

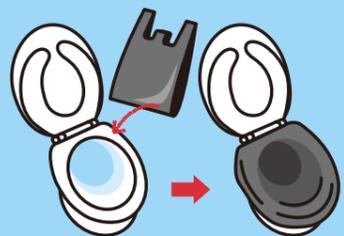
# いざという時に慌まないために 「携帯トイレ」を使ってみよう!

一度設置したら  
数回使用する便器用の袋(ポリ袋)と、  
排せつ物を入れて捨てる袋(「携帯トイレ」の袋・  
以下 汚物袋)の2種類の袋を設置します

## 準備するもの

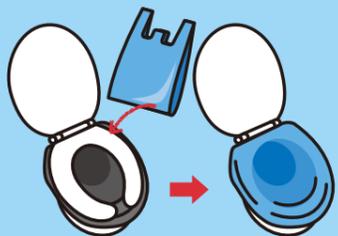
- ・「携帯トイレ」1セット
- ・ポリ袋(45L) 1枚

1 便座を上げて、便器にポリ袋をかぶせ、ズレないようにテープなどで固定します。



**POINT** 汚物袋を直接便器に取り付けると、便器内に残っている水が付いてしまい、交換時にポタポタ垂れることに。でも、トイレのたまり水は下水管との遮断のため、抜いてはダメ!

2 便座を下ろし、その上から汚物袋をかぶせます。



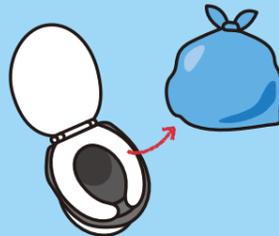
**POINT** なるべく固定するようにかぶせてね。

3 袋の中に排せつ後、吸収シートや凝固剤で大小便を吸収・凝固させます。



**POINT** 凝固剤は汚物の上に行き渡るようにふりかけてね。吸水シート、凝固剤を入れるタイミングは「説明書」で確認しましょう(あらかじめ凝固剤が入ったタイプもあります)。

4 汚物袋を取り出し、袋の口をしっかりと結び、処理袋に入れて廃棄します。



**POINT** 袋の口は固く縛りましょう。使用後の処理が甘いと悪臭、病原菌などの発生による感染症で生活環境が悪化する所以要注意です!

# 災害時の「トイレ」、 これだけは 知っておこう!



今年元日に起こった能登半島地震。毎年のように各地で発生するゲリラ豪雨など「災害大国日本」に住む私たち。皆さんは防災・減災のために何を準備していますか? 災害時に必要なものは「食料」と「水」だけではありません。「トイレ」の準備はできていますか?もしかしたら、一番準備しておかなければいけないものが足りていないかもしれません。さあ、家族と一緒に確認してみましょう!

## 災害時のトイレクイズ

皆さんはどれくらい知っていますか?

- Q1. 断水していなければトイレに水を流しても大丈夫?
- Q2. 「携帯トイレ」(凝固剤)は、家族の人数 × 回数 × 7日分を用意しておく?
- Q3. 災害時は、トイレの回数を少なくするために、水分や食事を控えめにする?
- Q4. 排せつ物は、土に埋めても良い?
- Q5. 日頃から衛生グッズをトイレに準備しておいた方が良い?

〇か×で  
答えてね

答えは、  
6ページを  
みてね!

## Q. 使用済みの「携帯トイレ」(汚物袋)はどうすればいいの?

A. 災害時は一定期間、避難生活の空間内で排せつ物を入れた袋を保管することが予想されるので、**密閉性の高いフタ付き容器とその適当な設置場所**を検討しましょう。

## Q. 「携帯トイレ」がない場合は?

A. ポリ袋2枚を使い分けて、吸水性の高いオムツやペットシート、あるいは新聞紙を入れて「携帯トイレ」として代用することも可能ですが、吸水量が少ないことを覚えておきましょう。また、段ボールのトイレを準備する際は、強度が弱いので、2つの段ボールを重ねて使用しましょう。

自宅などの便器に設置する袋式のトイレのことです。排せつ物を吸水シートで吸収するタイプと、凝固剤で固めるタイプの2種類があります。水が流せなくても、便器に取り付けられれば即使えます。また、使い慣れたトイレを活用でき安心感があります。ちなみに、便器が壊れて使えない場合は、便座を組み立てて作る「簡易トイレ」が有効です。

## 「携帯トイレ」とは?

コラム

## いざという時のトイレのために今から備えておこう! リスト

- トイレトーパー: ( )ロール ※シングル 40mで計算
- 簡易トイレ
- ビニール袋
- 生理用品や大人用おむつ
- アルコールスプレー
- ペットボトルに入れた水
- マスク
- 手袋(使い切り)
- 除菌ウェットティッシュ
- ポータブルラジオ
- フタつきの密閉容器(バケツ)
- 電池(予備電池)
- 懐中電灯 (ランタン型は手で持たなくても全体を照らしてくれる)
- 軍手

**気をつけよう** 大きな物や重い物をトイレ付近に置かないように気をつけましょう。

## ◎いつも持ち歩く物がそのまま「防災ポーチ」に!

- 飲み物
- 携帯食料
- 衛生用品
- 常備薬
- 大きめのハンカチ
- 除菌ウェットティッシュ
- ポケットティッシュ
- 救急セット
- マスク
- 身分証明書(保険証コピー)
- ホイッスル
- ペンライト
- モバイルバッテリー
- ビニール袋
- 現金
- 冬はカイロ・夏は冷感タオル
- 緊急時の連絡先メモ
- 携帯用トイレ(ポケットタイプ)
- メモ帳と筆記具
- その他(赤ちゃんグッズ、メガネやコンタクトレンズの予備) など

## まんがと動画で学ぼう!

(国土交通省ホームページより)



↑ まんが



↑ 動画

## 東都生協「災害ボランティア」に登録しよう!

東都生協では、大規模災害時に生協が取り組む災害支援・復興活動に協力いただく災害ボランティアの事前登録を募集しています。災害ボランティアに登録された方には、災害時にメールでボランティア派遣・活動に関する情報をご案内します。



<https://forms.gle/sLdDyXxGJhSxRtJx9>

## 4ページ「災害時のトイレクイズ」の答え＆解説

- Q1.** 大地震で配管や排水管が壊れたり、詰まったりすることがあります。排水管の破損や詰まりがないことが確認できるまでは、トイレの水は流さないようにしましょう。お風呂にためておいた水などで流していると、汚物が逆流したり、共同住宅の場合は下の階に汚水が漏れたりすることも…。
- Q2.** 災害が起こればトイレも被災します。東日本大震災の時は、避難所に仮設トイレが行き渡るまでに3日以内と答えた自治体は3割。仮設トイレが整備されるまで、少なくとも7日分は備えておきましょう。
- Q3.** 水分不足はエコノミークラス症候群などを引き起こし、息苦しくなり、意識を失い死に至ることもあります。特に、高齢者や子どもが脱水状態にならないように、こまめに水分補給をするよう周りの人の配慮が必要です。
- Q4.** 単に埋めただけでは臭いやハエの大発生、大雨が降れば地中から菌類が染み出てくる可能性があります。黒いビニール袋を二重にし、破損を防ぐため、袋内の空気をできるだけ除いて口をしっかり結びましょう。他の可燃ごみとは分け、排せつ物が入っていることが分かるようにして回収に出しましょう。
- Q5.** 断水になると手が洗えなくなるため、衛生グッズを用意しておくことで、手指の消毒、トイレ便座の衛生を保つと同時に、臭いや菌の増殖を抑えることができます。



家族の人数 ( ) 人 × 1日平均5回 × 7日分 = 「携帯トイレ」の準備数 ( ) 個

高齢者の1日に必要な水分：体重(kg) × 30ml

引用：品川区災害廃棄物ハンドブック(PDF | 令和4年4月) [https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/ct/pdf/20220330183807\\_4.pdf](https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/ct/pdf/20220330183807_4.pdf)  
 神戸市危機管理室KOBEDF防災ポータルサイト <https://www.kobe-sonae.jp/>

誰もが安心して暮らせる社会のために /

# 未来につなぐ募金

東都生協では、誰もが健康で安心して暮らし続けることのできる地域社会の実現を目指す活動・団体への応援、助成を行っています。組合員一人ひとりの思いを寄せ合い集めた募金を、東都生協の商品に換えて応援する仕組みです。毎号、助成団体を紹介しています。

1口200円から支援できます

募金方法は、注文書の特別企画注文欄「商品(申込)番号」に【365920】の6桁番号を記入し、「数量」欄に募金する口数を記入してください。1口200円です。

※インターネット注文「とうとねっと」、電話注文でも募金ができます。



フードドライブ食品受け渡し

### 団体名 あらかわ子ども応援ネットワーク

設立 2017年7月 ボランティアの受け入れ あり  
 代表者 大村 みさ子さん 広報ツール ホームページ、SNS、チラシ、広報紙、メールマガジン  
 活動拠点 荒川区  
 活動内容 子ども食堂、パントリー、学習支援、子どもの居場所づくり、アウトリーチ(不登校支援)、シングルマザーサポート  
 メンバー 地域住民、行政、学術機関、医療機関、社会福祉の専門機関、NPO法人

助成団体紹介 Vol. 10



1家庭当たりの物資がコンテナにセットされていました。「あたたかい絆を感じるパントリーセット」

### 子どもたちは未来の種 地域社会で子どもの健全な成長を支えるネットワーク

毎月第3日曜日、都電荒川線町屋二丁目駅すぐの建物の一角にオレンジ色が映える「あらかわ子ども応援ネットワーク」のぼりが立ちます。予約をしたひとり親家庭が受け取ることができるフードパントリーの日です。

新鮮な野菜、主食の米、完全栄養食といわれる卵が必ず入っているという食料セットは、120世帯の枠が予約開始後2～3日で埋まります。東都生協はじめ各種団体・企業や地域の方から供給される食材で内容は変わりますが、多くの家庭から頼りにされている事業です。

総勢30～50人のボランティアをまとめているのは「あらかわ子ども応援ネットワーク」。荒川区で子どもをサポートする活動をしている団体の連合体です。区内の子育て団体が多数参加していることから行政との連携も密で、フードパントリーと同時に荒川区役所と社会福祉協議会の職員が対応する個別相談会も実施され、生活全般のサポートも受けられるようになっています。

区内にある大学の学生も参加し、活気あふれる雰囲気。パントリーを受け取る側になることも、スタッフになることもあるそうです。より年齢の近いスタッフが対応することで、子どもたちが親しみやすい場所になっていました。



キレイにメンテナンスされたランドセルも提供されていました



食べ終わったらみんなで遊ぼう

### 団体名 ひよこ食堂 (東久留米フードパントリーひよこ実行委員会)

設立 2021年8月 メンバー 非常勤スタッフ、ボランティア  
 代表者 古谷 高子さん ボランティアの受け入れ あり(継続者のみ)  
 活動拠点 東久留米市 広報ツール チラシ、社会福祉協議会による広報  
 活動内容 フードパントリーの実施の中で、市民からの相談を受けたり、関係機関・団体との連携・交流・啓発を行う

助成団体紹介 Vol. 11



東都生協から沢山の食材が届きました

### これからも地域の身近な場所として

訪問した3月12日は朝から冷たい雨となり、スタッフをやきもきさせましたが、たくさんの親子がひよこ食堂の扉を開けて入ってきました。本日のメニューはみんなが大好きなカレーにさつまいもサラダ、みそ汁、そして進級・進学のお祝いも兼ねてデザートヨーグルトも付きましたよ!! カレーは「おいしいね」とおかわりする子も。おなかはいっぱいになったかな。

食べることや子育てが大変なお母さんたちを支援したいという思いから始めたひよこ食堂も今年の3月で丸2年になりました。月2回の開催ですが、当初はどれだけの人が集まるかと不安もいっぱい。しかし「Instagramや『こねっと』(東久留米子ども食堂ネットワーク)のリーフレットを見ました」と徐々に増えていき、今では登録者も約60人となりました。毎回東都生協から届くたくさんの食材に、スタッフの皆さんからは「本当に感謝しています」と…。元保育士、調理師、栄養士と子ども食堂に関心が高い頼もしいメンバーをそろえたひよこ食堂は今後、放課後の居場所としての機能も充実していけたらと、まだまだやりたいことはいっぱい。

外は冷たい雨、でも食堂内はみんなの温かい気持ちでポッカポカ。これからも地域の人たちにとって身近な場所でありますように。



今日のメニューはみんなが大好きなカレー

### ★「東京防災」「東京暮らし防災」2023年改訂版

東京都内の各世帯にポスティングで配付されています。

※日本語版の他に、英語版、中国語版、韓国語版も閲覧できます。  
 ※「東京都防災ホームページ」からダウンロードできます



情報を集めておこう!

### その他、備えておくと便利なトイレグッズ



### ★「東京都防災アプリ」

防災クイズや防災マップ、備蓄ナビ、風水害のマイ・タイムラインなど機能が充実しています。小学生・中学生・高校生用の防災ノートも! ダウンロードしていつでも読めるように準備しておきましょう。

※東京都民以外の方もダウンロードできます。

### ★自治体が作っている

#### 「ハザードマップ」「防災マップ」

地域(地元)を知っておくのも大切。地域の防災訓練にも参加しよう!

※緊急時の自治体防災担当やマンションなどの管理会社、家族・親戚や友達などの連絡先をメモしておきましょう。

#### ★『MOGMOG』バックナンバー「防災・減災特集」

過去にも「防災・減災」のテーマで特集を組んできました。東都生協ホームページから機関誌『MOGMOG』のバックナンバーを読むことができます。



『MOGMOG』2022年5月号  
 「家族を守る『マイ・タイムライン』を作ろう!」

『MOGMOG』2023年3&4月号  
 「72時間の壁～今、自宅にある物で乗り越えよう!～」



災害時に一番大切なものは「命 = 健康」です。命を守るためには、口から入れるものだけではなく、体から出すものについても考えておきたい。そんな思いで今回の特集を企画しました。大変な時に心が少しでも休まるように、生活環境も普段に少しでも近い状態でいられるように、日頃から準備しておくこと安

心ですね。自分を、家族を、互いに支え合えるように、この特集を話し合うきっかけにさせていただけると嬉しいです。東都生協50周年感謝祭Tohto Week第2弾で開催された「トイレ学習会」の報告(本誌p.10「pick up!」)も併せてご覧ください。