

## 地域の絆を深めて、防災力につなげよう！

近年地域のつながりが希薄化している傾向にあります。多くの人は困った時にはお互い助け合いたいとの希望を持っており、いざという時は近隣関係を頼りにしたいと考えています。

大災害が発生した時、交通網の寸断、同時に多発する火災等の対応に追われ行政や防災機関の救助が行き届かないことがあります。そんな中、現場の人だけでバラバラに活動しては、地域の混乱は一層ひどくなります。そんな時に力を発揮するのが「地域ぐるみの防災活動」です。日ごろなかなか意識しないことですが、人と人のつながりはもっとも重要な防災対策になります。地域の防災力を上げるには、まずは地域の絆を深めることから始めましょう。

## 自主防災組織を結成しよう！

御坊市には、地区や町内会単位で自分たちを災害から守るため地域のコミュニティで結成された自主防災組織がたくさんあります。

自主防災組織は平常時から訓練や資機材の整備など、災害に備えて様々な活動を行っています。このような統率のとれた組織が地域にあると、もしものことがあった時に地域で災害対応を行うことができます。自分の地域に自主防災組織が無い所はぜひ自主防災組織を結成し、災害に備えましょう。



## 家庭内備蓄できていますか？

災害が発生した時に生き抜くには普段からの備えが一番です。備蓄といえば災害に対して特別に用意する物というイメージの方が多いのではないかと思います。しかし、普段家庭で使っている物を工夫して利用することで備蓄することもできます。

御坊市でも10日間分の備蓄を推進しています。10日間分の飲料水や食料となると、1日3食で合計30食分必要になり、水（飲料用・調理用）は1日3ℓで合計30ℓ必要になります。これが1人分の10日間分の備蓄なので、家族の多い家庭はその分備蓄量が増えます。

カンパンやアルファ米のような長期保存可能な食料は値段が高いため、これだけの備蓄量を購入した場合お金がかなり掛かってしまいます。そこで最近では、「ローリングストック法」という備蓄方法が取り上げられています。

### ◆ローリングストック法

- ① まず、日常的に消費する食料（レトルト食品・乾麺・缶詰等）、水等を10日分備えます。
- ② ①で備えたものを古い物、消費期限が迫っている物から食べていきます。
- ③ ②で消費した分だけ食料を買い足します。
- ④ この①～③を繰り返します。

このようにアルファ米などの長期保存可能な非常食を買わなくても常々食べている食材で備蓄が出来ます。消費期限も1年程度のもので十分ですので、まだご家庭で備蓄をされていない方は是非とも試してみてください。

