

# 今、できることから始めよう 災害への備え

今年も大雨・台風のシーズンがやってきました。災害はいつ、どこで起こるか分かりません。自分や大切な人の命を守るため、今できる災害への備えを進めましょう。

【危機管理課☎216-1213FAX226-0748】



市ホームページ

## 避難行動を確認しよう ～避難行動判定フロー～

大雨や台風で災害の危険性が高まっているとき、いつ、どこへ避難すべきか知っていますか。自宅の災害リスクや避難に時間がかかる人がいるなど、それぞれの世帯によって避難場所やタイミングは異なります。自分の取るべき避難行動を知って災害に備えましょう。

今月号と一緒に配布している防災リーフレットをご活用ください！



危険度で色分けしています



防災マップ



危機管理課  
白石 圭査

防災マップか「かごしまiマップ」で自宅がある場所に色が塗られていますか？



防災マップ



かごしまiマップ

はい

いいえ

原則、**自宅外避難**が必要です

原則、**自宅避難**をしましょう

※危険な場所がないか事前に自宅周辺の確認を

例外

色が塗られていても、次の3つが確認できれば**自宅避難**も可能です

- ① 洪水により家屋が倒壊か崩落する恐れの高い地区(家屋倒壊等氾濫想定区域)の外側である
- ② 浸水する深さの想定よりも高いところにいる
- ③ 浸水しても水が引くまで耐えられる、水・食料などの備えが十分にある

あなた・一緒に避難する人は、避難に時間がかかりますか？

はい

いいえ

「警戒レベル3」高齢者等避難が発令されたら避難しましょう



「警戒レベル4」避難指示が発令されたら避難しましょう



## マイ・タイムラインを作ろう！

災害の危険性が高まったときに自分自身が取る防災行動を、時系列に整理してまとめた計画表を「マイ・タイムライン」といいます。事前に自分に合ったマイ・タイムラインを作っておきましょう。



市ホームページ



## ローリングストックで無理なく備蓄

自宅外避難か自宅避難かに関わらず、日頃から「備蓄品」を準備しておきましょう。普段食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」がお勧めです。

### ローリングストックのメリット

- ・過度に費用や時間をかけずに、普段の買い物の中でできる
- ・買い置きスペースを少し増やすだけで可能



- ・水(1人1日3リットル)
- ・米 ・乾物
- ・缶詰 ・乳製品
- ・カップ麺
- ・野菜ジュース
- ・レトルト食品
- ・菓子
- ・調味料 など

備蓄活用

～フライパン1つで作れる簡単レシピを紹介～

## サバ缶のペペたま

日持ちして、手軽にたんぱく質も取れる魚や肉の缶詰は備蓄にぴったりですが、そのまま食べ続けると飽きてしまいますね。アレンジレシピを楽しんでローリングストックを心がけましょう。



鹿児島住みます芸人  
パイナップルつばささん

サバはお好みの大きさにほぐしてね！

### ■作り方

- ① ニンニクはみじん切りにし、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る
  - ② フライパンにニンニクとAを入れて、香りが出るまで弱火で熱する
  - ③ ②にBを入れ、沸騰したらパスタを入れ、全体を混ぜ合わせながら、中火で袋に記載された目安時間より2～3分短くゆでる
  - ④ ブロッコリーを③に入れ、2～3分ゆでる
  - ⑤ 水分が多いときは水分を減らし、火を止め、④に溶き卵を加えて混ぜる
  - ⑥ ⑤を皿に盛り付け、お好みで黒こしょうをかける
- (1人分の栄養成分：エネルギー749kcal、食塩相当量2.5g)



### ■材料(2人分)

- |            |       |       |      |
|------------|-------|-------|------|
| ニンニク       | 4片    | パスタ   | 160g |
| ブロッコリー     | 100g  | 卵     | 2個   |
| 「A」オリーブオイル | 大さじ2  | 黒こしょう | お好み  |
| 「A」鷹の爪     | 少々    |       |      |
| 「B」牛乳      | 300ml |       |      |
| 「B」水       | 300ml |       |      |
| 「B」白だし     | 大さじ2  |       |      |
| 「B」サバ缶(水煮) | 1缶    |       |      |



Instagramでも  
レシピ公開中