

広報たかつき

知る 広がる 好きになる

# TAKATSUKI

Days

令和5年

6

No.1423

特集

## 日常と寄り添う防災。

CLOSE UP /

- 1.あの地震から5年  
何を学び生かすのか
- 2.全ての人に  
防災情報を届ける

連載

キラリスポーツ

「卓球」

たかつき歴史アラカルト

「動物の埴輪」

週末どこ行く？ 何食べる？

おでかけDAYS

「郡家今城エリア」

# 01 アウトドアで防災 のススメ。

日常で楽しむキャンプなどのアウトドア活動にも、災害時に役立つヒントがたくさんあります。

キャンプ飯が  
非常時にも  
おいしい。

キャンプなどアウトドアでつくるごはん。調理設備や調味料などを完備している家のキッチンでつくるわけではないので、できるだけ時間や手間をかけずに調理したいもの。そのノウハウは災害時の厳しい状況の中でも、同じように活用できそうです。3月に安満遺跡公園で行われた「安満人倶楽部 防災グループ」主催のイベントで、災害時にも役立つキャンプ飯の作りかたを教えてくださいました。ゆでる時間を短縮するために、1時間以上水につけたパスタを使う「水つけたらこパスタ」をご賞味あれ。



**POINT**  
パスタ100gに対して  
水300ccでつけておく



イベントでは、シリアル1種であるオートミールの調理もしました。フライパンにオートミールと水を入れ2分間おきます。次にごま油を入れて混ぜながら中華だしの素を加えます。最後にカツオのふりかけをかける約5分で完成。できるだけ燃料や水を使わずにできる簡単キャンプ飯です。



つけていたパスタを水ごとフライパンに入れて、麺がつかないようにオリーブオイルをひと回し。



少しずつかき回すと約3分で火が通ります。醤油をひと回しかけ、火を止めます。



バターをひとかけ入れると、植物性のオリーブオイルと混ぜると、おいしいソースに。



最後にたらこのふりかけをかけて混ぜれば完成。だしの素を足してもおいしい。

イザというときには  
“車バイバル”で。

安満遺跡公園で行われたイベントでは、キャンプを防災に生かすノウハウとして、“車バイバル<sup>※</sup>”という考え方についても学びました。これは、アウトドアで活躍する車が、いざという時には人の命を守るライフラインになるというもの。車中泊をして危機をしのぐにはどのようなものが必要か、ソーラーパネルがポータブル電源になること、USB電源で使える電気毛布の紹介など具体的な方法を教えてもらいました。

※車とバイバルの2つの言葉を掛け合わせた造語。災害時に役立つ車を活用したバイバル術の意。72時間バイバル教育協会・片山誠氏の著書より。



「直射日光を避けるカーサイドタープの下は涼しいですよ。どうぞ体感してください」という講師の言葉で始まった「車バイバル」の実践講座。参加者は子どもたちも多く、家族でいっしょに考える防災の大切さを感じました。

## 災害時に役立つ アウトドアグッズ 5選

キャンプなどで使えて、いざという時には防災グッズとしても活躍。ふだんから車に積んでおきたいアウトドアグッズを紹介します。



①ポータブル電源で使えるコンパクトクッカー。ごはんが炊けるのはもちろん、簡単な鍋料理なども。②アルミ製飯ごうのメスティン。固形燃料で炊飯だけでなく、さまざまな調理ができます。③エアーマットは非常時にも体を休めることができます。④ガタガタ、ジュクジュクなど悪条件の地面の上でも活躍する簡易ベッドのコット。⑤ワンタッチテントは設置が簡単で直射日光を遮ることができます。

あまんどくらぶ  
安満人倶楽部 防災グループ

魅力ある公園づくりのために安満遺跡公園で活動する、8つのグループからなる安満人倶楽部。防災グループは、公園での防災イベントの開催、市内の小学校での防災実験などの活動をしています。

# 02 フェーズフリーグッズ } のススメ。

最近注目されている考え方“フェーズフリー”なアイテムを、防災・減災を発信する大学生に紹介してもらいました。

ふだんから使える  
便利なグッズ。

日常と非常時を分けることなく、どちらのフェーズ（場面）でも使えることを意味するのがフェーズフリー。日頃から防災について常に考えている関西大学の学生団体・KUMCの代表・井尻優香さん、副代表・前田結衣さん、防災教育班リーダー・高橋昂さんが、自らが日常生活で使いつつ、「震災など非常時に遭遇した場合にも役立ててほしい」というアイテムをセレクトしました。



日頃から常にキーホルダーにホイッスルをつけているという井尻さん。「ガレキに埋もれた時など音を出して居場所を知らせることができます」。

「ポンチョは、通学やアウトドアで雨具として使うだけでなく、災害時には足元まですっぽりと包むことができ防寒具にもなります」と高橋さん。



「いざという時、スマホの電池が切れても充電できるようにモバイルバッテリーは常に持ち歩いています」と井尻さん。



除菌シートは、赤ちゃんでも使いやすいノンアルコールタイプがオススメ。



「災害時、避難場所に行けない状況でもお菓子があればしのげるかなと、日頃からチョコレートなどを非常食として持ち歩いています」と前田さん。

いつも水筒を持ち歩いているという前田さん。「非常時の水分補給は大切です」。

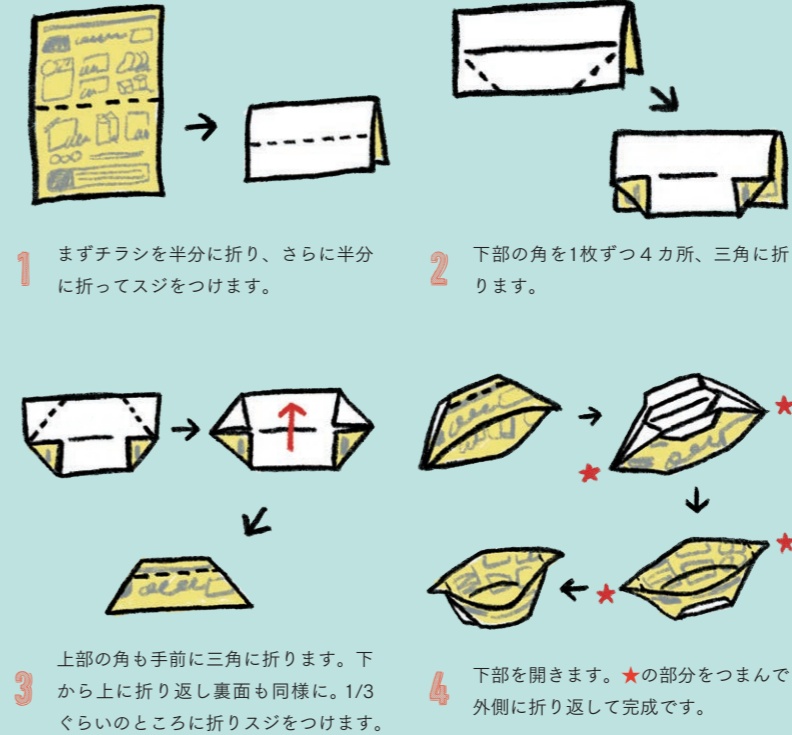
「ノートとペンを持ち歩いていたら、いざという時に筆談でコミュニケーションを取れます」と高橋さん。



簡単にできる  
手づくり防災グッズ。

KUMCでは、小学校の子どもたちが防災について考えられるように啓発活動をするなかで、自分たちの手でつくることができる防災グッズのワークショップをしています。身近にあるもので簡単に防災グッズが作れるといざという時に役立ちます。今回は、チラシでつくるお皿、ツナ缶でつくるキャンドルの2つを教えてくださいました。

### チラシでつくるお皿



1 まずチラシを半分に折り、さらに半分に折ってスジをつけます。

2 下部の角を1枚ずつ4カ所、三角に折ります。

3 上部の角も手前に三角に折ります。下から上に折り返し裏面も同様に。1/3ぐらいのところに折りスジをつけます。

4 下部を開きます。★の部分をつまんで外側に折り返して完成です。

### ツナ缶でつくるキャンドル



1 市販のツナ缶の中央に穴を開けます。



2 ティッシュペーパーなどをこより状にして穴に入れます。



3 ツナ缶の中の油が染みてきたら火をつけます。

### 関西大学 KUMC

防災・減災を社会に発信するために2011年に発足した学生団体。関西大学 高槻ミュージックキャンパスを中心に、今では会員数は約500人。小学生を中心に子どもたちに防災を啓発する防災教育班、高槻ジャズストリート、高槻まつりなどのイベントでボランティアをするイベント班、福祉や介護に関わるハザード班の3つのグループで活動しています。

### たかつきぐらし vol.11 そういふ使い道があったか



# 03 防災インテリア } のススメ。

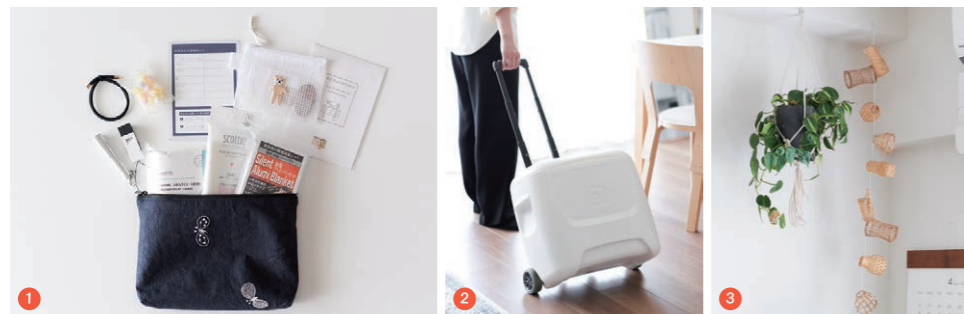
いざという時のための日常からの部屋づくりについて、整理収納アドバイザーのMisaさんに聞きました。



「整理することと防災はとても親和性が高いです」とMisaさん。日常生活の中で、いざという時にもあわてなくてすむような部屋づくりやグッズの用意をオススメしています。「子どもといっしょに、防災についていろんな

ことを学んだり楽しんだり。家族でできる備えをしてほしいです」。

キッチンのシェルフでは、頭から高い位置にある上段には万が一落下してもケガをしないようなカゴなど割れにくいもの、軽いものを置きます。



① 10の防災グッズが入るMisaさん考案「おまもり防災ポーチ」。② キャスター付きで水も運べるクーラーボックス。③ 天井に吊り下げたグリーン鉢は軽いカゴ素材。④ 半透明で中が見えるファイルボックスに防災アイテムを収納。ラベルを貼り何が入っているかすぐにわかるように。



Misaさん

整理収納アドバイザー。大阪府北部地震での経験から、暮らしになじんだ備えを考えるようになりました。日常に寄り添う備えの考えをまとめた『おしゃれ防災アイデア帖』などの著書があります。

## 市民に聞きました

### ふだんから心がけていることは？



大阪府北部地震で大きな被害を受けた高槻市。市民のみなさんは日常でどのような備えをしていますか？



緊急時の  
家族の集場所も  
決めてます

左から

野村和宏さん

彩織さん

倫咲さん

「災害に遭った時に娘を守れるように、アンテナを高くして防災の知識を蓄えています」と倫咲さん。背の高い家具は倒れても安全な場所にまとめて置く、すぐ避難できるように車に毛布、タオル、非常時用ウェアを常に置くなどを心がけています。



避難訓練も積極的に参加しています

前田結衣さん

K UMCの副代表を務める前田さんは、飲料水、缶詰、カップ麺、レトルト食品などを買いだめして日頃の生活からローリングストックを実践。地震でガラスの破片などが落ちている状況でもすぐ逃げられるように、家ではスリッパを常に履いています。



防災グッズはふだん使いのもので十分！

菊池康司さん

今年3月に発足した市民防災協議会の副会長を務める菊池さん。「いざという時にあわてて動けなくていいように、どこにいても“今災害が発生したらどうするか”というイメトレをしています。日頃からの隣近所との交流も、いざという時助かります」。



非常食にいいわかめごはんをよく食べます

入江直翔さん

高校生のときに防災のことを学びたいと思い立ち関西大学社会安全学部に入學した入江さん。「緊急時に食べる食品は、ふだんから食べ慣れていたほうがいい」と、缶詰やレトルト食品、パスタなどは多めにストックして、こまめに食べているそう。



Instagram高槻市公式アカウントで「たかつきDAYS」6月号特集のこぼれ話を配信中!