



# おおた

## 9月1日号

毎月1・11・21日発行

# 区報

発行：大田区 編集：広聴広報課

〒144-8621 大田区蒲田5-13-14

☎ 5744-1111(代) ☎ 5744-1503

HP <https://www.city.ota.tokyo.jp/>

LINE @otacity

Twitter @city\_ota

# できていますか？災害への備え

## —9月1日は防災の日です—

近年、日本各地で大雨による災害が頻発しています。

また、大きな地震もいつ起こるか分かりません。大雨でも地震でも、災害発生前の準備が大切！

この機会にご自身やご家族の備えを見直してみてください。

### 発災1～3日目

冷蔵庫・冷凍庫に買い置きしている  
普通の食材を工夫して食べる

ご飯 パン 野菜

冷凍食品 水 氷

カセットコンロ ガスボンベ

普段から少し多めに食材を買い置きしておけば、最初の3日間はしのげそう。冷凍保存したパンや野菜は、自然解凍して食べられます。まず、冷蔵庫や冷凍庫の中で傷みやすいものから食べていきます。冷やすための氷は溶かして飲料水として活用することも可能。カセットコンロがあれば、停電時でも調理できます。

自宅で過ごすことができる場合も  
避難が必要な場合も

### 備蓄品をしっかりと用意！

最低 **3日分**

できれば **7日分**

※イラストは1人3日分の備蓄品イメージ

### 発災4～7日目

缶詰やレトルト食品などのストックを食べる

缶詰(果物なども) レトルト食品

乾麺(ラーメン・パスタなど)

4日目ごろになると、冷蔵庫の食材がなくなってきます。乾麺やレトルト食品を日頃から備え、不足しがちなビタミンや食物繊維を摂取しましょう。缶切りのいらない缶詰が便利。

●ローリングストック 普段から少し多めに食料を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していく備蓄方法。ちょっとした工夫で、いざという時にも日常に近い生活を送ることができます。 >> 詳しくは7面へ



#### 常にキープを！

水1人1日3ℓ、無洗米2kg、  
レトルトご飯3個、  
簡易トイレ

#### 感染症対策グッズは必須！

〈避難先に行くとき〉  
感染症対策のため、マスク、消毒液、  
体温計などは必ず用意しておきましょう

#### 被災経験からアドバイス

〈あると便利なもの〉

モバイルバッテリー、充電式ラジオ。女性の場合は  
生理用品、乳幼児・高齢者がいる家庭ではおむつなど

### チェックしよう！家族のルール

多くの方がスマートフォンに頼った生活をしている今、災害時に家族・友人・知人との連絡が取れなくなることは想像以上に深刻です。いざというときの避難先や連絡方法など、家族内のルールを決めておきましょう。家族の無事が確認できれば、とりあえず安心！

#### 知っておこう！伝言ダイヤルの使い方



### 被災地では…(東日本大震災の被災地の声から)

- 発災1～2日 すぐに家に帰れると思っていたため、何も持たず、着の身着のまま小さな神社に避難した。避難所ではないため、何も食べられず、水もない状況。
- 発災3～7日 300人以上が避難しているお寺に移動し、そこで近隣の農家の方から米や水、野菜を頂き、朝と夜に一口のおにぎりと、簡単な炊き出しで過ごした。
- 発災8日から パンなどの避難物資が届き始め、ようやく十分な量の食事をすることができるようになった。



| 首都直下地震による東京被害想定によれば、ライフラインが9割復旧するまで、  
電気7日、上下水道30日、ガス60日かかる見込みです。

### ぜひダウンロードを！大田区防災アプリ

災害時の情報を迅速に発信するため、大田区防災アプリを配信しています。避難情報などをプッシュ通知で受け取れます。

ダウンロードは  
コチラ



9月12日(日)正午に防災訓練として放送塔から  
サイレンを放送し、緊急速報メールを発信します

詳細は  
コチラ

