

2014(H26) 年 4 月 No.13

### 自主防災の基本

# 減災だより

被害をできるだけ小さくする活動

自助：自らの [ 命・家族・資産 ] は自ら守る  
 近助：防災は [ 近所の助け合い ] が大切  
 共助：自主防災は [ B 自治会 ] が自主防災隊

地域防災力強化に資する情報誌

発行: B 地区茅ヶ崎自治会 自主防災隊 (防災支援隊)

25 年度の防災訓練は初めての「情報収集と情報伝達」でした。この新しい訓練の内容について説明しましたが、自治会役員に理解していただけるまでに時間がかかりました。説明の仕

方の工夫や防災の基本的な機能について先立って話をしておくことが必要でした。26 年度ではこの経験を活かして、4 月から防災会議で説明していきたいと思います。

## 避難先は、

滝の沢小学校施設か？ 小出小学校避難所か？

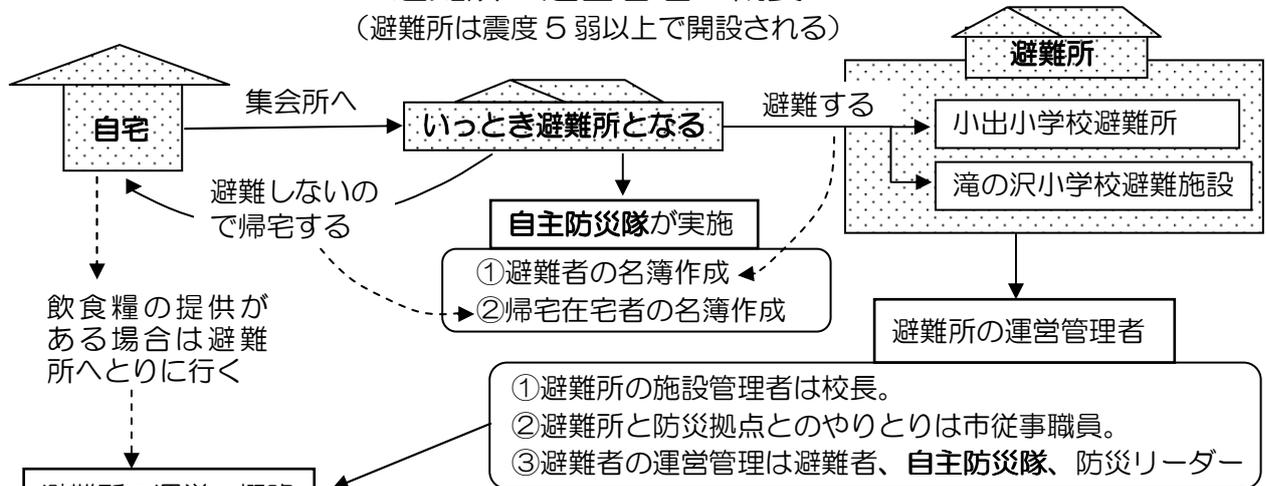
あなたが決めます

滝の沢小学校避難施設へ避難すると、藤沢の方から茅ヶ崎だからといじめに遭ったり、白い目で見られたり、込み合ってきたら追い出されたりする。とってはばからない人がいます。これはとんでもない誤解です。避難施設では、避難してきた人は全て受け入れていきます。通りかかりの人も、外人も。これが避難施

設の使命なのです。この考え方は、すべての避難施設で行われています。ただし、収容能力がオーバーしたり、病気などで収容できない場合は、他の避難施設を斡旋します。もし、東京で帰宅困難者になった場合、近くの大きな建物（企業やホテルなど）が臨時避難所となって受け入れられます。

### 避難所の運営管理の概要

(避難所は震度 5 弱以上で開設される)



#### 避難所の運営の概略

- ①避難所へ避難してきた人は全て受け入れる。
- ②避難所の収容能力がオーバーした場合は防災拠点側で調整する。
- ③飲食糧は、避難者分と在宅避難者分を自主防災隊が要請する。  
ただし、十分行き渡ることはないので、自分の分は持参する。
- ④避難生活に必要な物、薬などは準備しておき、持参する。
- ⑤要援護者の面倒は避難者がみる。

#### 防災支援隊活動の指針となる資料

茅ヶ崎市の「自主防災組織活動の手引」 ～地域防災力の強化のために～ (2013 年 12 月)	藤沢市の湘南大庭地区 防災計画 地震対策編 2013 年版	地震へのそなえ！ 産業技術総合研究所 監修 加藤碩一	避難所 運営マニュアル 茅ヶ崎市
---	-------------------------------------	----------------------------------	------------------------

# 地震だ！ その時、どうするか？

(参考資料) ○なかなかできない地震への備え！監修 加藤碩一 発行制作 アドヴィク  
 ○東京消防庁「とうきょう消防4号」 ○横浜消防局「減災行動」 ○県のたよりNo.697

## 地震の震度（揺れの強さの度合い）と身体での感じ方

震度	震度の感じ方
震度7	揺れにほんろうされ、自分の意志で行動できない。
震度6強	立っていることができず、はわないと動くことが出来ない。
震度6弱	立っていることが困難になる。
震度5強	非常な恐怖を感じる。多くの人が行動に支障を感じる。
震度5弱	多くの人が、身の安全を図ろうとする。一部の人は、行動に支障をきたす。

- \* 1、東日本大震災の時、わが地域は震度5弱。海岸に住んでいる方々が津波を恐れて、大庭市民センターに避難(30 数名)されてきた。
- \* 2、小さな揺れを感じた時、大きく揺れてくるのを待つのではなく、すぐに身の安全を最優先に行動する。この反応することが大切。もし、何も被害が無ければ、訓練をしたと思うこと。
- \* 3、防災訓練のとき、起震車に乗って体験されることをお勧めします。

**グラッときた、そのとき、まず何をすべきか？**  
**地震直後の落ちついた行動が、あなたの命を守り、二次被害を防ぐ。**

その時のための  
そなえ

- 家具の
- ・落下防止
  - ・転倒防止
  - ・移動防止
  - ・空間配置
  - ・ガラスの飛散防止

### 1、まず、身の安全を最優先に行動する

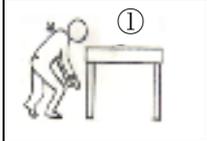
その時のための  
訓練によるそなえ

#### 家にいる時

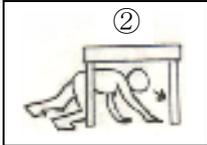
丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」

空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

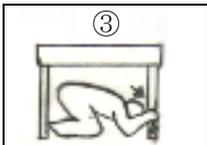
防災訓練で実施される「シェイクアウトの訓練」



①ドロップ！  
(姿勢を低く)



②カバー！  
(体・頭を守る)



③ホールドオン！  
(揺れが収まるまで動かない)

### 2、揺れがおさまったら、すばやく火の始末

- ・ガス器具を使っている場合は火を消す。
- ・ガス臭いときは火気厳禁。
- ・震度5弱以上でガス供給を自動的に遮断。
- ・再使用時、ガスが出ないときは、ガスの供給が自動で止まられているのでマイコンメーターのところで復旧してください。

**シェイクアウト訓練とは、**  
 事前に「かながわシェイクアウト」に参加登録した家庭・学校・地域・職場の皆さんが、一斉にそれぞれの場所で、①、②、③などの安全行動を、1分間を目安に行う訓練です。  
 昨年は25年9月5日 11時に一斉に実施された。25年度 B地区自治会は独自に実施した。