

Mitaka みんなの防災 だより

2024年11月発行

Vol.
05

CONTENTS

- 01 やってみよう！防災キャンプ
- 02 「楽しく学ぼう！キャンプ教室」を開催
- 03 アウトドアにもおすすめ！かんたん！おいしい！防災レシピ
- 04 今年もやります！Mitakaみんなの防災フェスタ



Mitakaみんなの防災だよりとは

NPO法人Mitakaみんなの防災が定期的に発行する会員向け情報提供のお便りです。

01 やってみよう！防災キャンプ

コロナ禍では密を避けられるアクティビティとしてキャンプブームが到来。キャンプグッズを買い揃えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

キャンプグッズはもともと屋外で使用することを想定しているため、耐久性や機能性、携帯性を兼ね備えたグッズが多くあります。また、生きるために必要な「衣」、「食」、「住」それぞれの要素を満たしてくれます。

そんなキャンプグッズは災害時にも大活躍！レジャーとして楽しむだけでなく、災害時の避難生活体験も兼ねてキャンプをやってみませんか？



02

「楽しく学ぼう！防災キャンプ教室」を開催

8月25日（土）、一般社団法人日本オートキャンプ協会の幸田美季さんと丹羽孝之さんを講師にお招きし、災害時に役立つキャンプグッズの選び方やキャンプテクニックを学ぶキャンプ教室を開催しました。

小中学校で防災キャンプを主催している「おやじの会」の皆さんやアウトドアに関心のある方など25人が参加し、交流を深めながら楽しく学びました。

次のページでは、講師の幸田さん、丹羽さんから教えていただいたキャンプグッズの選び方などをご紹介します。

災害時に役立つ キャンプ用品の選び方



ひとくちにキャンプ用品と言ってもデザイン優先の製品や、複雑な構造のため防災用として不向きなものもあるので、事前に製品の機能などを十分確認・理解する必要があります。

テント

シンプルな構造で大きすぎない物。設営方法がイメージしやすいドームテントがおススメです。女性やお年寄りでも頑張れば設営できるかどうかも大事なポイント。ワンポールテントは自立しないので防災用としてはおススメしません。(アスファルトやコンクリートの地面にはペグが打てず、設営できないため)

ドーム型



設営が簡単で収納も比較的コンパクトになる

ツールーム型



リビングと寝室が一つのテントの中で分けられている

ワンポール型



1本のメインポールで立ち上げるティピー型。ペグを打って作るため、アスファルトやコンクリートの地面では設営できない

トンネル型



かまぼこのような形をしたもので空間を広く取ることができる。サイズが大きいものが多いので設営する場所をよく確認する必要がある

寝具

長方形の封筒型と、人型をしたマミー型があります。保温力はマミー型は優秀ですが、避難生活のことを考えると寝返りをうったり温度調整がしやすい封筒型がおススメ。併せてコット(簡易ベッド)を使うと地面からの熱や冷気を遮るとともに埃を吸い込むのを避けることができます。

封筒型



マミー型



バーナー類

料理に欠かせないバーナー類。燃料はホワイトガソリンやカセットガスなどを使います。災害時には、OD缶より扱いやすく、コンビニやスーパーでも手に入りやすいCB缶を使った道具がおススメです。

OD缶 OutDoor



耐寒性に優れ、火力も強いがホームセンターやアウトドアショップでしか手に入りづらい。

CB缶 Cassette gas Bombe



鍋をするときのカセットコンロでも使う家庭用のカセットガス。OD缶に比べて安価で手に入りやすい。

灯り

LED、ホワイトガソリン、ガス、オイル、キャンドルなど灯りの種類はたくさんありますが、災害時には火災の危険も少なく長期使用できるLEDの電池式のものがおススメです。また、ソーラー充電機能がついていると電池切れのときにも安心です。ランタンや懐中電灯、ヘッドライトなど使用する場所や用途に合わせて選ぶのが基本ですが、その際、電池の形を統一させてどの形の電池も一緒に備蓄するようにしましょう。



教えてくれたのは… 幸田美季さん



JAC公認オートキャンプインストラクター養成講座講師
キャンプ好きな防災士ママ(ずほらまま)
町田市防災アンバサダー
YouTubeチャンネル「ずほらままアウトドアチャンネル」▶▶▶

普段はキャンプ関連のライターやディレクターをするとともに、キャンプによる地域活性化などを行っています。

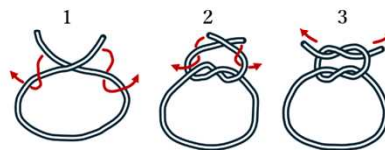


災害時に使える ロープワークテクニック

「もやい結び」、「巻き結び」など日常生活でも役に立つ結び方が色々あります。自分の覚えやすいやり方で覚えて、日ごろから使って、目を閉じていてもできるくらいになると良いですね。

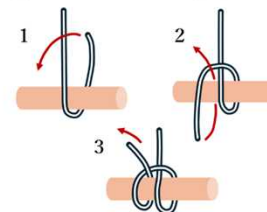
本結び

同じ太さのロープをつなぐときに使う結び方です。結び目の引っ張り方を変えると簡単にほくくことができるので、救急隊の三角巾などでも使う結び方です。



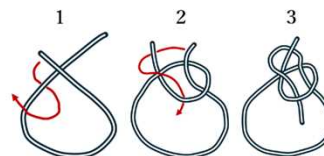
巻き結び

ロープを固定するとき、すばやく結べる結び方です。物を持ち上げるときにも利用できます。



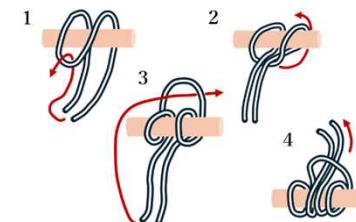
もやい結び

輪を作る結び方。災害現場で自分の身を守る命綱などに使用される結び方です。木などの固定軸にロープを結ぶときにも活用できます。



プルジック結び

通常太いロープに細いロープを結びつけます。細いロープを緩めるときは自由に移動し、細いロープを張れば、結び目がしまって移動しなくなります。



教えてくれたのは… 丹羽孝之さん



JAC公認オートキャンプインストラクター養成講座講師
アウトドア情報メディアhinataのWebライター
ドローン空撮パイロット
OgawaGRANDlodgeスタッフ(テント設置指導)
◀◀ YouTubeチャンネル「アウトドアなちゃんねる」



外資系IT企業に33年勤務し、定年退職。40年来のアウトドア経験を活かした第二の人生を模索中です。

03 アウトドアにもおススメ! かんたん!おいしい!防災レシピ



防災レシピは災害時はもちろんのこと、アウトドアを楽しむ時にも役立ちます。
今回は三鷹地域活動栄養士会さんに教えてもらった栄養たっぷり、彩りもきれいな防災レシピをご紹介します。
賞味期限も長く、家庭で備蓄がしやすい材料を使っていますので、ぜひ一度お試しください。



切干大根のナポリタン風

とってもかんたんで
おいしいので
ぜひ作ってみて
下さいね



材料 (約3人分)

切干大根	40g
野菜ジュース	1本(190g)
ツナ缶(油漬け)	1缶(70g)
ミックスビーンズ	1パック(50g)
カレー粉	小さじ1/2
粉チーズ	少々

作り方

- 切干大根ははさみで短く切って水で洗い、ポリ袋に入れ、野菜ジュースを加えて10分おく。
- 残りの材料を加えてよく混ぜ、粉チーズをかける。



切干大根は人参入り、細切り、太切りなど、様々な種類のものが売られています。



- 切干大根は水で洗わなくても使えますので、水が使えない状況の時はそのままお使いください。
- 切干大根を野菜ジュースで戻すことによって、野菜ジュースのうまみがしみ込みます。

04 今年もやります! Mitakaみんなの防災フェスタ

三鷹の防災を盛り上げます!
ぜひお越しください!

楽しく学べる、役に立つ!

Mitaka みんなの防災 フェスタ

2025年3月22日(土) 10:00~15:00
三鷹中央防災公園



発行 / 特定非営利活動法人 Mitakaみんなの防災

〒181-0004
東京都三鷹市新川6丁目37番1号 元気創造プラザ5階
TEL/FAX 0422-26-7020
URL <https://www.mitaka-minnana-bousai.jp/>



SNSでも
情報発信中!