



# くらしの防災 ハンドブック

---

鎌ヶ谷市自主防災組織連絡協議会

---

# はじめに

「災害に備えるって何を準備すればいいの？」  
と思う方は多いと思います。

災害の準備は、日常のちょっとしたことから  
でも始めることができます。

この「くらしの防災ハンドブック」がそんな日  
常の防災を始めるきっかけになればと、「鎌ヶ  
谷市自主防災組織連絡協議会」と「鎌ヶ谷  
市」が協働で作成しました。

鎌ヶ谷市自主防災組織連絡協議会・鎌ヶ谷市

## 参考文献

- ・ 「災害時に備えた食品ストックガイド」

作成：農林水産省大臣官房政策課食料安全保障室

発行時期：平成31年3月

- ・ 「東京くらし防災」

作成：東京都総務局総合防災部防災管理課

発行時期：2018年5月 第3刷発行

- 01 今すぐできる15の防災
- 07 あると便利。ストックしてほしいお家の備蓄食料
- 09 あると便利な料理アイテム
- 12 パッククッキングレシピ
- 17 我が家の備品チェックリスト
- 19 わたしの家族
- 20 お家でできる防災備蓄  
ローリングストック法
- 21 ハザードマップ

# 今すぐできる15の防災

**自分の身近なことを少し工夫するだけで、防災の備えになります。**

**まずは、この身近なことから始めてみてはどうでしょう。**

## 01.外出先では非常口を確認



外出先では、倒壊、落下してくる物がないか確認し、もしもの時に身を守れそうな場所や避難ルートをチェックしましょう。

## 02.カーテンは閉めて寝る

カーテンを閉めると、割れたガラスが飛び散るのを抑える効果があります。

## 03.食器の重ね方を変えてみる

中皿の上に大皿を重ねると皿が動く、遊びの部分がほとんどなく、大皿が揺れにくくなります。食器は高く積み上げず、下から中・大・小の順に重ねれば揺れに強い安定した置き方になります。



## 04.包丁は使ったらすぐにしまう

包丁や重い鍋などの調理器具は、揺れで落ちたり飛んできたりしたら、大けがの原因になります。使い終わったら、すぐにしまいましょう。

## 05.寝転んで自分の周りの危険を

探してみる

部屋のインテリアが地震で倒れたり、落ちてこないか、いつもの場所に寝転んで危険を探してみましょう。

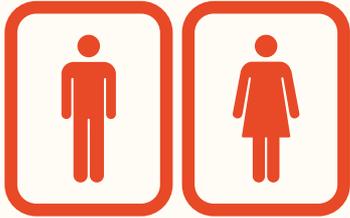


## 06.日用品を多めに買い置きする

発災後は、物流が止まりお店に商品がなくなることもあるため、必要な物は、日頃から少し多めに購入しましょう。

## 07.行けるときにトイレを済ませておく

発災直後は、トイレに行きづらくなることもあるため、普段からこまめにトイレに行くのを心掛けましょう。



## 08.女性用衛生用品は、

もう一周期分買っておく

被災時は、ストレス等で生理不順になることもあるので、一周期分のストックがあると安心です。

## 09.災害時の集合場所を決めておく

災害時の連絡手段として家族で災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板、SNSなど連絡手段を複数決めておきましょう。

待ち合わせは「〇〇小学校の南門で」など具体的に決めておくと会える確率が高まります。

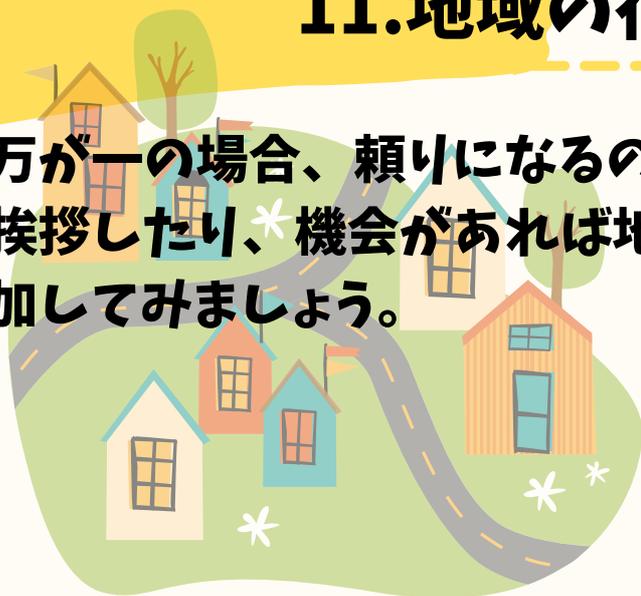
## 10.公衆電話の使い方 を子どもに教えておく



公衆電話も災害時の連絡手段です。公衆電話の使い方を知らない子どもには使い方の練習をしましょう。

## 11.地域の行事に参加してみる

万が一の場合、頼りになるのはご近所です。日頃から挨拶したり、\*機会があれば地域のお祭りやイベントに参加してみましょう。



## 12. 災害時のペットの預け先を探しておく

必ずしも避難所でペットと共同生活ができるとは限りません。それぞれの避難所のルールを確認しましょう。

## 13. ママバッグは使った分だけ補充する

赤ちゃんのお出かけに必要な物がセットされたママバッグは、使った分をすぐに補充し、持ち出しやすい場所に用意しておきましょう



## 14. チョコレートやキャラメルを カバンに入れておく

外出時に被災することを想定して、チョコレートやキャラメルなどのちょっとした食べ物や水、地図を持ち歩きましょう。

## 15. 「鎌ヶ谷市防災レシピブック」 を読んでおく

あると便利

## ストックしてほしい お家の備蓄食料

大規模災害が発生するとライフラインの復旧に1週間以上を要する場合や災害支援物資が3日以上届かない、物流機能が停止し、食品が購入できないことが想定されます。「最低3日分から1週間×家族人数分の食料」の家庭備蓄が望ましいです。

自宅にあるいつも使う食品でも、備蓄食料として十分に活用できます。

## 主食

米（無洗米、パックご飯）、乾麺、カップ麺、パスタ、粉物（ホットケーキミックス等）

※無洗米は、水が必要ない

※ショートパスタ等は茹で時間を短くできます。



## 主菜

魚や肉の缶詰、レトルト食品



## 副菜

乾物（のり、ひじき、切り干し大根、ワカメ）、梅干し、日持ちする野菜（人参、イモ類）、野菜の缶詰、野菜ジュース、インスタント味噌汁、即席スープ



## 果物

ドライフルーツ、果物の缶詰、果物ジュース、日持ちする果物（リンゴ、グレープフルーツ等）

### 乳製品

（粉チーズ、スキムミルク等）

### 調味料

### その他

（ふりかけ、ジャム等）

### 菓子、嗜好品

# あると便利な料理アイテム

普段から使用しているアイテムが災害時でも大活躍  
します。



### ①食品用ポリ袋

- ・材料を混ぜるボウルや手袋の代わりに使えます。
- ・お椀にかぶせて洗い物を削減できます。

### ②ラップ

- ・おにぎり等食材に触れずに作ることができます。
- ・お皿に敷いて洗い物を削減できます。

### ③アルミホイル

- ・熱いものを載せるお皿代わりに使えます。
- ・落し蓋の代わりに使えます。

### ④クッキングシート

- ・フライパンの焦げ付きを防ぐことができます。

### ⑤キッチンペーパー

- ・布巾やタオルの代わりに使えます。



## ⑥カセットボンベ、 コンロ

- ・電気、ガスが復旧していない時は、温め、沸かす、調理に役立ちます。

## ⑦鍋、フライパン

- ・調理だけでなく、お湯を沸かすのにも使えます。

## ⑧ハサミ

- ・まな板を使わず、食べ物を切ることができます。

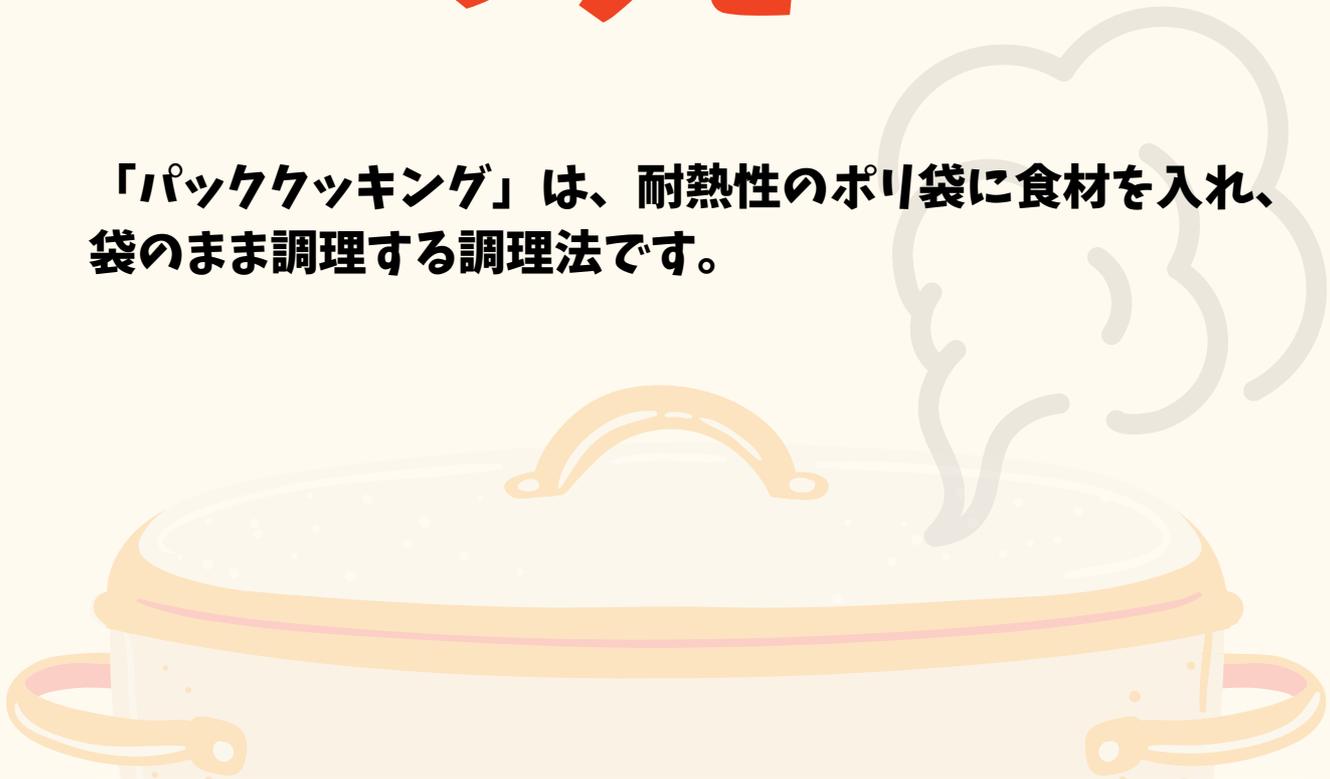
## ⑨除菌スプレー (ペーパー)

- ・手洗い用の水の代わりに使えます。
- ・身の衛生確保にも活用できます。



# パッキング レシビ

「パッキング」は、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま調理する調理法です。



## ※レシビの注意点※

- ①各レシビにある分量は、「カレースプーン約1杯」「約コップ1杯」（約200ml程度）等、災害時に調理することを想定し、目安の量で記載しています。
- ②各調理に使用するポリ袋は、**高密度ポリエチレン製厚さ0.025mm以上のもの**又は、「**湯煎で調理可能**」と明記されているものを使用してください。
- ③鍋は深鍋を使用してください。

# パッククッキングレシピー No.1



ホット

## ごはん



### ●用意するもの● 1人分

□ 高密度ポリエチレン製厚さ0.025mm以上のポリ袋  
又は、「湯煎で調理可能」と明記されているものを使用。

- 米 コップ7分目
- 水 約コップ1杯

### ●作り方●

- ① ポリ袋に米と水を入れ、袋の空気を抜きながら口を振じり上げ、結ぶ。  
袋の結び目は、上の方に作る。
- ② 鍋7分目のお湯を沸かし、①を入れ、約30分火にかける。



- ※米と水の量を図るのに使用するコップは同一の物を使用する。
- ※炊く量を増やす場合は、1袋に入れる米の量ではなく、袋の数を増やす。
- ※炊き上がりは柔らかいが、時間が経つと固くなる。
- ※時間があれば、ゆでる20分位前から水に入れてふやかしておく。
- ※2回目以降は袋に入れる水の量で好みの固さを調節。



## ポトフ



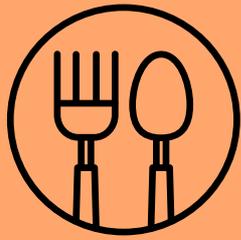
### ●用意するもの● 1人分

- 厚さ0.025mm以上のポリ袋
- ウィンナー 1本
- キャベツ 1枚
- ミックスベジタブル (コップ1/3程度)
- コンソメの素 (1/2個)
- 水 コップ1杯程度

### ●作り方●

- ① キャベツを一口程度にちぎる。
- ② 水とコンソメを袋に入れて混ぜる。
- ③ ①のキャベツとウィンナーとミックスベジタブルを袋に入れ、袋の空気を抜き、根元から振り上げて口を結ぶ。
- ④ 鍋7分目の湯を沸かし、その中に③を入れ、火が通るまで煮る。

# パッカクッキングレシピ No.3



## さばと海藻と

## 豆の和え物

### ●用意するもの● 1人分

- さばの味噌煮の缶詰
- ひじきやわかめ（缶詰や乾燥したもの）
- ※乾燥したものを使用时は水でもどす。
- ミックスビーンズ
- 塩 少々

### ●作り方●

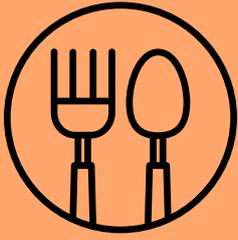
① 塩以外の材料を和える

② お好みで塩をふり完成。

※さばの味噌煮の缶詰の汁やコーンの缶詰を混ぜても美味しくいただけます。



# パッククッキングレシピ No.4



## 防災用ビスケット フレンチトースト風

### ●用意するもの● 1人分

- 防災用ビスケット 3枚  
(鎌ヶ谷市の防災備蓄食)
- 砂糖 カレースプーン約3杯
- 玉子 1個
- 牛乳 コップ約1/4杯



### ●作り方●

- ① 防災用ビスケットを細かく崩し、牛乳コップ約1/4杯を入れて、20分程ふやかす。
- ② ①に砂糖、卵を溶いた物を入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンに少量の油をひき、②を焼く。

※お好みで蜂蜜をかけるなどしても美味しく召し上がっていただけます。



# 我が家の備品チェックリスト

## 食品/日用品

- 水/1日1人3ℓ×家族分
- 食料・お菓子・ジュース
- ラップ・アルミホイル・ポリ袋
- ゴミ袋 (45ℓ)
- 使い捨て食器 (コップ・皿)
- ティッシュ・トイレトペーパー
- 歯ブラシ
- マスク
- ウェットティッシュ (大判)
- 常備薬・保険証のコピー
- アレルギー対応食
- 

## シニア視点

- 常備薬・お薬手帳
- 眼鏡
- 成人用オムツ
- ウェットタイプの体拭き
- 自分にあった非常食
- 予備の杖・キャリーカート
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## ペットがいる場合

- フード・水・器
- 予備のリード・キャリーケース
- 排せつ処理用具
- 消臭効果のあるビニール袋
- ふろしき (目隠しにも)
- 
- 
- 
- 
- 



# 我が家の備品チェックリスト

## 女性視点

- 下着/サニタリーショーツ
- 生理用ナプキン/おりものシート
- 中身の见えないゴミ袋
- 生理用品（布ナプキンも便利）
- 下着・カップ付きインナー
- 防犯ブザー・ホイッスル
- ポンチョ  
（不透明：着替えやトイレで便利）
- 携帯ビデ
- 
- 
- 

## 子育て視点

- ミルク（粉・缶）
- ミルク用の水
- 食べなれた食品/おやつ
- おむつ/おしりふき
- ガーゼ/タオル/バスタオル
- 絵本/おもちゃ
- 常備薬・医療受給券のコピー
- おんぶ紐・スリング
- 
- 
- 

※「我が家の備品チェックリスト」は、あくまでも参考です。自分や家族にあったリストを作って備えましょう。

## 防災お役立ち情報

### 「東京備蓄ナビ」

URL：[HTTPS://WWW.BICHIKU.METRO.TOKYO.LG.JP/](https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/)

東京備蓄ナビでは、様々な防災情報を掲載しています。また、家族構成を入力することで、どのくらいの量の備蓄品が必要なのか目安量を知ることにもできます。

# わたしの家族

探している人を口頭で伝えるのは  
なかなか大変です。  
ご家族やペットの写真を貼って  
ください。

## 家族の待ち合わせルール

・ 第1待ち合わせ場所  
場所  
時間

・ 第2待ち合わせ場所  
場所  
時間

指定の時間に第1待ち合わせ場所にいなければ、第2待ち合わせ場所へ  
行ってみましょう。会えない場合は、翌日以降も繰り返してみましょう。

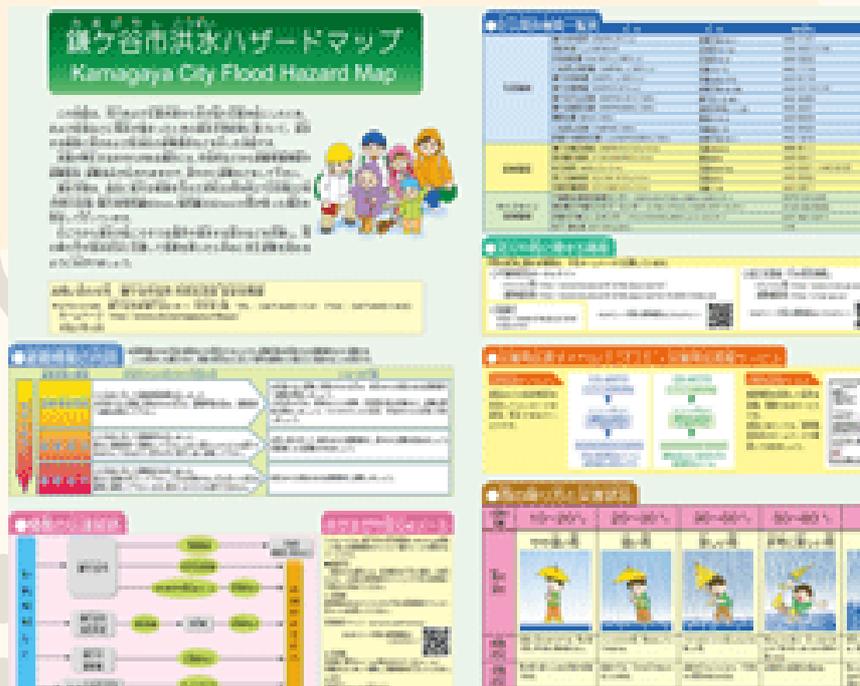
# お家でできる防災備蓄 ローリングストック法



「ローリングストック（循環備蓄）法」は、普段から少し多めに食料を購入し、日常で消費した分だけ、新たに補充していくことで、常に一定量の食料を自宅に備蓄しておく方法です。

# ハザードマップ

ハザードマップは、自分の住む地域や勤務先等で台風、大雨、地震などの災害が発生した時にどこが危険か、どこに避難をしたら良いのかという情報を地図上にまとめたものになります。



「鎌ヶ谷市洪水ハザードマップ」



うえのQRコードから確認

**作成 鎌ヶ谷市自主防災組織連絡協議会**  
**発行 令和4年3月**

**作成協力**

**一般社団法人 鎌ヶ谷マネジメントラボ**  
**鎌ヶ谷市認定 地域づくりコーディネーター：伊藤 直子**  
**甲斐 貴子**