

特集

災害に備える



今年の1月1日に能登半島を襲った大地震。本市でも、地震はいつ起きるか分かりません。自分や家族の命を守るために、災害への備えについて考えてみませんか。

危機管理課危機管理係
問 0263②0607

地震は他人ごとではない

上の写真は、能登半島地震で被災した家屋の3カ月後の写真です。最大震度7の地震が多くの人々の生活に甚大な被害をもたらしました。災害から約8カ月たった今でも、千人を超える人たちが避難所で生活しています。

地震は、激しい揺れが人々や建物などを襲い、多くの尊い命や住宅などの生活の基盤を一瞬にして奪います。また、台風などの風水害とは違い、いつ・どこで・どのくらいの規模で発生するかの予測が難しい災害です。

本市周辺でも、糸魚川―静岡構造線断層帯や伊那谷断層帯、境峠・神谷断層帯、霧訪山―奈良井断層帯の地震が起る可能性があります。文部科学省の地震調査研究推進本部によると、牛伏寺断層を含む糸魚川―静岡構造線断層帯で、マグニチュード7.6程度の地震の発生確率が、今後30年以内に14～30%と推測されており、地震の発生リスクは高くなっています。

自分の命を守る備えが大切

本市では、避難所に避難した人が共同生活をするために食料や水、その他避難所で必要になる物品を備蓄倉庫で保管しています。

しかし、避難者数が想定を超えた



備えていますか？

非常時の防災グッズ

非常時に必要な物のリストです。いざという時のために、日ごろから備えましょう。

非常時持ち出し品

避難時にまず持ち出す物です。すぐに持ち出せる場所に保管しましょう。

- ☐常備薬・かぜ薬 など ☐ティッシュ ☐携帯用トイレ
☐お薬手帳（ある人） ☐防寒シート ☐飲料水
☐マイナンバーカード（ある人） ☐懐中電灯・携帯ラジオ ☐軍手
☐健康保険証・診察券 ☐乾電池・モバイルバッテリー ☐保存食（アルファ米、レトルト食品 など）
☐傷薬・包帯・ばんそうこう ☐現金（公衆電話用の10円玉） ☐箸・スプーン など
☐衣類・下着・タオル ☐通帳・印鑑

非常時に備えた備蓄品

避難後の生活を支える物です。3～7日分を準備しましょう。

- | | | |
|------------------------------------|--|--------------------------------|
| ☐ 毛布・寝袋 | ☐ バケツ | ☐ 卓上こんろ |
| ☐ 新聞紙 | ☐ 飲料水（1人1日3ℓ目安） | ☐ ガスボンベ |
| ☐ 洗面用具 | ☐ 保存食（缶詰やレトルト食品 など） | ☐ 携帯こんろ |
| ☐ 鍋・やかん | ☐ チョコレートなどの菓子類 | ☐ 固形燃料 |
| ☐ トイレットペーパー | ☐ 調味料 | |
| ☐ 筆記用具 | | |

このリストの他に、自分が必要な物（眼鏡や入れ歯など）を用意してください。また、食料などの備蓄品は、普段から多めに買い置きしましょう。日常生活で使い、使った分を買い足すことで常に一定の備蓄を保つことができます。



危機管理課 櫻山

ハザードマップのご活用を

本市では、地震、風水害などの災害に対する備え、避難場所や避難時の心得などさまざまな情報を掲載した塩尻市防災ハザードマップを令和6年3月に改訂しました。

家庭や地域での防災対策などにご活用ください。



先月、日向灘を震源とするマグニチュード7.1の地震が発生し、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されました。南海トラフ巨大地震（マグニチュード9.0）が発生した場合、本市でも最大震度5強の揺れが想定されています。

「私たちが住む地域は大丈夫」と油断せずに、日ごろから防災意識を高め、家族や地域で災害に備えることが重要です。

家族や地域で備える

場合は、市の備蓄では不足する可能性があります。そのため、市民の皆さんには最低でも3日、可能な限り1週間分の水や食料、生活必需品などの備蓄をお願いします。



地域で支え合う

各地区で活動する自主防災組織。今回は高出四区のお二人に地域で防災に取り組むことの大切さについて聞きました。

毎年訓練することが大事

高出四区では、年に1回、地域の防災訓練を行っています。訓練では、地震発生の防災無線が流れた後、班ごとに指定された避難場所に避難し、班長が班員の安否を確認。安否が確認できない場合は、班長が自宅を訪ねます。

防災士の資格を持つ区長の上原和則さんは「災害は、いつ起こるか分からない。だからこそ毎年訓練することが必要です」と訓練の意義を話します。

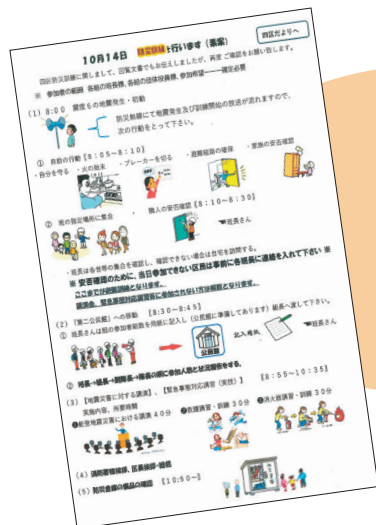
災害の状況により、すぐに外部から助けが来るとは限りません。そのため、まずは自分の身を守ることで、そして近隣住民で



区長
上原 和則さん

防災担当
佐々木 明さん

「個人で」「地域で」防災意識を高める



分かりやすく避難訓練の情報を伝えるため、チラシにイラストを挿入。多くの住民が防災訓練に参加してもらえるような工夫をしています。

防災訓練では、日本防災士会長野支部の防災士の講演を企画するなど、これからも住民の防災意識を高める活動をしていきます。

地域には、高齢者や障がい者など自力で避難することが困難な人がいます。「災害時に自然と助け合いができるように、自力避難困難者の把握に力を入れていきたいです」と上原さん。

自然と助け合えるように

助け合うことが重要です。「この地区で被災することはないだろう」と思うのではなく、一人ひとりが防災意識を高めることが大切です」と区内の防災担当である佐々木明さんは話します。

基本の手順

- ① 具材の大きさをそろえて切る。
- ② 高密度ポリ袋に具材と調味料を入れる。
- ③ 具材と調味料をよくなじませる。
- ④ 加熱すると膨らむため袋の中の空気を抜く。
- ⑤ 袋をクルクルとねじって上の方で縛る。
- ⑥ 袋が破れたり鍋の底で溶けたりするのを防ぐため、鍋の中に金ザルや皿などを入れる。
- ⑦ 鍋の湯が沸騰したら⑤を入れ、ふたをする。弱火にして鍋底から常に泡が出る状態を保ち加熱する。

作る時の注意点

- 必ず高密度ポリ袋を使う。(ポリエチレンと表示してある半透明なものや、耐熱130℃以上で湯せん対応のものを使用)
- 油が多いものは向き。
- 火の通りが均一になるように具材はなるべく平らにして鍋に入れる。
- たくさん作りたいときは、1袋にたくさん入れるのではなく袋の数を増やす。(1袋1～2人前)

レシピは19ページで紹介しているよ！
ぜひ作ってみてね！



塩尻市食育推進キャラクター
グレートス

知っていますか？

塩尻市避難行動要支援者名簿

問 地域共生推進課地域福祉係 ☎ 0263-7315

塩尻市避難行動要支援者名簿登録票			
(※すでに申請してある方の再度の登録は不要です。変更が生じた場合は前当座へご連絡ください。)			
(あて先) 塩尻市長			
私は、「塩尻市避難行動要支援者名簿」に登録します。登録した情報を災害の時の日頃の見守り等の活動に使うため、民生児童委員や自治会関係者等に登録内容を提供することに同意します。			
令和 年 月 日	代理人氏名: ()	代理人住所: ()	連絡先: ()
私の氏名: ()	性別: 男/女	生年月日: 大正・昭和・平成・令和 年 月 日	電話番号: ()
私の住所: ()	電話番号: ()	FAX: ()	電話番号: ()
私の住所: ()	電話番号: ()	FAX: ()	電話番号: ()
○災害時等に避難する先が決まっていたらご記入ください。(例: ○○支所、○公営施設等)			
○災害時の避難先が決まっていたらご記入ください。(例: ○○支所、○公営施設等)			
○ご近所等であたの避難を手助けしてくれる方がいれば、その方の名前を記入してください。			
氏名: ()	住所: ()	電話・FAX: ()	
氏名: ()	住所: ()	電話・FAX: ()	
○状況確認欄 (あてはまる番号を○で囲んでください。)			
1 65歳以上のひとり暮らし 2 65歳以上のみの世帯 3 障がい手帳をお持ちの方 (口身体 口聴覚 口精神)			
4 介護保険受給 (要支援) 認定の有無 口有 口無 居宅介護支援事業所 ()			
5 その他支援が必要な方 (具体的な理由:)			
問い合わせ先 健康福祉部 地域共生推進課 地域福祉係 電話番号 (0263) 52-7315 ※裏面に説明あり			
※個人情報については、登録者の同意のもと関係機関に提供し、目的以外には使用しません。			

▲市保健福祉センター1階地域共生推進課または市ホームページ(ページID:0002689)にある登録票に記入の上、提出してください。

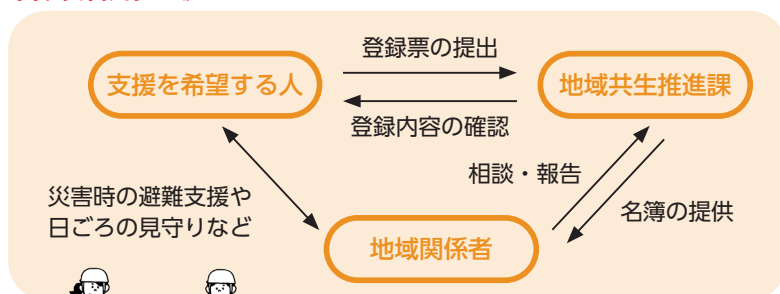
どんな名簿なの？

災害が発生した時に、自ら避難することが難しい人を支援するための名簿です。この名簿は、地域での支え合いの仕組みづくりに役立てるため、ご本人の同意に基づき、普段から地域の見守りなどを行う民生委員・児童委員や自治会関係者などに提供し、情報共有をしています。災害時に誰一人取り残さないようにするため、日ごろから災害に備え、誰もが安全で安心して暮らせる地域づくりにご協力ください。

対象者は？

- ①65歳以上の一人暮らしの人
- ②65歳以上の人のみで構成される世帯
- ③障害者手帳をお持ちの人
- ④介護保険の要支援または要介護認定を受けている人
- ⑤①～④には該当しないが、要支援者として登録を希望する人

名簿活用の流れは？



この名簿は、災害時に地域関係者が必ず助けに来るものではなく、自助・共助の支え合いに役立てるものです。登録を希望する人も、自分でも避難所を確認するなど、自らの命を守る準備をしましょう。

地域共生推進課 小林



表紙の写真



市内の保育施設では、毎月避難訓練を行っています。小さな頃から防災意識を持ち、いざという時に焦らず自分の身を守る行動ができるように訓練しています。

災害時に便利！ パッククッキング



パッククッキングとは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理方法です。

洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を同時に複数作ることが可能なため、災害時の調理法として注目されています。