

自主防災組織だより

平成 20 年 12 月 多摩市役所総務部防災安全課防災担当発行 電話 338-6802

炊き出し訓練しませんか？

アルファ米・乾パン・お湯が
必要なのは、箱の中に入っています。

アルファ米の作り方は簡単！

災害対策用で備蓄している非常用食糧（アルファ米・乾パン）を無料にてさしあげます。

概ね、残り賞味期限は1年未満です。この食料は、災害が発生した時、実際に、市民の皆さんに炊き出しをしていただく食料です。大震災の前に一度体験しておく、「いざ！その時」慌てなくて済むでしょう。簡単な申込書に記入いただき、市役所まで受け取りにお越しください。

震災時の
中から出さなければ

避難所となる各小中学校等に設置してあります。この中に、アルファ米、乾パンなど、避難所生活に必要な物資が入っています。

しかし、数に限りがございます。やはり「備えあればうれいなし」ご自分で備えておく事が第一ですね。



必要なものは、箱の中に入っています。
お湯（水）を約8リットル用意する
だけ。
1箱50食入りです。

セット内容

- ① アルファ米
- ② 具材
- ③ 割箸
- ④ 輪ゴム
- ⑤ しゃもじ
- ⑥ 衛生手袋
- ⑦ 弁当容器
- ⑧ 針金入りビニール紐
- ⑨ 開封用カッター
- ⑩ 説明書



アルファ米の作り方



① 「具材」を入れて「しゃもじ」でよくかき混ぜてください



② 内袋の注水線まで、お湯か水を注いでください。



③ 「針金入りビニール紐」で封をし、お湯で 15 分、水で 60 分待つて出来上がり



④ 付属の容器に盛付けて、配食してください。

お問い合わせは…防災安全課防災担当

三三八・六八〇二

多摩消防署からのお知らせ

家具類の転倒・落下防止対策をしよう

なぜ、対策が必要なの？

近年発生した大きな地震でけがをした原因を調べると、三十％～五十％の人が、家具類の転倒・落下によるものでした。

家具類が地震で転倒・落下すると、つまずいたり、転んだり、割れた食器やガラスでけがをするなど、いろいろな危険をもたらします。



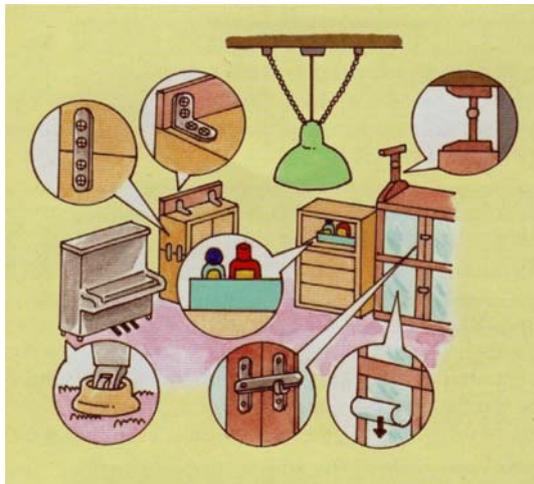
家具類の転倒防止対策を取っていなかった部屋

の様子。これでは、逃げるのにもひと苦労。

(新潟県中越沖地震)

安全なお部屋づくりのポイント

- ◆家具類は転倒防止金具などで固定し、倒れにくくしておく
- ◆サイドボード、食器棚、窓などのガラスが飛散しないようにしておく
- ◆本棚や茶ダンスなどでは、重いものを下のほうに収納し、重心を低くする
- ◆棚やタンスなどの高いところに危険な物を載せておかない
- ◆食器棚などに収納されているガラス製品が転倒したり、すべりだしたりしないようにしておく



具体的な固定方法

- ◆二段重ねの家具は、上下を平型金具などで固定する
- ◆柱、壁体に固定する場合は、L型金具と木ネジで家具の上部に固定する。
- ◆ガラスには、飛散防止フィルムを貼る
- ◆吊り戸棚などの開き扉は、掛金具などにより扉が開かないようにする

家具転倒防止器具取付道具等の貸出について

多摩消防署では、家具転倒防止器具（L型金具）の取付要領のビデオと、道具（電動ドライバー・壁裏センサー等）を貸出します。お気軽にお問い合わせください。

多摩消防署からのお知らせ

就寝中は火災に気づくのが遅れる！
住警器で早期発見

注・住警器とは、
住宅用火災警報器のことです

「発見の遅れ」は火災発生時の命取りとなります。中でも就寝中は火災に気づくのが遅れるため、多くの方が亡くなっています。

しかし、最近では住警器の警報音により火災を早期発見したことで、被害の軽減が図られた事例が増えています。



火事の見張り番

【就寝中に警報音で火事に気づいた事例】

就寝中の男性（29歳）が住警器での警報音で目を覚ますと、室内に煙が充満！掛け布団に火がついていました！しかし、発見が早かったため、足で踏み消して一件落着！

【台所用家電製品からの出火事例】

寝ようとしていたところ、台所に設置していた住警器の警報音に気が付き、早期発見！新築したばかりの家が危うく灰になるところ”ぼや”で消火できました。

「火事を出さない自信あり！」は間違い！

住警器を設置していない方に理由を尋ねると・・・

「設置期限はまだ先だから」「わが家はオール電化だから火事の心配なし！」と思っている人がいますが、そんな安心には何の保証もありません。思わぬところに火災の危険は隠れています。万一に備えることに「まだ先でも・・・」は通用しません

平成22年4月1日から
すべてのの住宅に

住宅用火災警報器の設置が
義務化されます

このページについてのお問い合わせは・・・

多摩消防署 警防課 防災係

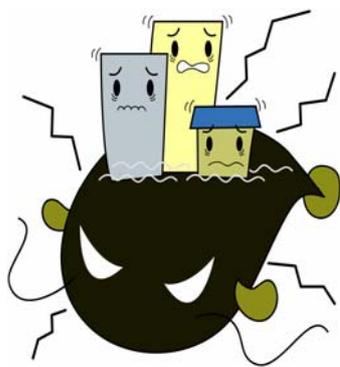
三七五〇一一九

自主防災組織リーダー研修会

財団法人 市民防災研究所より講師を招き、講演をしていただきます。今後の防災活動に役立てることが出来る貴重なお話です。自主防災組織のリーダーの方は、ご参加いただきますようよろしくお願いいたします。

※ 会場では、臨時駐車場を用意いたしますが、台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用して来場ください。

日時	平成 21 年 1 月 17 日(土) 受付開始 9 時 30 分 講演時間 10 時～12 時
場所	多摩市立総合体育館1F 第1会議室
参加者	各組織 2 名程度
予定内容	地域における、自主防災組織や、そのリーダーの役割などを中心に、お話いただく予定です。
予定講師	財団法人 市民防災研究所 事務局長兼調査研究部長 細川 顕司 様
詳しくは、別途、文書によりお知らせします	



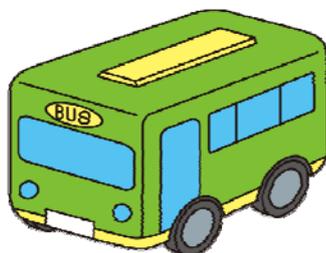
借上げバス助成制度があります！

自主防災組織で、防災館など見学に行こう！ そんな計画をしてみませんか？防災安全課が

民間バスの貸出をします！(もちろん運転手付)

計画を立てる前に、まずは事前に、お問い合わせください。

対象団体	自主防災組織に限る。 (自治会・管理組合での申請は不可)
見学先	1. 東京消防庁 防災教育センター 2. その他市長が認めるもの
交付申請	実施日の前月の5日まで申請
バスの使用	1日の使用時間は、9時間以内 全行程 500km 以内
窓口	防災担当 338-6802



編集後記

最近、マラソン(ウォーキング)がブームですね。東京マラソンの応募者も26万人に達しました。自分の体力・ペースに合わせ運動できるのもブームの理由のようです。これらの運動が災害とどう結びつくか？一見まったく関係がなさそうですが・・・帰宅困難となった時、お出かけ先から歩いて帰ってくることになるかも！いくら災害時で必死な状況でも、いきなり何十キロの距離を歩き通すのは至難の業。そこで、災害への備えのひとつとして、マラソン(ウォーキング)をしてみたいかがでしょうか？健康増進にもなるし、一石二鳥。(三鳥以上?)この話も、何かのきっかけになれば……。