

西柴防災ニュース

西柴団地自治会防災部

横浜市金沢区西柴四丁目1-11

ホームページでも
ご覧頂けます。

住みよい街 西柴団地

QR
コード

1. 東日本大震災の教訓

揺れを感じたら



東日本大震災では、地震発生後の3分後に津波警報が発表されましたが、停電によりテレビが使用できなかったこともあり、被災地で津波警報（大津波）を見聞きした人は4割程度となっています。

また、警報の発表を知るまでに平均すると16分程度（注意）がかかっており、早いところでは、既に津波の第1波が押し寄せ、警報を知ってからでは、避難が間に合わなかった可能性があります。

国の南海トラフの地震による被害想定結果では、神奈川県津波の死者は最大で約2,900人と想定されていますが、迅速、適切な避難により、死者はゼロにできるものとされています。



避難は徒歩で

東日本大震災では、自動車による避難者が約半数を占めました。自動車での避難の理由は、「間に合わないと思った」と「家族で避難しようと思った」が多いものの、被災地では、「信号機の滅灯」「路面損壊」「がれき等の散乱」等の障害も多発し、「渋滞して車が動けない状態だった」との話も多く、車内で発見された遺体も相当数に及んでいます。

神奈川県の沿岸部は都市化が進み、人口、車両台数、交差点が非常に多く、東日本大震災の被災地に比べ自動車での避難は危険です。また、比較的高層の建物や狭い路地も多いので、速やかな避難のため、徒歩による移動を徹底しましょう。

率先して避難しましょう



東日本大震災後の調査では、避難のきっかけは「大きな揺れから津波が来ると思った」が最も多いものの、家族・知人等の率先避難や避難の呼びかけを合わせると半数以上となっています。また、震災後「釜石の奇跡」と言われ有名となった小中学生の避難行動は、これを見た周囲の人たちを巻き込んだ避難につながりました。津波の被災地における地震直後の行動は、「日常と変わりなく行動」「何もしなかった」「とりあえず待機した」が全体の三分の一を占めており、まず、あなたが率先して行動し、周囲の少しでも多くの人に避難を促すことが大切です。

想定を過信しない



岩手県宮古市の田老地区には、高さ 7.7 メートル、延長約 2.4 キロメートルの「万里の長城」と呼ばれる防潮堤があり、1960 年のチリ地震の津波を防ぎ住民の「いのち」を守りました。しかし、東日本大震災では、防潮堤が破壊され、防潮堤を信頼して逃げ遅れた人の多くが犠牲となりました。一方、「釜石の奇跡」の立役者、群馬大学の片田敏孝教授は、釜石市の小中学生に「想定に囚われることなく、自らの判断で身を守ることの大切さ」を教え続け、釜石市全体で 1,000 人を越す犠牲者を出す中、ほぼ 100%の小中学生の「いのち」を守りました。

注意：東日本大震災の状況は、「中央防災会議 防災対策推進検討会議 津波避難対策検討ワーキンググループ報告」を基に記載しましたが、一部、(株)ウェザーニューズが行った「東日本大震災 調査結果」を参考にしています。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/j8g/cnt/f430163/p527734.html>

出典：神奈川県 防災・安全ホームページ



2. 災害ダイヤル（171）とは？

地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。



【災害用伝言ダイヤル（171）の基本的操作方法】

「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音、再生を行って下さい。

操 作 手 順		伝言の録音		伝言の再生	
①	171をダイヤル	171			
②	録音または再生を選ぶ。	[ガイダンス] こちらは災害用伝言ダイヤルセンタです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルして下さい。			
		(暗証番号なし)	(暗証番号あり)	(暗証番号なし)	(暗証番号あり)
		1	3 [ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 XXXX	2	4 [ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 XXXX
③	被災地の方の電話番号を入力する。	[ガイダンス] 被災地域の方はご自宅の電話番号を、または、連絡を取りたい被災地域の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい 0XX XXX XXXX			
伝言ダイヤルセンタに接続します。					
④	メッセージの録音 メッセージの再生	[ガイダンス] 電話番号0XXXXXXXX (暗証番号XXXX) の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおして下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください。		[ガイダンス] 電話番号0XXXXXXXXの伝言をお伝えします。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおして下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください。	
		ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合	ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1	(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1
		[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ビップという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら電話をお切り下さい。	[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ビップという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら数字の9を押してください。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。伝言を繰返すときは数字の8を、次の伝言に移る時は数字の9を押して下さい。
		伝言の録音		伝言の再生	
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	録音終了後 9 [ガイダンス] 伝言を繰返します。訂正されるときは数字の8を押して下さい。再生が不要な方は9を押してください。 録音した伝言内容を確認する。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。電話をお切り下さい。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。伝言を追加し録音されるときは数字の3を押して下さい。 (ガイダンスが流れるまでお待ちください)
		[ガイダンス] 伝言をお預かりしました。		[ガイダンス] 電話をお切り下さい。	
⑤	終了	自動で終話します。			

覚えてください、災害時の声の伝言板 災害用伝言ダイヤル(171)

出典：NTT 東日本 災害伝言ダイヤル（171）ホームページ

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>



3. パッククッキング ～災害時に備えておきたい調理法～

パッククッキングとは

高密度ポリ袋（高密度ポリエチレン袋。耐熱性があり、食品用等の表示があるもの）の中に、材料を入れて、湯の中で加熱して調理する方法です。災害時でも、一つの鍋に、複数のパックを入れて料理ができ、鍋が汚れず節水になります。

作り方

深さ15cm以上の鍋の2/3位まで、水を入れる。沸騰したら弱火にし、耐熱皿を鍋の底に敷き、材料を入れたパックを入れ、ポコポコ泡が立つ火加減で加熱する。（袋の結び目が鍋のふちにつかないように、菜箸等に結び付けるとよい）



トマトリゾット



作り方 1人分エネルギー:381kcal 塩分:1.1g

材料（2人分）

カットトマト缶	1缶
ツナ缶	1缶（70g）
ご飯	200g
粉チーズ	大さじ1
玉ねぎ	1/4個（35g）
マッシュルーム(スライス)	50g
顆粒コンソメの素	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
水	1/2カップ
パセリ	適量
★高密度ポリ袋	1枚

- ① 玉ねぎ・パセリはみじん切りにする。
- ② ポリ袋の中にパセリ以外の材料を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②の空気を抜き袋の上の方で縛り、パッククッキング作り方（上記）で20分加熱。
- ④ 時間がきたら袋を取り出し、器に盛ってパセリを散らす。

煮豚



作り方 1人分エネルギー:336kcal 塩分:1.9g

材料（4人分）

豚肩ロース肉（かたまり）	450g
しょうが	1片
酒	大さじ3
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
貝割れ菜	適量
ミニトマト	適量
★高密度ポリ袋	1枚

- ① しょうがは皮をむき、うす切りにする。豚肉はフォークでまんべんなく刺す。
- ② ポリ袋の中にAを入れてよく混ぜ、①を加えてもみこむ。
- ③ ②の空気を抜き袋の上の方で縛り、パッククッキング作り方（上記）で40～50分加熱。
- ④ 時間がきたら袋を取り出し、好みの厚さに切り、皿に盛り野菜を添える。

https://www.city.yokohama.lg.jp/kanazawa/kurashi/kenko_iryō/kenkozukuri/health.html

資料情報:金沢区ヘルスマイト作成「平成30年度レシピ集 “5つのテーマで簡単 美味しい レシピ” P6」

