

高校生が作る

# 青春版 広報うらやす

浦安市

2025 年(令和7年) 4月発行

発行／浦安市  
所在／〒279-8501 千葉県浦安市猫実一丁目1番1号  
編集／高校生記者(企画部広聴広報課)  
☎047-351-1111(代表) <https://www.city.urayasu.lg.jp>

この広報は、市内在学の高校生  
が取材などを行い制作しました。

ID 1038069



忘れてはいけない。

## 地震への 備え

### 中学生による避難所運営体験

中学校3年生の皆さんが、自分の学校が避難所となったことを想定して、仮設トイレ組み立て、発電機の稼働、パーティションの設置の体験を行いました。

— 地域のために私たちが  
できること



令和6年1月1日、石川県能登地方を震源とする最大震度7の地震が発生しました。建物の倒壊や水道・電気などのライフラインに大きな被害が生じ、1年以上が経過した現在も避難生活を送っている方がいます。浦安市も、平成23年の東北地方太平洋沖地震で液状化が発生するなどの被害を受けた経験があります。しかし、今年度の高校生でも当時は幼く、震災の状況をはっきりと覚えているわけではありません。そこで、地震による被害を再確認し、その際に「自分たちは何をしたらよいか」を取り上げました。



## うちの備蓄品を確認しておこう

### 非常持ち出し品

災害発生時に最初に持ち出す物が非常持ち出し品です。家族構成などから必要な物を考え、すぐに避難時にすぐに取り出せる場所にまとめておきましょう。

- ☐ ヘルメット
- ☐ 食料品・水
- ☐ 救急医薬品・常備薬
- ☐ 着替え
- ☐ 懐中電灯・ろうそく
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 災害時用便袋
- ☐ 乳幼児のいる家庭では……ミルクや哺乳瓶、離乳食、おむつなど
- ☐ 妊婦のいる家庭では……脱脂綿、ガーゼ、サラシ、T字帯、清浄綿など
- ☐ 要介護者のいる家庭では……おむつ、補助具などの予備など

### 非常備蓄品

災害発生後、復旧するまでの間自足できるよう備えておくものです。最低でも3日分、できれば1週間分の量を備蓄することが推奨されています。

- ☐ 食料・水
- ☐ 卓上こんろ・燃料
- ☐ 災害時用トイレ袋

これ以外にも、家庭の状況や季節によって必要な物や量が変わります。皆さん自身で必要な物を考えてみましょう。

## 長期保存食について 永谷園に聞きました

令和6年8月15日に、「南海トラフ臨時情報（巨大地震注意）」が出されました。そこで改めて大きな地震で水道や電気などのライフラインが止まってしまった時のために備える物の大切さを考えていこうと思います。私たちは、長期保存食を製造している株式会社永谷園へ取材に行きました。

株式会社永谷園が製造している長期保存食には、フリーズドライ製法という技術で作られた商品があります。フリーズドライ製法とは、食品を凍らせて、それを真空状態に置くことで食品の中の水分を水蒸気にして乾燥させる保存方法です。ふだん私たちが食べている物の中にも、お茶漬けや即席みそ汁など、フリーズドライ製法によって作られた物が多くあります。

### フリーズドライ製法の メリット

#### 長期間の保存に向いている

水分が少ないため腐りにくく、湿気が入らないように保存することで長期間保存することができます。

ただし、保存の際に酸化しやすいという特性があるため、この会社では商品のパッケージを酸素を吸収する素材で作ることや、内部に窒素を充填することで対策しています。

#### 軽い

元の食品に含まれていた水分がないため非常に軽く、避難所などへの大量輸送に向いています。また、道路が壊れていてもドローンで運ぶこともできます。

#### お湯や水をかけて すぐに食べることができる

凍らせたときに氷があった場所が穴になっているため、お湯や水が浸透しやすく、すぐに元の状態に戻ります。寒いときでもすぐに温かい食事ができることは、災害時には大きなメリットになります。

取材を受けていただいた会社の方は、「長期保存食は売り上げとしては低い商品ですが、日本は自然災害が多い国で、フリーズドライの技術を持っている会社として社会貢献の気持ちで作っています」と話してくれました。

また、災害が起こった際、避難所でもいつも食べている食事に近い物が求められているという声があったことから、この会社では長期保存食として販売している商品以外のインスタント食品も備蓄することを提案していました。

学校で

地震

が起きたときの行動を

確認しよう！

皆さんは地震が起きたときに正しい行動をとれますか？  
もしものときに正しい行動ができるように再確認してみましょう。

## 地震発生時の 私たちの行動

※学校によって対応が違う場合があります。皆さんも自分たちの学校ではどう行動するか調べてみましょう

1

直ちに

机の下に入る

物が落ちたり倒れたりする可能性があるため、手や足は出さず静かにする

揺れが止まったら /

先生の指示で整列し、避難開始

焦らず、落ち着いて移動する

2

避難場所に到着

3

人数の確認があるため、終わるまで静かに待機する

人数確認が終わり、安全確保ができれば、学校から保護者に連絡をする

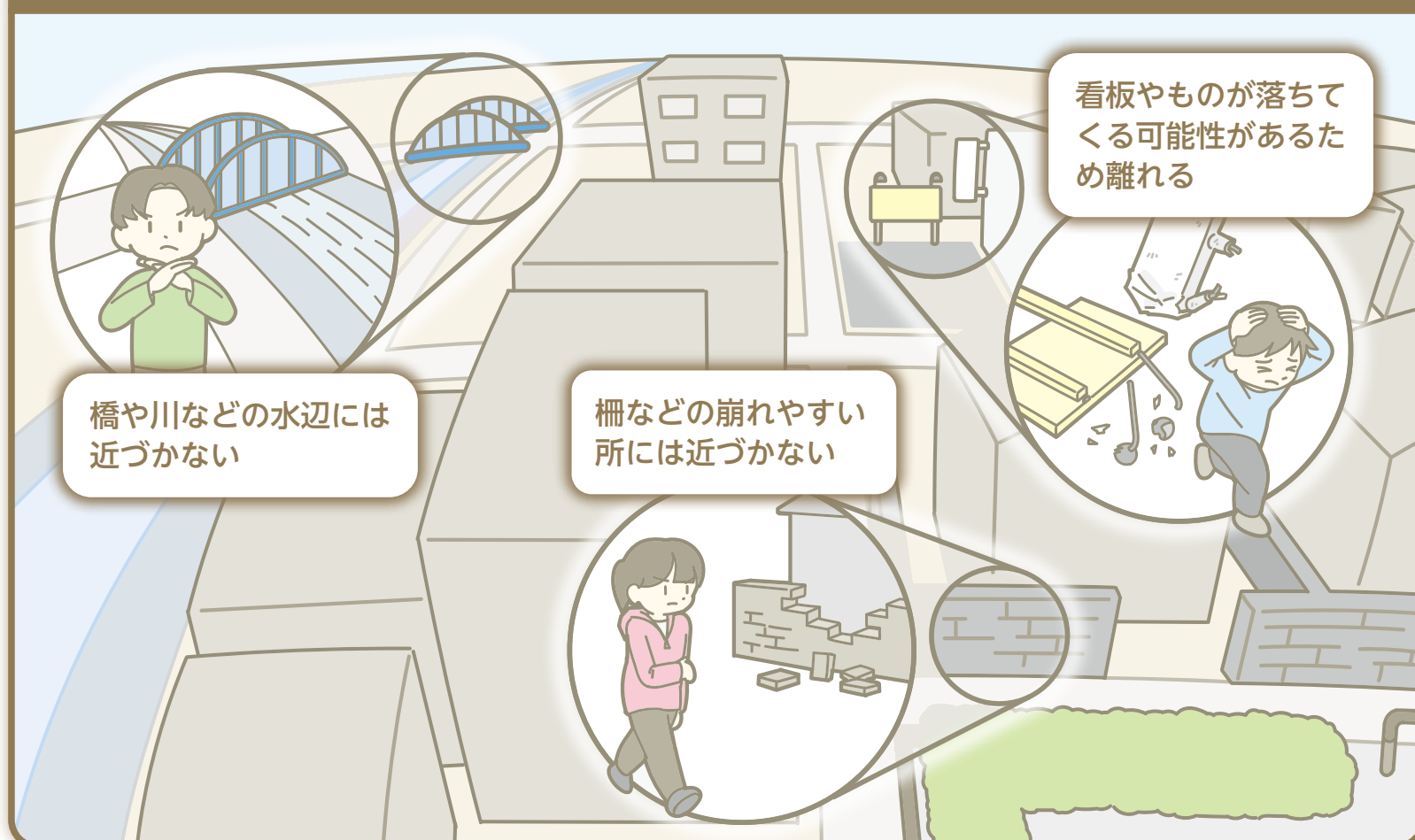
連絡がとれた場合

保護者が迎えに来るまで待機し、安全に気を付けて帰宅する

連絡がとれなかった場合

学校の避難所で待機する

## 危険になりうる場所





# 平成23年3月11日 東日本大震災

## 浦安では**何**が起きたか**聞**きました

東日本大震災では液状化の被害があった浦安市。実際にはどのような状況だったのかを知りたいと思い、被害を経験した市内在住の小林恭一さんにお話を伺いました。小林さんは、震災当時は大学で防災学を教えており、当時も今も入船中央エステート自治会の防災部長をされています。

### Q 当時の液状化の被害にはどのようなものでしたか？

浦安の南側は紛れもない被災地で、電柱が傾き、水や砂が噴き出していました。マンションなどの集合住宅は深い杭や液状化対策のおかげで傾いているものはあまりありませんでしたが、戸建て住宅は多かれ少なかれ傾いていました。

### Q 当時、小林さんたちはどのような対応をとったのですか？

翌日、管理組合と自治会で対策本部を作ったのですが、さまざまな意見があってまとまらないので、ホワイトボードに意見を書き出して整理し、みんなで優先順位と担当を決めて行動に移りました。

### Q 対処すべきことを一つ一つまとめていったのですね。ほかにはどのようなことをしたのでしょうか

液状化の影響で、団地内に砂が噴き出していたんですが、私たちはすぐにホームセンターに行き、土のう袋をどのくらい必要か分からず、初めは1000枚買ったんですが、最終的に1万枚使うことになりました。



小林さんに聞いた

### 災害時のために 用意するといひもの

- ▶災害用簡易便袋（1ヶ月分以上）……一番大事
- ▶水……2Lのペットボトルに水道水を入れ、空気が入らないようにふたをする。暗いところに置いて保管
- ▶米・乾麺・缶詰など……常温で長期保存できる食材を安い時に多めに買って置き、古いものから消費して入れ替える
- ▶カセットコンロ、カセットボンベ20本以上……ガスや電気が来なくても調理できる

トイレ、水、食料の確保が大切。備蓄の目安は3日分と言われているけれど、1週間分でも足りないくらい



### 内陸直下型地震(レベル2)による 液状化危険度分布図

(平成23年度浦安市液状化対策技術検討調査)

地盤調査結果を基に浦安地域の地盤をモデル化した上で、内陸直下地震による「地震動や液状化の影響の程度」を計算したものです。

- 液状化の影響が大きい
- 液状化の影響が小さい

### インタビューを終えて

小林さんのインタビューを通して、学校の授業だけでは知ることのできない当時のリアルな状況を詳しく知ることができました。災害時に向けて防災グッズなどを早めに備えることで、自分が被災した際に役立つと改めて感じました。今後起きると言われている首都直下地震に備えて、自分や家族など周りの人を守るためにも、今自分ができることを探したり、防災知識や災害に関する知識を身につけようと思いました。

小林さんのお話を聞いて、当時浦安がどのような状況だったか鮮明にイメージすることができました。ふだんから災害に備えること、災害発生直後の迅速な行動で、災害に遭っても被害を軽減できる。また、周囲の人たちとのコミュニケーションを大切にし、いざという時にはお互いに助け合える関係を築くことが大切だと改めて感じました。これから起こるであろう首都直下地震に備えて、食料品や人との関係を大切にしていきたいです。

私は小林さんに取材をし話を聞いて、当時の状況を鮮明に思い浮かべることができました。これからは、今後起こると言われている首都直下地震に備えて、食料や飲み物を備蓄し、近所の人たちとのコミュニケーションを大切にしていきたいと思いました。