



# 災害ボランティアだより

社会福祉法人杉戸町社会福祉協議会・ボランティアセンターHP  
<https://sugito-shakyou.jp/> (杉戸社協と検索!もしくは右記QRコードから)



## もしものとき、備えられていますか？

2025年、日本全国で震度4以上の地震が起きたのは110回と頻発しています。

もしも避難が必要な地震が起きた際、事前の備えは出来ていますか？

災害に対する家庭での備えについて、これだけは準備しておこう！というものをまとめてみました。今一度ご家族や友人と防災について話し合ってみてはいかがでしょうか。

### 食糧・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。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、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

- ・飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯 (アルファ米など)、  
ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ラップ  
ポリ袋、カセットコンロ など



※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

### 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

#### 非常用持ち出しバッグの内容の例（人数分用意しましょう）

- ・飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケットなど）
- ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- ・救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ・ヘルメット、レインコート、マスク、軍手
- ・懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、電池式モバイルバッテリー
- ・衣類、下着、毛布、タオル、耳栓・アイマスク
- ・洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ



杉戸町ハザードマップ

※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

杉戸町では防災ハザードマップを杉戸町役場危機管理課で配布、また杉戸町ホームページからも防災ハザードマップを確認できます。（上記QRコードからどうぞ）

## 災害ボランティア活動の心得

右の図は災害支援活動を行っているレスキューストックヤードが発行した水害時の参考例「水害ボランティア作業マニュアル」となります。

被災地に支援に赴くときや杉戸町で災害が発生し、活動する際の参考にしてください。

以下は災害ボランティア活動をする際の3つの心得です。

### 1. 正しい情報入手

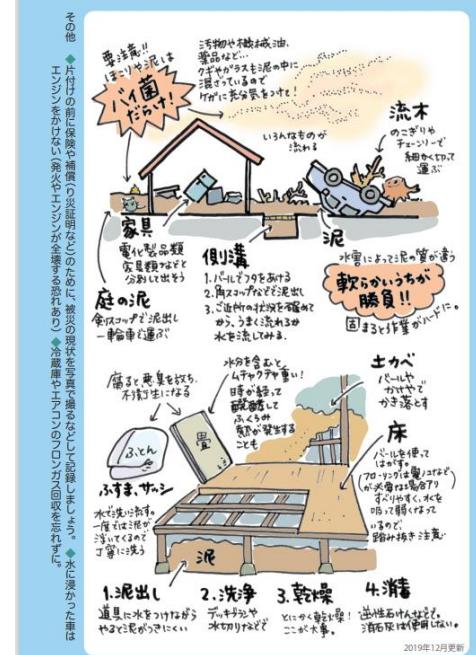
被災地へのボランティアについては、事前に的確な情報入手をしてください。

### 2. 十分な準備

災害によって活動時に必要な服装が違いますので、十分な準備をお願いします。

### 3. ボランティア活動保険

被災地入りする前に、最寄りの社会福祉協議会で加入してください。



廃棄するものでも、家族にとっては大切な思い出のつまつた物ばかりです。取り扱いには十分配慮しましょう。

被災された方の気持ちやベースにあわせよう／お話をたっぷり聞こう／真剣さと笑顔を織り交ぜて／塩分と休息はしっかりとろう



## 『災害ボランティア登録者』募集中！

日本国内では毎年のように自然災害が発生しています。

このような時、被災地の復旧・復興に欠かせない存在となっているのが「災害ボランティア」です。

本会では、災害発生時の復旧復興支援を行う「災害ボランティア」登録制度を設け、杉戸町が被災した際に備えています。登録は杉戸町社協までお越しください。

登録要件：災害ボランティアとして活動する意欲のある15歳以上のかたもしくは団体

活動内容：杉戸町内が大規模な災害による被災を受けた際に災害ボランティアとして活動をお願いします。

※自身が活動可能な状態である場合でOK

登録期間：登録日から3年を経過した日の属する年度末まで

