

平成26年5月に、女性の視点から防災について考えるため、市役所の女性職員11人で結成。「楽しく取り組む防災」をモットーに勉強 検討を重ね、家庭や職場で気軽に防犯について、市民や職員を対象にした研修等を行っています。平成27年からは2期生が活動を開始!

131おとめ隊  
PROFILE



中井 麻矢さん (イヤホン)



Situation  
**6** ホコリがすごい  
欲しいのは **マスク・レインコート**

災害時に、想像以上につらいのがホコリ。マスクは、感染症の予防や、女性が化粧をできないときにも便利です。

Situation  
**11** 眠れない  
欲しいのは **アイマスク・耳栓**

避難所で寝るときに気になるのが、光や他人の声など。不眠は体調を崩す原因にもなるので、アイマスクや耳栓を準備しておくとうれしいですね。

小笠原 静香さん (消臭スプレー)



Situation  
**10** あたたかいものが食べたい  
欲しいのは **カセットコンロ**

非常食は常温のものが多く、冬は特に温かい食べ物が恋しくなります。ガスや電気がとまっても使えるカセットコンロは、卓上コンロをIHに買い替えても捨てずにとっておきましょう。

屋島 量子さん (子どものお気に入りグッズ)



地震1週間後～

3週間程度は気が張っていますが、それを越えると心身の不調を訴える人が増えてきます。

体験者's VOICE 配給品をめぐってけんかが起こり、情けなくて泣いた

Situation  
**7** 携帯電話の充電がない!  
欲しいのは **充電用バッテリー**

情報収集や家族との連絡の生命線である携帯電話! 常にフル充電を心がけ、さらに外づけのバッテリーや手回し充電器を普段からカバンに携帯しておきましょう。

庄野 真紀さん (チョコレート)



Situation  
**8** お風呂に入れない  
欲しいのは **帽子・ヘアゴム**

一番気になるのが髪の毛の汚れ。ヘアゴムで髪をまとめたり、帽子をかぶるだけで、不快感がだいぶ軽減されます。

谷本 秀子さん (メガネ)



Situation  
**9** 1人になるのが怖い  
欲しいのは **防災レグザ・笛**

意外と知られていないのが、被災時に女性や子どもが受ける暴力被害。笛を持っておくと、土砂等に埋もれたときの声代わりにもなります。

こんなかわいい防災レグザも♪

藤原 ぎずなさん (趣味の雑誌)



QUESTION

ライフラインはどのくらいで復旧するの?

	阪神・淡路大震災	東日本大震災
電気	8日	3日(東北) 9日(東京)
上下水道	21日	78日
ガス	30日	67日

131  
おとめ隊と

BOSAI

シミュレーション

坂出市の女性職員防災チーム「131おとめ隊」が地震後の11の困りごとを紹介。何を備えておけば解決できるか、あなたも一緒に考えてみましょう!

Situation  
**5** トイレに困る  
欲しいのは **簡易トイレ・ビニール袋**

水を流せないときに水洗トイレを使ってしまつと後が大変! 洋式便座のときは便座を上げて大きめのビニール袋をかぶせ新聞紙などを入れて使うようにしましょう。

高橋 千恵さん (いつも使っている毛布)



地震数時間後

なんとか無事だったけど、まだまだここからが大変。

体験者's VOICE 避難所がいっぱいに入れなかった家族の安否がわからず不安だった

Situation  
**4** 持出品が押入れの奥で取り出せない  
欲しいのは **防災ベスト**

せっかく準備していたのに持出品を取り出せなかった...実際によく聞く体験談です。地震直後は最低限必要なものだけを持ち出すことを考えて、ベストなどのポケットへの収納がおすすめです。ハンガーにかけて保管も簡単!



松林 哉子さん (携帯用音楽プレイヤー)

- ✓ これだけは持ち出したい!!
- 食品・水
- 携帯電話
- ラジオ
- 現金(小銭)



131おとめ隊の紹介氏名(非常時に持ち出したいもの)

おとめ隊が制作中の131カード



地震発生から一連の行動をわかりやすく記載。

START  
地震発生直後

身を守ったり事態を把握することで精一杯です。

体験者's VOICE 飛行機が落ちたのかと思った外が怖いほど静かだった

Situation  
**1** まっくらで何も見えない  
欲しいのは **ライト**

暗闇はそれだけで不安になるもの。いざというときに電池切れ...なんてことにならないよう、ライトと乾電池はセットで備えておきましょう。

片山 直子さん (家族の写真)



首にかけられる型も便利

Situation  
**2** テレビが映らず情報が得られない  
欲しいのは **ラジオ**

停電でテレビが映らないこともしばしば。正確な情報を得るためには、ラジオを準備しましょう。スマホのアプリや車で聴くという方法も。

瀬田 知佐さん (枕)



Situation  
**3** 割れたガラスが散乱して歩けない  
欲しいのは **靴・毛布**

靴をはく、毛布を敷くなどして部屋から脱出しましょう! カーテンをしめておくと、室内へのガラスの飛散を防げます。



片山 亜美さん (ハンカチ)

INTERVIEW  
131おとめ隊

リーダー 谷本 秀子さん



広報 さかいで 4

1/31  
131おとめ隊と楽しく学ぶ  
SAKAIDE 防災フェスタ

〇〇〇〇〇〇がポテトサラダに!?  
炊飯器がなくてもお米が炊ける??

女性消防団 チームコスモスもくるよ

電気・ガスなどのライフラインが途絶えた中で、あなたはどんな料理を作りますか? 災害時だけでなく、普段から試したくなる「ちょっとうれしい非常食づくり」に挑戦しましょう。

日時 1月31日(日) 午前10時～  
場所 勤労福祉センター  
対象 親子24組(先着順)  
持ち物 親子1組につきお米1合  
申込締切 1月22日(金)

昨年の参加者の声

親子で参加できる企画で子どもも楽しめたのでよかった

身近なもので、防災グッズを作ったりして勉強になった

問合せ先 市危機監理室(☎44-5023)