

## 特集

あなたと、あなたの大切な人、そして地域みんなのために

備えあれば  
憂いなし

矢板市は、災害の少ないまちと言われています。しかし、近年、私たちの考えもつかないような、災害に見舞われることが多々あります。

東日本大震災、昨年の竜巻、台風などが記憶に新しく残っていますが、災害の記憶は風化しやすく、大変な思いをしたことも、忘れがちになります。

今号では、災害への意識を再認識し、有事の際には、迅速に行動ができるように特集を作成しました。

ぜひ、あなたの周りを見直し、災害時の備えの再チェックを行ってみましょう。

# 自助・共助・公助の連携

震災の直後、自分を守るのは、「自助」の力です。  
 自分ひとりでは対応できない状況になったとき、頼ることができるのは、「共助」です。  
 それは同時に、自分が可能ならば共助に参加する意識が前提となります。  
 そして、「公助」とともに、状況を安定させ、復旧・復興へと向かいます。  
 公助が私たち一人ひとりのもとに円滑に届くためには、共助との連携が効果的です。  
 こうした連携が、地域、そして自分の被害を最小限に抑え、早期に復旧・復興するために必要なことです。

## 自助

「自らの安全は、自らが守る」これが、防  
 災の基本です。  
 自宅を安全な空間にすることも、自分  
 にしかできないことです。  
 大地震などの大規模な災害が起こった  
 時には、誰もが、自分の身を守ることはか  
 できません。  
 揺れがおさまったとき、自分の目の前に  
 ある火を、最も早く消すことができるのは  
 自分です。  
 けがをした家族の出血を、最も早く止  
 血できるのは自分です。  
 こうした、自分の手で自分・家族・財産を  
 助ける、備えと行動を、自助と呼びます。  
 市内の全戸に配布されている防災マップ  
 (右写真)をご覧ください。あなたの住んで  
 いる地域の避難場所はどこですか？ どの  
 ような経路で避難しますか？  
 そして、家族が落ち合う場所は、どこで  
 すか？話し合っておきましょう。



そして、実際に避難する際には、非常用  
 の持ち出し品を備えておくこと速やかな避  
 難が可能となります。非常時に備えて最  
 低3日分の備蓄をしておきましょう。

### 避難場所・避難経路

.....  
 .....  
 .....  
 .....

### 災害時の家族間の連絡方法

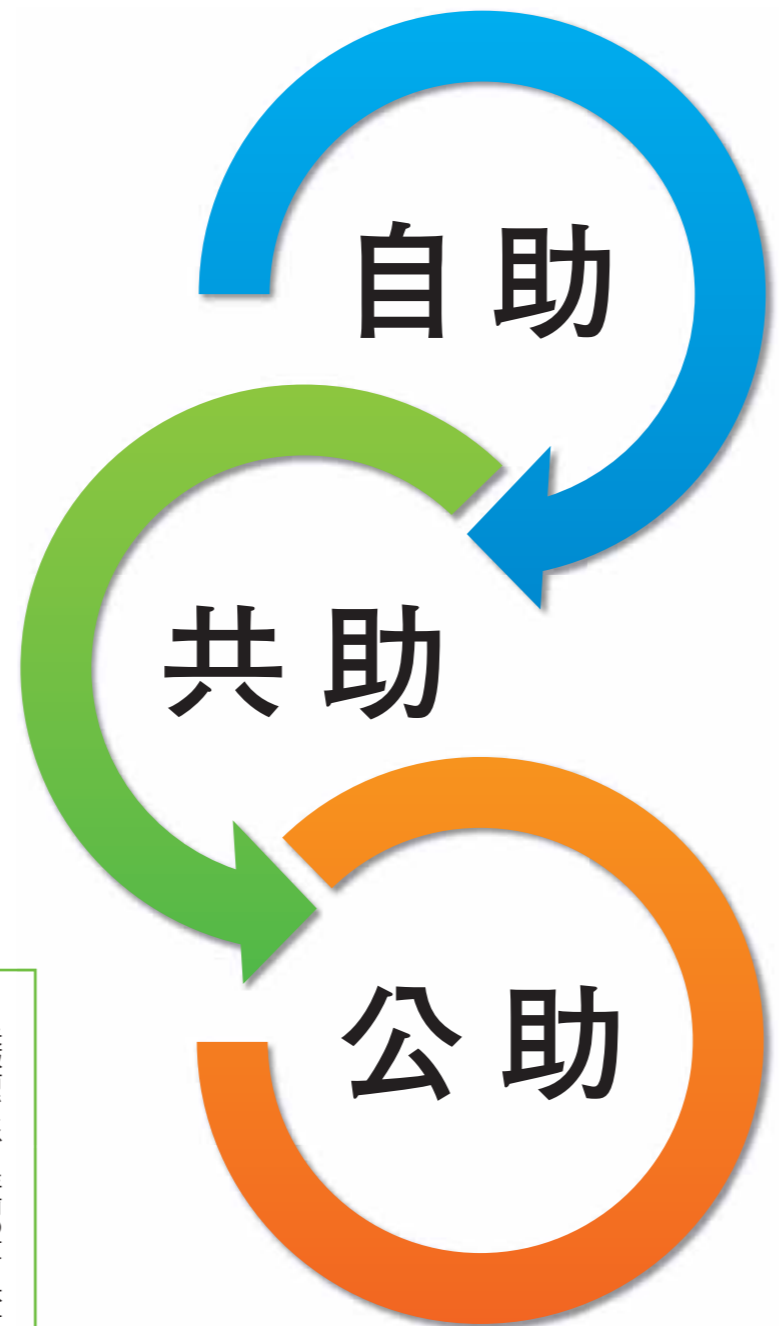
落ち合う場所  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 安否を取り次ぎしてくれる親戚・知人  
 .....  
 .....  
 .....

### 非常用備蓄品 チェックシート

ひとり最低3日分は用意しましょう
<input type="checkbox"/> 飲料水(3ℓ/日・人)
<input type="checkbox"/> ご飯(アルファ米)
<input type="checkbox"/> ビスケット
<input type="checkbox"/> 板チョコ
<input type="checkbox"/> 乾パン
<input type="checkbox"/> 缶詰
<input type="checkbox"/> 衣類

### 非常持ち出し品 チェックシート

<input type="checkbox"/> 携帯用飲料水	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池)
<input type="checkbox"/> 食品	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 貴重品	<input type="checkbox"/> マッチ
<input type="checkbox"/> 救急用品	<input type="checkbox"/> ろうそく
<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 筆記用具
<input type="checkbox"/> 衣類(下着)	<input type="checkbox"/> 常備薬
<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	



## 自助

## 共助

## 公助

### 共助

「わがまちは、わが手で守る」これが、地域  
 を守る、最も効果的な方法です。  
 そして、地域を守ることは、自分を守るこ  
 とです。  
 地震の揺れがおさまり、自宅が無事であつ  
 たとしても、隣の家から出た火を放つておけ  
 ば、自分の家も燃えてしまいます。隣の家の  
 火を消すことが、自分の家を守る、唯一の方  
 法です。  
 土砂災害などで自分が生き埋めになった  
 とき、それに気付き、救出活動を始めてくれ  
 るのは誰でしょうか？また、地域の要援護者支  
 援を行っていくのは誰でしょうか？

大規模な災害では、地域の防災機関(警  
 察や消防など)も、同時に全ての現場に向か  
 うことはできません。かと言って、自衛隊など  
 被災地の外からの応援の到着には時間がか  
 かります。近隣の皆さんが救出してくれるの  
 を待つほかありません。  
 救出活動も消火活動も、早く始めるほど、  
 そして、多くの人が参加するほど、被害を小  
 さく抑えられます。  
 災害時に円滑に協力するためには、普段か  
 らの交流が大きな力になります。  
 こうした、近隣の皆さんと協力して、地域  
 を守る、備えと行動を、共助と呼びます。

矢板市では、3年前の東日本大震災で得  
 られた教訓を踏まえ、平成24年度から26年  
 度までの3カ年間の事業として、行政と地  
 域の皆さんとが連携した効率的な初動体制  
 の確立を図るため、各行政区や小学校区、地  
 域コミュニティを単位とした「自主防災組織」  
 の設置を推進しています。  
 平成25年度末における自主防災組織の設置  
 状況

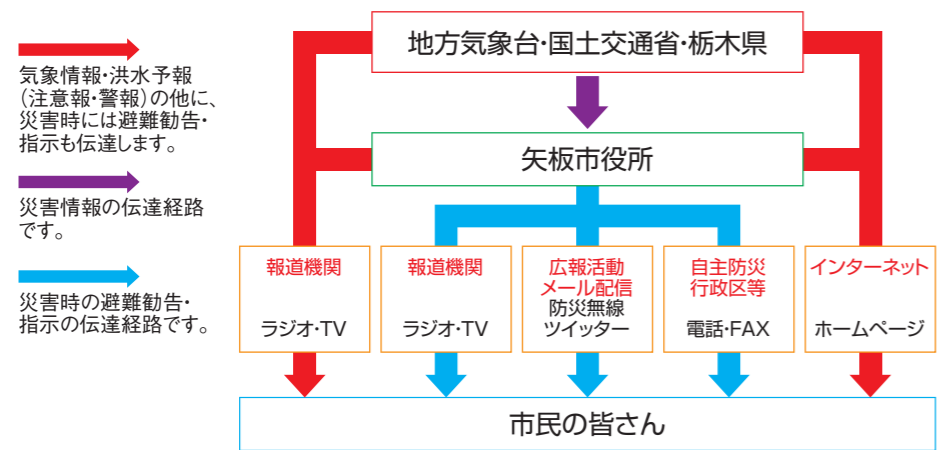
全68行政区のうち、37行政区で設置済  
 (全体の54.4%)で、それぞれの行政区で避  
 難訓練をはじめとした防災訓練を実施して  
 いる、あるいは実施に向けて計画中です。  
 (地区別内訳)

矢板地区	19行政区で設置済
泉地区	11行政区で設置済
片岡地区	7行政区で設置済

### 公助

市役所を始め、警察・消防・国といった行  
 政機関、ライフライン各社を始めとする公共  
 機関の応急対策活動を、公助と呼びます。  
 市はもちろん、各機関とも、災害の発生か  
 らできるだけ早く、すべての能力を応急対策  
 活動にあてられるよう、備えています。その中  
 でも、まずは正確な情報を皆さんにお届けす  
 ることが、とても重要です。そのため市では防  
 災行政無線、広報車などあらゆる手段を活  
 用していきますが、どうしても行き届かないこ  
 ともあります。皆さんも積極的な情報収集を  
 お願いします。

### 【避難情報の伝達経路】





# 備えあれば憂いなし

## 竜巻

竜巻は、積雲や積乱雲にともない発生して、大気中の渦巻きが地上に達しているものです。竜巻が発生した場合、住家の屋根がはぎとられる、大木が倒れるなど、大きな被害をもたらされることありますが、「いつ」「どこ」で発生するのか、予測困難な気象現象です。

真つ黒い雲が近くなど天気の変化を感じた時、竜巻注意情報などの情報を得た時は、次のことを参考にして、自分自身の身を守る行動をとってください。

屋内にいるときは…  
シャッター、窓、カーテンを閉め、窓から離れる。  
2階建て以上の住宅では、1階の窓のない部屋に移動する。できるだけ家の中心部に近い窓のない部屋に移動する。  
丈夫な机やテーブルの下に入るなど、身を小さくして頭を守る。

屋外にいるときは…  
近くの頑丈な建物に避難する。  
そのような建物がなければ、飛散物から身を守るような物陰に入って身を小さくして頭を守る。倒壊する可能性があるため、電柱、太い樹木に近づかない。物置、車庫、プレハブ（仮設建物）に避難しない。



平成25年9月4日(水)



平成23年に発生した東日本大震災。矢板市内でも震度5強という激震に見舞われ、屋根瓦の崩落や道路の地割れ、水道が止まるなど多くの被害をもたらしました。  
発生直後の市民の皆さんの声としてよく聞かれたのが、  
・家の中の本棚や食器棚が倒れた  
・屋根瓦が落下してしまつた  
・塀が崩れた  
・外に飛び出すのが精いっぱいだった  
・立っていられず四つんばいになった

これらの証言から、強い揺れの最中はほとんど何もできないことが分かります。では、このような状況下で、わたしたちはどう対処したら良いのでしょうか。

まず大切なことは、落下物などから頭を守ることです。また、目はつばらず、人間が持つ危険から反射的に身を守ろうとする機能を働かせます。強い揺れの中では、自身の身を守ることを最優先します。

大地震が来た瞬間、皆さんの正しい行動が被害を最小限に食い止めます。日ごろから「自らの安全は自ら守る」ことを心がけましょう。  
まずは…  
座布団やクッションなどで頭を守る。目をつぶらずに周囲を見渡す。

次に…  
皆で声をかけ合い、ストーブなどを消火する。扉や窓を開け、出口を確保する。けが人などは、近所で協力し救出救護をする。

そして避難  
ガス・電気は元から止める。  
がけや壊れた建物の近くは避ける。  
ラジオなどで正しい情報を集め、うわさ・デマに注意する。

## 地震

## 大雨・台風

## 土砂災害

大雨の場合、1時間の降雨量が20mmを超えたり、総雨量が100mmを超える場合に被害が発生する可能性が高くなります。  
想定される被害にあわないために

- ・河川の水位上昇に注意する
- ・雨で増水した河川や側溝、マンホールなどは境界が見えにくく、転落事故が起きやすいので近づかない
- ・水の流れが速い場合は、水深20cmでも歩行できないときがあるので注意する
- ・水が押し寄せて危険な状態になった場合は、直ちに建物の2階に避難する

竜巻や地震と違い、大雨・台風は、ある程度の予測をすることが可能です。あらかじめ情報を集め、対策を講じてください。

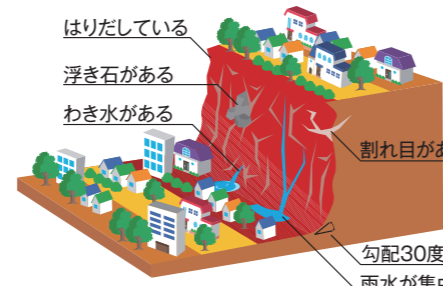
### 台風・大雨が来る前の事前チェック

- 事前に屋根などの修繕を行っておく
- 風で飛ぶようなものがないか点検する
- 土のうを用意する
- 水があふれ出すのを防ぐ（側溝の清掃）
- ガラスの飛散に備え、雨戸、カーテンを閉める

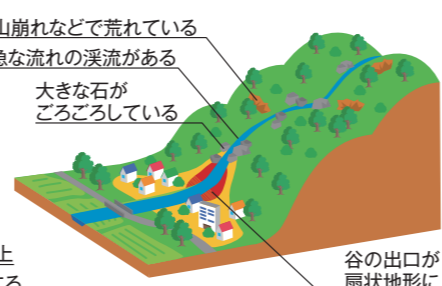


平成10年 那須災害(川崎反町地内)

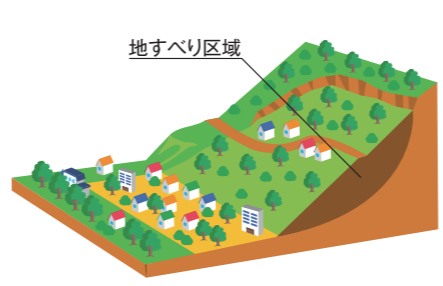
### がけ崩れ



### 土石流



### 地すべり



土砂災害の危険から身を守るためには、日ごろからの備えが必要です。  
市には急傾斜地が多く、大雨や長雨などの際には土砂災害が心配されます。周りの地盤状況などに注意し、早めの避難を心掛けましょう。  
大雨が続くと地盤が緩み、土石流や地滑り、がけ崩れなどの土砂災害が起こりやすくなります。左の枠内にあるような前兆現象が見られると土砂災害発生危険性がありますので、安全な場所へ避難するとともに市役所などへ連絡してください。日ごろから家や職場の周りの状況に注意し、土砂災害から身を守りましょう。

### 情報収集の大切さ

大雨や暴風などの警報や、竜巻・土砂災害などに関する情報が発表された際には、防災行政無線からお知らせが放送されます。同時に「メール配信サービス」により同様の内容が携帯電話などに配信されます。ぜひご登録をお願いします。

URL <http://mobile.city.yaita.tochigi.jp/>



携帯電話で左のQRコードを読み取り、サイトにアクセスしてください。「登録変更について」をクリックして、何も書かずにそのままメールを送信します。返信メール受信後に、本文中のURLにアクセスし、画面の案内に従って登録してください。

また、防災行政無線の放送は、☎(43)5151でも確認することができますので、併せてご利用ください。

### 自主避難など

市や消防などから避難勧告がなくても、台風の接近や大雨で、不安や危険を感じたときは、知人宅に身を寄せるなど、早めの自主避難を心がけましょう。

自主避難をする際、近くで避難先が見つからないときには、最寄りの自治公民館などを利用することもできます。このような場合、行政区長もしくは公民館長や市防災班へお問い合わせください。災害によって避難場所・経路が異なります。ご家族でルートを確認しておきましょう。

### わが家の避難マップ



### 災害時の電話

災害時には、電話がかかりにくくなります。市役所や消防などへの通報は、人命にかかわるものにし、緊急時以外にはなるべく控えましょう。

公衆電話などで電話をかけている際には、次の方が通話を待っていますので、できるだけ話は手短かにしましょう。

### 災害用伝言ダイヤルを活用しましょう!!

171

災害用伝言ダイヤル

録音方法

再生方法

↓

171にダイヤルする

↓

1を押す

2を押す

↓

自分の電話番号を市外局番から入力する

相手の電話番号を市外局番から入力する

大規模な災害が発生した場合にサービスが開始される。伝言の録音と再生を行い、お互いの安否を確認することができる。