

# 災害への備えはできていますか？

大きな地震は必ず起こります。津波被害や家屋の倒壊だけでなく、ガス・電気・水道が止まります。そんな時、国や自治体などの支援活動が開始されるまでは、自分の命は自分で守らなければなりません。自分が動けるからこそ、困っている人を助けることができます。

大きな地震はいつ発生するか分かりません。常日頃からの備えが大切です。今回の防災訓練をきっかけとして、地震災害への備えを見直して下さい。

## 1. 家具転倒防止をしましょう

「自分の家は耐震性が高いので地震が来ても大丈夫、私は耐震構造のマンションに住んでいるから大丈夫」と思っている方、家具の転倒防止は大丈夫ですか？

今回発生が予想されている南海トラフの大地震は「振幅が大きく長時間揺れる」のが特徴です。すなわち、揺れる幅が非常に大きく、揺れている時間も長いのです。

そのため、家の中にある家具は転倒し、食器や家財などが飛び交います。まさに身近な物が凶器に変身するのです。

是非この機会に、家具の転倒防止や、家具扉の固定を行って下さい。

家具転倒防止のご相談は、体育館において日本技術士会近畿本部防災研究会のブースにお越し下さい。

防災訓練後のご質問は下記相談窓口にご連絡して下さい。

## 2. 非常食を備蓄しましょう

大きな地震が発生してガス・水道・電気が停止した場合、飲食の確保が重要となります。国や自治体から支援物資が支給されるまでの間、多少でも飲料水や食べ物が重要です。大人であれば多少我慢できることでも、こどもさんに我慢させるのは心苦しいことです。そこで、最低限の非常食を個人で備蓄して下さい。

しかし、販売されている非常食は消費期限を長く維持するために高額となっています。またアレルギー対応の食品は個人で準備しておく必要があります。そこで、水・お米・缶詰・レトルトカレー・ビスケット・チョコレートなど、普段使用している食品で1年以上の消費期限のある食品を備蓄しましょう。

非常食は「消費期限が切れる前に消費して、新しい食品に買い替える」ことが大切です。そこで、鳳南校区では、毎年1回「親子防災訓練」を開催しますので、そのタイミングで非常食を消費して新しい食品に買い替えるのもひとつの方法です。

今回の防災訓練ではハイゼックスでお米を炊く練習をしました。ハイゼックスが必要な方は本部でお分けします。数量に限りがありますので、大人のみで、お一人様5枚とさせていただきます。

なお、今後「防災に関するご質問」は、下記相談窓口にお問い合わせ下さい。

# 非常持ち出し品を準備しましょう

## ぼうさいかんけいきかんいちらん 防災関係機関一覧

**一次持ち出し品** (被災直後、避難の際に持ち出す必要最小限の備えて、非常時の最初の一日間をしのぐための物品です。非常持ち出し袋を用意して入れておきましょう。重さは男性で15kg、女性で10kg程度を目安にしましょう。)

### 基本品目

生活用品等	食料関係	救急用品
懐中電灯・ローソク・ライター・携帯ラジオ・はさみ・軍手・手袋・ロープ・ガムテープ・タオル・ポリ袋・ウェットティッシュ・トイレトペーパー・レジャーシート・ブランケット・簡易トイレ・現金(小銭も)・筆記用具等	缶入り乾パン・飲料水等	救急袋(毛抜き・消毒薬...等)

以下のものは、上記の基本品目に加え、それぞれの状況に応じて持ち出すものです

必需品・貴重品	高齢者用品	女性用品	赤ちゃん用品
現金(予備費)・メガネ・コンタクトレンズ・携帯電話・預金通帳・印鑑・身分証明書類(健康保険証・免許証・パスポート・外国人登録証・住民票・証書類等)	看護用品・持病薬・高齢者手帳・メガネ(老眼鏡)・紙おむつ・着替え	女性用品(ナプキン・おりのシート)・化粧品・ヘアケア用品(ブラシ・鏡等)	粉ミルク・哺乳瓶・離乳食・スプーン・紙おむつ・おしりふき・ガーゼ・洗浄綿・バスタオル・着替え・玩具・ベビーカー・母子手帳

**二次持ち出し品** (避難した後で、少し余裕ができてから、安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または自宅で避難生活を送るうえで必要なものです。救援物資が届くまでの数日間(3日~1週間程度)自足できる分量をそろえましょう。)

食料品・飲料等	生活用品・衣料等
レトルト食品・缶詰(インスタントラーメン等)・スープ・みそ汁・食塩・アルファ化米・切り餅・乾パン・パン缶・菓子類(ビスケット・キャンディ・チョコレート等)	着替え・下着類・毛布・タオル・ラップ・アルミホイル・紙皿・紙コップ等 新聞紙・使い捨てカイロ・安全ピン・予備電池・卓上コンロ・ガスボンベ・固形燃料 割り箸・スプーン・フォーク 携帯電話用充電器 鍋・やかん 石鹸・ドライシャンプー ハブラシ・ハミガキ粉 雨具

名称	連絡先
堺警察署	223-1234
西堺警察署	274-1234
南堺警察署	291-1234
北堺警察署	250-1234
黒山警察署	362-1234
堺市消防局	238-0119
堺消防署	228-0119
中消防署	277-0119
東消防署	286-0119
西消防署	274-0119
臨海消防署	261-0119
南消防署	299-0119
北消防署	250-0119
美原消防署	362-0119
堺市美原消防団	362-0119
堺市役所(本庁)	233-1101
堺区役所(企画総務課)	228-7403
中区役所(企画総務課)	270-8181
東区役所(企画総務課)	287-8100
西区役所(企画総務課)	275-1901
南区役所(企画総務課)	290-1800
北区役所(企画総務課)	258-6706
美原区役所(企画総務課)	363-9311
堺市上下水道局(総務課)	250-9108
堺市出島下水道管理事務所	241-0782
堺市竹城台下水道管理事務所	296-7741
堺市美原下水道管理事務所	362-1821
堺市西部地域整備事務所	223-1600
堺市南部地域整備事務所	298-6572
堺市北部地域整備事務所	258-6782
堺市保健所(医療対策課)	222-9933
堺保健センター	238-0123
ちぬが丘保健センター	241-6484
中保健センター	270-8100
東保健センター	287-8120
西保健センター	271-2012
南保健センター	293-1222
北保健センター	258-6600
美原保健センター	362-8681
堺海上保安署	244-1771
近畿地方整備局大和川河川事務所出張所	227-7160
大阪府鳳土本事務所	273-0123
大阪府堺東北港湾事務所	238-5241
泉州水防事務所	228-7416
南海電気鉄道(株)堺駅	232-0673
西日本旅客鉄道(株)鳳駅	271-0750
日本通運(株)堺支店	238-1122
大阪府トラック協会泉州支部	245-8181
関西電力(株)南大阪営業所	238-8681
大阪ガス(株)南部導管係	0120-3-94817
N T T 西日本(株)故障係	113
堺市医師会	221-2330
堺市歯科医師会	243-4488
堺市薬剤師会	280-1870

## ぼうさいじょうほう 防災情報メール ●防災情報を気軽に入手

携帯メールアドレスを「おおさか防災ネット」に登録していただきますと、気象・地震・津波情報、災害時の避難勧告・避難指示などの防災情報をメールで配信します。ぜひご登録ください。ただし、登録料は無料ですが、メール受信にかかる通信料(パケット料)は利用者の負担となります。

●防災情報メールの配信登録は「touroku@osaka-bousainet」へ空メールを送信して手続きを行うことができます。また、バーコードリーダー機能付きの携帯であれば、右記のQRコードを読みとり、空メールを送信して手続きを行うことができます。迷惑メール対策としてドメイン指定受信をされている方は、あらかじめドメイン指定「touroku@osaka-bousainet」を登録してください。また、URL付メール受信拒否、宛名設定等については各携帯電話会社または販売店にお問い合わせください。

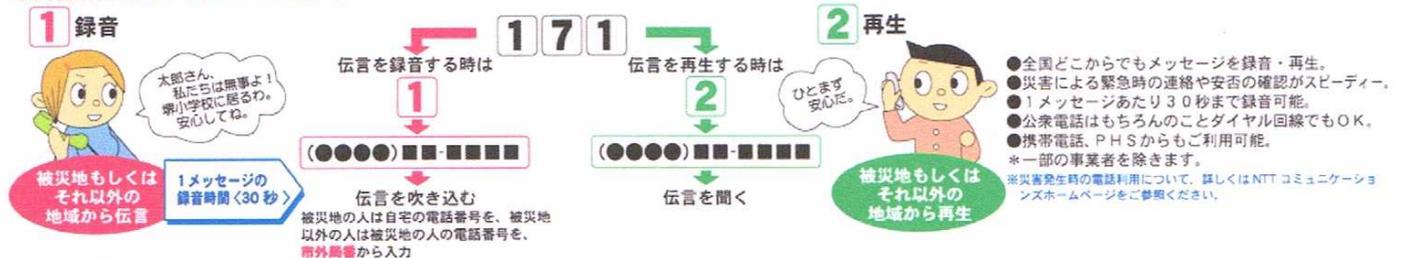
問合せ先：大阪府政策企画部危機管理室消防防災課 TEL 06(6941)0351(代表) 内線4850



## さいがいようてんごん NTT災害用伝言ダイヤル ●災害による緊急時の伝言に大活躍

大規模な災害が発生して電話が繋がりにくいときは、安否の確認や連絡用に利用できる「災害用伝言ダイヤル171」を活用しましょう。災害用伝言ダイヤルの提供開始や録音件数などはテレビ・ラジオ等でお知らせします。

### ●災害用伝言ダイヤル171の使い方



## さいがいようてんごん 災害用伝言板サービス

災害時に携帯電話で安否確認ができる『災害用伝言板サービス』を提供している携帯会社もあります。サービスの有無、内容等については、各社ホームページを参照してください。