

発行 六会地区防災リーダー連絡会
事務局 六会市民センター 地域担当
TEL 81-6677
編集担当自治会
不動ヶ丘 大神 新亀井野 卸売団地
大山

六会地区 防災リーダーニュース

『避難指示』が出た場合はどうしたら良いの？

避難指示は警戒レベル『4』（災害のおそれが高い）で発令されます。住民がとるべき行動としては《危険な場所から全員避難》ということですが・・・

あなたのいる場所が『危険な場所』か、という災害時に危険なのかを必ず事前に把握しておいてください。

市のホームページで地震・津波・土砂災害/洪水に対するハザードマップで確認できます。



知っておくべき5つのポイント

・『避難』とは『難』を『避ける』こと。

安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。

・避難先は避難所だけではなくありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

・マスク・消毒液・体温計が不足しています。できるだけ自ら携行してください。

・市が指定する水害避難所・避難施設が変更されている可能性があります。事前に市のホームページ等で確認しておいてください。

・豪雨時の屋外の移動は車も含め非常に危険です。

やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。

避難場所等の混雑状況がマップ上で確認できます！

この度、ご自身のスマートフォンやパソコンからインターネットのマップ上で避難場所等の混雑状況を確認できるようになりました。

開設・混雑状況については、「空いています」「やや混雑」「混」「満」「利用停止中」と表示します。

URL およびQRコードからご確認いただくことができます。

URL: <http://bousaiinfo.city.fujisawa.kanagawa.jp/> (外部サイトへリンク)



QR コード

“クイズです”

<https://crisis.yahoo.co.jp/map/result/?z=15&jis=14205&emergency=0&page=1>

① 避難所に行く場合、忘れないでほしいものは？

② 避難所で行なってほしいことは？

※答えは裏面参照

備えあれば憂いなし！「脱出用ハンマー」

《洪水が多い昨今、こんなものも必要かも…》

地球温暖化の影響と思われる異常気象が世界的に頻発しています。国内でも「数十年に経験したことがない」集中豪雨が日常の出来事になり、地震だけではない自然災害が身近に起こるようになりました。

日頃便利に使っているあなたの車が突然の水害に襲われたらどうするか！

タイヤの半分以上が水に浸かったらエンジンが停止、電気系統に浸水すると全ての機能がストップします。ドアを開けて脱出しようとしても水圧でドアが開かない。窓を開けようとしても電動のドアガラスは開きません。こうした事態に遭遇した場合最後の手段としてドアガラスを



たたき割って脱出するしかありません。このハンマーはガラスを割る機能と、シートベルトを切断する機能もついており、カー用品店で比較的廉価で入手できます。いざという時パニックにならないよう是非備えておいたらいかがですか。

備蓄食を美味しく食べる簡単アレンジレシピ

「インスタントラーメンにプラスして栄養バランスも整えよう」

防災食として備蓄しておきたいものとして、日常生活に手軽に取り入れやすい食品にインスタントラーメンがあります。

特売などでついつい買い込み、気が付けば賞味期限が近づいていた！？なんてことはありませんか？

いざというときに役に立つ、備蓄食で出来るアレンジレシピで上手にローリングストックを実践しましょう！



《2つのポイント》

・古いものから使う ・使った分だけ補充する

☆免疫機能維持&疲労回復

インスタントラーメンにレモン果汁やトマトジュースを加えてビタミンCをプラス！

添付のスープの量を減らしてレモン果汁を加えると減塩にもつながります。

☆体調不良の予防に食物繊維

フリーズドライ野菜、干しいたけ、切り干し大根などを利用して手軽に食物繊維をプラス！

普段の食生活でも活躍するじゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの根菜類は食物繊維が豊富な備蓄食。

主食の炭水化物が中心となる非常時に、主菜や副菜として活用も出来て重宝される食材です。

“クイズの答え”

①人によって重要度が違います。／・持病のある方は常備薬及び薬手帳・生理用品・粉ミルク等

②避難所は自主運営が基本です。／運営組織の立ち上げ・運営に積極的に協力しましょう。

この答えはほんの“触り”です。是非、ご家族で話し合ってください。