



(写真) 東日本大震災による市内道路の断裂・沈下

## 特集

# 災害から身を守るために

災害はコントロールできない

でも、備えて被害を最小限に

地震や豪雨などの自然災害は、私たちの思いもよらないタイミングで起こり、また、どこにいても被災する恐れがあります。

今年の元日には、能登半島地震の発生により多くの方が被災し、混乱の中で長期の避難生活を余儀なくされる事態となりました。ニュースで被災地の様子を見て、東日本大震災を思い出した方も多いのではないのでしょうか。

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、市内でも660棟が全壊し、半壊なども合わせると1万棟を超える建物が被害に遭いました。また、生活に欠かせない電気・水道・燃料・交通も大きな影響を受けました。このような中、最大で57日間にわたり避難所が開設され、十分な備えがない状態で不安を抱えながら長期の避難生活を強いられた方も少なくありません。

過去の地震や豪雨による被災経験から、私たちは自然災害に備えることの大切さを実感しました。しかし、生活が平常に戻り、時間が経ったことで、少しずつ「備える」という意識が薄れていないでしょうか。

日頃から自然災害を意識し、どのような備えが必要なのか、いま一度考えてみましょう。





# まずは覚えておきたい いのちを守る「自助」の心構え



## 警戒レベルと避難行動

自身や家族の命を守るため、自主的な避難が必要です。5段階の警戒レベルと避難のタイミングを確認しておきましょう。

警戒レベル				
5	4	3	2	1
緊急安全確保 (市が発令) 命を守る行動をとりました。	避難指示 (市が発令) 全員が危険な場所から避難しましょう。	高齢者等避難 (市が発令) 高齢者や障害のある人などは危険な場所から避難しましょう。それ以外の人も避難の準備をしましょう。	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁が発令)	早期注意情報 (気象庁が発令)

### 《状況に応じた避難行動》

- 屋外が安全に移動できる状態の場合
- ◇ 指定緊急避難場所・指定避難所に移動
- ◇ 警戒区域内の自宅などから移動し、公園や親戚宅など安全な場所に避難
- ◇ 近隣の強固で高い建物などに移動
- 屋外が危険な状態の場合
- ◇ 建物内の安全な場所に避難
- ※ 建物内に留まる場合、できる限り高い階で山や崖などから遠い位置に避難しましょう。



## 住まいの安全対策

自然災害の中でも、とくに地震は予期せぬタイミングで発生するため、日頃からの安全対策が非常に大切です。落下物や家具の転倒により負傷したり逃げ遅れたりしないよう、安全に避難するための対策をしましょう。

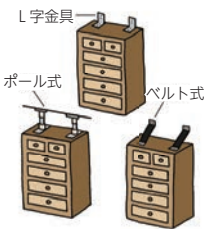
### 《家の周囲》



### 《家の中》



- ◇ 屋根瓦やアンテナを補強する
- ◇ ベランダには落下の危険があるものを置かない
- ◇ 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- ◇ ブロック塀・門柱を補強し、ひび割れや鉄筋のさびを修理する
- ◇ プロパンガスのボンベを鎖などで固定する
- ◇ 非常口を確保しておく
- ◇ 女関などに続く通路に、家具などの倒れやすいものを置かない
- ◇ 緊急時の逃げ場となる安全な空間を確保しておく
- ◇ 寝室にはできるだけ家具を置かない
- ◇ 家具を固定し、転倒や落下を防ぐ



## 非常時所持ち出し品

もしもの時に必要なものを素早く持ち出せるよう、あらかじめ準備しておきましょう。

### 《持ち出し品の例》

防災ラジオ	白河市防災ラジオ、予備の電池
救急医療品	常備薬 (かぜ薬、きず薬、胃腸薬など)、ばんそうこう、包帯
貴重品	現金、預貯金通帳、印鑑、免許証、保険証、権利証書
非常食品	缶詰め、レトルト食品、菓子類、ミネラルウォーター
感染症対策	マスク、消毒液、体温計
女性向け	生理用品、スキンケア用品
乳幼児向け	粉ミルク、離乳食、紙おむつ
その他	衣類、爪切り、紙皿、水筒、ウエットティッシュ、ヘルメット、タオル、栓抜き、紙コップ、カップ、ライター、ラップ、懐中電灯

### わん!ポイント



数日間生活できるように備蓄品も用意しておくわん!

- ◇ 飲料水 (ミネラルウォーター) 目安は1人1日3リットル
- ◇ 非常食品
- ◇ 燃料 (卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料など)
- ◇ 生活用水
- ◇ その他 (毛布、寝袋、洗面用具、調理器具、バケツ、アウトドア用品、トイレトペーパーなど)

## 三番町町内会自主防災会

町内会長  
須藤 善夫さん

自主防災会長  
鈴木 啓太郎さん

### 地域の「つながり」が防災にも役立つ

昔はよく「災害は忘れたころにやってくる」と言いましたが、今や「災害はいつでもやってくる」時代ですね。

三番町には谷津田川が流れており、平成10年の8・27水害では大きな被害に遭いました。現在は川が整備され、災害による大きな被害は出ていませんが、いざという時のため、地域で防災訓練などを行い、土砂や洪水など災害の種類に応じた動き方を確認しています。

また、二次被害として住宅火災が発生することを想定し、初期消火や救命の訓練を行うこともあります。消火訓練では、バケツリレーで運んだ水をかけ、素早く正確に初期消火を行います。的は自分たちで手作りするなど身近なものを使い、工夫を凝らして活動しています。

本年度は助成事業を活用し、防災資機材をそろえることができたので、皆さんと一緒に緊急時に役立つ担架やトランシーバーなどの使い方も練習しました。防災資機材は自分たちで建てた頑丈な防災資機材倉庫などに格納し、いつでもすぐ取り出せるようにしています。

三番町は規模の大きな町内会ではありませんが、月に1度みんなで谷津田川沿いの清掃をしていますし、白河提灯まつりの氏子としての関係もあります。

日頃から地域の「つながり」を持ち、何かあればみんなで助け合えるような関係づくりを心がけています。

## ともに困難を乗り越えるため

# 地域で「共助」の基礎づくり



## 緑ヶ丘自主防災会

町内会長  
自主防災会長  
高橋 健司さん

副会長  
中田 啓一さん

副会長  
松本 秀男さん

### 地域全体で防災の「意識」を持ち続ける

緑ヶ丘は、自主防災会と地域の皆さんで防災・減災に向けて積極的に取り組んでおり、防災訓練にはありがたいことに毎回50人以上の方が参加してくれています。

足の不自由な高齢の方にも参加してもらえよう、役員が送迎などの支援をし「座って見えてくれるだけでもいいです」と伝えると、喜んで参加してくれます。また、情報共有も重要なので、訓練に参加できなかった方にも実施報告を回覧しています。

訓練では、具体的な災害の状況を想定し「こういう時はどう動けば良いか」を問いかけながら、参加者と一緒に対応を確認していきます。ここでは、参加者が訓練中の行動ひとつひとつの意味を考えることが重要です。それにより実践での行動が変わってくるので、行動の意味を伝えながら「意識の持ち方」を大切にしてもらっています。また、班長さんを中心に、普段から班内でコミュニケーションを取り、互いの状況を把握しておくことも重要です。

防災訓練は、技術の向上だけが目的ではありません。重要なのは、防災意識を日頃から持ち続けることです。また、訓練を実践のごとく真剣にやれば、実際に訓練を思い出し行動できるので、プレッシャーを感じずに済みます。

地域の皆さんが積極的に、真剣に向き合ってくれていること、本当に感謝しています。



# 知っておくと便利、持っておくと安心 市が提供する「お役立ちアイテム」

## 白河市防災ラジオ（貸し出し）



災害時に的確な情報を発信し、市民の暮らしを守る「防災ラジオ」を貸し出しています。  
コンセントに差すだけで使用でき、停電時には乾電池でも使用できます。また、AM・FMラジオを聞くことができるので、家庭に1台あると便利です。

### 発信する情報

緊急時	平常時
<p>災害時 緊急時</p> <p>避難指示などの情報 緊急地震速報 気象特別警報（大雨、暴風など） 武力攻撃やミサイル発射などの情報 その他周知が必要な緊急情報</p>	<p>防災・防犯情報、その他地域情報</p>

- 対象 本市に住所がある個人または事業所
- 一部負担金 1台につき3千円
- 申請方法  
運転免許証などの本人確認書類と一部負担金をご用意のうえ、生活防災課窓口、各庁舎または各行政センターで申請してください。
- ※2台目以降の貸し出しも受け付けています。
- ※市外に転出する場合、返却の必要があります。
- ※周辺に大きな山や建物などがあると、電波を受信できない場合があります。

## 白河市防災マップ



市内全域のハザード情報（危険箇所）や指定避難場所を確認できるほか、防災に関するさまざまな情報を掲載しています。  
これを見れば、平常時の備えから災害発生時に取るべき行動まで全て分かります。

市防災マップは、生活防災課窓口や各庁舎で配布しています。家の中の目につく場所に置き、家族で災害時の行動などを話し合ってみましょう。

ばらオワン!



### 地域情報マップ

パソコンやスマホからハザードマップを閲覧できておすすめだワン!

