

「**ま**いたに」と「**め**ふ」をつなぐ、米谷自治会広報誌

# マメダヨリ

【特集】

家庭でできる災害への備え



No.34 / 2022 秋号

災害が起きる前に準備しておきたい!

# 家庭でできる 災害への備え



## ご存じですか?

宝塚市では、災害時に備え市内8カ所に「飲料水兼用耐水性貯水槽」があり、1万人の人々に1日最低限必要といわれる3リットルの水を3日間供給できます。とはいえ、宝塚市民全員分の飲料水は確保できません。各ご家庭でも水の備蓄をしておきましょう。

## 地震だ!家にいたら危険かも! 自宅からの脱出に 何秒かかりますか?

自宅から脱出する場合、地震により玄関が開かないなども想定し、自宅から外への避難経路は複数のルートを事前に考えておきましょう。また、マンションやアパートにお住まいの方は、自室の玄関だけではなく、建物の外までのルート(非常階段)も確認しましょう。



夜間、停電時なども想定して、脱出まで何秒かかるかを計測してみましょう。

## 非常食、気付いた時には期限切れ? ローリングストック サブスク(定期購入)のすすめ

「ローリングストック」は賞味期限切れを 방지、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができますが、ちょっと補充を怠ったタイミングで災害が来るなんて事も!そんなウツカさんにおすすめのサブスクリプション(定期/定額購入)サービスをご紹介します。

### 日清カップヌードル ローリングストック (3カ月ごとに9個お届け)



1回1杯でも  
購入できます



### フェリシモ 保存食 主食6食セットの会 (毎月1セット(6食)お届け) ※スプーンのみ付属



そのまま  
食べられる



## あ、これいいかも! 普段使い&コンパクトな おすすめグッズ

いざという時のための備えが収納場所を圧迫していませんか?ここでは普段も使える防災グッズや軽量・コンパクトなアイテムをご紹介します。



普段使い  
できる可愛い  
デザイン

「釘」も通さない特殊シートを内蔵  
足まもりっぱ  
(株式会社コジット)



## カセットガス「ジュニアコンパクトバーナー」 CB-JCB(イワタニ)



収納ケース  
付き

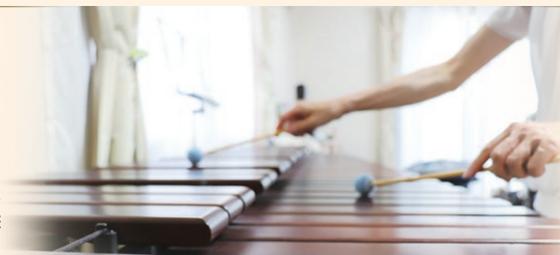
※カセット別売



※写真・イラストは全てイメージです。 ※掲載の商品は一例です。商品の詳しい情報は、QRコードより各メーカーのホームページにてご確認ください。



音楽教室講師  
よしみち  
高木 至通さん  
きみこ  
高木 希見子さん  
ご夫妻



## 心地よい、癒やしの響きをご一緒に♪

今回は米谷1丁目のご自宅で、音楽教室「ムジカ・ルドルフ」を開いている高木さんご夫妻を訪ね、いろいろな楽器を見せていただきながら、楽器の魅力や音楽への想いについて聞かせていただきました。

「ムジカ・ルドルフ」はムジカ(音楽)を届けるルドルフ君(サンタクローズのそりを引く赤鼻のトナカイの名前)という意味。クリスマスコンサートの際に「プレゼントに音楽を運んできたよ!」という感じにひらめいたそうです。ここでは、ピアノや他ではあまり行っていないマリンバやドラムなど打楽器のレッスンを受けられるのが珍しいと、幅広い年齢層の方に愛されています。

ご夫婦ともに音楽大学では打楽器を専攻し、在学中から既に音楽の指導に携わっておられたとのこと。はじめは大学の先輩・後輩でしたが、一緒にコンサートへの出演などを重ねるうちに、お互いの夢を共有するようになり、ご結婚を機に「ムジカ・ルドルフ」を立ち上げられたそうです。現在はご自宅の教室以外にも、関西を中心に各地での音楽指導やワークショップ、保育園でのリトミックなど幅広く活動されています。

「打楽器にはね、リズム・メロディー以外にも癒やしいやいろいろな表現、感情があって、種類や音色も多種多様。いろいろな演奏法があって、奏でる

非常持出品、具体的に何を揃えたらいいの？

# 家族構成にあわせた準備をしましょう！

基本のセットに  
プラスで更に充実！



防災士が選んだ10品入り！

## 非常持出袋プレゼント♪

令和4年9月1日現在の米谷自治会会員各戸へ  
9月初旬頃から順次お配りします。



### 基本のセット

避難するときに最初に持ち出すもの。あまり欲張りすぎないことが大切です。  
リュックなどに入れる重さの目安は、男性で15キロ、女性で10キロ程度。

避難して1日目を  
しのぐために  
必要最低限のもの

#### 食料品

- 非常食※1
- 飲料水1日分(1人3L)

#### 衣料品類

- 着替え(下着・靴下も)
- タオル、ハンカチ
- 運動靴
- 保温シート

#### 生活用品

- 常備薬
- 予備のメガネ、補聴器
- アイマスク、耳栓、イヤホン
- 使い捨てカイロ
- ビニール袋
- ライター
- 懐中電灯※2
- 携帯ラジオ※3



#### 衛生用品

- 携帯トイレ
- ティッシュ
- 予備のマスク
- 消毒液、除菌シート
- 救急セット
- 歯磨きセット
- 生理用品
- 水のいらぬ石鹸

#### 安全対策

- 防災ずきん (ヘルメット)
- 軍手
- 笛やブザー
- 雨具
- 携帯ナイフ
- ロープ

#### その他

- 現金 (公衆電話用硬貨も)
- 健康保険証のコピー
- 筆記用具
- 古新聞
- 避難所マップ



※1 缶切り・栓抜き不要で火を使わずに食べられるもの。 ※2 予備の電池や電球も忘れずに。 ※3 手回し式でスマホなどの充電もできるものが便利。



### 乳幼児のいるご家庭

- 粉ミルク・ほ乳瓶
- 離乳食・スプーン
- 紙おむつ・おしりふき
- 使用後のおむつ入れ
- 洗浄綿
- ガーゼ
- 母子手帳のコピー
- 乳幼児医療受給者証のコピー

おむつや衣類は  
月に1度  
サイズの見直しを！

ベビーカーではなく  
抱っこひもで避難

おもちゃ(無音の物)や  
絵本があると安心♪

おやつも  
忘れずに！



### 妊婦のいるご家庭

- 入院セット (ガーゼ、洗浄綿、さらし、T字帯 など)
- 母子手帳のコピー
- 加圧式ソックス(血栓予防やむくみ防止に)

#### 妊娠後期の場合は育児グッズもプラス！

- ベビー用肌着・ウエア
- おくるみ
- 紙おむつ(新生児用)・おしりふき
- 使用後のおむつ入れ
- 粉ミルク・ほ乳瓶、授乳ケープ



### 要介護者のいるご家庭

- 介護用非常食 (ミキサー粥など)
- 紙おむつ・おしりふき
- 使用後のおむつ入れ
- 補助具の予備
- 常備薬
- お薬手帳
- 障害者手帳のコピー



上記はあくまでも目安です。ご家族の人数や年齢、その時の健康状態に応じて、年に1度はリストの見直しをしましょう。また、これらを1箇所にまとめて、避難時に必ず通る場所(玄関など)に置いておきましょう。

詳しくは宝塚市の  
ホームページで

宝塚市の防災ページ「家庭でできる災害への備え」もご覧ください。→  
(ホーム > 防災のページ > 家庭の備え(自助) > 一人ひとりが備える > 家庭でできる災害への備え)

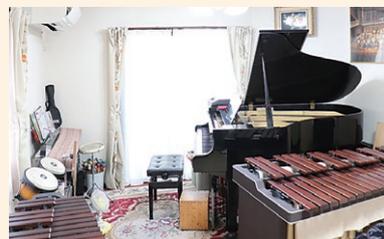


人によって無限に広がるからおもしろいね。」と至通さんはおっしゃいます。希見子さんは、以前レッスンに来た障がい児さんが、1つの音を余韻まで長く楽しんでいる姿にハッとさせられ、1つの音の深さ、奥に広がる世界を逆に教わったとおっしゃいます。誰もが、のびのびと自分のペースで音に触れ、「響き」を感じてもらいたい…。そんな想いをそれぞれ語っていただきました。

教室では「お稽古」とは別に、ゆったりと会話や音を楽しむ交流の場「徒然ミュージック・サロン」も開催。教室にあるいろいろな楽器の中から演奏してみたい楽器に挑戦してみたり、普段見慣れない珍しい楽器に触れてみたり、音楽の話をしたり…と楽しみ方は様々。なかでも異彩を放つ音響楽器「シンギング・リン」は一見の価値あり。全倍音と呼ばれる独特の波形の音色がこころを穏やかにし、体内の巡りを整えると科学的にも解明され、医療の現場でも注目されつつあるのだとか。

芸術の秋、音楽の秋。徒然ミュージックサロンで色々な音の体験をしてみませんか？

独特の余韻が何とも心地よい音響楽器「シンギング・リン」▶



お部屋に入ってまず目を引くのが2台のマリンバとグランドピアノ。さらに2階には電子ドラムセットとマリンバがもう1台！長年かけて集めてこられた珍しい楽器も沢山あり、まるで楽器の博物館のよう。



受講生募集中！  
メール、お電話で  
お問い合わせください



珍しい楽器も  
いっぱい！！

ムジカ・ルドルフ音楽教室  
☎0797-81-1809(高木)  
musica-rudolph@zeus.eonet.ne.jp  
宝塚市米谷1丁目5-6

ホーム  
ページ



### 7/2(土) 運営委員会合同会議



7月2日(土)の合同会議(自治会組長、会館運営委員会、常任役員)で、宝塚市東消防署の西垣係長を講師に招き、「災害時の避難と備え」についての講演会が行われました。

地震発生時、揺れを感じたら、まずは身の安全を最優先に。丈夫なテーブルの下やトイレ・浴室など、物が落ちたり倒れてこない場所で身を守り、揺れがおさまるまで様子を見ること。そしてすぐに避難所に向かうのではなく、安全を確認し、損傷箇所の写真を撮る(り災証明書用)など、つい忘れてしまいがちなポイントについてのお話がありました。

自宅避難の場合は、配水管が損傷している可能性があるため、簡易トイレを用意しておく。これは介護用品のシートやパッド、ペット用の固まる砂でも代用できるそうです。また、ケガ防止のため枕元に履き物を置いておくのも有効とのこと。

避難所の場合はアイマスク、耳栓、イヤホンで睡眠。子どものゲームやお菓子なども用意しておくこととよいとアドバイスをいただきました。(これら持出品のリストについては、中面の特集「家庭でできる災害への備え」で詳しく紹介しています。)

公助として、宝塚市では飲料水兼用耐震性貯水槽を全8カ所配備していますが、市民全員の飲料水を確保できるわけではありません。災害時、まずは自助であり、共助、最後が公助です。各自それぞれの日頃からの備えが命を守ります。阪神大震災を経験している方は、ある程度日頃の備えができていますが、さらなる意識向上のため、避難訓練への参加は無駄なことではありません。家族一人ひとりに個別の非常持出袋を用意し、備蓄品やローリングストック、家族の集合場所の確認などしておきましょう。

### 青年團 だより

#### 賣布神社秋季例大祭

### 今年は米谷だんじりを曳行します！

3年ぶりの開催となるだんじりの曳行は1800年代から続く歴史あるお祭りです。米谷のだんじりは1つの町で2台のだんじりを



2018年のだんじり曳行の様子

所有しており、宝塚のだんじりの中では最大級の大きさです。夜の2台同時曳行、1日目の宮入、2日目の清荒神参道鳥居前における万歳が見所です。

だんじりの曳行はどなたでも参加可能です。法被のレンタルも行っております。ご家族、ご友人とお誘い合わせの上、ご協力ご声援よろしく申し上げます。

【だんじり曳行日】

2022年10月15日(土)・16日(日)

※今年は土・日に開催します。

内容は都合により変更になる場合があります。また、**新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合もあります。** 予めご了承ください。

### 編集後記

今回の匠の教室にて、シンギング・リンという一風変わった楽器を見せていただきました。日本のおりに似た音響楽器で、深い鐘のような音が長く長一く、音と響きが何層も重なって、心落ち着きゆったり癒される感じでした。色々な楽器があるものですね。



本年度の秋の親睦研修旅行(日帰りバスツアー)は中止となりました。あしからずご了承ください

