

CONTENTS 目次

- 2 特集 今日から始めるわが家の防災会議
- 8 地域あれこれレポート ほか
- 10 石仏案内帖 ほか
- 12 TAKUYA キッチン ほか
- 13 今月のニュース&トピックス
- 16 はつらつ通信
- 18 市からのお知らせ
- 28 ゆかりびと・編集後記

COVER 表紙の写真



表紙のクロスワードは、防災に関するクイズがヒントになっています。クイズを解きながら、災害への備えについて理解を深めましょう。

答え **ボウサイ**
 タテの答え
 1 ペットボトル 2 ライフライン
 ヨコの答え
 2 ライト 3 ソウスイ 4 カサイ

特集
**今日から始めるわが家の
 防災会議**



災害はある日突然、私たちの日常に訪れます。そんな「もしも」のとき、一番の支えになるのは、日頃から積み重ねてきた小さな備えです。災害リスクの多様化に対応するため、今年5月29日から新たな防災気象情報の運用が開始され、避難の目安となる「警戒レベル」の判定基準が変更されました。家庭での対策も、今の家族の形に合わせて更新する必要があります。本特集では、家族で取り組む防災のヒントをまとめました。

5段階の警戒レベル(新基準)

避難情報など(警戒レベル)			防災気象情報(警戒レベル相当情報)			
警戒レベル	とるべき行動	避難情報	警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害
5	命の危険直ちに安全確保	緊急安全確保	5相当	氾濫特別警報	大雨特別警報	土砂災害特別警報
4	危険な場所から全員避難	避難指示	4相当	氾濫危険警報	大雨危険警報	土砂災害危険警報
3	危険な場所から高齢者等避難	高齢者等避難	3相当	氾濫警報	大雨警報	土砂災害警報
2	自らの避難行動を確認	-	2	氾濫注意報	大雨注意報	土砂災害注意報
1	災害への心構えを高める	-	1	早期注意情報		

POPULATION 人口(5月1日現在)

29,483人 (△22)	出生	12人
男 14,751人 (10)	死亡	32人
女 14,732人 (△32)	転入	102人
13,386世帯 (34)	転出	104人

()内は4月1日との比較
 △は減
 *住民基本台帳をもとに算出

自分の命は自分で守る

自助

災害時や困難な状況において「自分の命は自分で守る」という、個人や家庭で行う防災・防犯上の備え。食料・水の備蓄、家具の転倒防止、避難経路の確認など。

地域みんなで助け合う

共助

自助だけでは対応できないような大きな問題に対処するための、地域内の防災。自主防災組織や防災訓練への参加、地域に住む自力避難が困難な要配慮者への支援など。

公的機関による救援

公助

自治体・消防・警察・自衛隊などによる公的な救助や災害支援、復旧活動のこと。避難所への水・食料の提供、ライフラインの復旧、情報収集と発信・伝達、避難所開設など。

災害時にまず重要なのが自助。一人ひとりが備えることで、地域全体の被害を抑えることにつながります。今できる備えから始め、大切な命を守りましょう。

災害前の備え

01 ローリングストックを心がける

電気やガス、水道などのライフラインが止まったときに備え、飲料水や食料品を蓄えておきましょう。

ポイントは、特別なものを用意するのではなく、普段食べているものを少し多めに買い置きする「ローリングストック」という習慣です。食べた分を新しく補充することで、常に鮮度の良い備蓄を保てます。備えの目安は、家族人数分の「3～7日分」。水は「1人1日3リットル」が必要です。

また、避難時に持ち出すリュック（非常用持出品）は、P.7のチェックリストを参考に準備し、すぐ取り出せる場所に保管しましょう。



02 家族でルールを決める

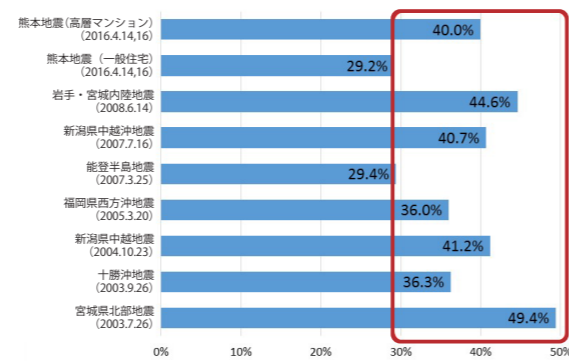
災害への備えと聞くと、防災グッズや食料を思い浮かべがちですが、同じくらい大切なのが「心の備え」です。災害は、家族がバラバラの時間に起きるかもしれません。そんなとき、パニックを防ぎ、次の一動を支えてくれるのは、事前に決めた「わが家のルール」です。ルール作りで重要なのは、できるだけ具体的に決めておくこと。「地震のときは〇〇に集合」「連絡がつかないときは伝言ダイヤル（171）を使う」など、言葉にして共有しておきましょう。生活スタイルに合わせて細かくシミュレーションすることが、いざというときの冷静な判断につながります。



03 家具の転倒・落下・移動防止

地震によるケガの約30～50%は、家具の転倒や落下、移動が原因だと言われています。家具が倒れると、火災の原因になったり、避難経路をふさいだりすることもあり、大変危険です。大きな家具は壁に固定する、寝室には高い家具を置かないなど、設置場所を工夫してみましょう。

震災時における家具類の転倒・落下・移動が原因のけがの割合



出典：東京消防庁「地震時の危険」
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/bou_topic/kaguten/danger.html

04 マイ・タイムラインを作る

突然起こる地震と違い、台風・豪雨は数日前から進路や接近のタイミングを予測することができます。この「時間の猶予」を最大限に生かすための計画表が「マイ・タイムライン」です。

台風が発生してから避難するまで、「いつ、誰が、何をするか」を家族で話し合い、時系列でまとめておきましょう。平常時にこの表を作っておくことで、風雨が強まってから慌てることなく、心に余裕を持って安全に避難行動をとることができます。

マイ・タイムラインの例

時間	状況	備え
5日前～	台風発生 風や雨が段々強くなる	・天気予報を確認 ・家族の予定を確認 ・買い物を済ませておく
～半日前	雨や風が非常に強くなる 川の水位が上昇する	・川の水位を調べる ・スマートフォンなどの充電 ・避難しやすい服装に着替える
災害発生	川の水が氾濫	・避難完了 ・テレビなどで情報収集

災害時の対応

01 避難時の心得

1. 避難前の「家の安全チェック」

通電火災を防ぐため、ブレーカーを下ろし、ガスの元栓を閉めましょう。浸水や防犯に備え、全ての窓やドアをしっかりと施錠します。

2. 安全な「避難スタイル」

長袖・長ズボン・履き慣れた運動靴などを着用。頭はヘルメットや防災ずきんで守りましょう。非常用持出品はリュックにまとめ、両手が自由に使える状態で避難しましょう。



3. 避難時の歩き方

浸水時は長い棒を杖代わりにして、地面を確かめながら一歩ずつ進みましょう。腰まで水がくるような場所を歩くのは非常に危険です。無理に移動せず、近くの頑丈な建物の高い場所で救援を待ちましょう。

4. 鉄則は「集団 & 徒歩」

渋滞による避難遅れや、緊急車両の通行を妨げないよう、車ではなく徒歩で避難しましょう。1人での行動は避け、家族や近所の方と声を掛け合って集団で動きます。川や用水路は増水して境界が見えなくなっています。様子を見に行くことは絶対にやめましょう。

02 正確な情報を知る

市メール配信サービス

下記二次元バーコードを読み込み、何も記入せずにメールを送信してください。その後届くメールに記載されたURLから登録ができます。

配信する情報／

- ・地震、大雨、洪水、土砂災害、竜巻などの気象情報や警報
- ・高齢者等避難、避難指示などの避難情報
- ・ゲリラ・特殊部隊攻撃、航空攻撃、弾道ミサイル、大規模テロなどの国民保護情報



登録はこちら

市公式ライン

市公式ラインを友だち登録し、受信設定で「防災」にチェックを入れておくと、メール配信サービス同様に情報が届きます。そのほか、「防災・災害」メニューから災害情報やハザードマップの確認、避難所の検索、災害通報などの機能を使うことができます。



詳しくはこちら

防災行政無線・戸別受信機

緊急・災害情報、行政情報などを市内101カ所の屋外スピーカーからお知らせします。豪雨で音がかき消される場合や、気密性の高い住宅で音が聞こえにくい場合などに備え、放送を屋内で受信することができる戸別受信機を、無償で貸与しています。



▲戸別受信機



詳しくはこちら

03 119番に「映像」をプラス！

栃木北東地区消防指令センターでは、5月1日からスマートフォンを活用した新たな通報システム「Live119」の運用を開始しました。119番通報の際、必要に応じて通報者へショートメッセージ（SMS）で専用のURLを送信します。そのURLにアクセスすることでシステムの利用が開始され、スマートフォンから消防指令センターに、テレビ電話のように映像を撮影しながら状況を伝えることができるシステムです。

言葉では伝わりにくい災害の規模や、傷病者の状況を確認でき、迅速な災害対応や応急手当の方法がわからない場合でも適切な助言を受けることができます。

問い合わせ／

栃木北東地区消防指令センター
 ☎ (28) 5111



災害時、公的な支援（公助）には時間がかかることも。だからこそ、近隣で助け合う「共助」が防災の要です。自分たちの地域は自分たちで守る。あなたの参加が、地域の大きな力になります。

矢板市消防団

地域のプロだからできる
命を救う連携

団員数 328名
*令和8年4月1日時点



矢板市消防団長
金井 公利 さん

消防団は市町村の消防機関として、平常時の防火活動や災害時の消火・救助活動を行い、行政や警察と連携して地域を守る役割を担っています。活動の中で痛感するのは「現場のリアル」です。令和元年東日本台風の際には、団員や職員ですら身動きが取れなくなるほどの状況に直面しました。ハザードマップ上の知識だけでなく、刻々と変わる目の前の状況を冷静に観察し、連携することが命を救うことにつながります。

現在、消防団は深刻な担い手不足と高齢化に直面しています。昨年度は矢板高校で初の防災教育を行い、若者へ理解を深める活動も始めました。まちの守り手がいなくなれば、いざという時に火災や災害へ対応できなくなります。地域の安心を次世代へつなぐために、皆さんの力を貸してください。



詳しくはこちら



▲矢板高校での防災教育の様子



▲放水訓練の様子



自主防災組織

毎年新しい学びで
「想定外」に強い市民力を

自主防災組織数 47 団体
*令和8年4月1日時点



末広町防災組織リーダー
清永 高史 さん

自主防災組織では防災の啓発活動や防災訓練などを行っています。東京から移住し、温かく迎えてくれた地域への恩返しとして防災士の資格を取得、自主防災組織での活動を始めました。昨年度は消防署の協力の下、救命講習を実施しましたが、今後は市の出前講座なども活用し、毎年新しい内容で学びの場を作っていきたいと考えています。

特に伝えたいのは「ハザードマップを信じすぎない」こと。マップで色が付いていなくても、近くの小河川の氾濫や線状降水帯の発生など、想定外が起こるのが災害です。現状、若年層の参加が少ないことが課題ですが、防災は全世代の協力が不可欠です。そこでスマホで手軽に AED や地域の施設情報を確認できるデジタルマップを作成しました。災害は突然やってきます。一人ひとりの意識を変え、地域全体で取り組んでいきましょう。



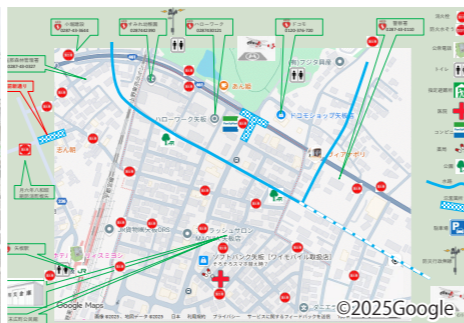
▲末広町行政区で開催された救命講習の様子



▲文化スポーツ複合施設敷地内にある防災井戸。市では断水時に生活用水を提供いただく「災害時協力井戸」への登録も呼びかけています。



詳しくはこちら



▲消火栓や AED、病院、薬局など、清永さんが実際にまちを歩きながら作成したデジタルマップ。文字を押すと詳細な情報が確認できるよう各ホームページなどにリンクされています。

持出品・備蓄品チェックリスト



非常用持出品

避難の際に持ち出すもの

非常食

- 飲料水
- アルファ米
- レトルト食品
- お菓子類
- 乾パン
- *最低 3 日分

医薬品・衛生用品

- 救急用品
- 常備薬
- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- お薬手帳
- 体温計

生活用品

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 使い捨てカイロ
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート
- ウェットティッシュ
- 貴重品（通帳・現金・パスポート・運転免許証・マイナンバーカード・スマホなど）

衣類

- ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 履き慣れた運動靴
- 毛布・ブランケット
- 軍手

女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー・ホイッスル

要介護者がいる場合

- 大人用紙パンツ
- 障がい者手帳
- 補助器具などの予備
- 持病薬

子どもがいる場合

- 粉ミルク・ほ乳びん
- 離乳食
- 携帯カトラリー
- 紙おむつ
- お尻ふき
- 抱っこひも
- 子どもの靴

備蓄品

家に備えておくもの

食料品・飲料水

- 3～7日分×家族分
- *飲料水は1人あたり1日3リットルが目安



生活用品・その他

- ティッシュ
- トイレtpペーパー
- マッチ・ろうそく
- カセットコンロ
- 野外バーベキュー用品
- 燃料（木炭・固形燃料など）
- ポータブル電源
- ラップ
- ごみ袋
- 給水用ポリタンク
- ビニールシート
- 新聞紙
- 工具類
- 携帯用トイレ(3～7日分×家族分)
- *1人あたり1日5枚が目安

新・ハザードマップに「わが家の安全」を書き込もう

今回、全戸配布した新しい「防災ハザードマップ」は、生活環境局の窓口でも配布しています。マップには、風水害や地震、火災といった災害種別ごとの詳細な情報が網羅されているほか、実際に書き込んで使える「マイ・タイムライン」や「防災メモ」も掲載されています。マップを手に家族で話し合い、わが家の安全をもう一度見直してみませんか。大切な人を守るための確かな一歩を一緒に踏み出しましょう。

問い合わせ／生活環境局 防災専用 ☎ (43) 1114

