

防災委員からのメッセージ

防災委員（見晴台 小谷野康弘）

「城山校区防災訓練・防災活動に参加してから」

城山校区の防災活動に関わるようになったのは、2018年に見晴台自主防災会が校区防災訓練の担当となり町内の委員を務めることになってからでした。災害・防災に関する知識は持ち合わせていなかったため思案していたところ、書店に平積みされていた「東京防災」という書籍（防災マニュアル）が目にとまり且つ一冊147円でした。災害の種類・備え・対策などがコンパクトにまとめられていました。以後防災に関する参考書籍として活用しています。現在、改定され東京都のホームページでスマホ・PCでデジタル版を閲覧ができるようです。



またこの年に見晴台で高崎市の災害専用電話リーフレットと指定避難所一覧表をラミネート加工し全戸配付、防災訓練助成金で非常用備蓄品を見晴台公民館へ保管することが始まりました。非常用備蓄品の状況は校区防災訓練終了後に更新し町内回覧でお知らせしています。

2023年4月から城山校区防災部会委員として地域の防災活動に参加しています。各種災害の知識が増え、いかに災害に備えるか身に付きつつあります。防災部会で2023年8月に作成した自助活動マニュアルを利用しています。見晴台用に一部手直しして全戸配付を行なっています。

今後も防災に関係する情報など発信していきたいと思っています。

第2回まち歩きのご報告

防災部会事務局

- ・実施日 2月22日（土） 9時から12時
- ・参加者 22名（一丁目11名、二丁目6名、見晴台5名） 防災部会員、町内有志の方々
- ・城山校区内の防災観点・懸念箇所を点検し、記録に残す活動として第2回まち歩きを実施しました。一丁目、二丁目、見晴台それぞれに分かれて町内を点検しました。



・中山峠からの上り道、コンビニに向かう下り道

地震、台風などにより、この道路の街路樹、更には道路対岸の倒木懸念があります。上り道側面は過去何度も土砂が崩れその度に補修工事を行っています。災害時に道路閉鎖発生の懸念があります。

・コンビニへの下り道の街路樹伐採

下り道の街路樹は年々根上りが大きくなり、傾き始めている木も増えつつあります。高崎市で年に4本を伐採しています。

赤いテープの撒いてある木が伐採する木になります。道路の対岸にも倒木懸念のあるものがありますが、個人所有地で対応が難しいのが実情です。

・蟹沢、中ツ沢 城山校区には、蟹沢と中ツ沢（幼稚園の隣）の大きな沢があります。現時点で懸念

箇所は見当たりませんが、今後のまち歩きの重要点検

所となります。・上信高架橋下 ここは大雨が降った際に落ち葉などで排水溝が詰まると水が溜まりやすく車で通れなくなる場所です。

・見晴台町内 見晴台町内、城山町との通路等に

いくつかの懸念箇所があり記録に残しています。

紙面の都合上、限定的な報告になりました。今後も引き続きまち歩きとして続けていきたいと思っています。

防災食 食べて見たことはありますか？

「電気ガス水道がストップし、保存水と以下の長期保存食しかない条件で食べてみました」

実践報告 小谷野康弘



尾西食品のα化米 熱湯で15分、水15℃60分で食べられる。

377kcal/袋 5年保存

α化米製造で長い歴史のあるメーカー

見た目、食感、味付けは良



永谷園のフリーズドライ炊き込み五目ご飯 水5分で食べられる。

337kcal/袋 7年保存

できあがりは少し硬い食感、そのまま食べると塩味のあるスナック菓子

軽量で保存期間が長い



ミドリ安全の開封すればすぐ食べられるきのこごはん

401kcal/袋 7年保存

ほどよく水分を含んでいて飲み込みやすい。柔らかい冷や飯といった印象



尾西食品のレトルトパックパン

257kcal/袋 賞味期限5年

甘みがありしっとりした食感で食べやすい

1パック当りの熱量(kcal)低め

ご自宅に非常食の備蓄は
ありますか？

食べて見ると案外旨いです。

備蓄をよろしくお願い致します。



新・食・缶ベーカリー 缶入りパン

337kcal/缶 賞味期限5年

甘みあり少しパサつき感がある

卵を使用していないため、食物アレルギー（卵）に対応している

備蓄は大丈夫ですか？ シリーズ 今回は役に立つ生活備品、常備薬は大丈夫ですか。

日常生活備品

- ・ポリ袋、ゴミ袋
- ・トイレットペーパー
- ・ティッシュペーパー
- ・サランラップ
- ・アルミホイル
- ・紙コップ、割りばし
- ・薄手の手袋
- ・新聞紙
- ・身体拭きウェットタオル
- ・口腔ケアウェットティッシュ
- ・消毒スプレー などなど

何気なく使っている生活備品ですが、災害時にも欠かせないものです。予備の備えは大丈夫でしょうか。

常備薬、介護関連備品（おむつ、おしりふき等） 救急箱は大丈夫でしょうか。

自然災害は広域災害であり、高崎エリアが広域災害になった場合、城山地区に救急車はすぐには来ません。

そんな事も想定しておきましょう。



【おむつ】ハビナスト
イレに流せるパッドおしりふき

昨年の能登半島大地震では、様々なご苦労があり、未だ災害復興半ばです。

一つの情報として、風呂が使えない、水の制約がある時に役に立ったのが

左図のお尻ふきでした。災害時には、体調維持に気を遣う事になります。

身体の清潔維持が必要ですが、そんな時に役に立つのがお尻ふきです。

これに限らず、各ご家庭の状況に合わせて備蓄の工夫が必要ですね。