

探してみよう! フェーズフリー

フェーズフリーは、家庭だけの考え方ではありません。地域社会にも取り入れられており、社会全体の防災力を底上げしています。

学校や市民センターなどの公共施設

普段は学習や交流の場として使われますが、災害時には避難所になります。

また、市には指定緊急避難場所となっている防災公園が3カ所あります。災害時には、マンホールトイレや給水設備などを利用できます。

市内の防災公園

- ・新宮中央公園（新宮）
- ・地御前キラキラ公園（地御前）
- ・チチャス大野ふれあい公園（大野）



▲自主防災組織による防災訓練で展示したマンホールトイレ（中央市民センター）



▲新宮中央公園にある看板。日頃から利用している公園などに避難や災害時の設備に関する看板があれば確認しておくことが大切です

※耐震性貯水槽は、普段は水道管の一部として機能しながら、常にきれいな水を貯めています



災害対応型自販機

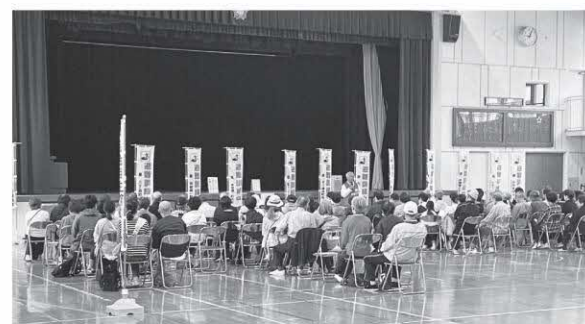
自販機の中には、非常時に無料で飲料を取り出せる災害対応型自販機があります。また、市は2社の飲料メーカーと協定を結んでおり、災害時に自販機から飲料を確保できます。



▲山崎本社 みんなのあいプラザ2階にある災害対応型自販機

地域コミュニティ

日常的に顔を合わせ、交流がある地域コミュニティは、災害時に最も頼りになる存在です。普段からイベントや防災訓練に参加していれば、誰にどんな支援が必要かを自然に把握できます。地域の助け合いがそのまま災害時の命綱となります。



▲自主防災組織による防災訓練で話を聞く様子

地域の防災訓練へ参加

地域の防災訓練は、自身の防災力を高めるだけでなく「顔の見える関係づくり」にもつながります。普段あまり話す機会がない近所の人とも一緒に行動することで、災害時に助け合える安心感が生まれます。

家庭でできるフェーズフリー

まずは、家庭でできるフェーズフリーから考えてみましょう。

ローリングストック

ローリングストック法は、普段からレトルト食品や缶詰、インスタント（即席）食品を多めに買って置き、日常の食卓で消費しながら順番に補充していく方法です。例えば、普段は家で作っているカレーをレトルトパウチのカレーにし、食べたらまた買い足すことで、常に新しい非常食が家に揃います。子どもや高齢者でも食べ慣れている味を選べば、災害時にも安心して食べられます。



電源や明かりの工夫

停電時は、スマートフォンの充電や明かりの確保が大きな課題になります。しかし、普段から使用しているモバイルバッテリーやLEDランタンがあれば、特別な準備をしなくても安心です。モバイルバッテリーは、外出や旅行で使いながら、充電状態を保つことで停電時にも同じように使用できます。さらにソーラー式や手回し式のものを選べば、長時間の停電にも対応できます。LEDランタンは、普段はインテリア照明として使いながら、停電時には部屋全体を照らす非常灯として役立ちます。電池式や充電式など、家族の使いやすいタイプを備えておくことで安心です。



アウトドア用品の活用

ポータブル冷蔵庫はキャンプやバーベキューだけでなく、災害時にも大変役立ちます。停電時には、常温保存できない薬や食品を適切な温度で保管でき、健康を守るためにも重要です。また、寝袋やキャンプマットも避難所生活で大きな力を発揮します。硬い床でも冷えや痛みから体を守り、睡眠の質を確保することで、心身の負担を軽減できます。目的を1つに限定せず、身の回りの“モノ”の可能性を広げると、新たな備えにつながります。



▲ポータブル冷蔵庫



▲寝袋も活用できます

日頃の楽しみが災害時にも役に立つ!

アウトドア用品は、いざというときの心強い備えになります。例えば、アウトドア用の折りたたみ椅子を持っていれば、避難所で生活するときに、床に直接座らなくてすみ、腰や足への負担が軽減しますよ。

