VOL.64　2011年5月発行（隔月発行）

# 新宿HAHAha 倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目･耳･足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー募集中！☆
http://haha8.web.fc2.com/

3月11日に起こった東北関東大震災。東京でも震度5強と今まで経験したことのない程の揺れでしたね。その後の原発事故もあり、防災や節電対策など東京に住んでいる私たちでさえ、あの日から生活が変わってきていることを実感する毎日です。そこで今回は、地震によって変わったこと、気をつけるようになったことを集めてみました。これからの皆さんの防災の参考になればうれしいです（♪マークは HAHAha メンバーからの一言アドバイスです）。

この震災により、被害を受けられた皆さま、そのご家族の皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興を心よりお祈りいたします。

## もしもに備えて防災を考える…

### 非常用の持ち出し品＆自宅待機用品の確認！

〔非常用持ち出し〕
①カンパン＆水　②印鑑＆銀行カード＆通帳　③生理用品　④下着類（1日分）　⑤折りたたみ傘　⑥帽子　⑦貴重品
⑧ビニール袋　⑨懐中電灯　⑩洗顔用品

〔停電時＆自宅待機時用～水･電気･ガスが止まった時に自宅で生活できるような物〕
①ろうそく（太くて自立するもの）＆チャッカマン（ガス切れ注意！）　②非常食（カンパン、缶詰、アルファ米など）＆水
③ビニール袋＆ゴミ袋&ラップ　④ティッシュ＆トイレットペーパー　⑤紙皿＆紙コップ＆割り箸　⑥懐中電灯
⑦ウエットティッシュ　⑧救急セット＆常備薬　⑨カセット式ガスコンロ　⑩電池又は手動で動くラジオ
⑪携帯電話用補助電源（電池式のものなど）⑫カイロ（冬）

♪　マンションは停電で水が出なくなることもあります。**お風呂の残り湯は捨てず**に、次回までとっておきます。非常時のトイレ用などに使えます。

♪　買い占めが始まった頃、水はどこに行っても売り切れ。そんな時、大型店のそばの小さなお店で「水あります」と張り紙が。かなり在庫があり、無事に確保できました。こういう時は、大型店舗より**小売店の方が強い**かもしれません。

♪　冷凍庫は停電の2時間くらい前から開けなければ、**停電になっても3～4時間は冷却状態が保たれる**とラジオで聞きましたが、いざという時使えるように、クーラーボックス（キャンプ用）の中に入れる保冷材は常時冷凍庫に入れておく事にしました。

### 生活意識の変化

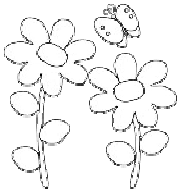
♪　とにかく、**節電を考え、早寝**するようになり、**無駄な買い物が減り**ました。また、できるだけ**支援活動**をしようと友達に紹介されたNPO法人に義援金を送ったり、募金箱を見つけると募金をしたりしています（娘も自分のお小遣いを出していました）。

♪　娘の通っている習い事の団体で支援物資を集めていたので、タオルやお菓子、缶詰などを被災地のK市に送ってもらいました。インターネットで物資の仕分け作業のボランティアを募集していたので、春休みに娘と参加しようとしていたのですが、私の仕事が急に入ってしまい参加できませんでした。今後も機会があったら、何かに参加したいと思っています。また、今後はできるだけ**東北の食材を使いたい**と思います。

♪　断水の対策では、屋上に雨水をためるタンク（**雨水タンク**）を買おうかと思っています（自治体によっては助成金もあるようです）。断水になったらトイレの水くらいにはなりそうですし、植木の水やりにも使えそうです。

♪　日当たりが良い事を利用して**太陽光発電**も真剣に考えています。断熱効果のあるという**二重サッシ**も検討しています（窓の断熱改修にあたり住宅エコポイントも利用できるようです）。

♪　**耐火金庫**も「ひとつあったら大切なものを入れておけるなあ」なんてことも考えています。金目の物と言うよりも、どうしてもなくしたくない大事な写真などを入れておけば安心ですよね。



## 子どもの帰宅方法の確認と家族との連絡

♪　携帯電話に頼り切っていて家族の携帯番号を覚えていない方もいると思います。特に子どもは、自分の家の電話番号が分からずNTTの緊急災害用の伝言電話を使えないこともあります。**携帯のデーターのみに頼らず**、氏名･住所･電話番号や家族の携帯番号などが分かる物をカバンの中などに入れておくといいと思いました。

♪　地震が来た時の対応を家族で話し合いました。近隣区の学校に通う娘には「歩いても帰れるだろうけど、**迎えに行くまでは学校に泊めてもらいなさい**」と言いました。地震当日歩いて帰る人が多く、まるでラッシュのような状態で、子どもがもみくちゃになっているところもあったと聞いたからです。学校からも「安全の為すぐには帰宅させず、一晩預かる」といわれています。

♪　携帯は地震直後から電話もメールも不通なので、家の電話は確実に使えるように**停電時も着信発信可能な**電源不要の電話を停電時用に購入しました。また、携帯が不通の時も**ツイッター、スカイプ、mixi**などは使えたとの話を聞いたので、災害時の連絡専用に家族でmixiのIDを取りました。

♪　インターネットは停電復旧後は使えたようですが、パソコンのパスワードやIDを覚えていなかったので、自宅以外の場所でパソコンが使えませんでした。**IDやパスワードを携帯内などにメモ**しておくのも大事だと思いました。

♪　普段から子どもには防犯･防災のため**笛**を持たせています。不審者に追いかけられた時も、何処かに閉じ込められた時も吹くだけなので安心ですし、電池切れの心配もありません。

## 震災当日・徒歩帰宅体験記　本郷３丁目～新宿御苑前

いつも、ほとんど家の近くにいて仕事場にも自転車で行く私ですが、その日はたまたま電車で出かけて『本郷3丁目』にいました。 ビルの1階で買い物中。「地震だ～」と思いすぐ外に出ました。ガラス面の少ないビルの前だったので取りあえずそこにとどまりすぐに家族に連絡。地震発生から2分ほどでしたが、携帯がつながり子どもと話しができました。子どもたちがどこにいるか聞いて近所の両親の家への行き方（非常口の入り方など）を説明し一安心。切った直後に、また何らかの形で連絡をとれる事を伝えようと再度かけたら、もう携帯は繋がりませんでした！

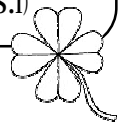
そのうち道はビルから出てきた人でごった返しはじめました。電車はこの時点で全運休です。都バスは動いていたので、すぐに路線バスに飛び乗りましたが（まだすいていた）目的地に着くには乗り換えが必要だったし、バスも道もギュウギュウなので「これは歩いた方がいいかも」とバスを一旦降りたら、もうバス停は100人ぐらいの長蛇の列。これが大体地震から60分ぐらい経過した時点の状態です。

近くにあった住宅地図をみると、東京ドームの裏でした。途中、トイレに行きたいと思ったけど、コンビニのトイレは長蛇の列！！水は売っていたけどカップ麺やパンなどすぐに食べられる物は全部売り切れ！会社から帰れない人などが必要で買ったと聞きました。トイレは駅で駅員さんに「トイレを借りたい」と言ったら、駅構内には入れないけど改札の前のトイレを貸してくれました。地上は、何しろみんな歩いている。最寄りの大きな駅に向かっているようで、だんだん人の流れは同じ方向になっていきます。ドーム脇を過ぎて、大通りに出ても状況は同じで、何しろ人が沢山溢れていて、みんな歩いていました、黙々と。歩道の狭いところや横断歩道は朝夕のラッシュの新宿駅のホームぐらいの混雑。車道を歩く人もいました。

実は途中、水道橋の駅から出た階段の所に制服を着た小学校低学年の子を見てしまい、私としては放っておけず、不審者と思われそう…と思いつつも「お母さんと連絡着いていますか？」と話しかけました。「お母さんとは、水道橋の駅で待ち合わせたがホームから追い出された」「今日は携帯を忘れた」などと彼が言ったのでまず駅に行き、子どもを探している人がいないか尋ね（いなかった）「もし、だれか来たら」と、駅員さんにその子の待っている場所を伝え、公衆電話に行きお母さんの携帯に電話をかけてみたりしてしましたが、公衆電話からも携帯には全然つながりません。でも、固定電話にはつながったので「携帯はホント使えない(+_+)」って感じでした。数十分後に親子は感動の対面をしました。良かった！

ふたたび歩き始めたら（この時点で5時を過ぎた）、どんどん人は増えてきました。片道3車線の靖国通りも車は大渋滞でほとんど進まず、緊急車両が「急病人を乗せています」と叫んでも他の車が左右にちょっとよけるのを少しずつ進む感じでした 。震災時、メールは回復が早いと聞いていたのに、新着メール問い合わせをしないと受信できない状態でした。でもmixiのボイスはあげられたので驚きました。総武線が線路上に止まっていて、ちょっと騒然とした感じでした。でも、人々は黙々と歩いて淡々としていたし、コンビニもあっという間に食べられる物は無くなったけど、誰も文句も無く整然と行動していたな～。そんなこんなで何とか家に着いたのが6時過ぎ･･･疲れた～～～。携帯の万歩計、今までで最高の歩数を記録！！でも今回歩いた数キロの道々で、私が目撃したビルからの壁面落下は1軒だけでした。震度５程度なら歩くのもそんなに危険でもないのかもしれません。でも、家族間の連絡手段がないので普段から「非常時はどう連絡を取るか」決めておいた方がいいと思いました。

(S.I)



## ♪・♪・♪・　電気に頼らない生活を少ししてみる～お鍋で炊飯～　♪・♪・♪

炊飯器がとても電気を使うというのを聞いて、少しは節電対策になるかな…と思い、ガスでご飯を炊いてみました。普通の鍋に無洗米1合と水200ccを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして15分、火を止めて蒸らし15分です。「へえ、鍋でも炊けるんだ」と感激ですが、やっぱり電気炊飯器の方が100倍美味しいですね。でも、一度炊いてみておくと、もしもの時にもやれそうな気がしました。当たり前の生活を少し見直してみる…そんな今日この頃です。