

# 「私」が災害に備える

## 市民のみなさんが災害に備えて今、できること

近年、毎年のように全国各地で台風や局地的豪雨、地震など自然災害が発生しており、甲賀市でもいつ発生するかわからない状況です。だからこそ、今できる「備え」をお伝えします。



### 私だけの防災計画を考えよう!

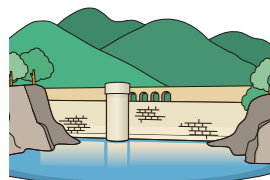
私たちが住んでいる地域は災害時にどのような「危険」が予想されるでしょうか？  
例を見てみましょう！

#### 冠水に要注意!アンダーパス



冠水に気づかないまま車で進入すると、エンジン停止となり、立往生の原因になります。また、浸水50cmになるとドアが開かなくなり、車内に閉じ込められた状態になります。豪雨時は必ず迂回しましょう!

#### 豪雨・地震で決壊の恐れあり ため池



自然災害により堤防の亀裂や地滑り、決壊の恐れがあります。甚大な被害を出さないためにもため池の場所を把握しておきましょう!



◀防災重点ため池マップ

#### あなたの住んでいる地域はどうですか?

各ご家庭に配布している「防災マップ」を見て、自分の住んでいる地域が災害時どういった危険が予想されるかを確認しましょう!  
また、「いつ・どこへ・どのように」避難するかを決める「マイ・タイムライン」を家族や地域の人と話し合いながら作成しましょう!!



詳しく説明した動画があるので、こちらをみてね!  
しがマイ・タイムライン (滋賀県公式YouTube)

### 「非常食」その味、知っていますか?

災害時の食料として必要不可欠な「非常食」。水で調理可能なものやそのまま食べられるものなど、ライフラインが止まってしまった時に活躍する商品が近年たくさん売られていますが、ストックだけをしていませんか?  
**普段から食べ慣れたものを食べることで、災害時避難所等でのストレスを削減する効果も期待されます。**  
私たちの命をつなぐ「非常食」についてもう一度考えてみましょう!

#### 非常時にカロリーが高く甘いものがぴったり!



砂糖は、体のエネルギー源になるだけでなく、心をほっとさせる効果も!塩分を摂りたいのなら、せんべい・スナック菓子がうってつけ!

#### 温かくして食べられるほっとする味を



普段食べ慣れていない非常食のカップ麺やインスタントカレーなどを選びましょう!  
※食べてみて味を確認してね!

### あなたのその趣味もしもの災害時に大活躍!

コロナ禍のアウトドアブームでキャンプを始めた人は多いのではないのでしょうか? キャンプ用具は災害時に大活躍します!!  
使用したら物置に収納せず、普段使いをしてすぐ使用できるようにしておきましょう!  
また、持っていない方も最近のブームで購入できる場所が増えていますので、購入を検討してみてもいかがですか?



#### ホーロー・木製の食器



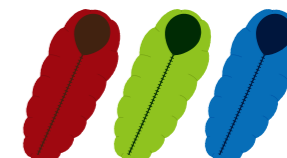
割れない食器として 普段の食卓で

#### LEDランタン



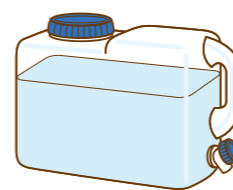
間接照明などの インテリアで

#### 寝袋



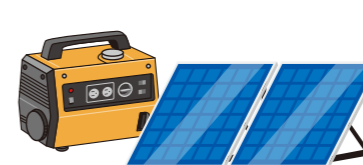
市販のクッションカバー に入れてリビングで

#### ウォータータンク



冷蔵庫の中に入れて ウォーターサーバー代わりに

#### ポータブル電源×ソーラーパネル



・普段コンセントが届かない場所へ  
・電気代が安い夜間帯に充電して節電対策へ

連絡手段である ケータイを使用するためには必要不可欠だね!!



### スマホで簡単! 今すぐできる情報収集!

#### 市公式LINE

市からのイベントやお知らせと併せて防災情報も配信中です。「受信設定」もお忘れなく!



#### あいこうか緊急メール

気象情報に加え、地震・土砂災害や避難情報などを配信します。英語・ポルトガル語など多言語配信にも対応!



#### 気象庁ホームページ

気象情報や台風情報などをリアルタイムで把握することができます。



### 地域で学び、助け合う! 防災術!

“自分の命は自分で守る”ため、個々で備えることはもちろんですが、災害時は**地域みんなで助け合う「共助」**が大切です。地域で情報を共有し、**災害に強い地域**をめざしましょう!

#### どうしたらよいの?

- 避難訓練を実施し、避難経路や場所を把握する
- 地域で市が実施する「**出前講座**」を受講し、知識を高めるなど



個々の備えが地域の防災力を高めるのに必要であると改めて考えさせられました!

◀出前講座を受講された甲賀町岩室区の方々