



令和5年3月に信夫学習センターで開催した災害備蓄品を利用した料理教室。子どもたちは、料理を通じて防災意識を高めるだけでなく、住宅用火災警報器の役割など、日頃から備えをしておくことの重要性を学びました。



平成23年に発生した東日本大震災では、断水や物流の遮断で店の陳列棚が空になりました。また、災害発生からライフラインの復旧までに時間がかかることを考えると、あらかじめ食料などを備蓄しておくことが望ましいです。今回は、防災士の安齋政子さんに、私たちが日頃備えておくべき備蓄用品と賞味期限が近づいた非常食の活用方法を伺いました。

■問／危機管理室 0525-3793

### 備えはできていますか？

いつ起こるか分からない地震や台風、集中豪雨などの自然災害。いざという時に、防災意識を持って災害に備えておくことは大切です。「自分は大丈夫」という思い込みは、災害時の避難行動の遅れにつながります。万が一に備えて、普段から食料や日用品を備蓄しておきましょう。

### 家庭で備蓄すべき日用品

ヘッドライト、カセットコンロ、カセットボンベ、ラジオなど備えておくべきものはたくさんあります。中でもトイレの備えは大切です。東日本大震災の翌日から最寄りの避難所の支援を行った安齋さん。断水が起こりトイレの水が流せない中、避難者はとてもつらい思いをしたそうです。

### 家庭で備蓄すべき食品

1日に必要な飲料水は、1人当たり3リットルです。食料は、パックご飯やカップ麺などの主食。レトルト食品や缶詰などの主菜。日持ちする食材や調味料、菓子類など。家族分も含めて多めに備蓄しておく目安です。中でも、賞味期限が5、6年のアルファ米やカンパン、ようかんなどは、避難するときに持ち運びも簡単でおすすめです。ようかんはカロリーも高く、携行食としても非常に優れています。



福島市防災士の会 信夫女性防火クラブ会長 安齋 政子さん

### 賞味期限が近づいたら…

賞味期限が近づいた非常食は普段の生活の中で消費し、新たなものを補充するようにしましょう。非常食は質素な味でおいしくないというイメージを持っている方もいるかもしれませんが。また賞味期限が近づいたときにどうやって食べたらいかがか困っている方もいるはず。そんな非常食もアレンジして調理すれば、楽しみながら消費できます。いろいろなアレンジレシピに挑戦してみてください。

### 楽しみながら防災意識を向上

安齋さんを講師に迎えて開催した災害備蓄品を利用した料理教室。参加者からは「家庭での備蓄をしっかりとしないと」との前向きな声がかれました。親子で楽しく作れて、おいしく食べられて、防災意識も高められる非常食のアレンジ料理。まさに一石三鳥です。

安齋さん考案

## 非常食のアレンジレシピ

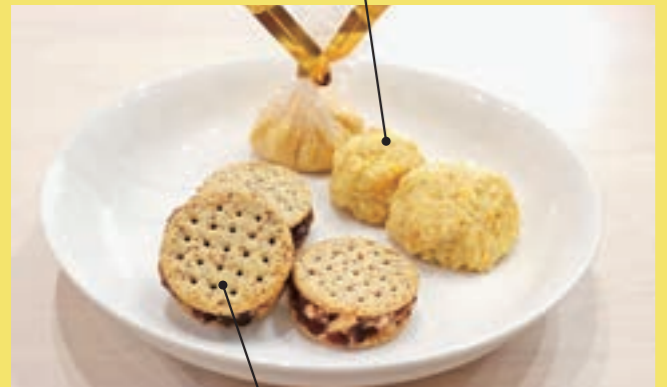
### アルファ米の巾着おにぎり

- 1 アルファ米の袋口を開き、熱湯を入れ、15分\*待つ ※水の場合は60分。(種類によって時間が異なります)
- 2 とろけるチーズ(40g)を入れてまぜる
- 3 ラップに分け、巾着にする

### ようかんのクラッカーサンド

- 1 ビニール袋に、①ようかん(150g) ②オレンジジュース(大さじ3) ③砕いたカンパン(6個程度)などを入れる
- 2 ①を湯せんにつけ、柔らかくする
- 3 ②にシリアルを加え、よく混ぜて冷やす
- 4 ③をクラッカーでサンドする

まるでリゾート!  
アルファ米の巾着おにぎり



洋菓子のような味わい  
ようかんのクラッカーサンド

## 市総合防災訓練

- とき 5月27日(土) 午前8時～11時30分
- ところ 十六沼公園(大笹生学園西側区域)
- 内容
  - 消防・自衛隊などによる救出・救助訓練
  - 防災展示コーナー
  - 避難所開設訓練(信陵学習センター)

### 同日午前8時30分頃 緊急速報メール配信の訓練実施

スマートフォン・携帯電話が一斉に鳴り出します。マナーモードでも着信音が鳴ることがあるので、不都合がある場合は電源を切ってください。

- 配信エリア 市内全域(配信エリア近郊の方にも届く場合があります)
- 注意事項 受信設定方法や対応機種などは、各携帯電話会社のホームページや販売店でご確認ください。

# 災害に備えて情報収集

災害時だけでなく、平常時から防災に繋がる情報収集をしましょう。  
収集した情報は家族や隣近所で共有しましょう。

## 市公式防災アプリ

福島市の防災や災害について、気象警報や避難情報などを分かりやすくまとめたアプリです。

気象警報や避難情報などをプッシュ通知でお知らせしますので、いち早く情報を入手できます。

※これまでの「全国防災行政アプリ」は6月以降使えなくなります。



- アプリ名  
アットインフォカナル  
@InfoCanalで検索
- または
- 右記QRコードから



◀iOS版



◀android版

## 災害への備えを動画で確認

本市ゆかりの俳優 佐久本 宝 さんがナビゲーターとなって、災害への備えや災害時の行動をわかりやすく知っていただくため動画を作成しました。

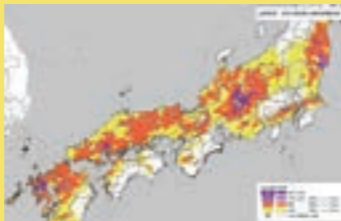


▲動画は市公式YouTubeチャンネルから

## 気象庁WEBサイト“キキクル”

キキクルは大雨による災害から、あなたやご家族の大切な命を守るための情報です。

土砂災害・浸水災害・洪水災害の現在の危険度を確認できます。



▲地図上で大雨による災害発生危険度の高まりを確認



▲気象庁WEBサイト“キキクル”

いつでも！かんたん！

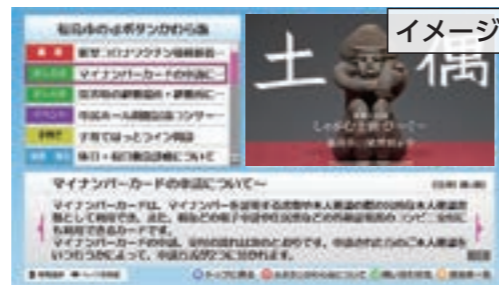


テレビのリモコンから **dボタン** を押して**市政情報**をチェック！

テレビから、いつでも最新の市政情報を見ることができる「dボタンかわら版」を始めました。  
**災害情報**や**イベント情報**、**生活情報**を配信します。

使い方はかんたん！3ステップ

- 1 5チャンネルを選局
- 2 リモコンのdボタンを押す
- 3 福島市のdボタンかわら版を選択



イメージ



イメージ

# 福島市防災ガイド

2023年度版

## 災害時の開設避難所

### 水害・土砂災害時の開設避難所

警戒レベル3 高齢者等避難発令時 福島市から発令される避難所開設情報を必ず確認してください。

- |            |                     |                     |                 |             |
|------------|---------------------|---------------------|-----------------|-------------|
| ①三河台学習センター | ②渡利学習センター           | ③北信学習センター           | ④吾妻学習センター本館     | ⑤蓬萊学習センター本館 |
| ⑥信陵学習センター  | ⑦飯坂学習センター           | ⑧信夫学習センター           | ⑨松川学習センター       | ⑩立子山自然の家    |
| ⑪飯野学習センター  | ⑫勤労青少年ホーム(ペット同伴避難所) | ⑬NCVふくしまアリーナ(福祉避難所) | ⑭橘高等学校          | ⑮清水中学校      |
| ⑯北沢又小学校    | ⑰岡山小学校              | ⑱東部勤労者研修センター        | ⑲大波多目的集会所       | ⑳鎌田小学校      |
| ㉑瀬上小学校     | ㉒余目小学校              | ㉓吉井田小学校             | ㉔JA吉井田地区活性化センター | ㉕佐原小学校      |
| ㉖中之湯       | ㉗平野中学校              | ㉘茂庭多目的集会所           | ㉙大森小学校          |             |

### 警戒レベル4 避難指示発令時

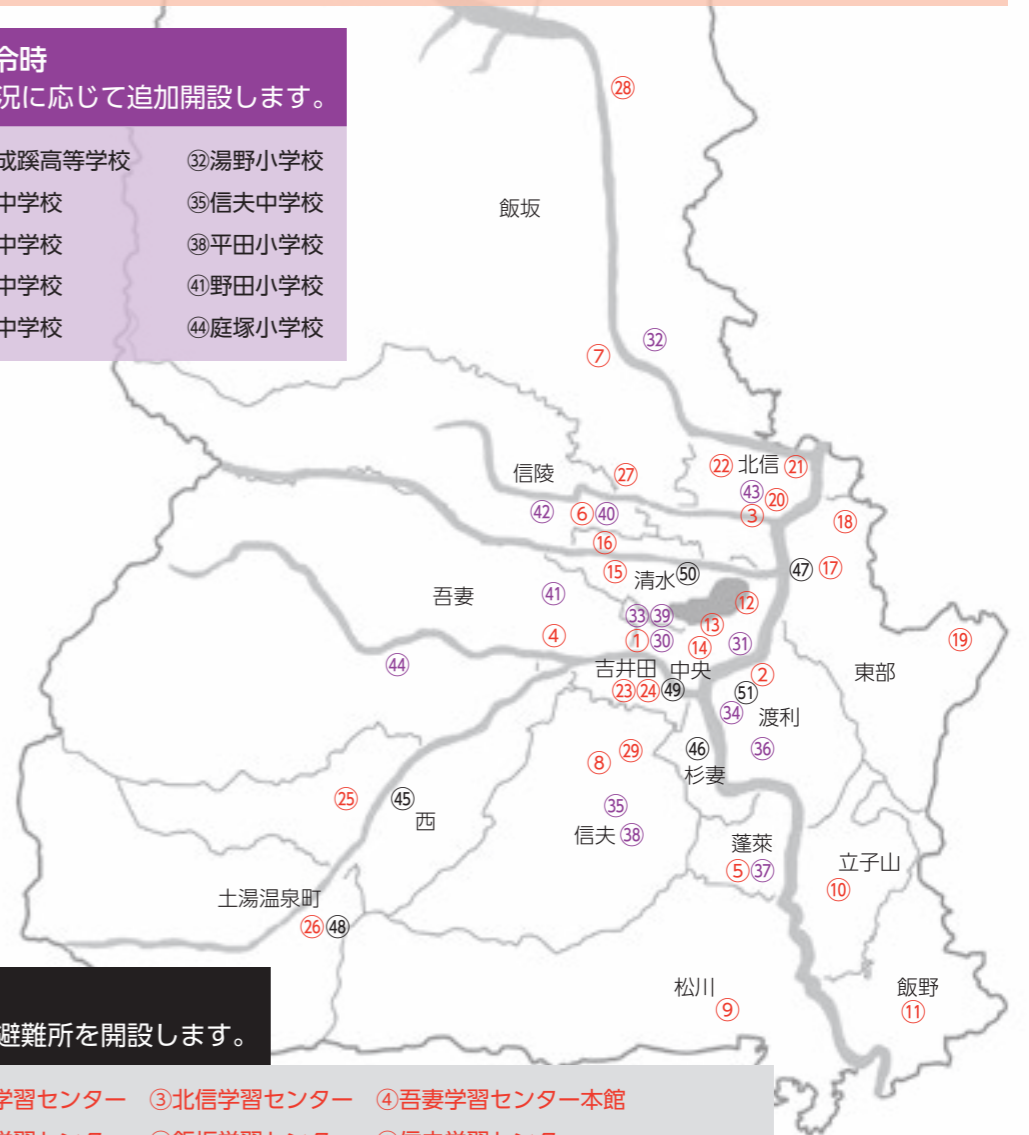
上記の避難所の他、災害の状況に応じて追加開設します。

- |             |           |        |
|-------------|-----------|--------|
| ⑳三河台小学校     | ㉑福島成蹊高等学校 | ㉒湯野小学校 |
| ㉓桜の聖母学院高等学校 | ㉔渡利中学校    | ㉕信夫中学校 |
| ㉖南向台小学校     | ㉗蓬萊中学校    | ㉘平田小学校 |
| ㉙森合小学校      | ㉚信陵中学校    | ㉛野田小学校 |
| ㉜笹谷小学校      | ㉝北信中学校    | ㉞庭塚小学校 |

### 避難所混雑状況確認



▲ウェブサイトから避難所の混雑状況を確認できます



### 地震災害時の開設避難所

地震被害の状況に応じて下記避難所を開設します。

- |                     |            |           |                     |
|---------------------|------------|-----------|---------------------|
| ①三河台学習センター          | ②渡利学習センター  | ③北信学習センター | ④吾妻学習センター本館         |
| ⑤蓬萊学習センター本館         | ⑥信陵学習センター  | ⑦飯坂学習センター | ⑧信夫学習センター           |
| ⑨松川学習センター           | ⑩立子山自然の家   | ⑪飯野学習センター | ⑫勤労青少年ホーム(ペット同伴避難所) |
| ⑬NCVふくしまアリーナ(福祉避難所) | ⑭西学習センター   | ⑮杉妻支所     | ⑯もちぎり学習センター         |
| ⑰土湯温泉町支所            | ⑱吉井田学習センター | ⑲清水学習センター | ⑳わたりふれあいセンター        |