

自主防災かわら版

2017-1号

防災ふれあい祭 11月5日(日) (雨天中止)

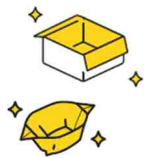
会場：丸山こもれび公園周辺 開催時間：10時から

11月5日(日)は、はるひ野、黒川合同の「防災ふれあい祭」の日です。
楽しい競技やイベントとおいしい炊き出し等、参加型訓練を計画しお待ちしております。
是非、ご参加ください。



お願い！

当日は炊き出しのカレーを食べるために、紙で作ったお皿をご持参ください。



折り方は全戸配布の別紙をご参照ください。

お一人様2つ(同じものを重ねて使います)ご準備ください。

実際の災害時を想定し、紙のお皿にラップしたものを使って
炊き出しのカレーを食べていただきます。



プログラム

AM10:00 開会式

AM10:10～ 各種イベント



防災備品当てクイズ、毛布担架競争、バケツリレーなど
楽しい競技やイベント多数開催。賞品も準備しています。
お子様と一緒に、是非ご参加ください。



お昼頃～ **炊き出し** 今年の炊き出しは、手作りの美味しい「カレー」と「やきいも」。
保存食のアルファ化米も準備しています。
(カレーは少量でのご提供となりますご了承ください。)

PM 1:30 閉会式



当日、競技やイベントに参加してスタンプを集めるといいことがありますよ！！

*小学3年生以下のお子さんは、必ず親御さんと一緒にご参加ください。
*雨天の場合は、全てのプログラムが中止です。中止の場合は、当日の朝8時まで
に「はるひ野町内会HP」に「中止」のお知らせを掲載しますので、ご確認下さい。



はるひ野・黒川 防災 ふれあい祭り

2017年 11月5日 (日)
10:00から (雨天中止)

 場所…丸山こもれび公園・まちかど広場
(はるひ野小中学校うら)

スタンプを集めて

 みんなで一緒に食べよう 

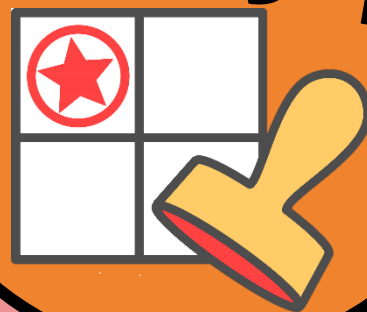

体験しよう!!
紙食器作り

炊き出し カレー
ホカホカやきいも
本格派バーベキュー
(一部有料)



大人も
子どもも
GO!

無料!
スタンプラリー開催



★チャレンジ競技!

キャタピラー競争・毛布担架競争
バケツリレー・防災O×ゲーム
ジャッキアップ競争 etc.

主催：はるひ野・黒川防災ふれあい祭実行委員会

はるひ野・黒川にお住まいの方、ご通学、お勤めの方々の参加、お待ちしております。

自主防災かわら版

2017-7号

未就学児～成人

心肺脳蘇生法講習会のご案内

大切な人が突然倒れたら、あなたはどうしますか？
そんな時、役立つ講習会です。是非ご参加ください。

*今回は、未就学児を持つ親御さんを始めとして
成人まで、すべての方を対象とします。



- 【日時】 2017年12月3日(日) 午前10時～昼12時
- 【会場】 はるひ野黒川地域交流センター(はるひ野小中学校敷地内)
- 【費用】 個人負担無し
- 【参加者数】 先着 40 名
- 【講師】 国土舘大学 防災・救急救助総合研究所
- 【申し込み先】 bousai@town-haruhino.join-us.jp
 - ① 「心肺脳蘇生法講習会参加希望」と明記
 - ② 参加人数並びに参加者名(全員)
 - ③ 参加代表者メールアドレス



昨年の講習の様子

- 【申し込み締め切り日】2017年11月28日
- *参加者数が40名に達した場合は、受付を終了致します。
- 【お持ち頂くもの】 室内履き、筆記用具



昨年の講習の様子

今年も「心肺脳蘇生法講習会」を開催いたします。
従来、「小中学生～成人を対象」と「未就学児～小学校低学年のお子さんがある親御さん、ご親族等を対象」の「心肺脳蘇生法講習会」を別々に開催してきましたが、今年は**すべての年齢を対象とした講習会を開催**いたします。今年度は、3月に開催してきました「幼児安全法講習会」は有りませんので「未就学児～小学校低学年のお子さんがいらっしゃる方」も、当講習会にお申し込み下さい。

お互いの命を守るため、既に受講、体験された方も含め、ぜひご家族の皆様で受講されることをお勧めします。未就学児等の小さなお子様をお連れになってのご参加も歓迎です。奮ってのご参加申し込みをお待ちしています。



2017年間かわら版テーマ 自宅避難

その5 食料の備え

自主防災かわら版では一年を通して、「自宅避難」をテーマにしています。
今月は自宅避難時に必要な「食料」についてです。

大きな災害時には、避難所に入れられない場合もあり、自宅が無事であれば、自宅の方が快適であるということ、飲料水についてはかわら版「**その2 水の備え**」でご紹介したことから、今回は「**食料の備え**」をご紹介します。

① **ライフラインの復旧は想像以上に長時間**

首都直下型地震時の**ライフラインの復旧**には、首都地域全体で、**電力が7日、電話が14日、水道が31日、ガスが55日前後**と想定されてます。ライフライン復旧には想像以上に長い時間がかかるので、日頃から非常食を用意しておく必要があります。

② **非常食=好みに合ったレトルト食品**

非常食といえば、賞味期限が3年、5年と長いものを考えがちです。いざ備えておいても、気付いたら賞味期限がきれていることも多いものです。また賞味期限近くに入れ替える手間もあり、好みに合わないといった問題もあります。



非常食を日常の食事と分けずに、ローテーションで日常的に食べることで賞味期限の問題を解消し、非常食を身近なものとしてとらえる**ローリングストック法**を実践しましょう。その名の通り、食べまわしながら備蓄していく方法であり、非常食の賞味期限は1年あれば十分ということになり、ほとんどのレトルト食品が対象となります。

③ **ローリングストック法と防災グッズ**

過去の被災者の多くは、災害後の避難生活の際「温かい物」が食べたかったと語っています。好みにあったレトルト食品などをさらにおいしく食べるために、**カセットコンロとガスボンベ、水洗いをしないで済む食器をつくる新聞とラップ(ポリ袋)**等についても、ローリングストック法の要領で、あわせて少し多めに備蓄しましょう。(かわら版「**その3 防災グッズ**」もご参照ください)



※ 本資料作成にあたり NPO 法人プラス・アーツの資料 (NHK そなえる防災) を参考にしました。