



あわてないリスト

2019年10月
市政報告臨時号
藤村ゆかりの会

ないところまるもの

- 食糧 ……火を使わずに食べられるおにぎりなど
- 飲み物 ……ペットボトル・水筒に入れたお湯など
- 常備薬 ……お薬手帳・日頃使っている頭痛薬など
- 貴重品類 ……通帳・印鑑・保険証など
- 私カード ……家族の写真・連絡先・持病などを書いたもの
- 懐中電灯 ……交換用の電池も忘れずに
- メガネ ……普段使っているもの

もっているとべんりなもの

- スリッパ ……避難所であると絶対便利
- マスク ……ホコリや喉の乾燥・病気の感染防止
- カイロ ……寒さ対策に
- 簡易まくら ……旅行用の空気で膨らませるタイプが便利
- ヨガマット ……硬い板床で寝るので、冷え防止にも
- アイマスク ……明かりを気にせずに眠れます
- 耳栓 ……周りの音を気にしない安眠のために
- バスタオル ……ブランケット代わりにもなります
- ハンドタオル ……洗面などで必要です
- 水筒 ……保温できるものなら保温調理もできます
- お箸 ……意外と探すもの。あると便利です
- ウエットティッシュ ……水が貴重な時には必要
- マウスウォッシュ ……断水時の歯磨きがわりに
- 体を拭くシート ……お風呂に入れない時に
- ハンドジェル ……ウイルスや菌などから守ります
- トイレットペーパー ……持っているとお安心
- 貴重品入れ ……寝る時に身につけられる小さなもの
- 現金・小銭 ……10円玉・100円玉とお金を少し
- ラジオやスマホ ……台風情報だけじゃなく、娯楽にも
- イヤホン ……周りを気にしないで情報収集できます
- 充電器・コード ……電気のある場所だと役に立ちます
- 本 ……時間つぶしには最高のアイテム
- メガネ入れ ……意外とおくところがないらしい
- 筆記用具 ……メモしたりお絵描きしたり

あかちゃんといっしょ

- 液体ミルク
- レトルトの離乳食
- オムツ
- おしりふき
- 着替え
- 母子手帳・お薬手帳
- おもちゃや絵本
- 水筒



ペットといっしょ

- ケージ ……この中で過ごすルールの避難所が多い
- ペットのエサ ……一回分づつ小分けにしておく
- 首輪・リード ……トラブルや迷子を防止します
- 水入れ ……人間と同じくらい動物も水が必要です
- 音の鳴らないおもちゃなど ……ペットもストレス発散

2019年10月に上陸した台風19号により、城山ダムの緊急放流など、茅ヶ崎でも心配な事がたくさんありました。実際に避難された方も多く、改めて考える機会になりました。避難所とは？安心な場所を提供する、それが最優先される場所です。避難したい人のために地元の企業が場所を無償で開放して下さる場合もあります。「不自由であまりまへ」そう思って命を守るように準備をしましょう。食料や水、毛布などは即日には提供出来ない事がほとんどです。避難所での一人のスペースは2㎡が一般的です。この中でどうしたら少しでも快適に過ごせるか、実際に避難した人に聞いて作ったこのリストをみなさまに活用していただけたら幸いです。

茅ヶ崎市議会議員 藤村ゆかり