

マルナカだより 春号

東日本大震災より3年が経過しました。 いま一度、防災・減災について考えましょう。

2011年3月11日(金)14時46分 三陸沖約130km、深さ24kmを震源とするマグニチュード9.0の巨大地震が発生しました。
震度5強を超える地域は1都12県に及び、地震後に発生した津波は高さ9mを超えました。広範囲で大変大きな被害をもたらした東日本大震災より3年が経過しました。

直接被害の少なかった地域の方々には薄れつつある震災の記憶ですが、被災者の方々には現状です。岩手、宮城、福島は3県では街づくりが進む一方、子供たちの心の傷は深く一部の学校では3年を経過する今も仮校舎での授業が続いています。

コンクリートで固められた都会でライフラインが止まるといことは原始以上に不便で不安な状況に置かれることを意味します。火や水が思うように使えません。足場は悪く、空気も汚れています。食べ物や着るものもままなりません。そこでは、それまで当然と思っていた価値観や常識とは別の心構えとその場に合った工夫が求められることとなります。

日頃からの防災・減災行動で状況が大きく変わることがあります。いつか来る災害に備えてできることから始めましょう。寝室やリビングなど滞在時間の長い部屋は家具の転倒防止対策や配置

換えを検討しましょう。耐震化は家全体でも、一部屋だけでも検討しましょう。備蓄品は最低3日分の飲料水、食糧、トイレパック等必要なものを準備しましょう。また避難場所の確認、家族との連絡方法など話し合っておく必要性があります。避難場所までに危険なものはないか特に小さなお子様や高齢者がいるご家庭では事前に確認しておきましょう。

自分の身を守る。就寝中なら布団をかぶり、食事中ならテーブルの下に隠れ、学校や職場なら机の下に隠れる。外出中なら落下物のない場所で頭を守るなど、その場にあった安全を図りましょう。

揺れが収まったら周囲に注意しながらいる人で手分けをし、火の元の点検・始末、出口の確保、情報収集、停電した場合は使用していた電子機器のコンセントを抜いたり、ブレーカーを下ろしましょう。復旧後の通電火災の予防にもなります。また、震度5強など設定震度以上の揺れを感知した場合に自動で電気を遮断する感震ブ



レーカーなども便利です。避難する場合は再度ブレーカー、ガスの元栓を確認しましょう。断片的な情報しかない中でも、噂やデマに惑わされないよう冷静に行動しましょう。避難所ではみんなが被災者です。「助けて」と言える勇気と、「助けて」に耳を傾けるやさしさを持ちましょう。

域防災拠点へ行かず、自宅で寝泊まりする在宅被災生活者となります。公共機関からの情報や食糧、物資は地域防災拠点に届けられるので共有します。

耐震工事ははじめとする【自助】、地域の助け合い【公助】。災害が起こらない事を願いますが、起きた時に役に立つのは日頃の備え・知恵・心構えです。

一被災地の現状
昨年9月震災から2年半が経過した時点での復興状況は復興が進む地域と手つかずの地域があり大きく二分されていました。被災3県の仮設住宅の入居率は9割に上り、81人の孤独死も明らかになりました。高台への移転、造成工事、公共住宅の建設が進んでいますが、平成27年度完成予定となっているなど仮設住宅での生活はしばらく続く見込みです。今

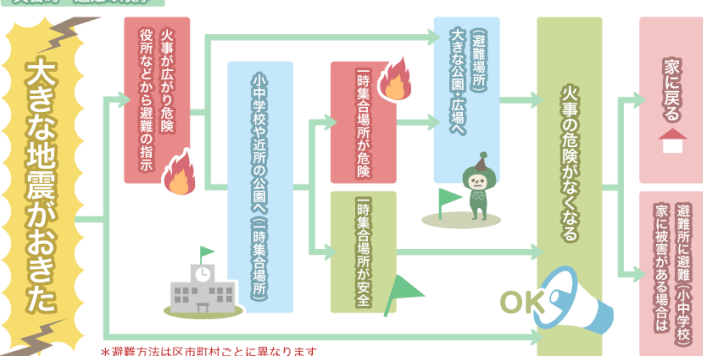
年は約27万4,000人が避難先で新年を迎えました。
今年1月27日、復興庁が発表した【復興の状況】によると河川の堤防本復旧、下水処理場、災害廃棄物の処理などは90%を超え、水道施設も89%と順調に復興しているように思えますが、海岸対策や海岸防災林の対策は着工状況は60%にも満たず、工事完了は14%にとどまっています。また、

復興住宅は61%の着工状況にもかかわらず完了は2%となっています。
阪神淡路大震災から19年。当時を知らない世代も増えるなか、兵庫県では災害復興住宅で暮らす人のほぼ半数が65歳以上と被災者の高齢化が進んでいます。

復興には長い時間がかかります。危険な事を回避しながら水や食べ物を手に入れ、明りを確保する。少ない資源からたくさんのことを実現する。一つのことを何通りにも活用する。防災グッズとは別に知恵を付けておくことも大切です。

抜粋・引用【地震ITSUMO】
横浜市総務局
【わが家の地震対策】

災害時 避難の順序



被災者にならないための備え	まず、耐震補強と家具の固定	寝室に家具を置かない。置く場合は向きを考える	盲点は「トイレ」簡易トイレの用意を
飲み水や食糧を3日分確保	x1week 非常食 高層マンションでは1週間分を目安に	携帯電話など情報収集手段を忘れずに	5分間「もし地震がおきたら」をイメージしよう

マルナカグループのホームページがリニューアルしました



マルナカだからこそできること

マルナカグループでは、住まいに携わるすべてのことをサポートできるよう各セクションにそれぞれのプロを配し、各社一企業として展開しております。

日々お客様からいただく要望や理想をグループで全面的にバックアップいたします。

住まいのことなら私たちマルナカグループにお任せ下さい。

探 ず 買う 株式会社マルナカ 分譲住宅、土地から家づくり、中古をリフォーム。住まいづくりをグループで一貫サポートいたします。	建 て たい 株式会社マルナカホーム こだわりの家を建てたい。注文住宅をお考えならマルナカホームへお任せ下さい。	リ フォーム 株式会社住環境工房マルナカ 住まいのかたちは住人十色。お客様のこだわり住空間を私達がプロデュースいたします。
直 したい 株式会社マルナカリフォーム 給湯器交換水回りなどリフォームをお考えならマルナカリフォームへお任せ下さい。	木 材 建築 公開準備中 株式会社マルナカ木材 よい品をより安くご提供致します。木材・建築資材のことならマルナカ住宅資材へお任せ下さい。	住 宅 診 断 株式会社横浜マイホーム診断 住宅診断を行っております。住宅に精通した診断士が、第三者的な立場で住宅を診断致します。

(株)マルナカホーム
〒223-0057
横浜市港北区新羽町896
TEL 045-547-3434
FAX 045-545-9935
http://www.marunaka.tv/
どんなに小さなことでも遠慮なく御相談下さい 鈴木

ご用命の方はフリーダイヤルへ
フリーダイヤル
0120-28-45-28

備蓄品・持ち出し品のチェックをしよう

震災後に買いそろえた備蓄品の中に期限切れのものはありますか？特に飲料水や食糧は必要不可欠となるため確認が必要です。ダンボールなどの箱に入っている場合は箱の外に品名や期限などを記入したり、一覧表で分かりやすくするなど工夫しましょう。

非常持ち出し袋に入れてある飲料水の期限は大丈夫ですか？電池など使えなくなっていないですか？使わなくなったものが入っていたりしませんか？

3年の間に変わったことは意外とあるものです。この機会にチェックしてみましょう。



家族構成の変化や成長・老化により必要なもの、使えるものが変化します。避難先で開けた荷物から不必要な使えないものが出てきたら持って来た意味がありません。備蓄品や持ち出し品のチェックと同時に災害時伝言ダイヤルや緊急時の連絡方法の確認もおきましょう。

- ①避難時にすぐ持ち出す一次持ち出し品
- ②避難所や自宅で避難生活を送る上で必要な二次持ち出し品
- ③常時携行品
- ④学校や勤務先などに置いてある個人の備蓄品の順でチェックしましょう。

- 飲料水
- 非常食品
- トイレパック
- 懐中電灯
- 予備電池
- 健康保険証のコピー
- 免許証のコピー
- 予備メガネ・コンタクトレンズなど
- 携帯電話の充電器
- 救急セット
- 赤ちゃん用品
- 介護用品
- 着替え
- 使い捨てカイロ
- 筆記用具
- 家族写真
- 現金
- ウェットティッシュ
- その他(必要と思うもの)

特に賞味期限や消費期限、更新、サイズ・規格変更などがあるものはチェックが必要です。食糧の期限が迫っている場合は、捨てるのではなく食べてみるのもいいでしょう。子供や高齢者でも食べられるのか、一食分で足りるのか、調理用に別で水が必要なのかなど使おうとして、使ってみて初めて分かることもあります。新しく購入したもので使い方がわからないなどないようにしましょう。



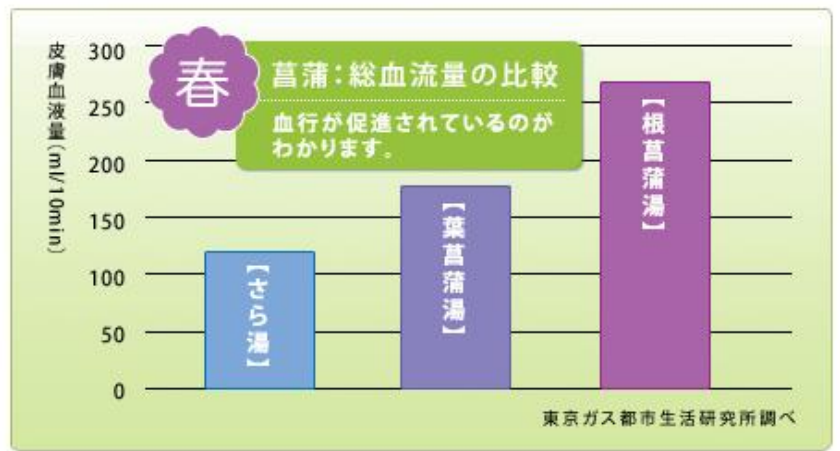
春夏秋冬 季節湯の効能

菖蒲湯や柚子湯など季節の植物をお風呂で楽しむ薬湯は、昔から民間療法として広く親しまれてきました。

薬湯の歴史を辿ると、平安時代に空海が医療用の湯として設けたのが始まりといわれています。江戸時代になると入浴の習慣は庶民にも広がり、薬湯は季節の行事としても定着。そしてその風習は現代まで脈々と受け継がれてきました。世界中にお風呂の文化はあると思いますが、一人ひとりがほぼ毎日風呂に入るというのは日本特有の文化かもしれません。

実はこの薬湯。季節を感じさせてくれるだけでなく、その季節にあった効能も持ち合わせています。春の代表的な薬湯を、その効能と共にご紹介します。

菖蒲にはアザロンやオイゲノールという精油成分が多く含まれており、これらの成分により腰痛や神経痛をやわらげる効果があります。また、菖蒲の独特の香りにはアロマセラピー効果があり、心身ともにリラックスすることも期待できます。



春は菖蒲湯＜効能：血行促進、精神安定＞

- (1) 冬の間菖蒲の根茎を掘り出しておきます。
 - (2) ひげ根を取って細かく刻み、天日干しします。
 - (3) 布袋に50gほど入れて煮だします。
 - (4) 煮汁ごと湯船に入れてかき混ぜれば完成！
- ※時期になると花屋さん、八百屋さん、スーパーなどで販売されます。



ご注意ください

住宅リフォームの訪問業者による勧誘行為にご注意ください。以下、国民生活センター発表文抜粋。

【神奈川県は『近くで屋根の工事をしている、お宅の屋根が傷んでいるのが見えました。確認した方がいいですよ』などと販売目的を告げずに消費者（主に高齢者）宅を訪問し、『今契約すれば安くなるので、今契約しましょう』などと契約をせかしたり、長時間にわたって勧誘をしたりする等の違反行為を行う業者に対し、特定商取引法に基づき、平成26年2月10日、業務の一部（勧誘、申込みの受付及び契約の締結）を3カ月間停止するよう命じました。

併せて、神奈川県消費生活条例に基づき、業務改善勧告を行いました。】

《事例》

消費者D宅に同社従業員が来訪し近隣で行う工事の挨拶とともに軒天部分の隙間を指摘した。Dの家族が帰宅し、同社従業員が「業者の手抜き工事で軒天に隙間があるから補修した方がいい。外壁もひび割れているので塗装した方がいい。」とDの家族に説明して工事を勧めた。

一方的に工事を進めて来たので見積提出を求めるとその場で書類を書き始めた。同社従業員は「今日契約すれば、安くできるんです。明日以降になったら、安くなる保証はできません。」などと説明した。Dの家族が何度か工事内容について質問すると、同社従業員はその都度、すぐに契約の話題に戻しながら「明日になれば、これよりもっと高くなりますよ。そのためには、今契約してください。今契約すれば安くなるので、今契約しましょう。」などと何度も言って契約を急がせるので、仕方なく工事を承知してしまった。

翌日、Dは同社が近所でやっているという工事現場を見に行ったが見つからず、また、契約を急がせるのもおかしいと思い、消費生活センターへ相談し、クーリング・オフすることとなった。

もし、ご家族が契約をしてしまった場合はクーリング・オフ制度をご活用ください。住宅リフォーム工事は、高額な契約になる場合が多いため、複数の業者から見積りをとるなど、金額や工事内容を十分検討したうえで契約するようにしましょう。

契約でお困りの方は、次の番号にご相談ください。
消費者ホットライン 0570-064-370
(身近な消費生活相談窓口につながります。)