



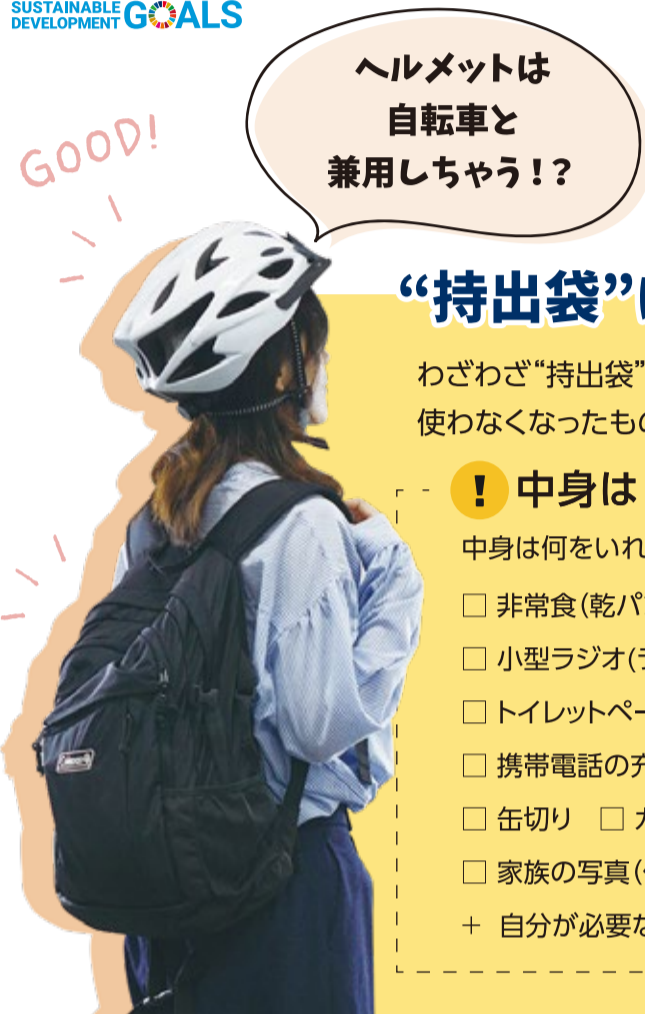
# 家にあるもので防災に備える

この取組はSDGsにつながっています



近頃、地震が多いので、そろそろ何か備えないと…。そう思っている、「いざ!準備!」となると、なかなか進みません。そんなときは、まず家にあるもので準備してみましょう!意外と役にたつものが家に眠っているかもしれません。

問合せ 区地域まちづくり課 4階44番 ☎06-6715-9022 FAX06-6717-1163



ヘルメットは自転車と兼用しちゃう!?

改正道路交通法の施行により、令和5年4月1日から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されたので、家にヘルメットがある家庭も多いはず。玄関などに置いておけば、いざと言う時に、頭を守る立派な防災グッズに早変わり!

## “持出袋”は余っているリュックでOK

わざわざ“持出袋”を購入しなくても、家に余っているリュックで代用できます。少しデザインが古くなって使わなくなったもの、学生のときに使っていた通学リュック…などなど。さがせばきっと見つかるはず。

### ! 中身は「基本+自分に必要なもの」

中身は何をいれたらいいんだろう…と迷う人が多いかもしれませんが、下のリストを参考に準備してください。

- 非常食(乾パンやチョコレート等)  飲料水  懐中電灯  ライター  ナイフ  軍手・手袋
- 小型ラジオ(ラジオの周波数を貼っておく)  ロープ  ゴミ袋  災害用簡易トイレ  筆記用具
- トイレ用紙  笛  コンパス  ラップとウエットティッシュ(断水時にめっちゃ役立つ!)
- 携帯電話の充電器(ソーラー式など)  帽子  地図(緊急避難場所をメモ)  マスク  雨具
- 缶切り  ガムテープ  お金(特に小銭)  防寒用ブランケット
- 家族の写真(他人に見せて探す場合がある)  保険証のコピー  絆創膏や消毒液
- + 自分が必要なもの(予備用眼鏡・生理用品・おむつ など)



### ゴミ袋で雨から守れ!

ゴミ袋を使えば、ポンチョを作ることができます。少しの急な雨ならこれでしのげるかも。防寒着にもなるし、作り方を覚えておけば、いろいろな場面で役立ちますね。



大人の方なら90Lサイズがオススメ!

▲作り方はHPで紹介しています



### ペットボトルでカンタンにランタンに

水の入ったペットボトルを懐中電灯の上にのせるだけで、簡単にランタンができます。

まわりに光がひろがります



### “おしゃれ”も“防災”も口元から!?

突然の出来事でマスクを持ってない!使いたいのにな...と思ったときに!!キッチンペーパーと輪ゴムがあれば、簡単にマスクを自作できます。ホッチキスでパチパチッととめて、自分でお気に入りのマスクを作ってみよう!色鉛筆で好きな絵を描いてみるのもいいかもね!



▲作り方はHPで紹介しています



### 牛乳パックスプーン

ご飯を食べたいのに、スプーンがない! そんな時は牛乳パックで簡単にスプーンを作っちゃおう!ハサミでちよきちよき!あっという間にスプーンの出来上がり!



▲作り方はHPで紹介しています



### キャンドルの後はおいしくいただけるツナ缶

ツナ缶に、ティッシュペーパーを差せばツナ缶キャンドルのできあがり!キャンドルとして使用した後は、もちろん中身もいただけます。



▲方法はHPで紹介しています

