



防災ポーチ (例)

- ☐現金 (10円・100円玉含む)

☐緊急連絡先を書いたメモ

☐常備薬 (資格確認証・お薬手帳のコピー)

☐笛

☐飴

☐マスク

☐絆創膏

☐ウエットティッシュ

☐非常用アルミシート

☐携帯トイレ

☐生理用品

☐モバイルバッテリー
- ☐そのほか
(必要なものをあげて
みましょう)

旅行時の防災対策

夏休みに旅行の計画を立てている人も多いのではないだろうか。旅先で災害に遭遇しても、あわてず自分と大切な人を守るため、旅の準備に「防災の視点」を加えてみませんか。

「リスク」を知る

まずは旅行先の地形特性(海沿いか山間部か)を、「ハザードマップポータルサイト(全国)」で確認しましょう。海辺なら「津波」、山間部なら「土砂災害」「噴火」など、事前にリスクを把握します。

スマホを持っている人は全国対応の気象・地震速報アプリをダウンロードしておくとう便利です。土地勘のない場所だからこそ、「いま自分がどこにいて、どこが安全な場所か」を把握するようにします。

家族や同行者と、はぐれた時の集合場所を決め、災害用伝言ダイヤル(171)の使い方やS

NSでの連絡方法などを、事前に共有しておきましょう。

出発の時に全員の全身写真を撮っておくと、万が一はぐれた時に、警察や救助隊にその日の服装を詳しく伝えられます。

日本の百名山の三分の一が活火山です。登山する際は火山情報をチェックし、火山である場合は気象庁の「噴火情報」を確認します。登山ルートにあるシエルトア(場所の把握や火山灰対策(マスクやゴーグルなど)を忘れずに。また低山であっても緊急時の救助・捜索に備え、必ず登山届を提出しましょう。スマホの登山届アプリを使うと、オンラインで警察・自治体に提出できます。

参考・役立つ情報サイト

国土交通省

「ハザードマップポータルサイト(全国)」
「防災ポータル」



内閣府

「防災情報のページ」

気象庁

「火山登山者向け情報提供ページ」

防災科研

「地震10秒診断」

最低限の防災グッズ

荷物は増やしたくないものですが、場所や季節、天気にあわせた防災ポーチ(左上)を作っておくべきでしょう。

災害時はガラス片や瓦礫が散乱した道を歩く可能性があります。靴擦れせずに歩ける履きなれた靴を履くことも大切です。

移動中の被災では身一つでの避難が求められる場合があります。特に飛行機では、緊急脱出時に荷物を一切持ち出せません。スマホや財布、常備薬などの貴重品はあらかじめポケットなどに入れて身につけた状態で搭乗しましょう。

宿泊施設で

宿泊施設にチェックインし、部屋に荷物を置いたら、館内マップで「非常口」と「避難経路」を実際に歩いて確認します。

就寝時には、ベッドの

横に靴かスリッパを置いて、すぐ履けるようにしておきましょう。貴重品は手の届く範囲に置き、停電して暗い中でも持ち出せるようにします。客室内の「備え付け懐中電灯」の位置もチェックしておきましょう。

被災した時は

主要な駅や観光施設は「一時滞在施設」として安全が確保されるケースが多いです。災害に遭遇したら、まずはその場で身の安全を確保し、施設のスタッフや係員の指示に従って、次の行動を判断しましょう。言葉の通じない外国人観光客や、障害者・高齢者・子どもが周囲にいる場合は、お互いに声をかけ合うことが、落ち着いて行動する力になります。

公共交通機関がストップした場合、無理に帰宅しようとすると二次災害に巻き込まれる恐れがあります。安全な場所にとどまる勇気も必要です。

憲法九条は戦没者の遺言



遺族会の仲間と、中央が中内さん。「第48回戦争と平和資料展」(高知市内、今年7月)で

高知県 中内理津子さんのお話 (13)

市の中心部にあった高知市民病院は、その後、多くの反対にも関わらず、2005年に不燃な場所に医療センターとして統合されました。統廃合反対のたたかいも、組合や新婦人の仲間ととりくみました。最終的には、さつき班も医療センターへ移りました。

4年前に夫が亡くなり、今は一人暮らしです。時たま、娘や孫たちが訪れてくれます。82歳になった今は、県年金者組合の役員、国会議員を長く務められた山原健二郎先生の資料室友の会の副会長をさせてもらっています。

母の歴史

3096

「元始、女性は太陽であった」「わたくしは永遠に失望しない」と女性を励まし、「憲法を守り抜く覚悟」で行動し続けたらいてうの志をいま受け継ぐ。

A5判 80頁、頒価 300円/新日本婦人の会

平塚らいてう・女性運動資料室
東京都文京区/第2・第4火曜日 14時~16時
申込: 1週間前までにメール njwa@shinfujin.gr.jp
または FAX 03-3814-9441 へ

らいてうの家 (長野県上田市真田町)
開館 ~10/26の土日月 10時半~16時
NPO 法人平塚らいてうの会 03-3818-8626

女性ひろば

8月号発売中

核兵器も戦争もない世界へ

吉良よし子

いまこそ暮らしを守る政治を

辰巳孝太郎

シングル——私の人生、を生きるために

知っておきたいデジタル遺品

(新連載)マンガ#わたしが動く

(新連載小説)うめ乃と柳次

ジェンダーレス制服実現 青木 朋

かなれ佳織 さし絵・小泉のみ子

アートな日々

昭和のくらし博物館だより

＜真珠の耳飾りの少女＞展 解説—林有維

千人針 小林こずえ

日本共産党中央委員会出版局 ☎03-3470-9636

〒151-8586 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-7

定価316円(税別)

平塚らいてうが今、新しい

パンフレット

「平塚らいてうからのメッセージ」

「元始、女性は太陽であった」

「わたくしは永遠に失望しない」と女性を励まし、「憲法を守り抜く覚悟」で行動し続けたらいてうの志をいま受け継ぐ。

A5判 80頁、頒価 300円/新日本婦人の会

平塚らいてう・女性運動資料室

東京都文京区/第2・第4火曜日 14時~16時

申込: 1週間前までにメール njwa@shinfujin.gr.jp

または FAX 03-3814-9441 へ

らいてうの家 (長野県上田市真田町)

開館 ~10/26の土日月 10時半~16時

NPO 法人平塚らいてうの会 03-3818-8626

新日本婦人の会 のSNS

ホームページ

Instagram

Facebook

Twitter

YouTube

LINE

はとラジ

しつてねー！

オンライン

次世代全国ミニ交流

Vol.61

8月7日(金)20時~21時

(今回は第1金曜日です)

参加にあたって

・新婦人しんぶん7月18日号、7月25日号をご用意ください

・全体会のあと、グループに分かれて「新婦人しんぶん」を一緒に読みます。聞くだけでもOK!

お問い合わせ

各支部または都道府県本部へ