

※本紙は、町内会に加入していない世帯にも投函しております。



白樺会

青葉町白樺会公式 HP <https://shirakabakai.net/>

No.11 (2025 年 11 月発行)

防災サポート会議







防災だより

■冬の災害に備えましょう

札幌にも本格的な冬が到来してきました。これからの季節は、大雪や吹雪による交通の乱れ、停電や水道管の凍結といった「冬ならではの災害」が起こりやすくなります。いざという時に慌てないためにも、今のうちにご家庭の備えを見直しておきましょう。

停電が起きると、夜間の照明や暖房が使えなくなります。懐中電灯やランタンは手の届くところに置き、電池の残量も確認しておきましょう。カセットコンロがあればお湯を沸かしたり簡単な調理もできますが、使用時には必ず換気を心がけてください。携帯電話を充電できるモバイルバッテリーも、冬は特に心強い味方です。



水道管の凍結も、この季節に多いトラブルのひとつです。冷え込みが厳しい夜は、水を少しずつ出しておくことで凍結防止につながります。長期間家を空けるときには水抜きを行い、もし凍結してしまったら熱湯をかけず、ぬるま湯やドライヤーを使うようにしてください。

また、冬の備蓄は食料や飲料水だけでなく、寒さをしのぐ工夫も大切です。毛布やカイロ、アルミシートなど体を温められる物を用意しておきましょう。非常時にはトイレが使えなくなることもありますので、簡易トイレやポリ袋なども役立ちます。

■安全に過ごすための工夫

冬の生活で最も多い事故は転倒です。積雪や凍結した路面は想像以上に滑りやすく、特に朝晩の冷え込みが強い時間帯には注意が必要です。滑り止めのついた靴を選び、必要に応じて簡易スパイクを装着しましょう。歩く際には、足裏全体をしっかりと地面につけ、少し前傾姿勢で歩く「ペンギン歩き」を意識すると転倒防止につながります。転倒による骨折は長期の入院につながることもあり、特に高齢の方には大きなリスクです。日頃からの心がけが大切です。



白樺会防災サポート制度

災害時に支援が必要な方の登録、防災サポーターとして活動していただける方を随時募集しています。詳しくはホームページ (<https://shirakabakai.net/>) または小林会長 (090-6878-0830) までご連絡ください。

※本紙は、町内会に加入していない世帯にも投函しております。

■冬の防災チェックリスト

冬を安心して過ごすためには、日ごろからの小さな備えが大切です。ご家庭で話し合いながら、次の項目を一緒に確認してみましょう。

◆ 停電への備えは万全ですか？

懐中電灯やランタンの電池は十分にありますか。モバイルバッテリーは充電されていますか。カセットコンロとボンベは寒さで使うことを想定して数日分備えておきましょう。

◆ 水道管の凍結対策をしていますか？

凍結防止帯（※配管に巻いて通電し凍結を防ぐ器具です）の点検を済ませましたか。冷え込みが強い夜は、蛇口から少し水を出しておくとう効果的です。長期不在時には必ず水抜きを行います。

◆ 食料や飲料水は十分にありますか？

最低でも3日分、できれば1週間分を目安に用意しましょう。レトルト食品や缶詰のほか、寒さをしのぐためのカイロや毛布も大切です。

◆ 冬用の非常持ち出し袋を準備しましたか？

懐中電灯、電池、カイロ、手袋、帽子などを入れておくと、避難時や停電時に役立ちます。寒さを考慮した内容に見直しましょう。

◆ 車の中の備えは整っていますか？

スコップや毛布、非常食、飲み物、長靴を車に入れておくと、吹雪や立ち往生のときに安心です。ガソリンは常に半分以上を目安にしておきましょう。

◆ 家族との連絡方法を決めていますか？

災害時は電話がつながりにくくなります。「ここで待ち合わせよう」という場所や、災害用伝言ダイヤル（171）の利用方法を確認しておきましょう。

◆ 近所への声かけを意識していますか？

特に高齢の方や一人暮らしの世帯には、雪や寒さで困っていないか気を配りましょう。地域全体で助け合うことが、冬を安全に過ごす力になります。

冬の暮らしは、多くの危険をはらんでいます。備えが整っていれば、災害時も落ち着いて行動できます。ぜひ、このチェックリストを冷蔵庫など目に入りやすい場所に貼って、ご家族で繰り返し確認してください。

■防犯防災講座を実施しました

10月30日(木)に青葉会館にて防犯防災講座を実施しました。札幌市行政区課職員に来館いただき、侵入犯罪の対策や特殊詐欺の最新手口を学びました。ガラス破り対策、SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺の注意点など、身近に潜む危険について詳しく学びました。日常のちょっとした防犯意識の大切さを改めて実感する講座となりました。

