

日ごろから地震などの災害に備えましょう

いつどこで起こるかわからない地震に備えるには、一人一人が災害に対する心構えを持つことが大切です。今号では、安否確認の方法、家の中や非常用品の備え、災害後のトイレ対策などをご紹介します。日ごろから対策を行うことで、被害を最小限におさえることができます。今日から、できることを始めてみませんか？

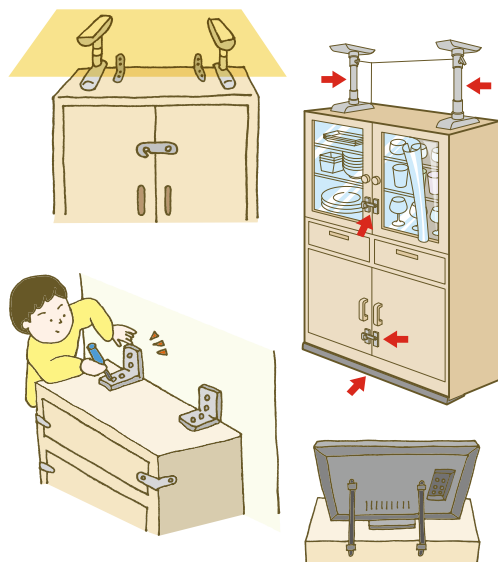
●家族での緊急時の集合場所を話し合っておきましょう。

- 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになったりした場合の安否確認の方法（次ページで紹介します）や集合場所などを決めておく。
- 家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- 台風等の風水害が地震発生時に発生した場合を想定しておく。



●家具類の転倒落下防止に努めましょう。

- 納戸やクローゼットなど、据え付けのスペースを活用し、寝室や居間などには、できるだけ背の高い家具を置かない。
- 家具が倒れてドアや避難経路を塞がないように、物を置かない安全なスペースを作る。
- キッチンの食器棚上部、取っ手や引き出し等にストッパーをつける。



●非常用品を備えておきましょう。

- 非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- 冬の寒さなど、季節を考慮した用品を備えておく。
- スマートフォンの予備バッテリーなど、必要な電源を確保しておく。
- ラジオや懐中電灯など、すぐに使えるようにしておく。



「トイレが使えない」に備える“すぐできる対策”をご紹介します

地震などの災害による停電や断水では、トイレが使えなくなるばかりか、排水管が損傷すると、汚水が逆流したり、損傷したところから漏水することもあります。

① 携帯トイレ

水洗トイレが使えない場合に便器やバケツに取り付けたり、車の中でも使えたりします。使用することに袋をしばります。携帯トイレには消臭効果があるタイプもあります。

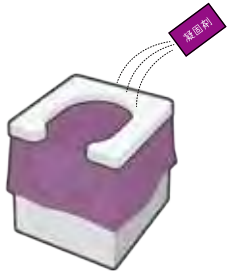


② 応急対応

ゴミ袋、おむつ、尿取りパッド、凝固剤といった物で、応急的に対応することができます。

③ 簡易トイレ

段ボール等を組み立てて使用します。排泄物は吸収シートや凝固剤で安定させるとよいです。持ち運び可能なので、パーティションで仕切れればどこでも使用できます。



④ 臭い対策に消臭袋や消臭スプレー

災害後はトイレが流せなくなるなど、臭いに悩まされることが多くなります。トイレの周りの臭いを抑えるために、消臭袋や消臭スプレーの用意をしておくとう安心です。

排泄ゴミの目安は1日の排泄回数×人数×7日分(備蓄の目安)

避難生活でトイレが使えないときは、排泄ゴミも一定期間保管する必要があります。衛生面を考慮して、手袋や消臭剤、凝固剤、チャック付きのポリ袋や不透明なポリ袋などがあるとよいでしょう。

安否確認方法の一つとして覚えておきましょう

■ 災害用伝言ダイヤル 171

伝言録音→171▶1

伝言再生→171▶2

市街局番からの電話番号

伝言録音時間：1伝言あたり30秒以内

伝言保存期間：災害用伝言ダイヤル(171)の運用期間終了まで

伝言蓄積数：電話番号あたり1～20伝言

家族と連絡が取れないとき、171に録音すると、伝言を再生して聞けます。利用は無料です。

■ Web171

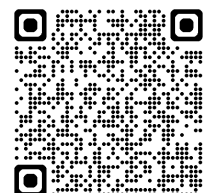
インターネット上の災害用伝言版(web171)に、電話番号を入力・登録して伝言情報(テキスト)を登録できます。伝言情報は登録電話番号を入力すると全国(海外含む)から確認できます。

※登録、確認等のサービスは無料ですが、インターネット接続費用やプロバイダ利用料、ダイヤルアップ接続時は通信料等、別途必要になります。

NTT 東日本・災害用伝言ダイヤルで検索すると、詳細があります。

杉並区の防災用品あっせん

区では、消火器・火災報知器・保存食・携帯用トイレ・家具転倒防止器具・衛生用品等のあっせんをしています。詳細は区ホームページをご覧ください。



消費者センターからのお知らせ

消費者センターの案内や消費者団体の活動紹介（パネル展示）、パンフレットや啓発グッズの配布など、暮らしに役立つ身近な情報をお届けします。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

おぎくぼセンター祭

場 所：荻窪地域区民センター
日 程：9月8日（日）
時 間：午前10時から午後3時

パネル展

場 所：区役所1階ロビー
日 程：9月30日（月）から10月3日（木）
時 間：午前9時から午後5時（初日は正午から。
最終日は3時まで。）

東京都と共同で実施します！ どなたでも無料でご相談になれます。

- 杉並区立消費者センター ☎03-3398-3121（午前9時～午後4時）
- 東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155（午前9時～午後5時）

多重債務 110 番 9月2日(月)・3日(火)

借金でお困りの方へ。一人で悩まず相談しましょう。

高齢者被害特別相談 9月9日(月)・10日(火)・11日(水)

消費者被害や契約トラブルなどでお困りの高齢者の方を対象に、無料で相談に応じます。

以下の窓口でも受け付けます。

- 東京都高齢者被害110番 03-3235-3366（高齢者本人）
- 東京都高齢消費者見守りホットライン 03-3235-1334
（※ご家族・ホームヘルパー・ケアマネージャー等からのお問い合わせ）

こんな相談がありました!!

1回だけのつもりが定期購入に！

注文完了後の「割引クーポン」に注意！

相談事例

スマートフォンで「定期しぼりなし」「初回限定950円」という美容液の広告を見て、1回だけのつもりで注文ボタンをクリックした。その直後、「さらに30%引き」という特別割引クーポンが表示されたので、「クーポンを利用する」をクリックして注文を終えた。1回目の商品が届いた後、電話で業者に解約したいと伝えたところ、「特別割引クーポンを使用すると、4回分を購入する定期コースに変更される」「そのことは表示しているから、1回だけの解約はできない」と言われた。そんな表示は見ていないし、2回目以降は2万円と高額になるので解約したい。

消費者へのアドバイス

●クーポンを利用したら内容を再確認しましょう

注文完了直後に「割引クーポン」を利用することでコースの内容が変更されるケースがあり、そのことに気づかずに注文してしまった、という相談が多く寄せられています。コースが変更される旨が表示されていても、文字が小さかったり、何度もスクロールしないと確認できない場合もあるので注意が必要です。クーポンを利用した場合は、最初に注文した契約内容から変わっていないか、すみずみまで確認しましょう。

●ポチッとする前にスクリーンショットを！

後から内容を確認できるよう、広告や最終確認画面をスクリーンショットで保存しておきましょう。消費者に誤認を与える表示だった場合、契約の取消しを主張できる証拠となって、解決につながる場合があります。

●困った時は、消費者センターへご相談ください。

カップ麺
ポテトスナック
パスタ

消費生活サポーターコーナー

災害時に知っておきたい食品の「水戻し」



カップ麺やパスタ(乾麺)が水で戻せることをご存じですか? いつもはお湯を使って作る食べ物も、災害時にはお湯が使えないかもしれません。そこで、消費生活サポーターが、家庭で買い置きしている麺類やスナック菓子を水で戻し、試食してみました。

水戻しカップラーメン

水を入れて30分置くと・・・コシ(?)のある麺に。



カップチャーハンの水戻しも試しました。好みによりますが、麺の方が食感はよく食べやすいとの声も。

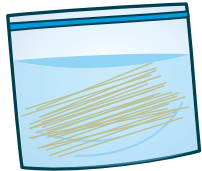
麺が少し柔らかくなったら麺を上下に混ぜてまんべんなく戻すのがコツ。



水戻しチャーハン

水戻しパスタ

災害時に水とガスボンベを節約するため、水でパスタを戻してみました。



ビニール袋に市販のパスタ麺と水を入れて4時間おき、柔らかくなったら水を切ってソースをかける。

カセットコンロが使えるなら、水戻しパスタを炒めてパスタソースをかけ、混ぜ合わせる。

ポテトスナックのサラダ



ポテトスナックに少しずつ水を入れながら砕き、ポテトサラダ状になるまで混ぜる。

オイルタイプのツナ缶の開け口にこより状にしたティッシュを芯にして着火。ランプ代わりに。

ツナ缶ランプ

ランプとして使い終わったらサラダに混ぜて。



参加者の4分の1はカップ麺等を水で戻せることを「知らない」中、実際に試食した感想をまとめました。

●カップラーメン

- 多少戻り具合にムラはあるが、災害時の食べ物としては十分ありだと思う。
- 予想より柔らかく食べやすくなっていた。味が濃いので単品で多くは食べられない。何人かで分けるとよい。

●水戻しパスタ

- 4時間程度水に浸せば食べられる状態にはなった。ただ常温のレトルトソースをかけてもおいしいとは言えない。
- 水戻しパスタをレトルトソースで炒めるとおいしく、災害時はカセットコンロの使用時間が節約できてよい。

●ポテトスナックのサラダ

- 食感も味も本当のポテトサラダのようだった。ツナを入れるとさらに満足感が増した。
- 食べやすく、おいしかった。ポテトチップスでも応用できると思った。(消費生活サポーター)

商品の購入、契約などについてトラブルが起きたとき、迷ったときなどお気軽にご相談下さい!

杉並区立 消費者センター

相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時(土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み)

杉並区立消費者センター

検索