



東日本大震災では、青森市内も停電した。わが家で重宝したのは、電源がなくても使える反射式石油ストーブと、食料の備蓄だった。ただ、震災当時は孫も含めて6人家族だったので、暖をとるのにストーブ1台では物足りなかった。それでも孫たちは、懐中電灯やランタンを使い、無邪気に喜んでいた。

県防災士会会長として防災活動に携わってきた私の家には当然、「非常持ち出し袋」と「災害用備蓄」はそれなりにあった。そこで家族に、非常食「レスキューフーズ」を作らせてみた。付属のビニール袋に、「飯とレトルト食品、それにみそ汁の缶詰を入れ、

今月のお題 災害用備蓄

食料の備蓄は3日分	
保存食	飲料水、アルファ米、乾パン、レトルト食品、缶詰、クラッカー、ビスケットなど (食物アレルギーにも配慮)
必需品	卓上コンロ、紙コップ、紙皿、ラップ、応急医薬品、簡易トイレなど

※家族構成で備えは変わる



積み重ね 自分の身を守る

さらに発熱剤を入れて20分。蒸らすのに10分。計30分もすると、ホッカホカの食事のでき上がりである。レトルトはビーフカレーと牛丼があり、牛丼が大人気であった。

翌日には電気が復旧したが、ガソリンはあっとい間に品切れとなり、さまざま生活用品がコンビニやホームセンターなどから消えた。これほどまで各家庭で備蓄していないのかと驚いた。

大震災では私も備えの不足を痛感した。そこでその年の夏までに、カセットガス式の発電機と、丸型石油ストーブを購入。食料備蓄も定期的に入れ替えたり補充してきた。その大震災から7年たっ

た。この機会に、備えは大丈夫かどうか、読者の皆さんも再確認していただきたい。さて、気候変動の進行が温暖化で早まっているように思う。しかし温暖化対策の国際枠組み「パリ協定」も足並みがそろわず、一時盛り上がった日本のCO₂削減ムードも今はどこへやら。温暖化は

止まらず、気象災害が多発している。気温や海水温が上昇することで空気中の水蒸気量が増え、ゲリラ豪雨や、大型台風が増えている。もう一度温暖化対策を加速させる取り組みがせひとも必要である。気象情報がいくら進歩しても、利用者が正しく理解し有効活用することが肝要で、最後は個人にかかってくる。つまり防災には「自分の身は自

ら守る」が絶対になる。そのためには防災用の備蓄をしっかりすることで、ライフラインがストップしても最低でも3日間(できれば1週間)は、自宅で快適に過ごせるようにしてほしい。食料は普段食べ慣れていて、もちろんおいしいものが良く、レトルト食品や缶詰がお勧め。缶詰と言えば最近ではガソリンの缶詰もあり、各車に備えると安心である。また、自宅待機が長時間にわたることを考えると、発電機や暖房器も準備しておく。災害が多発する昨今。「災害は忘れぬうちにやってくるを念頭に備えを積み重ね、皆さんが安全・安心な生活を続けられるようお願いいたします。2年間読んでいただきありがとうございます。」(工藤淳、気象予報士・防災士、アップルウェザー社長、青森市在住) 〓終わり〓