

# 中島自主防災会 防災マニュアル



## 中島常会 防災の心得

- ◆避難方法・避難経路の確認
- ◆普段から隣近所への声かけ(避難の手助け)
- ◆非常持出品の準備(最小限必需品)
- ◆在宅避難のための備蓄品の準備
- ◆室内の安全な生活環境づくり

## 減災への取組

### となり近所での助け合い

地震・豪雨豪雪・噴火などの発生を防ぐことはできませんが、事前の備えと災害時の隣近所での助け合い（近助）で被害を大きく減らすことはできます。そのためには、一人ひとりが自らできる事前の対策（自助）を実施し、災害時には近所同士の助け合い（近助）を行えることが常会の皆さんを守るために大切なことだと考えます。

皆さんが、同じ思いで協力して活動するためにも、この「防災マニュアル」を確認して、被災時にどのように行動すべきか想定しておきましょう。

## 防災組織

### 「近助」の基本チーム体制

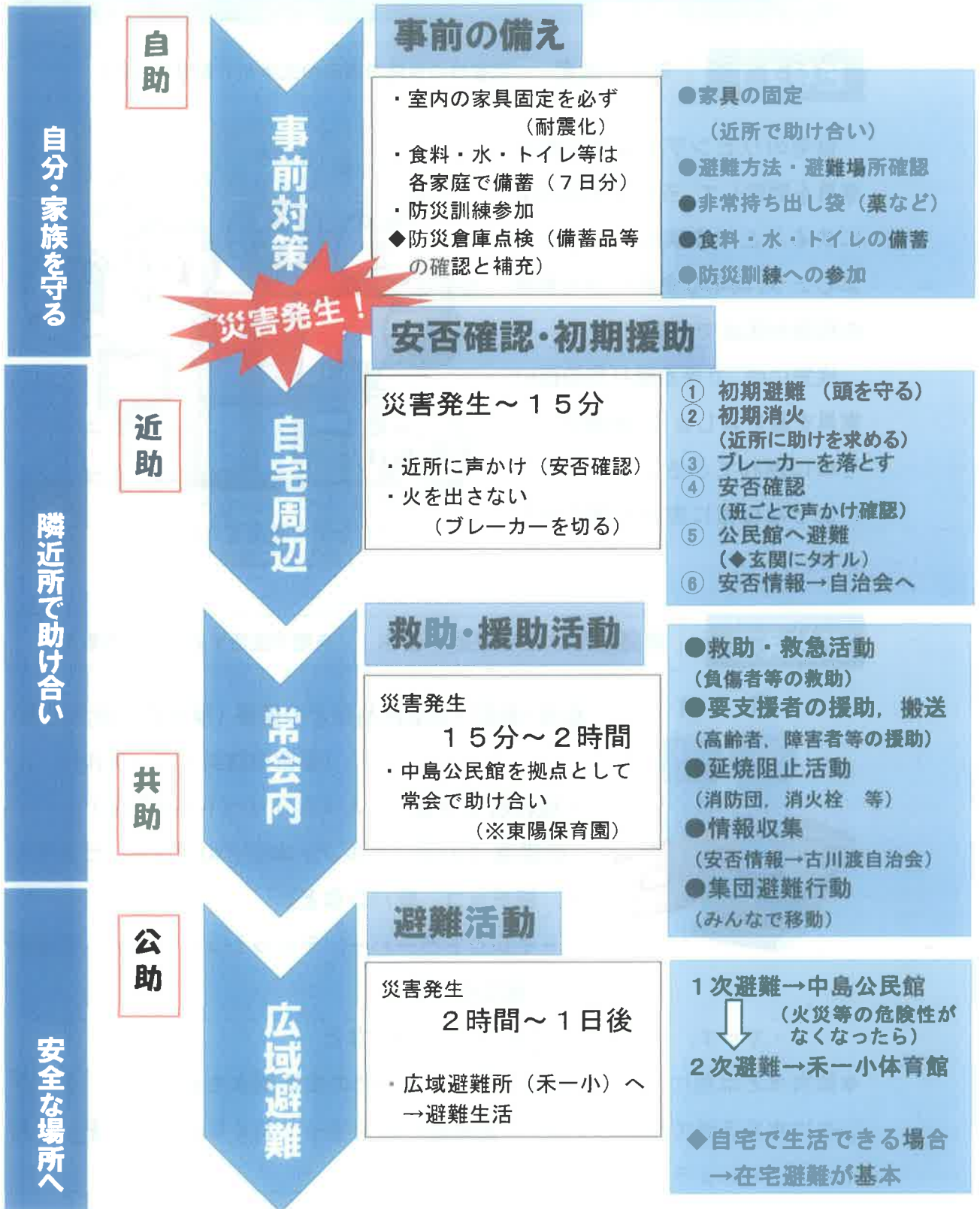
R元年度 現在

古川渡自主防災会 常会長・副常会長	1班	5名
	2班	5名
	3班	5名
	4班	5名
	5班	5名
	6班	5名
	7班	3名
	8班	4名

- ◆ 常会長への携帯電話登録で、一斉メール（メッセージ）配信  
(R元年度現在 → 11名登録)

# 災害対策と避難活動

避難の流れをイメージ





## 事前の備え

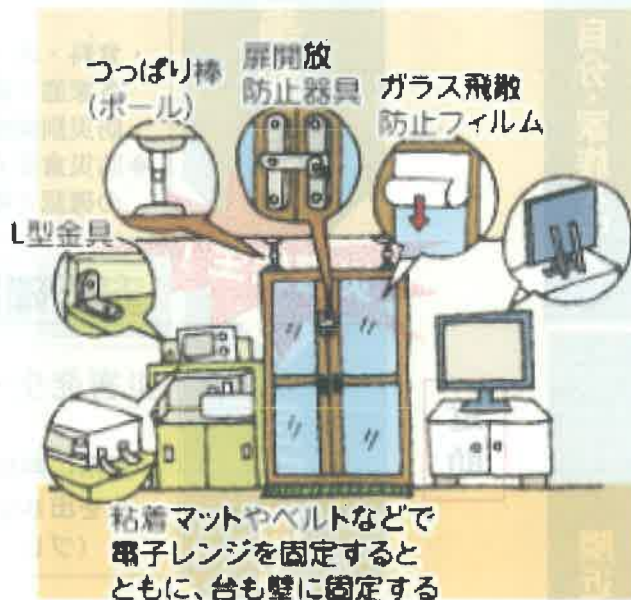
『自助は最大の共助』  
…わが家を守る5つの備え

### そなえ①

家具を固定 災害時の負傷の原因の大半が「家具の転倒」

自宅のリビングや寝室にある家具を固定して、安全な生活環境にすることで家族みんなを守りましょう。簡単な金具一つで家具の転倒を防止できます。

寝室には、できる限り背の低い家具を置きましょう。部屋の出入り口に倒れてふさいでしまわないような位置に家具を置きましょう。



### そなえ②

避難生活は在宅避難が基本 自宅で生活するための備蓄を！



食料・飲料・生活用品などの備蓄（家族の人数分用意）

（都留市防災マニュアル）

- ・飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
- ・非常食 3日分（アルファ米などのごはん、ビスケット、板チョコ、乾パンなど）
- ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、生理用品、紙おむつなど
- ・マッチ、ろうそく、カセットコンロ など

◆飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。ポリタンクに水を入れて用意しておく、お風呂の水を張っておくなどの備えをしておくといでしょう。

ライフラインの停止 →  
(ガス・水道・電気が使えない)

避難所への避難

ストレスのたまる  
共同生活



ライフラインが停止しても数日生活できる備えをしましょう

水・食料・トイレ・熱源 (コンロ)

(3～7日間を目安に)

水



- ◆飲料水 → 1人1日1リットル
- ◆調理用を含めると → 1人1日3リットルあれば安心
- 保存期間：基本2年間 (5～10年ものもある)

食料



- ◆1食 0.5合：2kgの米+水 → 2.7食分
- ◆缶詰：調理不要のものが便利
- ◆アルファ米、レトルト食品など

熱源



- ◆調理用熱源は、カセットコンロが便利
- ◆予備のガスボンベも忘れずに (1人分3本)
- ※自作アルミ缶アルコールストーブ

## ワンポイント

### 高齢者・乳幼児・アレルギー疾患の方

・介護職、離乳食、アレルギーの出ない食事を備えておくことをお勧めします。

●食事 → 1人分：1日3食、7日間で2.1食分

●米 → 1人分：1食75g、2.1食で約1.5kg (4人分：約6kg)

※普段使う米びつの米を活用

※「炊飯袋」：米150g+水を袋に入れ、20分沸騰

◆トイレ → 1人分：1日 2回使用を想定 (7日間 → 1.4袋)

### そなえ③

#### 通電火災の予防

地震火災の大きな原因は「電気」「ガス」

大震災における建物火災の原因の60%は、「電気」に係る火災でした。

停電した後、電気が復旧すると、倒れている電灯や暖房器具、破損したコードなどから突然出火（通電火災）してしまうことがあります。



避難する前に、ブレーカーを落としましょう。

「感震ブレーカー」（地震の際に自動的にブレーカーを遮断）という器具もあります。

### そなえ④

#### トイレ

災害時は、水を使わないトイレを活用

災害時は、断水したり下水道が使えなかったり、水洗トイレは使用できません。自宅のトイレに「便袋」をかけて使用しましょう。

#### ◎ 身の回り品でつくる緊急用トイレ

参照：NPO 法人プラス・アーツ

**1** ゴミ袋(45ℓ程度)を便座に2層にかぶせる。

**2** くしゃくしゃにした新聞紙をゴミ袋の中に敷き詰める。

**3** 用を足す。

**4** 消臭剤、活性炭、まがわすを上にかける。

**5** 内側のゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強くしばる。

**6** 生活ゴミとは分別し収集まで保管する。

## そなえ5

### 非常持ち出しバッグ

個々の事情に合わせて、最低限に

#### ◆必要なものに、チェック

(都留市防災マニュアル)

- 飲料水
- 食料品（カップめん，レトルト食品，缶詰，ビスケット，チョコレートなど）
- 貴重品（預金通帳，印鑑，現金，健康保険証など）・・・普段使うので，持ち出しやすい場所に置いておきましょう。
- 救急用品（常備薬，ばんそうこう，消毒液，包帯など），生理用品
- ヘルメット，マスク，軍手，懐中電灯
- 衣類，下着類
- タオル，毛布類
- 携帯ラジオ，予備電池，携帯電話の充電器
- 使い捨てカイロ，ウェットティッシュ，ティッシュペーパー，トイレットペーパー
- 洗面用具
- 携帯トイレ
- 赤ちゃんのいるご家庭では，ミルク，紙おむつ，ほ乳びん，おしりふき，レトルト離乳食など
- 要介護者がいるご家庭では，紙おむつなどの介護用品



## 危険箇所

災害が予想される近所の危険な場所を確認しておく

①	用水路（家中川）	よこぶきの郷～禾生駅西側線路沿いで氾濫	菅野川へ放水 （事前に水門操作） ◆水門 key→常会長，自治会長，消防団
②	菅野川	生出山北側斜面の土砂崩落（土砂災害特別警戒区域）	・雨量，水量に留意 ・早めの避難





(都留市ハザードマップ：中島地区)

土砂災害とは… (都留市防災マニュアル)

1. がけ崩れ急傾斜地(傾斜の角度 30 度以上で高さが 5 メートル以上のもの)において、大雨や長雨などにより雨水が地面にしみこみ、緩んだガケが突然崩れ落ちるものです。市内で 228 箇所が区域指定。
2. 土石流山や谷(溪流)の土、石、木などが、大雨や長雨等による水といっしょになって、すごい勢い(およそ時速 40~50 キロメートル)で流れてくるものをいいます。市内で 157 箇所が区域指定。
3. 地すべり大雨や長雨等により雨水が地面にしみこみ、水の力によって持ち上げられた地面が広い範囲にわたりゆっくりと動き出すものをいいます。市内で 1 箇所が区域指定。

『土砂災害警戒区域』と『土砂災害特別警戒区域』との違いは。

『土砂災害警戒区域(イエローゾーン)』は、土砂災害が発生した場合、住民の生命・身体に危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域です。『土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)』は『土砂災害警戒区域(イエローゾーン)』のうち、建築物に損壊が生じ、住民の生命または身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域であり、一定の開発行為の制限や居室を有する建築物の構造が規制されます。(都留市防災マニュアル)



## 警戒レベルと住民がとるべき行動

(都留市防災マニュアル)

住民が情報の意味を直感的に理解できるよう、防災情報を5段階の警戒レベルにより提供し、取るべき行動の対応が明確化されました。

警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報等
警戒レベル5 (紫)	<p><b>【命を守る最善の行動】</b></p> <p>すでに災害が発生している状況です。命を守る最善の行動をとってください。</p>	<p>災害発生情報</p> <p>&lt;市が発令&gt;</p>
警戒レベル4 (赤)	<p><b>【全員避難】</b></p> <p>・対象地域の方は、速やかに避難所等へ避難してください。</p> <p>・避難所等までの移動が危険だと思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅の2階など、より安全な場所に避難してください。</p>	<p>避難勧告</p> <p>避難指示(緊急)</p> <p>&lt;市が発令&gt;</p>
警戒レベル3 (オレンジ)	<p><b>【高齢者等の避難に時間を要する人は避難】</b></p> <p>・避難に時間を要する方(ご高齢の方、障害のある方など)とその支援者は、避難を開始してください。</p> <p>・その他の方は避難の準備をしてください。</p>	<p>避難準備・高齢者等避難開始</p> <p>&lt;市が発令&gt;</p>
警戒レベル2 (黄)	<p><b>【避難行動の確認】</b></p> <p>・ハザードマップ等により避難所や避難経路、避難のタイミングなど、自らの避難行動を確認し、避難に備えてください。</p>	<p>大雨注意報</p> <p>洪水注意報など</p> <p>&lt;気象庁が発表&gt;</p>
警戒レベル1 (白)	<p><b>【災害の心構えを高める】</b></p> <p>・気象情報等の最新の情報に注意するなど、災害の心構えを高めてください。</p>	<p>警報級の可能性</p> <p>&lt;気象庁が発表&gt;</p>

# 防災倉庫

互いに助け合うための道具を公民館に準備しておく

## 防災倉庫の備蓄品

◆公民館(広場)への設置

防災グッズ品		備考
①	携帯式発電機	・燃料式 ・太陽光蓄電式 ・水を使った発電機
②	バール	・丈夫で大きいもの
③	管パイプ	・バールと組み合わせて使用
④	スコップ	・角スコ ・剣スコ
⑤	つるはし	・救助, 障害物の撤去
⑥	ハンマー	・障害物の撤去
⑦	ジャッキ	・家屋倒壊の際の救助品 ・車用
⑧	ノコギリ	・障害物の破壊や撤去
⑨	チェーンソー	・余り大きくない, 軽量のもの
⑩	燃料	・管理場所に留意
⑪	はしご・脚立	・2階からの救助
⑫	台車・リヤカー	・折りたたみ式 ・タイヤの大きいもの
⑬	発煙筒	・誘導灯, 救助信号
⑭	非常用照明	・懐中電灯とは別の非常灯
⑮	軍手	・予備用 ※軍手, ヘルメットは自宅準備
⑯	土のう袋	・砂とともに準備(事前に作成)
⑰	防寒用毛布	・エマージェンシーブランケット
⑱		
⑳		

◆ 会員皆さんの意見を伺いながら, 一度にはそろえられないので年次計画で少しずつ備蓄

# 古川渡自治会・中島自主防災会会則

## ( 名称及び構成 )

第1条 本会は、古川渡自治会中島自主防災会と称し（略称 中島自主防災会）と称し、中島常会に所属する全会員をもって構成する。

## ( 目的 )

第2条 本会は、近年発生している大災害を教訓とし、この地域から一人の犠牲者も出さないために、将来発生が想定される大規模災害（豪雨・豪雪、巨大地震、火山噴火等）に対する十分な備えと会員の防災意識を高めることを目的とし設置する。

## ( 組織 )

### 第3条

1. 本会の組織は、都留市防災会議、古川渡自治会自主防災会と連携し、中島常会の組織をもって充てるとともに、災害発生時及び防災訓練時に自主防災組織として、常会の機能を切り替え対処する。
2. 常会を8班に分け、災害発生時には互助チームとして機能させる。

## ( 役員 )

### 第4条

1. 本会役員は、古川渡自主防災会の組織構成を踏まえ、以下に定める。
  - (1) 中島自主防災会責任者 1名（常会長） 以下、組責任者という。
  - (2) 中島自主防災会副責任者 1名（副常会長） 以下、組副責任者という。
  - (3) 班長 8名（互選）
2. 災害発生時、防災訓練時に組責任者及び組副責任者が不在の場合、他の会員の互選により責任者を指名する。

## ( 任務 )

第5条 役員の仕事は次のとおりとする。

- (1) 組責任者は組織を代表して、本会の目的達成に務め、全体への指示を行うとともに、会員に正確な情報を速やかに伝える。
- (2) 組副責任者は、組責任者を補佐する。
- (3) 班長は、組責任者の指示を受け、組織が有効に機能するために努力する。

( 任 期 )

第6条 本会役員の任期は、常会役員と同一とする。

( 避難場所 )

第7条

- (1) 被災時の最終避難場所は、広域避難場所と指定される禾生第一小学校体育館とする。
- (2) 第2避難場所は、禾生第一小学校校庭とし、古川渡自治会自主防災会の傘下に入る。
- (3) 第1避難場所は、中島公民館とし、災害状況を確認しながら第2避難所である禾生第一小学校へ避難する。

( 防災倉庫 )

第8条 防災倉庫を中島公民館西側に設置し、防災関係備品の管理を行う。

( 防災備品 )

第9条 防災備品については、役員が定期的な点検と補充を行う。

( 防災訓練等 )

第10条 本会の防災訓練は、自治会と連携して毎年実施する。また、その他の啓発活動については、役員が必要と認めた場合その都度行う。

( 家庭での防災対策 )

第11条 会員は、各家庭での防災対策に最大限努力する。

( 雑 則 )

第12条 この会則に定めるものの他、必要かつ緊急な事項については、役員  
の判断で指示できるものとする。

( 付 則 )

第13条 この会則は、令和2年1月1日より執行する。