

すぎなみ



歩きながら、元気が文化が、すぎなみ
生まれる街。

杉並区コールセンター

☎#8800または☎3372-8800
午前7時～午後11時(粗大ごみ受付 午前8時～午後7時)

大地震！ その時どうする…？

- 減災を目指して、日ごろから備えましょう
- 防災関係のお知らせ

発行/杉並区
編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区の代表電話 ☎3312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/



その時どうする…？

大地震の発生直後は消防車も救急車も来ることは困難です。自宅で起きていることを誰かに知らせる電話も通じません。行政も機能しているとは限りません。もしそうなったら、あなたはどうしますか？ 自分たちのできることは何か、もう一度考えましょう。



▲新潟県中越沖地震で倒壊した家屋 (平成19年7月、小千谷市内)

平成7年1月17日の阪神・淡路大震災から、15年が経過します。この大震災以降もわが国の内外では思いもよらない大地震が頻発しています。これらの地震での人命にかかわる被害は、地震直後に倒れてきた家具類や建物の崩壊など一瞬のうちに起こることが多く、消防等による救援を待つ余裕はありません。また、広範囲の地域で一度に大勢の被害者が出るために自分のところへ救急車がすぐに来るとは限りません。阪神・淡路大震災では、助けられた人の7割は近所の人の手によるものでした。出火した際の初期消火など、一刻を争う対処は自分や近隣の人同士の協力が必要であり、「自分の身は自分で守る」、「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識が特に重要です。これらの貴重な経験や教訓を活かすためにも、普段の生活の中で地震に対する意識を高め、被害を軽減できるようにもう一度防災について考えてみましょう。

——問い合わせは、防災課へ。

阪神・淡路大震災 (平成7年1月)

母に学んで、地震に備え ～お風呂に水ため、食料も買い置き

(神戸市 20代 女性 学生)

私の家は、お母さんが節約家だったのか、もともとお風呂の水を洗濯に使っていました。みんなトイレの水がなくて、困っていたと思うんですけども、うちはその水があったからトイレを流すのは、当分はそれでまかなえました。

それから、食料が普通に買い置きしてあったんだと思うんですけども、豊富にあったので、食べ物には困りませんでした。

たぶん、普通の生活の中で節約をしながら、何かあったときのためにもなるという考えを持ってやってくれていたんだと思うと思います。やっぱり、お母さんは偉いなって思いますね。私も、いつもお母さんをみならって、明日地震が起きても、何とかなるぐらいの準備はしているつもりです。



被災者による体験談

平成16年新潟県中越地震 (平成16年10月)

あか 灯りがなければ逃げられない

(小千谷市 60代 男性)

地震が起きたのは、10月半ばを過ぎた午後6時ちょっと前。わたしらの地域は、そのころにはとっぷり日が暮れていました。で、電気はもう一発で消えちゃって、真っ暗闇になりました。

家の中は上から落ちてきたものや倒れてきたもので足の踏み場もない。そんな中をいろんなものにぶつかりながら必死の思いで外に出ました。灯りがなければ、自分の家からも簡単には逃げられないんですね。

何と言っても避難するときの道具、特に灯りは必要だと思いました。



減災を目指して、日ごろから備えましょう

自然災害そのものを無くすことはできませんが、日ごろの備えなどによって被害を減らすことはできます。また、建物が無事でも家具類の転倒・落下により、多くの人が犠牲になっています。避難路がふさがれないような家具の置き方を工夫する、置き場所を見直す、家具を固定するなどして、室内の安全を高めましょう。

地震が起きたら

◆**まずは身の安全を守る**
 テーブルの下に隠れるなど、落下物から身を守ることが最優先です。あわてて逃げ出そうとしたり、ガスの火を消すために駆け出すことは、転倒したり、天ぷら油が飛んだりしてかえってケガやヤケドをする恐れがあります。特に頭部を保護し、揺れがおさまるまで様子を見てください。屋外で揺れを感じた時も、まずは頭部をかばうなどで保護し、ブロック塀などから離れてください。

地震の直後

◆**火の始末をする**
 揺れがおさまったら、火の始末をしてください。ガスの元栓も閉めましょう。仮に出火していても炎が大きくなるまでは2分程度の時間があるので、その間に火を消し止めるつもりで。ただし、炎が天井まで達した場合には、一刻も早く避難してください。また、避難所などに避難する際には、電力復旧に伴う通電火災防止のために、必ず電気のブレーカーを切っておきましょう。

地震後の注意点

◆**家族や隣人の安否を確認する**
 揺れがおさまったら、大きな声を出してお互いに安否を確認し合います。万が一、家具などの下敷きになって動けない人がいる場合には、近所で協力して助け出しましょう。
 ◆**余震に注意する**
 特に大きな揺れの場合、最初の揺れがおさまってからも余震がおこる可能性が高く、最初の揺れでゆがんだ家屋などが崩壊する被害も予想されます。平成16年に発生した新潟県中越地震では、

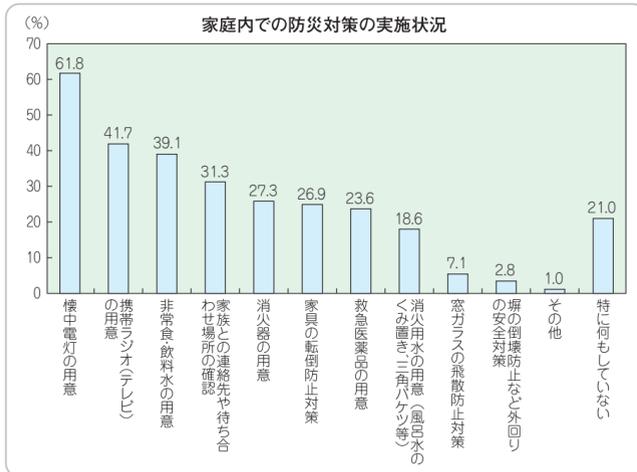
最初の揺れから2時間の間に震度5以上の余震が11回も発生し、被害を大きくしました。
 ◆**正しい情報を確保する**
 災害時には情報をなかなか得られなくなります。うわさなどの不確かな情報や、誤った判断により行動をしてしまうことは危険です。乾電池で動く携帯ラジオやテレビ、携帯電話などで正確な情報を収集しましょう。

まずは意識調査！どれくらいご存じですか？

第41回杉並区区民意向調査結果より

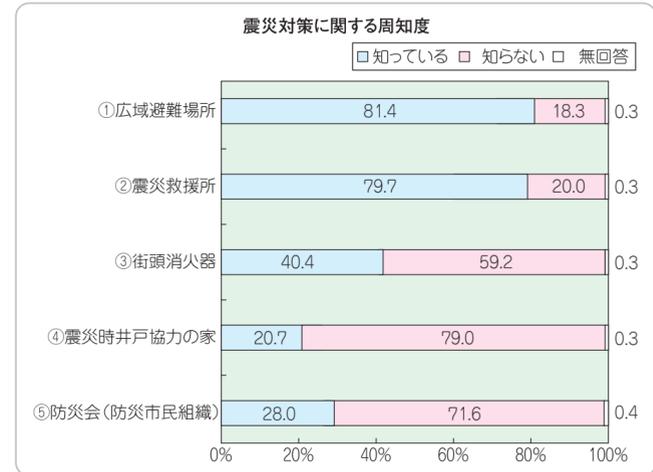
家庭内での防災対策の実施状況

～現在、あなたの家庭内で行っている防災対策は何ですか。



震災対策に関する周知度

～あなたは、震災対策などに関する以下の①から⑤の内容について知っていますか。



◎用意しやすいものから...

家庭内での防災対策の実施状況を見ると、「懐中電灯の用意」をしている方が最も多く、次いで携帯ラジオなどの用意、非常食などの用意が続いています。

家具の転倒防止対策や、窓ガラスの飛散防止対策等は実施している家庭は少ないようですが、ほかの項目も含めて家庭内での被害を

減らすために必要なものです。一度にすべての実施は無理でも少しずつ準備していきましょう。

また、自分の地域の震災救援所がどこなのかなどの知識も、災害時に自分の身を守る、家族の身を守るために大きな役割を果たします。日ごろから家族や地域の方々と話し合しましょう。

ステップⅠ 日ごろから災害に備えよう

◆家族と落ち合う場所や連絡方法を決める◆

家族が離散しないために、子どもが塾に通っている場合は塾で会うことや近隣の震災救援所で会うなど、家族会議で優先順位まで決めて話し合っておけば、いざというときも冷静に行動できます。

◆訓練に参加する◆

地域で行われる防災訓練に参加してみましょう。いざというときに経験があると、自然と体が動くようになります。また、近所付き合いによる災害時の助け合いにも一役買うことでしょ。

◆家具類の転倒防止対策をする◆

地震で家具が倒れたり、ガラスが飛び散ったりしないように、家庭内の安全点検をしましょう。家具やガラスに直接ぶつかってケガをするほかに、避難するときの障害物になってしまいます。

◆災害用伝言板の使い方を知る◆

地震が起きたときは、電話が繋がりにくくなります。NTTの災害用伝言ダイヤル(☎171)や携帯電話各社の災害伝言板は有効です。「無事である」という登録しておくことも大事です。

◆防災用品を備える◆

一般的な防災用品だけでなく、予備の眼鏡や使い捨てのコンタクトレンズ、常用薬など、個人に必要なものを用意しておく、万が一のときに役に立ちます。実際に避難するときのことを想定して用意しましょう。



ステップⅡ 非常持ち出し品を準備しましょう



できることからコツコツと貴重品はまとめて！

◆水=命です◆

生きていく中で、水は重要です。普段から、備えをしている方も、これからしようという方も必ず、備えや確認をしてください。目安は、1人1日3ℓです。また、常用薬などがある方はそれらも備えましょう。



◆無理せず備えをする方法～缶詰や乾物などを有効に◆

防災用の食品ではなく、家庭にあるもので災害時に役に立つ食品があります。缶詰のいらぬ缶詰やお菓子などの食品です。また、カセットコンロがあれば、めん類などの乾物やレトルト食品・根菜類なども有効です。食品の備蓄の原則は、常温保存できるものです。レトルト食品や缶詰など、日持ちのする食品は、時々食べて回転させましょう。

災害のために、特別に防災用の食品を購入することも有効ですが、食べ慣れているもので日持ちのする食品を普段から使っていくことも、効果的な防災対策になります。(参考「地震の時の料理ワザ」グラツと来てあわてない！防災袋に必携!! 電気が復旧するまでの1週間」坂本廣子著)



◆非常持ち出し品◆

- リュックサック
男性で15kg程度、女性で10kg程度を目安にリュックサックに以下のものを準備しておくことよ。
- 食料関係
- 飲料水
- 乾パンやクラッカー
- レトルト食品や缶詰
- 粉ミルクと哺乳瓶
- ナイフ、缶切り
- 鍋や水筒
- 救急・安全
- 救急医薬品・救急箱
- 常用薬の予備
- 予備の眼鏡
- 帽子やヘルメット
- 底の厚い靴
- 貴重品
- 現金(小銭も)
- 預金通帳や有価証券の写し
- 健康保険証の写し
- 印鑑
- 連絡カードや身分を証明するもの

- 衣類等
- 下着
- 寝袋・毛布
- 雨具
- タオル・日用品
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備の電池
- 軍手
- ロープ
- マッチやライター
- 使い捨てカイロ
- 防護マスク
- 生理用品
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- 包装用ラップ
- 筆記用具
- 大きなごみ袋
- ろうそく
- 救援物資として届きにくいモノの備え(個々に係わるもの)
- 家の何カ所かに分散して備え、季節の変わり目など、年1～2回の確認をしましょう。

ステップⅢ 大地震に備えて『家』を守りましょう



強い丈夫な「家」にしましょう！



◆家屋の耐震工事

阪神・淡路大震災では、約6400人以上の方が亡くなりました。このうち9割近くの約4800人以上の方は、建物や家具類の倒壊による圧死と言われています。また、建物の被害状況を調べると、昭和56年以前に建てられた建物の7割近くが崩壊したり、壁に大きなひび割れなどの被害を受けています。区では、地震に強い安全なまちづくりの一環として木造住宅やマンションの耐震化を支援しています。

◆塀や擁壁の備えも大切です

阪神・淡路大震災や宮城県沖地震では、転倒したブロック塀などの下敷きになり死亡した方や、負傷した方が多くいました。また、平成19年の新潟県中越沖地震では多くの大谷石の塀が崩れ道路をふさいでしまいました。塀や擁壁の倒壊が直接人に被害を与えなくても、震災救援所(小中学校)などへの避難の妨げになったり、救援物資の運搬に支障がでることが考えられます。住宅だけでなく住宅の周りの塀や擁壁も地震に備えて点検しましょう。

1月13日(水)から区役所で開催する防災イベントで相談会を行います。ぜひ、ご来場ください(詳細は、「広報すぎなみ」通常号2面参照)。

木造住宅・マンションの耐震化支援事業

昭和56年5月以前に建築した木造住宅・マンションの所有者(分譲マンションの場合は、管理組合の代表者)がパンフレットにある申込書(区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で配布。区ホームページからも取り出せます)を郵送またはファクスで、①木造住宅=木造耐震診断士派遣事務局 6795-5602 ②マンション=NPO法人耐震総合安全機構(JASO) 6912-0773へ回建築課耐震改修担当

一人一人が、防災力向上を目指して…

さまざまな防災活動の紹介



▲震災救護所訓練の様子

杉並・荻窪消防団

消防団は、地域の方を団員として、火災や水害などの災害が発生したときに、いち早く現場に駆け付け、消防署員とともに消火・救助などの活動をしています。杉並消防署管内に九分団、荻窪消防署管内に七分団あり、約七〇〇名の区民の方が消防団員となっています。

消防団員の中には一割強の女性団員もいます。参加してみたい方は最寄りの消防署にお問い合わせください。

● 杉並消防署 ☎ 3393101
● 荻窪消防署 ☎ 3395101

防災市民組織(防災会)

杉並区内では、地域の防災を担う組織として各町会・自治会を母体に防災市民組織(防災会)を結成しています。日ごろから、災害時の初期消火などの訓練を行ったり、震災救護所運営連絡会への参加など地域の防災活動を行っています。区内に一六四組織(21年12月末現在)があります。ぜひ地域の防災訓練に参加しましょう。

震災救護所訓練

区内の小中学校において、「震災

救護所訓練」を毎年行っています。実施日は、各震災救護所により異なりますが、今年度は9月～11月を中心に実施しました。もしもの時に、あわてずに適切な行動をするためにも、今後一人でも多くの区民の方々の参加をお待ちしています。

防災士

防災士

防災士とは、社会のさまざまな場で減災と個々・社会における防災力向上のための活動を期待され、そのための意識・知識・技能を持つものとして、「NPO法人日本防災士機構※」が認定した方のことをいいます。

※防災士制度の普及と防災士の認定・養成を行う特定非営利法人(NPO法人)です。特定の行政機関・各業界に属さず、防災関係者自治体OB学会をはじめ、広範な団体代表・防災専門家によって組織されています。

防災士



▲防災士の訓練活動

※今回の「広報すぎなみ特集号」は原稿執筆・校正において「日本防災士会杉並区支部」のご協力をいただき、作成しました。

防災関係のお知らせ

首都直下地震発生の可能性が高いといわれている中、区では少しでも被害が少なくなるようにいろいろな事業を行っています。

◇防災ビデオ・DVDなどの貸し出し

阪神・淡路大震災をはじめとした、防災に関するビデオ・DVD(約100本)の貸し出しを行っています。子ども向けのアニメや紙芝居もあります。区ホームページでも紹介していますので、ご覧ください。

● 無料 ● 防災課



◇起震車「ぐらりん号」の運行

ぐらりん号は、震度7までの地震を体験することができる車です。大きさは、車幅約2m・車長6.3m・車高3.1m・重量6tです。会場の大きさや予約状況によっては、ご利用になれない場合があります。

● 通年(水曜日・年末年始を除く)。雨天時は運行中止 ● 無料 ● 利用日の3カ月前の月の1日から10日前までに予約 ● 防災課



東京都火災予防条例の改正により火災警報器の設置が義務となります

◇災害・防災情報メールの登録

災害時の緊急なお知らせや、地震・気象などの情報を配信します。配信する情報は、「地震と津波」・「気象警報・注意報」・「雨量」・「河川水位」・「災害時の緊急なお知らせ」・「週末天気予報」の6種類です。利用するには、事前登録が必要です。

モバイル版公式ホームページ <http://www.city.suginami.tokyo.jp/mobile/>(QRコードは下記)の「防災情報」から登録してください。

◇災害気象情報電話通報サービス

メールの利用が困難な方や、視覚に障害のある方を対象に、災害気象情報などを電話(人工音声)でお知らせします。

● ①23区西部に「大雨・洪水警報」が発令されたとき ● ②杉並区内の「河川の水位が危険な値になった(警戒水位)、またはあふれそうになった(溢水水位)」とき ● ③区内の「雨量が基準値を超えた」とき ● ④その他の緊急情報(地震情報は通報しません) ● 区内在住・在勤でメール配信サービスが利用困難な方 ● 防災課 ※深夜でも連続して電話がかかる場合がありますので、本当に必要なサービスかご検討の上お申し込みください。

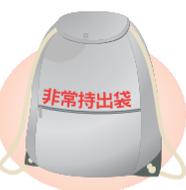


◇防災物資のあっせん

防災物資のあっせんを行っています。詳細は、区役所・区民事務所・地域区民センター・区民集会所などに置いてある「防災物資あっせんのご案内」をご覧ください。防災課(区役所西棟6階)では現物見本を一部展示しています。

● ご注意 = 区や消防署の名をかたった訪問販売のトラブルが多発しています。区や消防署は、訪問や電話による販売をしていませんので、ご注意ください。

● 防災課



◇家具転倒防止器具・住宅用火災警報器取り付けの助成

事前申請が必要です。申請後、区が委託している事業者が器具の取り付けを行います(現金助成ではありません)。

● 区内在住で ①65歳以上で一人暮らしの方 ②65歳以上のみの世帯の方 ③身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方がいる世帯 ④難病患者福祉手当を受けている方がいる世帯 ● 高齢者 = お近くのケア24または高齢者施策課地域連携推進係、障害のある方 = 障害者施策課障害者福祉係または福祉事務所 ● 22年4月1日から、

