西鎌そなーず

BOSAI NEWS LETTER Vol. 1

保存版

防災お役立ちニュース

秋号 2026.9

※裏側の「西鎌そなーず通信」もご覧ください

熊本地震や千葉県の豪雨などが話題になる今日この頃、備蓄や避難のことが気になるけど何をすればいいか分からない…そんな皆様、気軽に始められる防災について知っておきましょう。

「いつも」のものを「もしも」のときにも

「フェーズフリー」って知ってますか？　災害時のことだけを考えて備えるのではなく、日常生活で「いつも」使っているものを、「もしも」の災害時にも役立てるという考え方です。いつも便利、もしもも安心。そんな生活に役立つ商品やサービスを紹介していきます。

「フェーズフリー」とは？

2014年、社会起業家の佐藤唯行氏が提唱。経済界に浸透するにつれ、企業から認証制度を求める声が高まり、2019年に一般社団法人フェーズフリー協会が公的認証制度を開始した。認証された商品やサービスはこれまで数百件以上。政府は６月、フェーズフリー等促進検討会を立ち上げ、官民連携で事前防災を進める方針を示している。

（一社）フェーズフリー協会ＨＰ
https://phasefree.or.jp/

いつもより多めに買い置きするだけ

いつも使っているものをちょっと多めに買っておく。子どもが好きなお菓子をちょっと買い足しておく。家の中のちょっとしたスペースを探してみる。そんなちょっとしたことが実は安心につながるのではないかという飲料メーカー「サントリー」の提案で2025年から「ちょ備蓄」プロジェクトは始まりました。

昨年７月に同社が行ったWEB調査（回答数2301人）では、日用品などを多めに買い置きする習慣が「ある」とした回答が73.1%に上った一方、自宅に備蓄が「十分にある」と答えた人はわずか2.9%でした。この差は、普段使わない特別なものを備蓄と考える習慣の現れなのかもしれません。

例えば、ミネラルウォーター。心のどこかで備蓄は２ℓでなければならないと思ってませんか？500ｍℓの方が買いやすく、運びやすい。避難行動にも向いています。









公式サイトより（下の写真も）←



普段から子供たちが親しんでいるチョコレートなどの菓子類も非常時には手軽に糖分が取れる栄養源になります。「乾パン」などの備蓄食よりずっと食べやすく、持ち運びもしやすいです。これも少し多めに買い置きするだけで、もし食べてしまっても買い足せばいいので気が楽ではないでしょうか。

忙しいときや病み上がりで食欲がないときに活躍する栄養ゼリーも少し多めに買っておくだけ。衛生用品もトイレの空きスペースに詰めて置くだけ。急に必要なときにも助かります。今日からすぐにできる災害備蓄。あなたも始めてみませんか。

👈プロジェクトにはいろいろな企業が参加しています。（上段左から時計回り）サントリーの天然水、ロッテのチョコレート、花王の生理用品、森永の栄養ゼリー

突撃！隣の防災備蓄！

津在住の榎本義昭さん宅の防災備蓄をのぞいてみました



マキタ18Vバッテリー

マキタのバッテリーは日本の職人さんが使う電動工具用電池のスタンダード。ブロワー、チェンソー、グラインダーなど多様な工具に共通で使用できます。職人用なので耐久性が非常に高く、私はこれ１台で、仕事中はパソコンやスマホの充電、キャンプでは冷蔵庫や扇風機の電源、日常は掃除機にも使っています。

フル充電（108wh）でスマホ５～７回分、ノートパソコン1～1.5回分で一般モバイルバッテリー(約37Wh)の約3倍も蓄電できます。100Wの家電約1時間分もあり、案外使い勝手がいいです。災害時には救助機材や避難所生活でのスマホ充電に活躍することでしょう。

BOSAI NEWS LETTER Vol. 1
西鎌そなーず通信

秋号 2026.9

※裏側の「防災お役立ちニュース」もご覧ください

私たちは西鎌倉地域の各自治会・町内会の防災体制を支援し、災害への地域の備えを進めるために活動する「西鎌そなーず」という自主防災組織です。昨年からの主な活動を紹介します！

防災車座意見交換会

「第3回 西鎌倉地区防災車座意見交換会」を6月21日、腰越行政センターにて開催しました。自治会担当者をはじめ、地域福祉や行政関係者、西鎌そなーずの総勢約30人が参加。デジタル簡易無線機の使い方や、各自治会の防災備品について具体的で熱い本音トークが飛び交いました！



各家庭では高額で買うのをためらいがちな高圧鍋や浄水器を自治会で備えることへの期待の声も上がりました。最後は地域外から出席いただいた方々より、感想や講評をいただきました。発生後３日間から避難生活へどうつないでいくか、改めて地域一体となった防災ネットワークの必要性を実感する時間となりました。

西鎌そなーずの歩み

2025年8月27日	手広中の避難所運営訓練を見学
10月12日	市民運動会にて炊き出し訓練
11月23日	つながりフェスタにてフォックスハンティングゲーム
12月20日	防災倉庫棚卸作業
2026年5月19日	手広中生徒の防災倉庫見学受け入れ
6月21日	防災車座意見交換会

炊き出し訓練

2025年10月12日、西鎌倉小学校の運動場で行われた「西鎌倉地区市民運動会」の会場で、炊き出し訓練を実施しました。かまどで火起こしを行い、温かいオニオンクリーミースープ約700食分を調理し、昼食時間に振舞いました。西鎌倉地区社会福祉協議会、西鎌みんなの家、やんちゃ食堂さんにご協力頂き、スタッフ計約20人で作業を行いました。



フォックスハンティングゲーム@つながりフェスタ

2025年11月23日、西鎌倉小学校で毎年開催される西鎌倉地域最大のイベント「つながりフェスタ@にしかま」に出展し、子どもたちに大人気の「フォックスハンティングゲーム」を行いました。キツネのしっぽを付けたターゲットをトランシーバーから発信されるヒントをもとに探していきます。この日は２回に分かれ、子どもたち計約70人が参加しました。西鎌小の先生や市議会議員の方にもご協力頂き、楽しみながらトランシーバーの使い方を学ぶことができました。



防災倉庫の棚卸し作業を実施

2025年12月20日、西鎌倉小学校敷地内で西鎌倉地区町内自治会連合会が管理する倉庫の棚卸しをメンバーで行いました。不用品を処分し、最新の備品リストを作成しました。

大規模災害時には西鎌小で避難所運営を行うことが想定されますが、そこで必要なものがそろっていないことが分かり、今後購入するなどして整備していくことを決めました。

西鎌そなーず
代表・肥後正一
西鎌そなーずは西鎌倉地区町内自治会連合会の準下部組織です
nishikama.sonars@gmail.com
公式サイト→

オープンチャットにてメンバー募集中！
西鎌倉の防災に関する情報を共有しています。どなたでも参加できます！