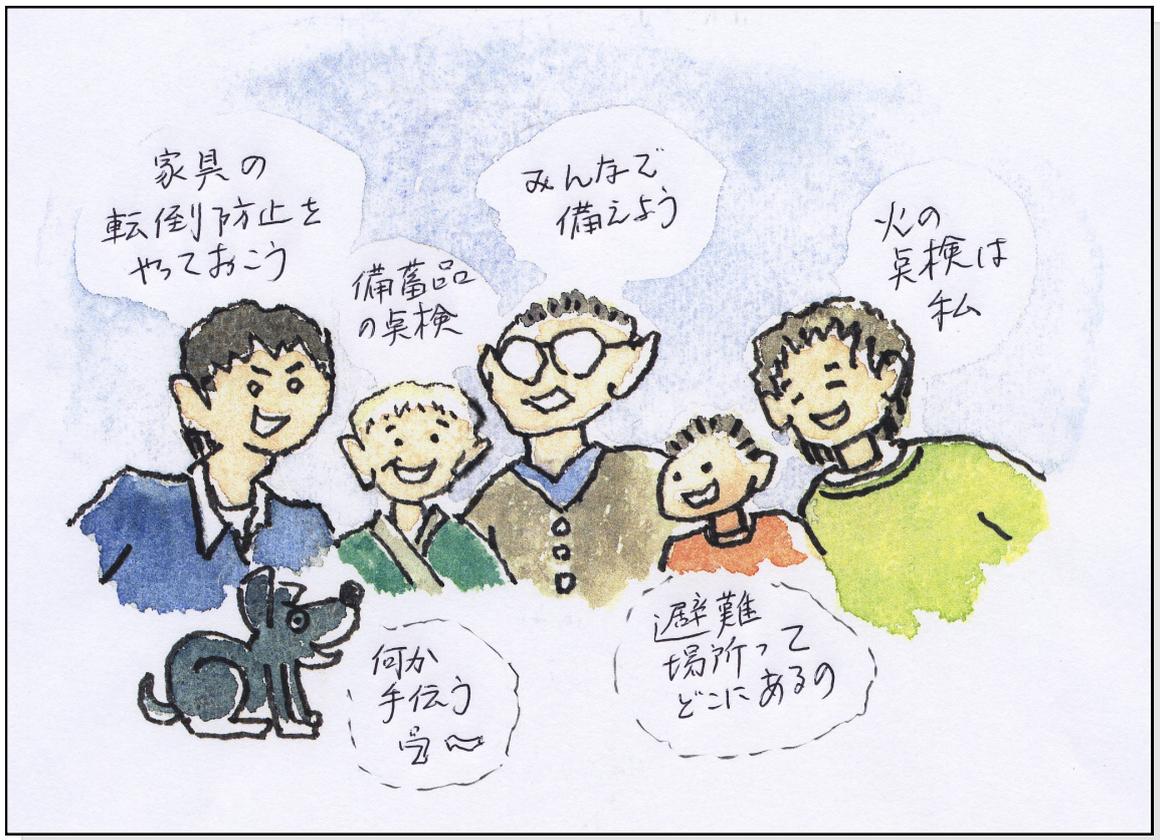


上郷西地区  
支えあいネットワーク  
ハンドブック

防災版 自助編



平成23年1月改訂版

はじめに・・・

## 上郷西地区・支えあいネットワークとは・・・

地域の各種団体活動や、地域住民一人ひとりが支えあい（あいさつ・声かけ・気づかい）を通し、「上郷西地区にお住まいの皆さん誰もが安心して暮らせるまちづくり」を目指すネットワークです。

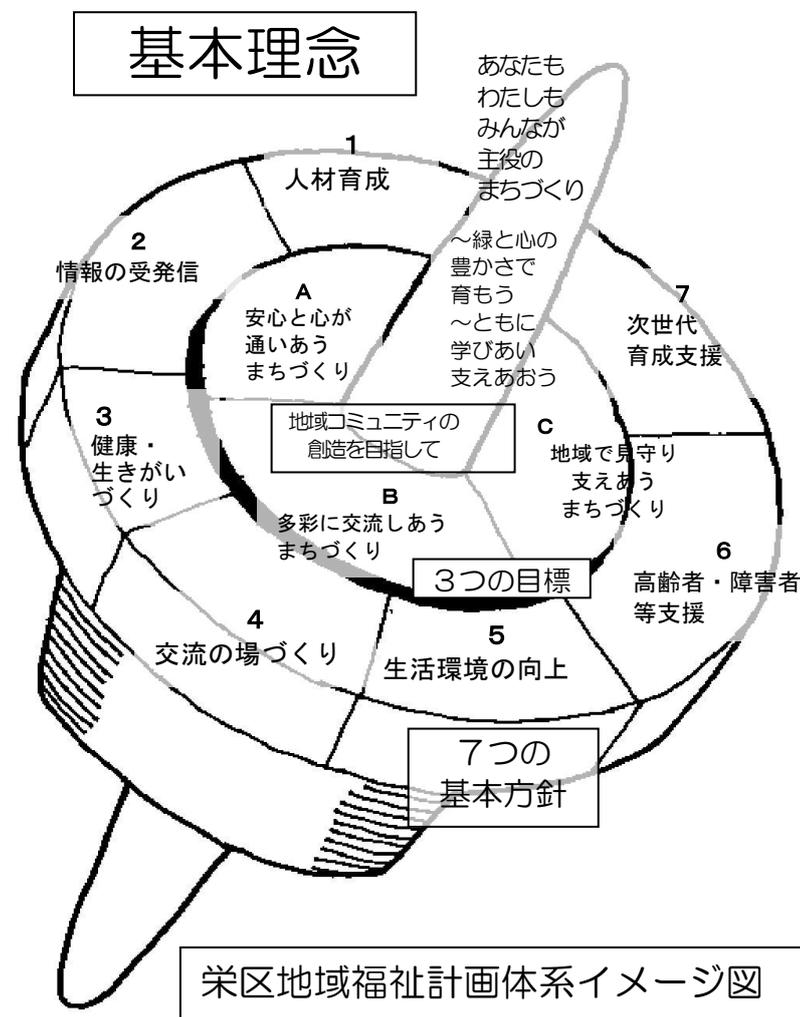
この冊子では、平成17年度より栄区役所が推進している「栄区地域福祉計画」（下記イメージ図参照）や、栄区社会福祉協議会による「栄区地域福祉活動計画」などを参考にしながら、「安心と心が通いあうまちづくり」を目的としています。

私たちは大規模な自然災害を防ぐことはできません。被害を最小限に食い止めるため、日常の生活の中で注意しておく事を以下の4つにしぼりまとめてみました。

- ①普段から心がけること ②災害がおきたとき ③避難行動 ④知っておくと便利な情報

今回は、「自助」「共助」「公助」の中の「自助」の部分に重点を当てています。どうぞご自分のご家庭の防災準備にご活用ください。

上郷西地区・支えあいネットワーク



栄区地域福祉計画体系イメージ図

栄区では平成15年から連合町内会単位（7地区）で地区分科会を開催し、参加した区民の皆さんから出された意見や提案を反映して、平成17年3月「栄区地域福祉計画」を策定しました。

この計画は「栄区まちづくり方針」とともに、区政運営上の基本的な計画です。

また「栄区地域福祉活動計画」や他の福祉保健関連計画と連携し、福祉保健施策の総合的な指針となるもので「地域社会全体で生活課題に取り組み支えあっていく仕組みづくり」を目指しています。

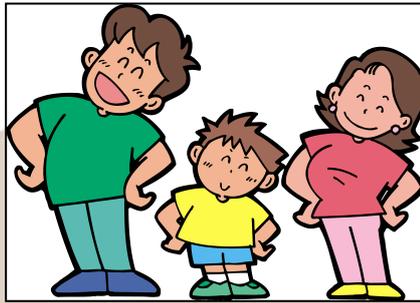
左のイメージ図は、第1期 栄区地域福祉計画による

第2期計画は平成22年度～27年度を計画期間として策定されました。

第1期計画との違いは、5年間経過した見直しと、より地域性を明確にする為に地区別計画を区全体計画と分離し独立させた事です。更に各テーマの旗振り役を決めて実現化を促進する事です。

# 上郷西地区・地域支えあい防災の輪（わっ）！

自治会・町内会



地域防災拠点  
(上郷小・旧野七里小)

上郷西地区  
社会福祉協議会

## スローガン

地域医療救護拠点  
(上郷中・桂台中・庄戸中・本郷小)

## 身の安全・火の始末・隣近所の助け合い

栄区社会福祉協議会

学校・PTA

桂台・野七里・中野  
地域ケアプラザ



家庭防災員

地域役員

栄区役所

ボランティアグループ

- 民生委員児童委員
- 保健活動推進員
- 体育指導委員
- 青少年指導員
- 消費生活推進員
- 友愛活動推進員
- 食生活等改善推進員（ヘルスマイト）など

- 地域サロン
- ミニデイサービス
- ボランティアグループ  
(配食・家事支援サービス) など

# 《 第 1 章：日頃の備え 》

## ●自宅の耐震性は大丈夫？

「阪神・淡路大震災」では、犠牲者の9割近くが建物の倒壊等による圧死でした。特に昭和56年(1981年)以前に立てられた家屋は、耐震性が低い可能性があります。

### ◆持ち家一戸建て

建築年が昭和56年以前で2階建て以下の場合、横浜市認定の耐震診断士を無料で派遣。(\*1)  
一般的な木造一戸建て住宅について、誰でもおおよその目安がつけられる耐震診断方法があります。(\*2)

### ◆分譲マンション

建築年が昭和56年以前の場合は、建物の耐震性を点検し、必要に応じた耐震補強を実施する必要があります。横浜市では、耐震性(本診断の必要性)を判定する、予備耐震診断を無料で受けることができます。(\*1)

### ◆賃貸住宅

建物管理者に建築された年度や耐震性を確認しておきましょう。  
また、今後の引越しの際は耐震性を考慮して物件を選びましょう。

\*1) 耐震診断や耐震補強助成については、横浜市 建築局建築企画課 (Tel: 045-671-2943) までお問い合わせください。

\*2) 参考：(財)日本建築防災協会ホームページ  
「誰でもできる我が家の耐震診断」 <http://www.kenchiku-bosai.or.jp/seismic/wagaya.html>

## ●家具の転倒防止をしますか？

平成16年の「新潟県中越地震」での負傷者のうち、家具類の転倒や落下によって負傷した人の割合が4割以上を占めていました。また、直撃を免れても、室内散乱によって、延焼火災等からの避難の妨げともなりました。

### 家具の配置を工夫しましょう

～家具の倒れる向きを考えましょう～

● 家具の転倒・落下によって、ドアの開閉や出入りができなくなると、避難が遅れてしまったり、救出も困難になります。また、寝室では、寝ている間に倒れてきた家具の下敷きになる危険があります。

● 家具は転倒・落下しないような対策をすることが重要ですが、たとえ転倒・落下したとしても、被害を受けにくい家具配置を行うことで、「安全空間」を確保することができます。



① 部屋の出入り口付近、廊下及び階段には家具を置かないようにするなど、避難経路を確保した家具の配置をしましょう。

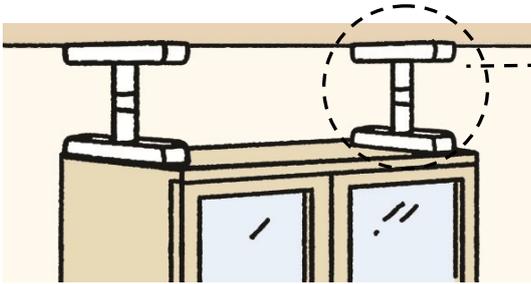
② 寝室や幼児・高齢者、病人等がいる部屋には、なるべく家具類を置かないようにしましょう。置く場合でも、頭の位置に家具が倒れてこない配置をしましょう。寝室等とは別に「家具部屋」をつくるのも有効です。



## 家具を正しく固定しましょう

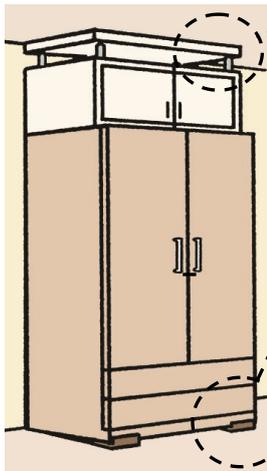
～家具や壁を傷つけずに実施可能な転倒防止事例～

● 家具の転倒を防止するためには、「L型金具」等が効果的ですが、ここでは、家具や壁を傷つけずに、誰でも簡単に取り付けることのできる転倒防止器具等を紹介します。



### ●ポール式器具（突っ張り棒）

家具と天井の間に突っ張り棒を入れて、固定します。家具の両端の奥に設置することが重要です。（ただし、柔らかいベニヤ板などの天井には不向きです）

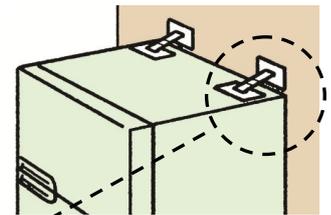
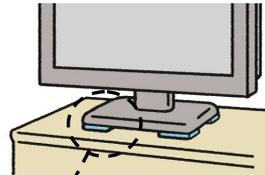


### ●家具転倒防止収納ユニット

家具と天井の間を埋めて固定するもう一つの方法です。普段は収納として活用できます。

### ●ストッパー式防止器具

家具を壁から3～5cm離し、上部を壁につけるようにして家具を傾け、下部の隙間にストッパーを入れて固定します。



### ●粘着マット

### ●粘着ベルト

大地震の時は、テレビが飛んだり、冷蔵庫が倒れたりします。これらは、粘着マットや粘着ベルト等でしっかり固定します。



食器棚や窓にはガラス飛散防止対策を！

## ガラス飛散防止フィルム

●大地震により、食器棚のガラス扉が割れて食器が飛び出したり、窓が割れると大変危険です。ガラス面には飛散防止フィルムを貼りましょう。



## ●最低3日間の必要品は自分たちで

災害発生直後は、物資の調達や供給が困難になります。家庭内で**3日分**の食料等を備蓄するとともに、必要な物品を準備して、いざというときにすぐ持ち出せるようにしておきましょう。

### 備蓄にあたってのポイント

- ▲家族の構成や状態を考慮しましょう！  
(ご家庭に「乳幼児や高齢者の方」、「加療中や薬を服用中の方」などがある場合)
- ▲定期的に入れ替える！(食品の賞味期限などの確認)
- ▲まとめて、すぐに取り出せる場所に(非常用持出袋の準備)



**食料** レトルト食品や缶詰など、簡単に食べられるものを用意しておきましょう。また、アレルギー体質や加療中の家族のための備えもしておきましょう。

#### ◆備蓄食料の管理方法

購入した食料を一定期間保存し、賞味期限内に消費します。消費の直前または直後に次の食料を購入する「ランニングストック」で管理しましょう。



**水** 「1人1日3リットル」の飲料水が必要とされています。家族が3日間生活できる量を目安に用意しておきましょう。また、風呂の残り湯は、捨てずに溜めておきましょう。消火用水、断水時のトイレの排水用等に活用できます。

#### ◆水の備蓄方法

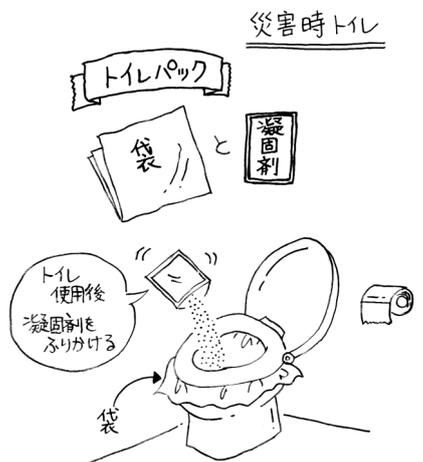
- 飲用水は、「ペットボトル」や「水缶」。
- 清潔保持用水は、「ポリタンク」。
- トイレ用水は、「風呂の残り湯」。



**トイレパック** 水が止まっても、自宅のトイレを使って生活ができるよう、トイレパック(携帯トイレ)を用意しておきましょう。「1人あたり15個(1日5個×3日分)」が備蓄の目安です。

#### ◆トイレパックって?

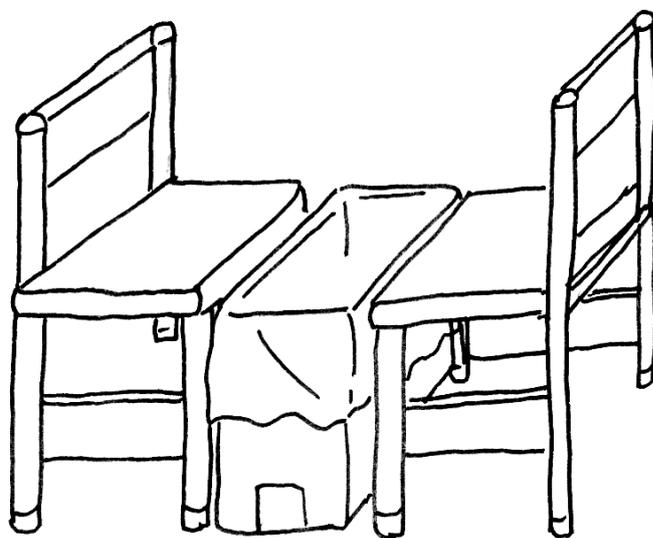
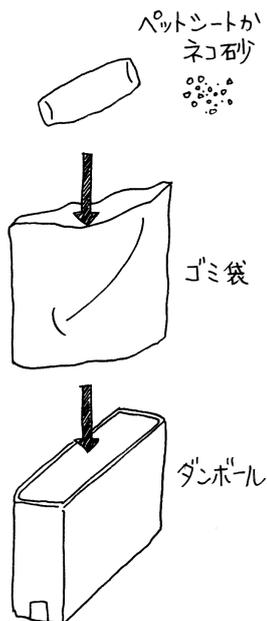
- 家庭のトイレなどにセットして使用する「凝固剤」と「処理剤」のキット(用具)です。
- 処理が簡単で衛生的です。
- ホームセンターなどで購入することができます。



## ●災害時のトイレ

地域防災拠点（避難所）のトイレが使えたとしても、大勢の人たちが避難しているの  
で、長時間待たなければ入ることができません。備蓄されているテント型トイレは、各  
地域防災拠点に2基だけです。自宅の場合、トイレが壊れていなくても水が出なかつ  
たり、下水管が破損している場合があります。そんな時のためにトイレパックやトイレ  
袋を準備しておかなければいけません。災害時に役立つ、簡単なトイレの作り方を紹介  
します。

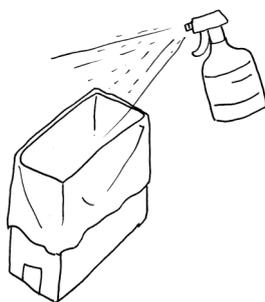
### 災害用 簡単トイレの作り方



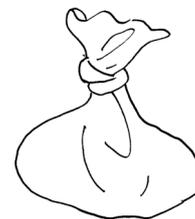
① ダンボールにゴミ袋をかぶせガムテープでとめる。ペット用消臭砂かペットシートを入れる。

② そのままだと不安定なので両端に椅子を置いて座る。

③ 使用後は脱臭剤をかけ、袋の口を閉めておく。



④ 2～3回使用後、袋の口をしっかりと結んで、家庭ゴミとして回収車が来るまで保管しておく（消臭砂やペットシートの代わりに新聞紙を入れてもよい）。



\*海水浴等で使う、着替え用のテントを、トイレ用に購入しておく安心。

# 《 第2章：災害が起きたとき 》

## ●地震発生時の行動ポイント

### 地震発生時の行動ポイント（家の中）



#### 地震発生！

最初の大きな揺れは、長くて1分程度

（高層ビルなどを除く）

「まず、する事は！」

- ◆まずは自分と家族の身を守る（頭を保護）
- ◆あわてて外に飛び出さない
- ◆無理してガスの火を止めない（大きな揺れの場合は自動的にガスが止まる）



#### 揺れが収まったら

- ◆家族の安全を確認
- ◆火元を確認、ガスの元栓を閉める（プロパンガスはボンベのバルブも閉める）
- ◆脱出路の確保（特にマンションはドアが開かなくなることもあるのですぐ確認する）
- ◆割れたガラス片に注意（靴や手袋着用）



#### 避難所へ行く場合

- ◆必ず電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める
- ◆非常用持ち出し品を持つ（両手はあけておけるように）
- ◆近所の人と歩いて避難する
- ◆安全な服装で、靴は底が厚くはきなれたものを
- ◆安全な避難ルートを確認



#### 正しい情報を得る

- （10分後～）
- ◆ラジオやテレビで正しい情報をつかむ
- ◆安否確認（171災害用伝言ダイヤル、携帯災害用伝言板サービス、web171 災害用ブロードバンド伝言板）



#### 初期消火・近所の安全確認

- （5～10分後）
- ◆隣近所に声をかける
- ◆近所で火災が発生したら協力して消火
- ◆ブロック塀や落下物に注意
- ◆余震に気を付ける



#### 自宅に留まる

- ◆自宅や周辺に火災の心配が無く、また、家屋に倒壊の危険が無い時は、あえて避難する必要はありません。

家屋の倒壊等で自宅に戻ることができなくなったら・・・

#### 地域防災拠点へ

上郷小、旧野七里小



役割（機能）

- ①避難生活場所の提供
- ②避難生活に必要な食料、水、生活用品の備蓄
- ③救助・救出活動に必要な防災資材の備蓄
- ④安否情報、避難情報、被害情報等の収集

被災により、負傷してしまったら・・・

#### 地域医療救護拠点へ

上郷中、庄戸中、桂台中、本郷小



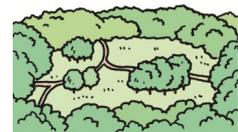
役割（機能）

- ①負傷者への応急手当
- ②医療品、医療用資機材の備蓄
- ③医療施設情報の提供
- ④医療施設の被災で受診困難になった慢性疾患患者の緊急医療

火災が多発し、延焼が拡大してきたら・・・

#### 近くの広域避難場所へ

鎌倉カントリークラブ  
山手学院一帯



役割（機能）

- ①輻射熱や煙からの避難場所
- ②一時的な避難場所



場所は、地図を参照

# 《第3章：避難場所へ行く場合》

## 広域避難場所

私たちの地域防災拠点は

- 上郷小学校**  
犬山町の全域  
尾月の全域  
上之町の全域  
亀井町の全域  
上郷町の一部  
桂台東の一部
- 横浜市埋蔵文化財センター**  
(旧野七里小学校)  
上郷町の一部  
桂台南の一部  
野七里1丁目の全域  
野七里2丁目の全域

私たちの地域医療救護拠点は

- 上郷中学校**
- 桂台中学校**
- 庄戸中学校**
- 本郷小学校**



私たちの近くの広域避難場所は  
**鎌倉カントリークラブ**  
**山手学院** 一带  
です

緊急輸送路・・・災害応急対策の実施に必要な物資、資機材、要員等を輸送する緊急車両が通行する道路であり、高速道路や幹線道路を対象として指定しています。

## 《 第4章：知っておくと便利な情報 》

### 1. 安否確認

災害は家族がそろっているときに発生するとは限りません。

家族がお互いの安全を確認できれば、安心して次の行動に移ることができます。

地震などの広域の災害では、電話などが通じなくなることがあります。

普段から、災害時の安否を確認するための手段を、きちんと決めておくことがとても大切です。

#### 災害時の連絡手段

緊急時の連絡手段としては、安否などの伝言を、音声で録音しておく方法（NTT災害用伝言ダイヤル171）と、メール形式で伝言を保存する方法（携帯電話会社）があります。確認する側は録音を聞いたり、メールを見て伝言を受け取ることができます。

#### 利用する電話番号を決めておく

「171」を利用する場合、たとえば「横浜が被災地になった場合は、自宅の固定電話番号」と決めて、災害時に、互いの安否をその電話番号に録音します。録音されたメッセージを再生して、家族の安否を確認することができます。録音できる数には制限があるので、無事の知らせを優先しましょう。

### 電話の利用法

#### NTT災害用伝言ダイヤル『171』

メッセージを「録音」し、それを一方が「再生」して聞くというシステム

伝言を録音する

伝言を再生する

☎☎☎を押しする  
(またはダイヤルする)

☎☎☎を押しする  
(またはダイヤルする)

案内（ガイダンス）が始まる

それに従って①を押し それに従って②を押し  
(またはダイヤル) (またはダイヤル)

ガイダンスに従って

被災地の固定電話番号を、市外局番からxxxx-xxx-xxxxと  
押し (またはダイヤル)

ガイダンスに従って

録音 30秒以内で話す 再生 メッセージを聞く

【注意】 ●一般加入電話、公衆電話、携帯電話、PHSなどの電話でかけられます。  
●録音された伝言は、48時間（2日間）経過すると自動消去されます。

#### 携帯電話『災害用伝言板』

##### ■NTTドコモ

「iモード災害用伝言板サービス」

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

##### ■au by KDDI

災害用伝言板サービス

<http://dengon.ezweb.ne.jp>

##### ■ソフトバンク

災害用伝言板サービス

<http://dengon.softbank.ne.jp>

##### ■ウィルコム

災害用伝言板サービス

<http://dengon.willcom-inc.com>

#### 災害用ブロードバンド『伝言板』

##### ■NTT東日本

web171（インターネットを利用した伝言板です。登録が必要です。）

「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」の体験利用ができます！

災害発生時以外でも、次の期間に体験利用することができますので、家族で利用してみましょう。

◆毎月1日 ◆正月三が日 ◆防災ボランティア週間（1月15日～1月21日） ◆防災週間（8月30日～9月5日）

## 2. 帰宅支援マップ

### 「帰宅支援マップ」を作っておきましょう

- 徒歩で帰宅することを想定した「帰宅支援マップ」を作って、帰宅経路を確認しておきましょう。
  - 道路の通行不能に備えて、複数のルートを考えておきましょう。
  - 公衆トイレやコンビニエンスストア、一時宿泊所、危険箇所などを記入しておくとう便利です。
- \* 横浜市では、「パシフィコ横浜・国立大ホール」と「横浜アリーナ」を一時宿泊所に指定しています。



### 歩いて帰る練習をしてみましょう

- 一度、実際に自宅まで歩いて帰る練習をして、沿道の様子や休憩場所などを把握しておきましょう。
- どのくらいの距離を何時間で歩けるか、あらかじめ何を準備しておけばよいか、確認することが大切です。



**徒歩で帰宅するあなたを支援します！**

**災害時帰宅支援ステーション**

- コンビニエンスストアやファミリーレストラン、ガソリンスタンド等が、災害時の徒歩帰宅者を支援します。

● 支援を受けられる店舗には、入り口等に共通のステッカー（右図参照）が貼られています。




**【具体的な支援内容】**

- ① 水道水及びトイレの提供
- ② 地図等による道路情報、ラジオ等で知り得る災害情報等の提供
- ③ 一時的な休憩の場の提供（ファミリーレストラン、日産自動車系列の販売店など）

### 職場や学校に「帰宅グッズ」を用意しておきましょう

- 帰宅困難になった場合に備えて、職場や学校のロッカーや机の中に、次のような「帰宅グッズ」を用意しておきましょう。
- 簡易食料（チョコ、キャラメル等）
  - 飲料水
  - スニーカー
  - 帰宅支援マップ
  - 携帯ラジオ
  - トイレパック（携帯トイレ）
  - 懐中電灯
  - 携帯電話充電器
  - 雨具・タオル
  - 長袖シャツ、長ズボン（動きやすい服）



## 《 第5章：家族との話し合いはできましたか？ 》

### 家族で話し合ってみよう！ 我が家の防災対策チェック

#### ●我が家の安全性確認

我が家の耐震性は大丈夫？	YES ・ NO	⇒P.3
寝室・リビング・子ども部屋などの家具の配置を工夫していますか？	YES ・ NO	⇒P.3
家具の転倒対策はしていますか？	YES ・ NO	⇒P.4

#### ●備蓄品・非常持ち出家具

食料・飲料の備蓄は最低何日分ぐらい用意すればよいの？		⇒P.5
1人1日に必要な水は何リットル？		
我が家の備蓄品はどこに置いてあるの？		
我が家の備蓄品の賞味期限は大丈夫？	YES ・ NO	⇒P.5
災害時のトイレ対策をしていますか？	YES ・ NO	⇒P.5～6

#### ●地震が起きたらまず何をするの？

地震が起きてまずすることは？		⇒P.7
火事を出さないためにはどうすればよいの？		
我が家の消火器はどこにあるの？		
家族（おじいちゃん・おばあちゃん・赤ちゃん・幼児など）を誰が助けるの？		
近所に助けが必要な人はいない？		

#### ●避難場所や家族との連絡

どういうときに避難するの？		⇒P.7
避難する時にしなくてはならないことは？		⇒P.7
自宅で暮らせない時はどこに避難するの？	地域防災拠点：	⇒P.7と 地図
負傷したらどこに行くの？	地域医療救護拠点：	
火災が多発して延焼が拡大してきたらどこに避難するの？	広域避難場所：	
家族が離れている時の	連絡方法は？	⇒P.9
	集合場所は？	
学校や職場からどうやって帰宅するの？		⇒P.10

上郷西地区支えあいネットワークハンドブック（防災版）編集委員名簿

委員氏名	所 属（平成21年度）
赤堀 信夫	上郷西地区民生委員・児童委員
石川 弥生	上郷中学校PTA
小華和 紘記	上郷西地区地域福祉保健計画推進部会委員
小林 晴男	上郷西地区保健活動推進員
佐藤 鈴代	上郷西地区家庭防災員
竹内 勝利	上郷西地区社会福祉協議会
田島 君子	上郷西地区友愛活動推進員
鍊石 順三	支えあいネットワーク 広報分科会
深草 伸一	西ヶ谷団地自治会
北條 祐英	上郷小学校PTA
城戸 亜希子	横浜市野七里地域ケアプラザ地域包括支援センター
楠原 朋子	横浜市桂台地域ケアプラザ地域交流部門
佐川 由美子	横浜市桂台地域ケアプラザ地域交流部門
渋谷 明洋	栄区社会福祉協議会
鈴木 麻由子	栄区福祉保健課事業企画担当

（順不同）

※引用資料

横浜市栄区役所総務課発行「大地震を生きぬくために」  
 横浜市安全管理局発行「減災行動のススメ」  
 横浜栄・防災ボランティアネットワーク発行「わが子を災害から守るために」  
 ※地域防災拠点の役割等については、栄区 総務課 庶務係（Tel：894-8312）  
 までお問い合わせください。

※地域医療救護拠点の役割等については、栄区 福祉保健課 事業企画担当  
 （Tel：894-6917）までお問い合わせください。

※表紙のイメージ図

小華和 紘記さん

※文中の一部イラスト

上郷中学校PTA役員 横山 泰代さん

## **上郷西地区・支えあいネットワークハンドブック**

防災版 自助編

平成22年4月 発行

発行・編集 上郷西地区・支えあいネットワーク

横浜市桂台地域ケアプラザ

〒247-0034

横浜市栄区桂台中4-5

電話 045-897-1111

FAX 045-897-1119

ホームページ <http://katuradai.com>

横浜市野七里地域ケアプラザ

〒247-0024

横浜市栄区野七里1-2-31

電話 045-890-5331

FAX 045-890-5332