

自主防災活動報告書

報告者

ソフィア上尾自主防災会長

氏名 石井 義明

報告日平成 31 年 4 月 10 日

実施団体名	ソフィア上尾自主防災会
実施日時	平成 30 年 9 月 1 日 土曜日
実施場所	ソフィア上尾各家庭 500 世帯を対象とした
参加人数	ソフィア上尾各家庭に配布 500 世帯に 500 部配布
活動内容	防止情報誌の発行 自主防災活動のこれまでの活動紹介や発効日以降の防災事業の紹介や参加呼びかけの防災通信として発行した。(第 1 号)
活動の目的	防災に係る住民の意識の醸成を図るとともに、発効日以降の実施事業の紹介により、参加を募ることを目的とした。
参加募集の方法	防災情報発信の不定期な情報誌として発行した。今後も適宜発刊する予定である。
市ホームページへの掲載	<input checked="" type="radio"/> 可 ・ <input type="radio"/> 否
その他	定期的な住民への情報誌は原則 2 ヶ月に 1 回であり、防災情報はタイムリーな情報提供が必要であることから、単発で発刊した。

※市のホームページ等に掲載させて頂ける場合は、風景の写真や資料なども添付してください。

※基本的に原文そのまま掲載しますので、ご了承ください。

上尾市 総務部 危機管理防災課

直通：048-775-5140

FAX：048-775-9927

災害対策委員会通信 Vol.1

『自助』の重要性



2018.8.19 子ども防災教室

～2018年ソフィア上尾総合防災訓練～

日時：2018年9月30日（日）

居住者の皆様には、地震発生時(9時25分まで)に配布してある『安否確認プレート』をドア外側に貼って下さい。ご協力をお願い致します。

また、10時25分からの全館一斉ベルの鳴動とともに、谷津公園への避難訓練に参加してください。

製作：ソフィア上尾災害対策委員会

発行：2018年9月1日

「自助」の重要性

1 震災時の対応の基本

私たち災害対策委員会では、皆さんに大災害時に備え先ずは『自助』の重要性についてお話ししています。

皆様ご存知とは思いますが、震災時の対応の基本は『自助』『共助』『公助』の3つで成り立っているとされておりまして。

2 公助

『公助』は、市、県及び国（自衛隊を含む）などが行う活動です。

この活動は、震災当初から早急かつ広範な活動が期待できないのが実態です。特に、救助などが多数発生すると、公助は手が回り切れません。

ただし、自衛隊などの保有する資機材は大型で、テント、炊飯、風呂などは多数の方に一度に大量供給が可能ため、一旦活動が開始されれば、大きな効果が期待できます。

3 共助

『共助』は、隣近所、地域の助け合いやボランティアの活動です。

ソフィアでも、給水タンクを活用した緊急水の提供システムの整備、照明の確保、救助資機材の整備、テントや炊出し器具の整備など最低限の資機材を整備しています。

4 自助

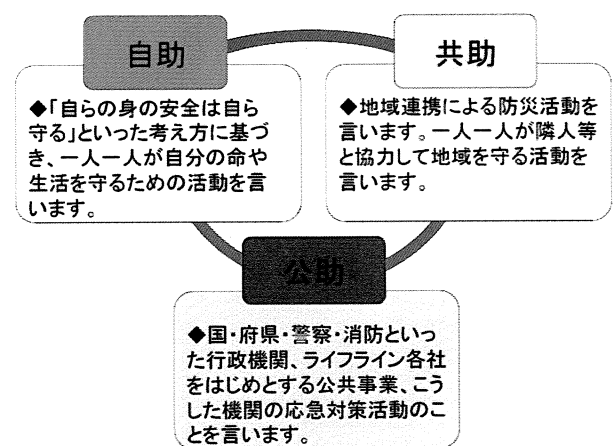
『自助』は自らが行う災害への備えの対応です。

過去の震災では、スーパーマーケットなどで、震災発生時には直ぐに、食料が売切れてなくなってしまった光景がテレビなどで映し出された記憶があると思います。

災害時「誰かが何とかしてくれる、誰かが食料をくれるだろう」ではなく、自ら生きるための備えをすることが必要です。

例えば、家の中の家具を地震の揺れで倒れないように「家具転倒防止器具」を使って固定しておくこと。（建物自体は破壊を免れても、食器棚や家具が倒れたり、食器棚から大量のコップや食器が飛び出して床で割れたりすれば室内に留まることが難しい状況になってしまいます）

また、食料の確保（非常食でなくとも、通常の缶詰、カップラーメンなどを普段から買置きしておくこと）が大切です。



5 『自助』の具体的な内容

震災時に、耐震性の高いマンションで倒壊危険がないと市の判断を受けた場合にはマンション内に留まり、各家庭で**最低限3日から7日間程度は**、衣食住の基本である家族が食べられる食料や水を確保しておくことが必要とされています。

更に重要な問題。それはトイレの問題です。トイレで水が流せないことを想定して、簡易トイレや汚物処理セットも準備することが必要となります。



こうした対応は、電気、ガス、水道が止まったことを想定した際の最低限生きるための『自助』への備えです。

**今が、自らが災害時の備えを考え、実行する時ではないでしょうか！
まずは、自らが自らの備えを、家族の備えをする時です。**

冬に震災が発生するかもしれません、電気も止まり暖房が無い中ではお年寄離や子供も耐えられないでしょう。車のヒーターを活用するためにガソリンを常時満タンにしておくことも

『自助』の計画の一種ではないでしょうか。

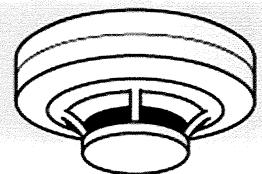
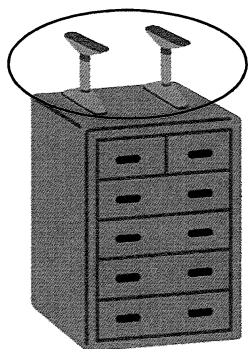


災害対策委員会では、現在『自助』への備えを居住者の方々に理解して頂くこと、さらには、『自助』の備えを支援するため、これまで試食会を伴った非常用食料の斡旋会を業者と協力し実施してきました。これと併せて、平常時の火災などの災害に備えた自助体制の推進を目的に、消火器や住宅火災警報器などの斡旋を今後とも継続して

対応するとともに、新たに家具転倒防止器具も加えて斡旋してゆく計画です。

もちろん『共助』も大切な活動であり、ソフィア上尾でも、非常用食料を除いて前回ご紹介した資機材を整備しているとともに

に、今年新たに救助資機材を整備し、これを活用した訓練を実施し救助体制を整備しております。

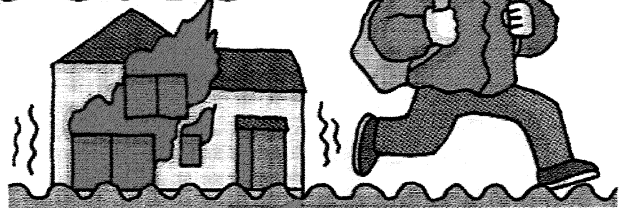


今後とも、こうした災害対策委員会の活動の基本的な考え方や方針をご理解頂き、今後の²への自らのためと考えてご参加頂くとともに、まずもって皆様方各ご家庭の災害対応力、つまり『自助』を向上して頂くことをお願いいたします。



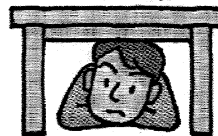
地震

そのとき、あなたは…



まず身の安全を図れ

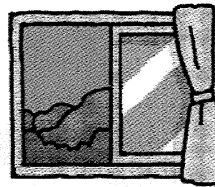
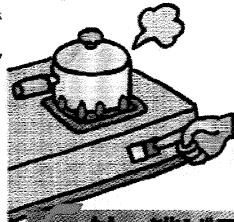
倒れやすい戸棚や本棚からすぐ離れ、丈夫なテーブルや机の下に身をかくす。



地震から10か条 身を守る10

ゆれがおさまったら火の始末

「火を消せ!」とみんなで声をかけ合い、ガスコンロやストーブなどの火を確実に消す。

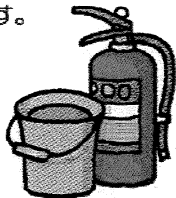


戸を開けて出口を確保

とくに鉄筋コンクリートの建物内にいるときは、閉めたままだと建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがある。

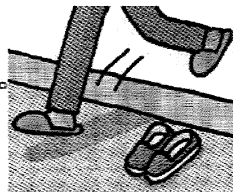
火が出たらすぐ消火

「火事だ!」と大声で叫び、隣り近所にも協力を求める。炎や煙にまどわされず、できるだけ近寄って火を消す。



外へ逃げるときはあわてずに

外に逃げるときは瓦などの落下物、ブロック塀などの倒壊物に注意。あわてず落ち着いて行動する。



狭い路地やブロック塀には近づかない

ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので要注意。



山崩れ、かけ崩れ、津波に注意

ラジオやテレビで正しい情報入手する。津波警報が発令されたら、急いで高い場所に逃げる。



避難は徒歩で、荷物は最小限に

決められた避難場所に、決められた経路を、できるだけ集団で、歩いて避難を。持ち物は最小限に。



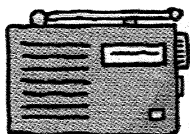
協力し合って応急救護

ご近所同士、とくにお年寄りやからだの不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなが助け合う。初期消火もみんなが協力して。



正しい情報をつかみ、余震に注意

うわさやデマに振り回されない。ラジオやテレビで正しい情報を。



埼玉県・埼玉県防災学習センター ☎048(549)2313

ソフィア上尾災害対策委員会