

# 自助の取り組み ～防災備蓄～

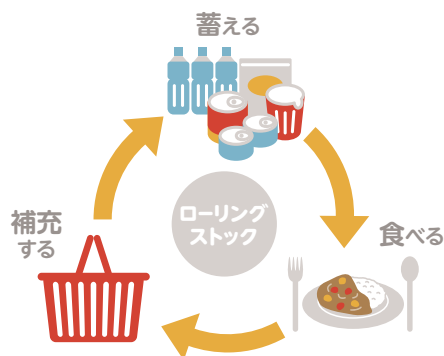
「防災」というと、みなさんはどのような印象をもっているでしょうか。何を準備したらいいかわからなかったり、時間がかかるし面倒くさいと考えるかたもいるかもしれません。防災を特別なこととは考えず、日々の生活に取り入れ「もっと防災を気楽に、身近に」考えてみましょう。

## 備えない防災フェーズフリー を取り入れよう

フェーズフリーとは、「身の回りにあるモノやサービスを、日常時はもちろん非常時にも役立てることができる」という考え方です。日常時というフェーズと、非常時というフェーズを分けずに自由(フリー)にする。日常時の「いつも」と非常時の「もしも」、どちらの場面でも便利に使えるモノやサービスを積極的に導入することで、普段の生活が同時に災害への備えとなります。

## 家庭で備蓄を ローリングストック

ローリングストックによる備蓄もフェーズフリーの考え方に沿った防災準備です。普段の食料を少し多めに買い置きしておき、消費期限などの古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品などが家庭に備蓄されている状態を保つ方法です。



## 備蓄 のワンポイントアドバイス

- 災害時の食事は、タンパク質やビタミン、ミネラル、野菜が不足しがちです。魚や豆、果物の缶詰や野菜ジュース、ドライフルーツやナッツなどを用意しておくことがおすすめです。
- 食べ慣れているものや、甘いものやゼリーなどの食べやすいものを少し多めに買っておくことがおすすめです。
- トイレ対策も非常に重要です。災害時は停電や断水、排水管が破損する可能性があります。緊急時にも使える携帯トイレは100円ショップでも購入できますので備蓄しておきましょう。

## 必要な薬を確保しておこう

血圧や血糖の薬など、疾患によっては飲み続けなければならない薬があります。災害時に備えて、かかりつけ医や薬剤師と相談し、必要な薬を確保しておきましょう。また、お薬手帳には服薬履歴や健康状態など大切な情報が記載されています。災害時に普段飲んでる薬が手元にない場合でも、お薬手帳などで服薬履歴がわかれば、避難所の医療スタッフや避難先の薬局などで処方してもらえることがあります。

総務課防災危機管理室

一人一人が備えてこ！

防災力UP！鳥羽

☎ 1118

(25)

vol.130

**108SMILE**  
**市民活動団体紹介**  
つながり. 25

「かどや保存会」

108SMILE ホームページ  
URL <https://108smile.jimdofree.com/>

市民課人権・市民交流係  
☎ 1126

鳥羽大庄屋かどや(旧・廣野藤右衛門邸)は、国の登録有形文化財に指定されている貴重な建物です。廣野家は、江戸時代後期から大正時代にかけて鳥羽を代表する旧家であり、建物内部には明治30年代に松阪市で製造された長尾オルガンをはじめ、貴重な民俗資料が数多く展示されています。それらの保存・活用を目指して発足したのが「かどや保存会」です。平成25年(2013年)5月から一般公開され、令和6年(2024年)1月には入館者が6万人に達しました。入館者は観光客だけでなく、地元のかたのニーズにこたえるために実施しているさまざまな教室の参加者も含まれています。茶道・川柳・手芸・小唄・オカリ

今までの課題は、後継者の確保とその育成です。「若い世代にかかわってもらうことが、鳥羽を見直し、隠れた魅力を引き出すチャンスにもなるでしょう」。鳥羽の伝統や文化を未来につなぐ情報交流の場として、かどやは今も進化し続けています。

1階の広間では、各種の講演会や地元のアマチュア演奏家によるジャズ・フォーク・箏・二胡などさまざまな分野のコンサートを行っています。2階は展示スペースになっており、手芸や写真、絵画などの作品展を月替わりで開催しています。地元をはじめ、市外・県外のかたがたが出品されており、それらの作品の披露の場として提供することで、かどやの存在を知ってもらう機会にもつながっています。

ナなど15の教室があり、文化情報の交流拠点の役割を果たしています。

4年ぶりに再開された新年恒例の箏コンサート



4年ぶりに再開された新年恒例の箏コンサート



おのれしよ 己書道場