

危機管理ニュース

菊川市危機管理課 (TEL:0537-35-0923) Vol.3

ママ目線！くらし安心術～もしもに備えるいつも～

菊川市防災講演会を開催しました

市民の皆さまが「自助」・「共助」の意識を高め、災害に対する備えの大切さを学んでもらうことや、女性の視点から見た防災の考え方を学んでもらうことを目的に、11月3日（木・祝）に菊川文化会館アエル大ホールで、菊川市防災講演会を開催しました。

今回は、3度の災害を経験した「歌う防災士 しほママ」こと柳原 志保氏を講師としてお迎えし、「ママ目線！くらし安心術～もしもに備えるいつも～」をテーマにお話ししていただきました。

講演の中では、風水害に備えるためのマイ・タイムラインの作成方法や、各家庭でできるローリングストックの方法について、オリジナルソングを歌いながらわかりやすく説明していただきました。



▲オリジナルソングを歌う柳原氏



▲ハザードマップについて説明する柳原氏

また、柳原氏のYouTubeチャンネルでは、講演会でお話していただいた内容以外に段ボールトイレやレジ袋おむつの作成方法等、防災に役立つ動画を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

▼柳原氏のYouTubeチャンネル「柳原 志保」

【URL】

<https://www.youtube.com/channel/UCWwsCYlx2ceWrN852ixs0oA?app=desktop>

【QRコード】



- ①携帯のカメラを起動してください。
- ②左図のQRコードをかざしてください。
- ③柳原氏のYouTubeチャンネルに移動します。

裏面に柳原氏が作成した「備蓄のコツ」・「パーソナルカード」を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

裏面へ

いつもともしもに役立つ 備蓄のコツ

1 まずは備蓄リストを参考に防災グッズを準備。特別なものを購入する必要はなく、家にあるものを集めるイメージで。

2 日常でも持ち歩けるカバンを防災ポーチに。ウェットティッシュやばんそうこうなど普段から利用するものを意識して入れておく。



3 すぐに持ち出すための防災リュックは寝室や家の出入り口に設置。避難先まで持ち歩くことを想定し、重さは女性10kg、男性15kgが目安。荷物は小分けしてジッパー付き保存袋に入れておくと水ぬれ防止にもなる。



5 雨具、ガムテープなどの生活用品や、歯ブラシ、トイレセットなどの衛生用品はまとめて箱に。消費期限がないものは家の邪魔にならない場所に収納しておく。



4 普段から食べる食品を多めに購入しておく（ローリングストック）。柳原家では日常的に消費し、残量を把握できるように目につく場所に置いている



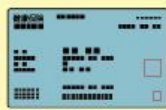
6 車の中にも備蓄品を準備。着替えやタオル、紙皿などをストック。温泉やアウトドアを楽しむときにも活用している

離れていても安心！お守りに パーソナルカードセット

ホイッスルをつけておく

名前・住所
血液型
アレルギーの有無

公衆電話用
10円玉&小銭



健康保険証のコピー 家族写真



必要に応じて
ヘルプカード、母子健康手帳、
お薬手帳、マタニティマーク
なども携帯しましょう。

しほの部屋



パーソナルカード

フリガナ
名前

性別

血液型

生年月日

住所（〒

）

緊急連絡先

① ()

② ()

③ ()

×モ