

## 何を持ち出していかが分らずに困りませんでしたか？

避難の際、非常持ち出し品として、両手が使えるリュックサックなどに次のものをまとめて玄関や車庫などすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

- 印かん
- 現金
- 貯金通帳
- 保険証
- 免許証
- 権利証書
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- ライター
- ろうそく
- 食料（調理せずに食べられるもの）
- 飲料水
- 雨具、防寒具
- 常備薬

## 店頭から食料や日用品がなくなって困りませんでしたか？

震災発生後にあらゆる物資が不足することを想定して、地震後の生活を支える次のような備蓄品も用意しておきましょう。食料品や飲料水は長く保存できるよう、日の当たらない涼しい場所に保管しておきましょう。

- 食料品（1人3日分を目安に）
- カセットコンロ
- 予備のガスボンベ
- 飲料水（1人1日3ℓが目安）
- 割り箸
- 寝袋
- ウェットティッシュ
- トイレトペーパー
- 携帯用トイレ

地震の発生を止めることはできませんが、日々の生活の中で備えを行うことで、被害や不安を軽減することはできます。

いざという時に余裕を持った行動ができるよう、上記のような物資を準備したり、地元の防災訓練や研修会に積極的に参加するなど、日ごろからできる防災対策で災害に備えましょう。

## 東日本大震災から一年…

### いのちと平和について考える



時折涙ぐみながら、震災当日から今日までの体験を語る佐藤博美さん

2月13日、中山中学校の3年生が、総合学習の時間を利用して「いのちの学習」を行いました。3年生の皆さんは1年生の頃からいのちと平和について学習しており、今回の「いのちの学習」はその一環で行われたものです。

今回は、東日本大震災により福島県浪江町から中山町に避難されている佐藤博美さんを講師に迎え、お話を聞きました。

「実家があった海沿いの町の見慣れた景色は津波で消えてしまった。津波の犠牲になっただけで済んだらいいが、結局は人は助け合わなければ生きていけないということ。皆さんには、困っている人のために自分には何が考え、進んで手を差し伸べられる人になってほしい」と話されました。

生徒は、うなずいたり、時折涙ぐんだりしながら真剣な表情で講話を聞いており、それぞれ命の尊さを理解し、平和への思いを強くしていたようでした。

講話終了後には「何事もなく普通に暮らせることが平和なのだと思った」「将来どんな仕事をしたいか具体的に決まっていなくても、今日の講話を聞いて、いつか被災地復興の手助けができるようになりたいと思うようになった」と感想を述べていました。佐藤さんのお話は、中学校卒業後それぞれの進路に向かう皆さんにとって、さらに先の将来を考えるきっかけとなったようでした。



佐藤さんのお話で真剣な表情で聞き入る生徒たち

# 震災に備えましょう

## ～東日本大震災の教訓を無駄にしない～

家族と連絡が取れなかった、食料などの備蓄がなくて困った、家具が倒れた…。

昨年3月11日に発生した東日本大震災では、改めて地震の恐ろしさを思い知らされました。

東日本大震災から1年。あなたの震災対策は万全ですか？あのおときに感じた疑問や不便さをそのままにせず、この機会に災害への備えについて再確認してみましょう。

東日本大震災を思い出してください。

## 家族や知人と連絡が取れなくて心配ではありませんでしたか？

地震は、家族みんなが揃っているときに発生するとは限りません。家族がそれぞれ職場や学校などにいる場合を想定し、家族で事前に話し合って避難場所や連絡方法を決めておきましょう。

また、東日本大震災は子どもたちの下校時間や放課後に発生しました。お子さんがいる世帯は、「誰が学校に確認をするのか」「誰が迎えに行くのか」など家族の中で役割を決めておきましょう。

### ■家族の安否確認には災害用伝言ダイヤル「171」

災害発生時は、全国から安否を確かめる電話が被災地に殺到するため、電話がつながりにくい状況になります。

「家族の安否が心配だけど電話がつながらない！」そんな時は災害用伝言ダイヤル「171」が便利です。災害用伝言ダイヤル「171」は声の伝言板で、被災地の人が録音した安否などに関する情報を同じ地域内の家族や他の地域の人が聞いたり、他の地域の人から被災地の人へメッセージを送ったりすることができるサービスです。

使い方はとっても簡単で、下の図のように「171」にダイヤルし、あとは音声ガイダンスに従うだけ。伝言の録音と再生は、公衆電話や携帯電話、PHSからも行うことができます。

### 伝言の録音方法

- 171にダイヤル
- ↓ガイダンスが流れます
- 「1」をプッシュ
- ↓ガイダンスが流れます
- (○○○) ○○○-○○○
- (ご自宅の電話番号を市外局番から)
- ↓ガイダンスが流れます
- メッセージの録音

### 伝言の再生方法

- 171にダイヤル
- ↓ガイダンスが流れます
- 「2」をプッシュ
- ↓ガイダンスが流れます
- (○○○) ○○○-○○○
- (被災地の人でも被災地以外の人も、相手のご自宅の電話番号を市外局番から)
- ↓ガイダンスが流れます
- メッセージの再生