

広報 すぎなみ

# Suginami



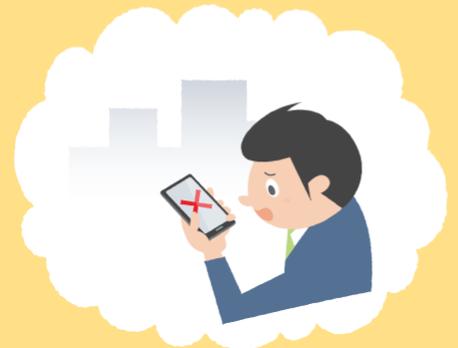
支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

{ 2/1 }  
令和2年(2020年)  
No.2271

「必ず来る!」という  
心づもりで。

阪神・淡路大震災から25年、東日本大震災から9年がたとうとしています。その間にも熊本や大阪、北海道と全国各地で大きな地震が発生しています。こうした地震による災害の経験を教訓として生かすため、今号では東日本大震災時に福島県南相馬市で被災した方々の体験談を伺い、日々の生活の中でできる防災対策を紹介します。「大地震は必ず来る」という心づもりで、「今できること」に取り組んでみてください。

今できる  
ことつて  
何だろう



特集

## 大震災に備えて、今できることを

Contents — 主な記事 —

6 | 令和2年度(2020年度)版「ごみ・資源の収集カレンダー」を全戸配布します 9 | 杉並区就労支援センター 16 | 台湾舞台芸術祭2020

# 日頃の備え、今できることを 大震災に備えて、防災力の向上を

## 福島県南相馬市での体験

### 災害はいつ起きるか 分かりません

●伊佐見真一さん



震災で家の電気・水道・ガスが全てストップ。エアコンが使えず、石油ストーブやカイロで寒さをしのぎました。また、テレビも見られず、携帯電話の充電もできなかったため、情報を入手するのに苦労しました。

食料に関しては水の確保が大変でした。配給所で入手した水を、家にあったカセットコンロで沸かしてカップラーメンを食べて生活しました。今まで蛇口をひねれば当たり前に出ていた水の大事さに気付きましたね。また、ライフラインが止まっても食べられる物を選ぶ必要性を改めて認識しました。

### 大切なものを 守るために

●渡邊沙織さん



地震が起きた時は、生後4カ月の息子と外出していました。帰宅するとキッチンでは食器棚が倒れ、中の食器が割れて飛び散っていましたね。寝室では、息子のベビーベッドが倒れ、たんすに押しつぶされていました。もし、「地震が夜に発生していたら?」と考えると、本当にゾッとしました。

### 数日間、家族と連絡が 取れなくなり…

●安部ともえさん



震災直後から携帯電話が繋がらなくなり、メールはタイムラグが発生していました。自分が避難している場所を夫に知らせることができずに、とても不安でした。やっとのことで連絡が取れたのは、震災から3日後でした。

地震が来ても「自分は大丈夫」だと思っていましたが、災害時の連絡方法について家族間でもっと話し合っていたらよかったです。

## 今できること

### 電気や水道が止まったら困るワ…

#### ライフライン支障への備え



カセットコンロや簡易トイレ、モバイルバッテリー、懐中電灯を用意し、ライフラインに支障が生じて自宅でも生活できるように準備をしておきましょう。特に、トイレは我慢ができるものではありません。簡易トイレも最低3日分(1人1日5回程度)を用意しましょう。

### どのお店も品切れになるのね…

#### 食料の備蓄



家族構成によって異なりますが、最低3日分の食料・飲料水の備蓄をしておきましょう。また、スペースが無く食料の備蓄が難しい場合は、日常の食料を多めに購入し、古い物から消費し、減った分を補充する「日常備蓄」で備えることができます。

### 家具が倒れてきたら大変。

#### 家具転倒防止対策の実施



転倒防止器具(ポール式器具や扉開放防止器具)を使用して、家具類の固定をしましょう。寝室やよくいる場所には極力大型家具を置かないなど工夫し、自宅内の安全確保を図りましょう。

### 家族で話し合っておかないとな。

#### 避難場所・避難経路・安否確認手段の確認



震災時に避難する場所、避難経路をあらかじめ家族で話し合っておくなど、日頃から備えておきましょう。また、家族の安否を確認する手段を複数決めておきましょう。確認手段にはNTT提供の「災害用伝言ダイヤル171」や各携帯電話事業者提供の「災害用伝言板サービス」等があります。



マグニチュード7クラスの首都直下地震が、今後30年の間に70%の確率で発生すると予想されています。いざという時のために、普段から「備える」ことが何よりも大切です。

東日本大震災で実際に被害に遭った福島県南相馬市の方々から、当時の体験談を伺いました。その体験談を参考に、大震災に備えて自分で今できること(自助)や区での取り組み(公助)などを紹介します。これらを活用して、ぜひ一人一人の災害に備える力(防災力)の向上へつなげていってください。また、以前公表した「地震被害シミュレーション」では、「被害の見える化」を行っているため、各地域の危険度などもご覧いただけます。

震災の教訓を生かせるように、地震を自身の生活に起こり得る「自分事」として捉え、「今、できること」を考えていきませんか。

### 3.11 その時、 杉並区は



地震発生直後に開設した避難所では、ピーク時に1000名を超える人々の避難があり、備蓄品のクラッカーや水、毛布等を配布しました。また、避難所のほかに、区役所ロビーを開放し(上写真)、公共交通機関の不通により発生した約1000名の帰宅困難者を受け入れました。

#### ●避難者数等の実績

日時	利用避難所数	避難者数
3月12日午前1時(ピーク時)	72カ所	1091名

### 区からの メッセージ

●危機管理室防災課長・近藤高成



「災害に強いまち」を実現していくためには、区民の皆さん一人一人の取り組みと協力が不可欠です。まず「自助」として、3日分の食料などの備蓄、家具の転倒防止、感震ブレーカーの設置、避難場所の事前確認などがあります。ご自身を守るため、できることから、ぜひ取り組んでください。また「共助」では、震災救援所の運営や各防災訓練への参加、防災市民組織・消防団への協力などがあり、地域を守るために大変重要な取り組みです(消防団募集記事を5面に掲載しています)。「公助」として、区は建物の耐震化や不燃化への助成、狭い道路の拡幅整備、災害物資の備蓄、防災用品のあっせん、震災救援所・防災市民組織・消防団への支援などに取り組んでいます。このような「自助」「共助」「公助」のそれぞれの取り組みをしっかりと進めていくことにより、地域の防災力が総合的に高まり、発災時に被害を最小限にとどめることができます。区としては、今後も区民の皆さんと一緒に「災害に強いまち」の実現に向け、防災・減災対策に取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

## 区の取り組み(公助)

### 感震ブレーカー設置支援



設定した震度以上の地震を感知すると、自動的にブレーカーを落として電気を止め、通電火災を防ぐ装置です。区では、設置を支援しています。  
図 防災課地域防災係



### 耐震化促進



昭和56年5月以前に建てられた建物や昭和56年6月～平成12年5月に建てられた木造住宅について、耐震診断・耐震改修費用などの助成や耐震化に関するアドバイザーの派遣を行っています。  
図 市街地整備課耐震改修担当

### 不燃化推進



災害時に延焼被害の拡大が特に懸念される地域や震災救援所(区立小中学校等)周辺等において、耐火性能の高い建物を建築する方に建築工事費の一部を助成します。  
図 市街地整備課不燃化推進係

\*不燃化特区指定地区=杉並第六小学校周辺地区・方南一丁目地区。

### 狭い道路拡幅整備



幅4m未満の狭い道路(狭い道路)を4mに広げるために、現在建っている門や塀などの撤去費用の一部を助成します。  
図 狭い道路整備課狭い道路係

上記件数等の数値はいずれも平成30年度末時点。

### 防災用品のあっせんを行っています



区内の一般家庭や事業者を対象に、非常食や簡易トイレ等の防災用品をあっせんしています。防災用品のあっせんチラシは、防災課(区役所西棟6階)、区民事務所、地域区民センター、図書館、区民集会所等で配布しています。  
図 防災課地域防災係

図 防災課地域防災係

### 簡易消火器具使用時、 水道の使用にご協力ください



水道の蛇口を使用して、初期消火することができる簡易消火器具を、希望する防災市民組織(防災会)に配備しています。発災時に防災会等が消火活動をする際には、屋外の水道栓等使用のご協力をお願いする場合があります。  
図 防災課地域防災係

▲簡易消火器具



CHECK!

「地震被害シミュレーション」の詳細は、  
区ホームページやリーフレットでご覧いただけます。

▶ <https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kyukyu/jishinsoutei/index.html> 図 防災課、市街地整備課



2次元コード  
からもアクセス可



地震被害シミュレーションが  
杉並区の風景に重なる  
スマートフォンアプリ登場。

iPhoneやAndroid端末にインストール  
して利用するアプリです。