

3.11 今日だからやる! 災害への備え

今年の3月11日で、東日本大震災から11年。
普段から家庭でできる防災と一緒に考え、
見直す日として、ローリングストックや
防災チェックにチャレンジしましょう!



栄養
たっぷり♪

ストック商品で
手軽に美味しく♪



コープやまぐちキャラクター「ここ。」

ストック食材活用レシピ

ドライパックを使ったキーマカレー



- ① にんじん、玉ねぎ、パプリカ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱してにんにく、しょうがを炒め、香りが出たらにんじん、玉ねぎを加えて炒める。野菜がしんなりしたら、ミンチを加えてさらに炒める。
- ③ ②にパプリカ、大豆、トマト、水1カップとAを加えて約15分煮る。水分がほとんどなくなったら、塩・こしょうで味を調べて出来上がり。

★煮込む際にローリエを加えると、より香りが立ちますよ♪

材料(4人分)

合いびきミンチ	300g	塩・こしょう	少々
にんじん	1/2本	ご飯	4皿分
玉ねぎ	1個		
パプリカ(赤)	1/2個		
大豆ドライパック	1缶		
あらごしトマト	1/2カップ	A	
にんにく	1片	カレー粉	大さじ3
しょうが	1片	しょうゆ	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ2	ケチャップ	大さじ2
		ウスターソース	大さじ1

ローリングストックってなに?

特別に非常食を用意するのではなく、普段の食べ物や飲み物を多めに購入し、使った分だけ新たに補充してストックしておく方法です。消費しながらストックができるため、いざという時の消費期限切れを防ぐことができます。

良いことたくさん♪

- 普段の食卓から防災意識を高めるきっかけに。
- 非常時に家族が食べ慣れた物が揃う。
- 古いものから使うだけ!
賞味期限・消費期限の管理も簡単。
- 無駄な支出を防ぎ、非常食のバリエーションが増える。



「ここと」は県内7店舗営業中!お近くの店舗をぜひご利用ください!

- ①ここと どうもん店 山口市道場前1-1-18 TEL.083-901-0055
- ②ここと いずみ店 山口市泉町150-1 TEL.083-923-2371
- ③ここと 小郡店 山口市小郡下郷1328-4 TEL.083-973-2277

- ④ここと 新下関店 下関市秋根西町2-5-1 TEL.083-257-2240
- ⑤ここと 宇部店 宇部市恩田町2-2-15 TEL.0836-32-5516
- ⑥ここと とくやま店 周南市大字徳山5818-46 TEL.0834-27-0320
- ⑦ここと 島田店(2店舗) 光市島田6-14-17 TEL.0833-74-1570



新規ご加入者は
4週間宅配利用料が
無料です!

基本宅配
利用料 180円
※ご購入金額やサポートによって
割引になります。

月~金 8:30~21:00
土 8:30~18:00
0120-49-5657

今日からできる対策や準備など、
防災士さんによる
『防災チェック』は
2~3ページへ!

OPEN

防災士が語る！ これからはじめる防災チェック

近年、全国各地で頻発している自然災害の多くは地震・水害。今回は山口県で発生しやすい水害を中心に、日頃から準備しておくものや、防災の心得について、防災士さんにお話を伺いました。

「子どもたちに正しい防災の知識を教えてあげたい」と思い、防災士の資格を取得。子どもたちの居場所づくり支援活動なども行っています。

日常の中で防災につながることに気づいたり、普段から意識することが大切です。家族構成や住んでいる地域は違って、何かしてみようと思うきっかけになれば幸いです。



防災士
川崎裕美さん
（コープやまぐち組合員理事）

地域によって日頃の準備や安全な避難場所が異なります。まずは土地の特徴を知って、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう。



災害の特徴

- 地震**
 - 予測が難しく、水道・電気・交通などライフラインの復旧に時間がかかる。
 - 液化化・津波・土砂災害・火災などの二次災害につながる恐れがある。
- 水害**
 - ある程度の予測ができるので、気象情報で注意喚起できる。
 - 同じ箇所でも繰り返し発生する可能性がある。

ハザードマップやwebサイトをチェック

国土交通省が運営するwebサイト「ハザードマップポータルサイト」では、身の回りでのどんな災害が起こりうるかを調べることができます。このサイトでは、全市区町村が公表しているハザードマップへリンクしている「わがまちハザードマップ」で地域のマップを見ることができます。また、ハザードマップは市役所や支所にも置いてあるので、紙で見たい方は、身近な支所へおたずねください。



<https://disaportal.gsi.go.jp/>

被災時のためにも「どこで情報を得るか」を意識しましょう

昨今は、情報を収集する方法が多様化していて、渋滞情報などはSNSでリアルタイムに確認することができます。しかし、発信元の確認や、真偽の判断が難しいことがデメリットでもあります。非常時に、落ち着いて情報収集ができない可能性も考えて、行政が運営しているアプリやwebサイトを日頃からチェックしておくことが大切です。自治体によって、音声や画像で受信したり、被災状況を写真で市へ投稿したり、救援を依頼できたりする防災情報アプリ等を運用しているところもあります。

ワンポイント

過去の浸水箇所や古い地名や昔の地図からその土地を知ることは、水害の危険性を読み取る手掛かりになるので、家族で共有しておきましょう。

ハザードマップで分かること

2018年7月の西日本豪雨で大きな被害を受けた光市の「コープこと島田店」周辺のハザードマップを例に見てみましょう。

3.0~5.0m (2階の軒下まで浸水する程度)の範囲も多く、川の近くは「家屋倒壊等氾濫想定区域」となっていることにも注目です。自分の住まいや学校、職場などがどんな土地かチェックして、場所によっては早めの避難を心がけましょう。

コープこと島田店周辺は0.5~3.0m (2階の床下まで浸水する程度) 想定。天気予報などを見ながら、必要に応じて垂直避難(高いところへの避難)や、食料品などを2階へ移動させましょう。



光市ホームページ「光市島田川洪水ハザードマップ」より一部引用 (2日間の総雨量546mmで想定される浸水区域を示したもの)

いざという時のために備蓄品を用意し、災害時の対応や連絡方法など「災害時の我が家のルール」を家族全員で話し合っておきましょう。

備蓄品の基本

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活のなかで利用されている食品等を備えておくのが良いです。備蓄する量は、最低限3日分、大きな災害に備えるなら1週間分以上が望ましいと言われています。例えば、調理用の水なら1人1日3ℓ、カセットボンベは1人1週間あたり6本ほど必要です。

ワンポイント

温かい食事は体も温まり、緊張感や不安も和らげてくれますよ。

保存場所

- 防災リュックは、玄関に近いところの棚や、夜中の地震などに備える場合は寝室。
- 備蓄用の食料は、普段から食材を入れているところ。

家族のおしゃべりから防災へ

山口県は比較的大きな災害が少ない一方で、家庭で防災を意識した話をする機会はなかなか持ちづらいかもしれません。そんなときは、例えば災害に関するニュースや話題が出たときに、「そういえば、お母さんの電話番号覚えてる?」「学校ではまず何を?」と話を広げてみてください。災害を自分のことのようにとらえて、イメージすることが防災につながります。また、「災害時の我が家のルール」は一度確認したらといて安心してはいけません。家族の状況は変化するので、年度初めや防災月間などをきっかけに、その都度見直していきましょう。

ライフラインが止まった! 『これだけは備えて!』チェックリスト

- LEDランタン
- カセットコンロ
- 灯油ストーブ(カセットストーブ)
- ラップ
- ポリ袋
- 新聞紙
- ウェットシート
- ソーラー式充電器
- モバイルバッテリー
- 段ボールなど



ワンポイント

食品は生ものから順に消費

以前、台風で我が家が4日間停電したことがありましたが、夏場だったのか冷凍食品が心配でした。でも、特別備えていたレトルト品やカップ麺ではなく、家にあったもので4日間はしのげました(笑)。災害の大きさ(被災状況)にもよりますが、数日でライフラインが復旧する見込みでしたら、まずは冷蔵庫にある野菜や生ものを、次に冷凍庫のものという順で消費していきましょう。



備える

家族構成や地域特性によって必要な防災用品や避難経路は変わってきます。本当に役立つものは何かを考え、災害時に使いこなせるよう、事前に試してみることもチャレンジしてみましょう。

普段の食卓にも活用

非常時でも、いつもと変わらない温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。表紙のローリングストックのように、いつも使うものを多めに保管し、賞味期限が近いものから食卓で活用していきましょう。

ワンポイント

私のおすめはフリーズドライのスープです。我が家でも、味噌汁など何種類か多めに買って常備しています。野菜が多めに入っているスープは非常時の栄養の偏りを解消できますし、種類が多いので普段使いでも飽きません。

防災キャンプにチャレンジ

キャンプ用品や防災用に用意しているグッズを使って過ごしてみましょう。一日中でなくても、火や電気を使わずにごはんを作ったり、ランタンでどのくらいの明るさが得られるか試してみるだけでもOKです。

ワンポイント

我が家で行った防災キャンプでも子どもたちとゲーム感覚で取り組みました。本格的なキャンプではなく、家の中で電気を使わずに過ごすことから始めてみるのもおすすすめです。



避難経路を散歩してみる

避難場所までの道を実際に散歩してみましょう。また、災害時には道が通れなくなっている場合もあるので、避難経路は何パターンか考えておくことが大切です。夜間散歩する場合は、電灯が停電している場合を想定して「実際はもっと暗いかも」と想像しながら歩いてみてください。

- 柵のない溝や用水路があるところ
- 階段や道路のどこぼこ、段差
- 道に面して建っている壁(倒壊の危険)
- 海拔●メートルなどの看板

コープの防災取り組み紹介

コープの防災・減災は助け合いが合言葉

災害への備えは、一人ひとりが自分に合った準備が必要になりますが、本当に困ったときに「相談してみよう」と思っていたら、コープは助け合いの理念に基づいた取り組みを進めています。



Instagramで防災に関する投稿も公開中!

緊急時には食糧・物資を優先的に提供

1995年1月に発生した阪神淡路大震災を教訓に、大規模災害の発生時、地域の方々に生活物資を提供する「緊急時における生活物資の確保に関する協定」を山口市と締結。以降、山口県内の全市区町と締結して、県内で災害が起こった際には避難所へパンや水などを送りました。物資のお届けは自然災害以外にも、コロナ禍となった今年度は、商品の詰め合わせセットをご用意し、山口県の担当部署を通して自宅で療養されている方へお届けしています。



▲自宅療養者へ届ける商品セット発送の様子 ※商品は一例です

組合員募金による支援

「一刻も早く被災した人へ役立ててほしい」という組合員さんの願いから、コープやまぐちでは、「虹の募金箱」を常設しています。大きな災害が起こった場合は、日ごろから積み立てているこの「虹の募金箱」から支援金を出し、すばやく対応できるよう備えています。困っている方のもとへお届けするためには、日本赤十字社山口県支部や山口県共同募金会など他団体との連携も欠かせません。東日本大震災のような遠く離れた被災地でも、山口県内でも組織同士の助け合いが支援につながっています。



▲コロナ禍で困っている方へ役立てていただくよう、組合員さんから集まった募金を贈呈。

事業所での備蓄品や防災の備え

各地で発生する災害に加え、山口県では2018年に大島大橋の貨物船衝突事故により、周防大島町で断水が起こる等、非常時の備蓄について考える機会が多くなりました。コープやまぐちの事業所では、長期保存可能な水と防災備蓄食を従業員用として事業所に保管しています。この備蓄品は、岩国市の錦町農産加工(株)様の商品で、災害時救助物資協定の対応時にも活かしていきたいと考えています。また、業務中に災害が起こった場合に命を守る行動に移せるよう、宅配のトラックにも防災リュックを常備しています。



▲コープ職員用の防災リュック

あなたの
パートナー

新しい日常にも、お役立ち コープやまぐち

コープやまぐちは、つながる力で共生の地域社会づくりをめざして、組合員さんと一緒に事業や活動に取り組んでいます。

プレゼントを詰めて「ありがとう」をお届け

はじめましてBOX

少子高齢化の進む山口県で、生まれてくる赤ちゃんへ「ありがとう」の気持ちのお届けと、ご家族への子育て応援として、「はじめましてBOX」に取り組みます。



4月1日から
スタート予定

詳細は
こちらから



笑顔がひろがる お得で楽しいお買い物

と LINEミニアプリ

コープやまぐちのLINEミニアプリがスタート！お得なキャンペーンやこだわりレシピなど、お役立ち情報を発信しています。コープのお店で使えるクーポンやポイントプレゼントなど、今だけの登録特典もついであります!!

友だち登録は
こちらから



もっと身近に、もっと便利に

コープアプリ

宅配のお届け通知やレシピ注文など、組合員さんの声に応えた機能がいっぱい。ネット注文やネット限定商品も探しやすいになりました♪コープの組合員さん限定のお役立ちアプリです。



ダウンロードは
こちらから



ココランド敷地内に新設!

わんちゃんと泊まれる ホテル“TOKIWAN”



3/18 グランドオープン!



ペットのわんちゃんと一緒に楽しめるよう、部屋で食事をとったり、ドッグランで遊べる新しいホテル事業が3月18日(金)スタート!大切なご家族と、ぜひお越しください。

お問い合わせ・ご予約は ☎ 0836-33-6116

〒755-0091 山口県宇部市上宇部75(常盤湖畔)

HPは
こちらから



『クイズ』と『アンケート』に答えて

締切
4月1日(金)
(消印有効)

抽選プレゼント!!

正解者の中から抽選で下記いずれかのプレゼントをお送りします♪

防災にもお役立ち!
コープ商品セット **3名様**

or

コープ商品券
1,000円分 **10名様**

or

図書カード
1,000円分 **10名様**

商品セット内容の一例



- 北海道産大豆使用
- 下ごしらえ不要!そのまま使える
- 真空状態で蒸し上げるためホクホクの触感
- 耐熱温度が180℃
- カレーや揚げ物など油分の多い食品でも安心
- 食材の下ごしらえや蒸し野菜、煮物など使い勝手が良い

設立したランキング
第7位

東日本大震災で役に立ったベスト15

※出典:「わが家の震災体験エピソード」みやぎ生協

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ラジオ(手回しを含む)	ろうそく	ストーブ	懐中電灯(手回し)	カセットコンロ	缶詰(缶詰め)	ラップ	水	電池	冷凍食品	水用ポリタンク	レトルト食品	風呂水の汲み置き	ランタン	カップ麺

応募方法

必要事項を記入し、ハガキやFAX、メールでご応募ください。

必須

住所、氏名、年齢、電話番号、クイズの答え、アンケートの回答



ハガキ: 〒753-0872
山口県小郡上郷10901-21
コープやまぐち ぐらしやまぐち係
FAX: 083-995-3712
MAIL: info@yamaguchi.coop

注意事項

応募メール
フォームはこちら



※いただいた個人情報はアンケート集約とプレゼント・資料送付の他には使用しません。
※当選の発表は商品の発送をもって替えさせていただきます。
※アンケートの内容は抽選には関係ありません。

クイズ

- ローリングストックのサイクルは、「備える」→「使う」→「〇〇〇〇」
- 被災された人に役立ててほしいという願いからコープやまぐちに常設しているのは「〇の募金箱」
- 東日本大震災で役に立ったベスト15、第8位は? (「わが家の震災体験エピソード」)

ぐらしやまぐち2021年冬号の応募総数は814人。
クイズの答えはQ1「森林資源」、Q2「リコピン」、Q3「食品」でした。

アンケート

- コープのご利用状況についてお答えください。
(ア.宅配 イ.店舗 ウ.お休み中 エ.利用していない)
- 「ぐらしやまぐち」を読んで興味を持った防災は? (複数回答可)
(ア.ローリングストック イ.避難場所・経路の確認 ウ.ハザードマップ
エ.普段から慣れておくこと オ.その他)
- ご希望の資料をお届けします。
(ア.宅配の資料がほしい イ.ココランドの資料がほしい ウ.今は必要ない)
- 「ぐらしやまぐち」で読んでみたいテーマ、とりいれてほしいコーナーなどを教えてください。
(ア.福祉 イ.子育て・孫育て ウ.料理 エ.おたよりコーナー
オ.質問コーナー カ.その他)
- 「ぐらしやまぐち」の感想や、コープへのご要望などをどうぞ。