わが家を避難所に!?

～「在宅避難」について考えてみませんか～

もし災害が起きたら、とにかく避難所に…これって、本当に最善の選択でしょうか？
慣れない集団生活、環境の変化、プライバシーの問題、ペットの問題、etc.
そして、実は、各自治体が準備している避難所には、
地域の住民を全員受け入れるだけの十分なスペースはないといわれています。
住み慣れた環境で家族やペットと過ごせる「在宅避難」という選択肢も
あることを一緒に考えてみませんか。

首都直下地震など大規模災害の想定では…くらしに欠かせないライフラインの機能回復にこれだけの日数がかかると言われています

電力	通信	上下水道	都市ガス
4日以上	4日以上	21日以上	42日以上

「首都直下地震等による東京都の被害想定(2022年5月25日公表)」より

避難するとなるといろいろ備えなければいけないので大荷物。とても自分で持ち出せる量ではありません。自宅は耐震建築の住宅なので、自宅を基本に生活支援や復興を考えることができそうです　半澤さん(東久留米市)

賞味期限が近いペットボトルの水（500ml×24本）は消費して、新たに買い足しています。防災食も職場のランチなどで消費。今後はローリングストック重視でいきます。自然解凍で食べられる冷凍食品も取り入れるようにしました。　よもぎさん(世田谷区)

「耐震診断」と「耐震改修」で守れる命と財産があります。

東都生協 住まいの提携業者会 住まいる会 設計部会
一級建築士事務所アークライフ　髙本 直司さん

「耐震診断」は住まいが大きな地震に耐えられるかどうかを建築士が調査・診断するものです。
耐震診断の結果、評価1.0以上であれば「震度6強の地震に対し一応倒壊しない」となりますが、これを下回る場合、適切な補強が必要です。
住宅の耐震基準は1981年と2000年の2回、大きく変わっています。特に1981年以前の旧耐震基準で建てられた住宅の多くは、耐震評点が0.2～0.3程度で倒壊の可能性が高いといえます。
多くの自治体で、耐震診断や耐震改修工事の補助制度が設けられています。少しでも不安があれば、まずは東都生協 生活文化事業部にご相談ください。立地や築年数から最適な進め方をアドバイスします。

耐震チェック

耐震診断が必要かも!?

「在宅避難」を選ぶためには、自宅が安全な環境かどうかを確認しておくことも大事です。チェックリストで確認してみましょう。

- ☐ 2000年以前に家を建てた
- ☐ 建て替え、リフォームの判断が付かない
- ☐ 大きな吹き抜けがある
- ☐ 傷んでいる箇所があるが、修理していない
- ☐ 耐震性に不安がある

当てはまるものがあったら生活文化事業部に相談を！

生活文化事業部
0120-80-0103
(月曜～金曜日 午前9時30分～午後4時30分)
住まいの何でも相談会(無料・予約制)の日時・場所をご覧になれます➡

食料品の備蓄の目安は家族の1週間分

例えば、これで2人×3日分

ローリングストックCO・OP商品セット
※長期に保存できる食品の例です。

常温で5年保存できるミネラルウォーター

アレルギー対応食、介護食、ベビーフード、ペットフードなどの用意もお忘れなく！

東都生協では、上記の「ローリングストックCO・OP商品セット」を年に2回、水や他の防災食は年4回ご案内しています。

食べながら備えるローリングストック

特別な食品ではなくいつも食べ慣れている商品を少し多めに備えることを「ローリングストック」といいます。おいしいもの、家族が好きなもの、塩分や刺激が少ないもの、水分がなくても食べやすいものがお薦め。
普段の食事で食べ終えたら早めに買い足しをして、いつも一定量をストックしておきましょう。

お湯や水で戻すだけで食べられるアルファ米!

鮭の瓶詰などご飯のお供があると防災食にも彩りが!

そのまま使えるドライパック食品もいろいろ

4つ割にして20～25分水で戻せばツルッと食べられる冷たい麺に!

ポリ袋の中でマヨネーズと和えれば簡単サラダの完成!

お湯を注ぐだけでできる便利なノンカップ麺

日持ちのするパンやおやつは家族の好みで

『MOGMOG』読者の声

甘い物は、心を落ち着かせてくれて…私には欠かせませ～ん。

水を加えるだけで食べられるご飯類や餅が便利でした。

体調を崩して、買い物に出られなかった時には、本当に助かりました。

食材を無駄にせず、安全に食べるには順番も意識して!

1. 冷蔵庫の中のもの
2. 冷凍庫の中のもの
3. 消費期限の短い常温品
4. 消費期限の長いローリングストック
5. 長期(5年や10年)保存食料

『MOGMOG』バックナンバー「防災減災特集」

東都生協のホームページから閲覧することができます。

『MOGMOG』2023年3&4月号
72時間の壁～今、自宅にあるもので乗り越える!～
自宅にあるものを活用して、公的機関による救助や支援が受けられるまでの間に必要な情報などが掲載されています。

『MOGMOG』2024年6月号
災害時の「トイレ」、これだけは知っておこう!
トイレの備えやいつも持ち歩きたい「防災ポーチ」などの情報が掲載されています。

未来につなぐ募金

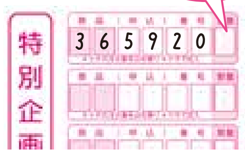
誰もが安心して暮らせる社会のために

「未来につなぐ募金」は、組合員から集まった募金を東都生協の商品に換えて、「子ども食堂」や「フードパントリー」などを行っている団体を支援するかたちを取っています。次回の注文から、優しさのお裾分け、始めませんか。

商品の注文と一緒に支援できます

1口 200円

募金方法は、注文書の特別企画欄に【365920】と記入し、数量欄に口数を記入します。1口200円です。Web注文サイト「とうとねっと」、電話注文でも募金ができます。



団体名 **だれでも食堂「わらい」**

設立 2023年4月　代表者 相川 和子さん　活動拠点 小平市 鈴木公民館
活動内容 多世代食堂の運営
メンバー ボランティア20人
ボランティアの受け入れ あり
広報ツール Instagram

助成団体紹介 Vol. 32

5つのわらい「笑、和、話、環、輪」を大切に！

さつまいものケーキがおいしそうに焼き上がっている公民館の調理室では、毎月第4金曜日の夕方5時半から開店する食堂のために約20人のスタッフが昼から調理を始め、100食分のお弁当を作っている最中でした。

「瑞穂町にあるメンバーの畑で取れた野菜と、東都生協からの予備野菜などで賄っています。今日は小平フードバンク、社会福祉協議会、近くの農家さん、お米屋さんなど、あちこちのつながりで食材が届きました」と笑顔で説明をしていただきました。

今日のメインは中華丼。「シューマイは、はんぺんと枝豆入りですよ」。栄養満点のレシピは毎回役員を中心にメンバーで考えているとのこと。初参加の男性スタッフは、「相川さんの人脈がすごくて、皆さんいつも楽しみに手伝いに来ているというので」と楽しそう。じゃがいもをひたすら薄く切って青のりポテトを揚げる担当です。

スタッフ皆さんの心のこもったお弁当は、おとな300円、子ども50円。長い行列ができ、なんと開始20分で完売してしまいました。

「開始時間に来たのにもうない」という人気ぶりでした。若いお母さんは「子どもたちはお部屋の飾り付けがきれいで大喜び。メニューもいろいろ、とってもおいしいです」と満足そう。

「皆さんとのつながりがありがたいです。5つの「わらい」を意識しながら、できたら月2回に増やしていきたい」相川さんの夢は膨らむ一方です。

おかずをセットする相川さん（左）

今日のメニュー
温かいお吸い物（会食のみ）が大好評

最後まで頑張ったスタッフでパチリ！

column

助成団体交流会

年に一度、「未来につなぐ募金」の助成を受けている団体が集まり交流する機会を設けています。2025年度は10月22日〜11月1日の期間に8回開催し、33団体39人が参加。高齢化に伴う後継者や運搬についての共通の悩みが出されました。さまざまな活動団体間の交流ということもあり、「子ども食堂の運営だけでは出てこなかった悩みやアドバイスがたくさん聞けて面白く、学びが多かった」「携わることで現代の若者の気持ちが分かるようになった」という感想もあり、有意義な情報交換の場にもなった交流会でした。

もし大規模災害が発生したら！ その時、東都生協は？

都内の他の生協と連携して災害対応に当たります

首都直下地震の発生確率が、30年以内に70％と想定されている中、東京の生協もそれぞれ大規模災害からの復旧や、事業継続について計画を立てています。

東京都生活協同組合連合会が東京都と「物資協定」を結んでいるため、会員である東都生協も要請を受ければ物資供給に協力し、広く都民のいのちとくらしを守る支援を行います。

また、災害時には生協の枠を越えて助け合えるように、普段から災害対策の情報交換、意見交換を行い、東京の生協が合同で連携した訓練を行っています。

東都生協の車両が緊急通行車両として登録されています

大規模災害時には都内主要道路で通行規制が行われます。その中で円滑に物資輸送ができるように東都生協の車両が緊急通行車両として登録し、標章を取得しています。

毎年行われている東京都の総合防災訓練は、開催地が区部と市部順番に行われており、物資輸送訓練では、他生協や他の協定事業者とともに東京都から要請を受けた想定で実施し、運用や行動を確認しています。

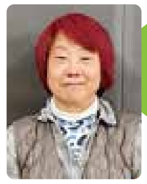
2026年度は7月3日〜5日に、「東京都・江戸川区合同総合防災訓練」が風水害を想定し開催される予定です。

2025年9月
東京都・羽村市・日の出町
合同総合防災訓練
（物資輸送訓練）に
参加しました。

緊急通行車両標章発行訓練中の職員

他の生協とも協力し合います

在宅避難とローリングストック学習会



西 裕子さん

2025年11月22日に東京都生協連コープ災害ボランティアネットワークの西 裕子さんを講師に災害時の備蓄品の知識と使い方を参加者32人で学びました。学習会の参加者からは、「しばらくATMが使えなくなることも考えて現金の準備も必要」「暑さ寒さに対応した備蓄の必要がある」などの感想がありました。

「東都生協災害ボランティア」に登録しませんか？

「東都生協災害ボランティア」は、災害が発生した時に、東都生協として産地や地域でのボランティア活動を迅速かつ円滑に行えるように、組合員と役職員が事前に登録をして備える仕組みです。2024年度は能登半島地震被災者支援ボランティアに参加しました。登録すると毎月のメールマガジンで、災害ボランティアに関する講座やイベントなどの情報が受け取れます。

問い合わせ、申し込みはこちらから

ボランティア活動に参加して

「東都生協災害ボランティア」に登録し、能登の現地を訪問しました。宿泊先の手配もしてくれ安心して参加できました。（清水 長さん）

記憶に新しいところでは、2025年夏の台風第22号・第23号が八丈島に多大な被害をもたらしました。東京都の要請を受けた東京都生協連も応急生活物資供給の支援に入り、復興の道筋の一助となるべく活動しました。

日本のどこかで毎年のように起こる災害に私たちはどのように向き合うべきか、「自分だけは大丈夫！」とは思わず、家族や近所の方と話をするなどして、その日が来た時のために備えましょう。