



特集

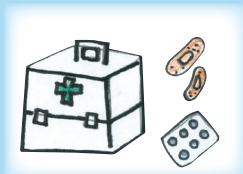
男女共同参画の視点を取り入れた
防災・減災「そのとき、わが家は…」

◆◆◆ あったらしいな`防災・減災、用品 ◆◆◆

○飲料水



○救急セット



○非常用食料品



○ライト・ろうそくなど



○長靴



○ヘルメット



○カセットコンロ&ボンベ



○現金



防災になぜ「男女共同参画の視点」が必要なのでしょうか？

みなさんは 地域で、家庭で、どのような防災・減災対策をしていますか？
災害後の生活では、着替えや授乳、洗濯物干し場など、配慮が必要なことがあります。
災害時、避難所などで誰もが安心して過ごせるように、男女共同参画の視点を取り入れた防災・減災について特集しました。みなさんもお一緒に考えてください。

★★ 男女共同参画情報紙の新しい名称が【COLORFUL】に決定しました! ★★

～応募作品5点の中から、市内在住〇さんの作品が選ばれました。～

【COLORFUL】には、三郷に暮らす全ての市民がそれぞれの色を活かして、幸せに生活できる共生社会を目指す、という意味が込められています。是非、ご覧ください ♪



過去の大きな災害を教訓に様々な防災・減災の取り組みが進んでいますが、近年では想定を大きく上回る災害も発生しています。少しでも安全性を高めるために、今から準備しませんか？

～自主防災会の活動を知っていますか？～

三郷市の防災について事前に危機管理防災課の豊田係長よりお話を伺いました。

市内の町会・自治会などを母体とした「自主防災会」が約130あり、「自主防災組織連絡協議会」という一つの大きな団体をつくっています。

協議会のスローガンは、「自分の命は自分で守る」「私たちの街は私たちが守る」という**自助・共助**です。

◎ 日頃の人づきあいを大切に！

①「あいさつ」

名前を知らなくても顔見知りになると、困ったときにも話しやすいですね。ご近所さんとあいさつを。

②地域の行事に参加

お祭りやイベントへ 遊びに行きましょう。

まずは「お客さん」から、慣れたら「お手伝い」へ。

③防災訓練、自治会や自主防災組織の役員、消防団などに積極的に参加。知識も知り合いも増えてお得です。

今までは男性が多かったので、女性の意見を反映させるためにも、女性も積極的に参加しましょう。

一人では心細い方は、何人かで一緒に関わりましょう。



★避難所などを

女性も安心できる場にするために★

チームリーダーは男女ともに配置する、役割を性別で分けない（食事作り・配分、見回り、物資の受け渡し）などの配慮が必要です。

避難所でこれらのことを実現させるためには、平時からの自主防災活動の中に女性も参加したり、役員になったりする、性別での役割分担をしない、という組織づくりが大切です。

トイレや着替え、洗濯物干場などは、特に女性への配慮が必要です。



台風15号

～ 一番の頼りは近所の人たち ～

9月9日未明に千葉市へ上陸した台風で、夜明けからのニュースは、計画運休の鉄道の再開ができず、駅が混乱していることばかりでした。

私の実家は、千葉県東金市の山の中にあり、今は兄（68才）が一人で暮らしています。その日、兄とは電話もメールも通じず、様子が何もわかりませんでした。

兄と電話が通じたのは4日も経った頃で、「停電はしているけど、断水ではないし、プロパンだから大丈夫だ。今来てもなにも役に立たないから来なくていいよ。」と、言われました。

そして、台風から10日後、やっと停電が解消。2週間後の彼岸に実家に帰省して、びっくりしました。近くの神社の杉の大木の枝はすべて折れ、幹の途中から折れたり、根こそぎ倒壊したりして参道を塞いでいました。今までに見たこともない光景でした。

兄は「台風の通過の時は、屋根が飛んで行ってしまうのではないかと恐怖で眠れなかった。その後の長い停電で、仏壇にあったろうそくは使い果たした。幸い、家が壊れず、水とプロパンガスがあったので、**近所の人**や**近くの親戚の人**と、ろうそくの明かりの中で、夕食をとったり、話をしたりしながら、**支え合って何とか生きてる**」と、疲れた様子でしたが、「神社の木を近所のみんなと片付けなければな・・・」と、言っていました。

（早稲田在住 60代女性）

《災害に備えての対策と平時の心構え》

◎家具は固定し、家の中の安全を確保

◎各家庭に合わせた 必要な備えを

・「あったら良い」と思うものを、いくつかのリュックにつめ

持ち出しやすい場所へ保管しましょう。

数日間、安全に自力で生活するためにコンパクトに♪

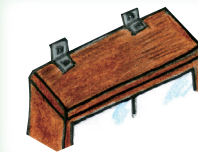
・食品類の備蓄は少なくとも「家族の人数 ×3～4日分」目標は1週間分

★防災力を高めるために

【自助】自分（家族）を守る

【共助】家族、隣人と助け合う

【公助】行政・公共機関等の公的支援



★★【ローリングストック】のすすめ★★

保存食や日用品等を普段の生活に取り入れながら使用する方法。定期的に備蓄した食品や日用品を使い、使った分を買い足すこと。

ラップやビニール袋、フッキングペーパーなどは多めにストック。災害時に使用すると、洗い物を減らすことができます。

除菌シートや手指消毒剤も便利です。



◆大問題は「トイレ」!!◆

我慢できないのが「トイレ」。水害や停電でトイレが使用できなくなることを想定して準備しましょう。

●簡易トイレなど、自宅にも準備を。（大人用おむつで代用する方法もあります）

●消臭用品も忘れずに。災害後、ゴミの収集には時間がかかることが多いため、臭い対策も準備しましょう。（消臭スプレーや消臭袋など）

●女性は、**デリケートゾーンの清潔用品**も準備しましょう。生理用品の他、携帯用ビデ、パンティライナー、ベビー用のおしり拭き、など、日頃から多めにストック。

◆情報の備え◆

●三郷市の地震と水害のハザードマップ

いろいろな情報が掲載。是非、一度確認しておきましょう!アプリもあります♪

防災に関するメール配信サービスの登録もお勧めです。

●災害時に役立つ**アプリ**（ラジオ、災害情報など）をダウンロードしておきましょう。無料アプリもあります。

●スマホの充電器やモバイルバッテリー、ソーラー電池など、**充電用品を携帯**しましょう。

●災害時の**連絡方法や避難先**など、家族で話し合っておきましょう。

●台風は進路や降雨の**予報を確認して早めに備え**、不安な方は避難しましょう。



危機管理防災課
豊田係長

私たちは、早めに避難しないとね!



◆自宅での生活を続けられる準備を◆

最近のマンションや住宅は、耐震性に優れているものも多いので、発災後も自宅で生活することを想定して準備しておきましょう。

◆健康を保つために◆

○お口の清潔

断水などが発生すると、水が貴重になります。

ハミガキシートや液体ハミガキなど、水がなくてもお口を清潔に保てるものが便利です。

○薬の管理

避難時には、**健康保険証**の他

服用している薬とお薬手帳も

一緒に準備しましょう。



◆犯罪被害から身を守る◆

災害時には、住民以外の人との出入りが多く、犯罪も起こりやすくなります。特に**女性や子どもを狙った性暴力、DV**が増加します。

一人で行動しない、人が少ない場所へ行かないなど、被害に遭わない工夫をしましょう。また、周りの人も、見ないふり・知らないふりをせず、助け合いましょう。

被害を受けてしまったら見かけたりしたら、早めに相談しましょう!



《子育て中の親が心がけたいこと》

★災害時の連絡★

発災時に、子どもが親と一緒にいるとは限りません。幼稚園・保育園・学校以外にいる場合、どこで、誰と、どんな風にしていれば良いか？親が「こうすればいい」「こうしなさい」と決めつけるのではなく、親子で一緒に考えて、**子どもが自分で考え、行動できるように**日頃から話し合しましょう！

★普段からの心がけ★

アウトドアのキャンプや遊びは、**防災に役立つ生活の知恵**がたくさんあります。子どもと一緒に楽しみながら自然の中で色々な体験をして、**生きる知恵と力**を育みましょう！

★被災後の生活で、親ができること★

大人も大変ですが、「日常」の生活を突如奪われた子どもの不安やショックは大人以上に重大です。しばらくは、より**身近で寄り添い・見守る**ことが大切です。

特に避難所では、不特定多数の人が場所・時と一緒に過ごすので、様々な**ハラスメント**や**性暴力**が起きる危険性があります。危険から子どもを守るためにも、子どもから目を離さないこと、また、本当に信頼のおける人を見分ける力を身につけておくことも重要です。



《子どもの心のケア》

★避難中も子どもたちに「遊び」を★

子どもが避難所生活を送ることになった場合、**精神的に不安**を抱えて**感情の起伏が激しくなったり、暴力的な行動**にでることもあります。**心のケア対策**として、避難所内に**子どものストレスを発散、軽減する「プレイルーム」**などの設置はとても効果が大きいと思います。

3・11 東日本大震災時、三郷市と災害時相互応援協定を結んでいる福島県広野町の被災者のために三郷市の瑞沼市民センターに避難所が設置され、その後避難所の中に「プレイルーム」ができました。

下校途中 1 人で地震に遭遇し、なかなか恐怖心がとれず表情の固かったある子は、「プレイルーム」で遊ぶうちに徐々に心が解放されたようで、**みんなと遊べるようになり、笑顔もみられるようになりました。**



《子どもと一緒にのときの準備》

【日頃使うものを活用】

- オムツやおしり拭きは多めに準備
- 母子健康手帳と健康保険証は忘れずに
- 液体ミルクも準備して、期限前に使用する
- 常温で食べられる離乳食とスプーン、おやつ
- 絵本やおもちゃなど、子どものお気に入りの物
- ゴミ袋は多めに

★ミルクや離乳食なども「ローリングストック」

【避難時は、手が空くようにしましょう】

- おんぶひも、さらし（体型に関係なく調節できます。寒さ対策にも。）を活用
 - *おんぶの練習もしておきましょう。
- 雨具：レインウェア、レインコート、など着用できるもの
- 携帯用ライト：ヘッドライトやペンダント式など手を使わないもの



・・・ 編集後記 ・・・

先人の言葉や教訓に

「一災（いっさい）起れば 二災（にさい）起こる」

「備えあれば 憂いなし」

日頃から災害への備えをしておくことで

被害を最小限に抑えることが可能となります。

一人一人の防災への意識の高まりが

求められている今日 と 感じました。

野村義雄

