょう。
- ・電動キックボードは車道の左側端を通行しますが、左側端には駐車車両等の障害物が多いので、頻繁に進路変更をしがちです。その際に電動キックボードが合図を出しても、後方から見えないことが多くあります。一方、電動キックボードに乗っている人は後方の車は合図に気づいているはずだと思い込み、後方確認せずに進路変更してくる可能性があります。前方左側を電動キックボードが通行しているときは、電動キックボードの動きから目を離さないようにするとともに、追い抜きや追い越しをするときはスピードを落とし、側方間隔を十分にとりましょう。



◆おいしいレシピ◆ ～新玉ねぎの卵とじ～

甘くてやわらかい、やさしいおいしさ♪
手早く作って、新玉ねぎの歯ごたえを残して仕上げましょう。

【材料】2人分

- ・新玉ねぎ 1個
- ・油揚げ 1枚
- ・卵 1個
- <A>・だし汁 1カップ
- ・酒、みりん、しょうゆ 各大さじ2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・粉山椒、一味唐辛子 各適量
- ・青ねぎ(斜め切り) 1本分



【作り方】

1. 新玉ねぎは繊維を切るように5mm厚さの薄切りにする。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
2. 鍋にAを入れて煮立て、油揚げを加えて約1分煮る。新玉ねぎを加え、途中で混ぜながら新玉ねぎに透明感が出てくるまで約2分煮る。
3. 卵を溶きほぐして②に流し入れ、鍋をゆすりながら好みの加減に火を通す。器に盛り、粉山椒、一味唐辛子を振って、青ねぎを飾る。