

前回の防災通信 No.25号では、ライフラインに関わる「戸塚区が震度5強以上の地震発生時に於ける階段・班の安全確認とトイレ使用可否確認方法」を中心に紹介しました。  
今回のNo.26号でもライフラインに関わる長時間停電時の困りごとと、その対応を中心に紹介します。

☆もし、一日中停電となったら、あなたと家族の生活はどうなると思いますか？

## 地震等による停電時による

### 1. 困りごと

- 1) 停電時は、エアコンなどがご使用できませんので、夏季には熱中症などに注意してください。  
冬季に石油ストーブ等の燃焼器具を使用する場合も定期的な換気を行ってください。
- 2) 停電時は、冷蔵庫、炊飯器等電化製品が使用できないので、対応策が必要となります。
- 3) 停電時の照明にはLEDの懐中電灯が便利です。  
ろうそくはできるだけ使用しないようにしましょう。  
(倒れる恐れがありますので使用の際には、火災に注意してください)
- 4) 停電時には、固定電話・IP電話は、加入電話の一部を除き、基本的に利用できなくなります。  
携帯電話・スマホ等の予備電源を準備しましょう。(ハイツ内には自家発電設備があります)
- 5) ドリームハイツでは、エレベーターが停止します。
- 6) ガス漏れ警報器等は作動しない場合があります。
- 7) 信号機が突然消えることがあるので、通行時には十分注意してください。

### 2. 対応策

- 1) 停電解消時の火災や事故防止のため、使用中のアイロン・ドライヤー等のプラグはコンセントから抜いてください。
- 2) 避難の際には、分電盤のブレーカーを切ってから行動してください。  
電気の消し忘れによる事故を防ぐことができます。  
停電解消後は分電盤のブレーカーを入れた後に、各機器の安全を確認してください。
- 3) 夏季熱中症対策
  - ・水につけるだけでひんやり冷たくなるタオルを活用しましょう。
  - ・うちわ、扇子を活用しましょう。
  - ・保冷剤や氷のある時には活用しましょう。
  - ・自家用車に避難して、冷房しましょう。
- 4) 停電時あなたは冷蔵庫をどう使いますか？



## 冷蔵庫の使い方ポイント

- 停電時はできるだけ冷蔵庫の扉を開けないようにしましょう。  
庫内の温度を低温のまま保持するためにも開閉回数を減らしましょう。  
冷蔵庫の扉を開けなければ冷蔵庫は2～3時間、冷凍庫は4時間程度機能を維持します。
- 保冷剤を上手に活用しましょう。  
長時間にわたって停電する場合は、冷蔵庫の温度を低温のまま保持することが重要です。  
保冷剤をうまく活用しましょう。
- 食品は早めに食べ切りましょう。  
停電時は、冷蔵庫は冷やしてくれません。  
消費期限内でも早めに食べ切りましょう。

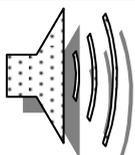
### 通常時 冷蔵庫の使い方ポイント

冷蔵室に食材を詰め込みすぎると、冷気が循環しにくい状態になります。  
逆に冷凍室はある程度詰め込んでおいた方が効率アップします。  
こうしたことが省エネにつながります。

## 3. ご飯の炊き方を知っていますか？

防災訓練時等にカセットコンロ（卓上コンロ）での炊飯を体験しておきましょう。

- 鍋を使い、カセットコンロでご飯を炊く方法を覚えておくと助かります。
- 鍋は、ふた付きのものを用いましょう。
  - ① 鍋に洗った米と水を入れて、水の量は洗った米の容積と同じ（乾いた米の容積の1.2倍）で、それぞれをコップなどの容器に入れて同じ量を計ります。
  - ② ふたをして水に30分以上浸したら中火にします。
  - ③ 沸騰したら弱火にし、11分ほど炊きます。
  - ④ そして火を消し、ふたを取らずに約10分蒸らしてこれで出来上がりです。  
蒸らした後もそのまま鍋に入れておく場合は、ふたから水滴が落ちないように、鍋とふたの間に「ふきん」を挟んでおきましょう。
- 他の方法、他の食材もアウトドア等で体験してみてください。



### 《 お知らせ 》

• 春の防災訓練：3月5日(日) 10:00 スタート

• インターネットで防災隊の活動及び防災通信が閲覧できます。（閲覧方法を紹介します）

- ① インターネットの検索欄に **ドリーム燦燦** と入力して検索し、**ドリーム燦燦**を見つけます。
- ② その**ドリーム燦燦**をクリックして開き、画面の右欄にある「全体グループ予定表」の下段にある「プラス地域活動団体」の最下部「**県ドリームハイツ防災隊トップ**」をクリックします。
- ③ 画面中左欄にある「防災隊メニュー」で防災組織他、防災隊の活動が分かります。
- ④ 「防災隊メニュー」の防災通信をクリックすれば防災通信が閲覧できます。