

お元気まんてん教室

大きな災害にそなえて

特定非営利活動法人KiKi

地域防災インストラクター 藤岡 兼一

Sep 19. 2024

プロフィール

3.11を勤務先の高層ビルで体験、以後防災と向き合うようになる 特定非営利活動法人KiKi 理事長 障がい者グループホーム Ohana 管理者(2013年10月開設) 松戸圏域障害者グループホーム等連絡協議会 副会長 東我孫子区自治会 防災会 副会長 災害援助ボランティア 上級講座修了 地域防災インストラクター 我孫子SL災害援助ボランティアネットワーク 副会長 生前整理診断士・エステートセラー・生前相続アドバイザー (生前整理の窓口)



シェイクアウト訓練をおこなったことがある人?

シェイクアウトってなんだ!!

おこなった、知らない





生き残らなければ 何も始まらない!!

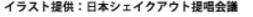
多くの人がこのことを忘れています。

誰でも参加Shake Out 訓練

訓練は3つの安全行動を"その場"で行うだけ!







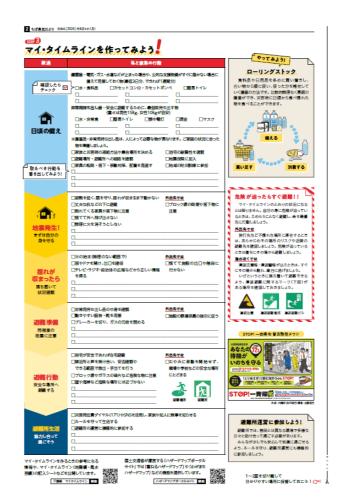


マイ・タイムラインって知っていますか?

マイ・タイムラインってなんだ!!







マイ・タイムラインは家族で一緒に作ってみよう!マイ・タイムラインは家族で意見を出し合うことが防災意識を高めます!マイ・タイムラインは作成したらハザードマップと一緒に保管しましょうマイ・タイムラインは第2部で皆さんと一緒に作りましょう。

ハザードマップで確認し、記入しよう。

日頃やっておくべき事を 考えてみよう

どのくらい揺れる?	どこに避難する?	配慮のいる状況はある?		
自宅で想定される震度は	指定緊急避難場所 災害の危険から一時的・緊急的に 避難するための場所 ①	避難に支援が必要な方がいる場合 (高齢者、乳幼児、障がいのある方など) □隣近所との関係づくり □避難を支援してくれる人の確保 誰?→ □防災訓練に参加		
# 224 # # # T	指定避難所 被災者が一定期間滞在する施設 ① ② ③	□離れて暮らす家族による見守り (定期的な訪問など)□ ペットがいる場合□ペット用備蓄品の確保□避難経路の確認		
	▲上記までの経路に、液状化・ 津波・土砂災害などの危険がない か確認しましょう。 どこに→ どんな危険→	□同行避難に必要なしつけや健康管理 □ ※ 「ペット 防災 ○○市(町・村)」などで 検索してお住まいの市町村の情報を 確認してみましょう。		

貴方の住んでいる指定緊急品 場所を知っていますか?

避難場所·避難所

支			指定緊急避難場所				指定	利担無難
支部名	名 称	所在地	洪水	土砂 災害	地震	大規 模な 火事	遊響所	川洪水時
天王台	高野山小学校	高野山198	0	0	0	-	0	0
	高野山桃山公園	高野山454-1	0	0	0	-	-	-
	我孫子中学校	高野山537	0	0	0	0	0	E
	第三小学校	柴崎台3-3-1	0	0	0	-	0	0
	柴崎台中央公園	柴崎台2-14	-	0	0	-	-	-
	天王台西公園	天王台4-8	0	0	0	-	-	-
	第二小学校	下ヶ戸610	0	0	0	-	0	-
	我孫子ゴルフ倶楽部	岡発戸1110他	0	0	0	0	-	-
	五本松運動広場	岡発戸1433-2	0	0	0	0	-	-
	五本松公園	岡発戸1431他	0	0	0	0	-	-
	中央学院高校	都部765	0	0	0	0	0	_
	湖北台東小学校	湖北台4-3-1	0	0	0	-	0	-
	湖北台西小学校	湖北台8-17-1	0	0	0	-	0	-
	湖北台中学校	湖北台6-9-1	-	0	0	0	0	-
	湖北台中央公園	湖北台7-5	0	0	0	0	-	-
	中峠亀田谷公園	中峠1645-1	-	0	0	-	-	-
	湖北小学校	中里95	0	0	0	-	0	-
	湖北中学校	古戸300	-	0	0	0	0	-
	湖北台近隣センター	湖北台8-2-1	_	_	-	-	_	0

※避難所 (利根川洪水時) の〇は、第1順位の避難所です



我孫子市はペット同行避難です(ケージ、餌が必要)







smB アイ・タイムラインを作ってみよう。

経過	私と家族の行動
確認したら チェック	 備蓄品…電気・ガス・水道などが止まった場合や、公的な支援物資がすぐに届かない場合に 備えて用意しておく物(最低3日分、できれば1週間分) ○ 水・食料品 □ カセットコンロ・カセットボンベ □ 簡易トイレ □ □ □ □ □ □ □
日頃の備え	非常用持ち出し品…安全に避難するために、最低限持ち出す物 (重さは男性15kg、女性10kgが目安) 一水・非常食 一簡易トイレ 一懐中電灯 一現金 ーマスク 一 一 一 一 一 一 一 一 ※備蓄品・非常用持ち出し品は、人によって必要な物が異なります。ご家庭の状況に合った物を準備しましょう。 物を準備しましょう。
取るべき行動を 書き出してみよう!	□家族と災害時の連絡方法や集合場所を決める □自宅の耐震性を確認 □避難場所・避難所への経路を確認 □地震保険に加入 □家具の転倒・落下・移動対策、配置を見直す □地域の防災訓練に参加 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



備蓄品

ランタン・懐中電灯(おすすめはソーラランタン) ラジオ(手回しラジオがあると電池を気にせず使用できる) ティッシュ・ウェットティッシュ(赤ちゃん用のおしりふきが便利) ペットシート(簡易トイレ設置の際便利) トイレットペーパー ポリ袋 (汚物処理用45, 汎用性の高い70L) 汚物処理用ポリ容器 紙皿、紙コップ。ラップ、アルミホイル ヘルメット ロープ 工具 乾電池(蓄電池) 消火器 薬箱(薬・包帯・三角巾・テープ(けが等))

非常持ち出し品

下着·洋服 雨具(防寒具) 常備薬(胃薬、風邪薬)

タオル 洗面用具 軍手(手袋)ロープ 笛(ホイッスル)

筆記用具・付箋 小型ラジオ(予備電池) モバイルバッテリーポリ袋(13号・45L) 身体拭き(ウェットタイプ)

ハザードマップの点検 2階にも備蓄品や非常持ち出し品設置 日頃から近所との交流を大切に 安全な空間つくり

・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大	□姿勢を低く、頭を守り、揺れが収まるまで動かない □丈夫な机などの下に避難 □倒れてくる家具や落下物に注意 □慌てて外へ飛び出さない □無理に火を消そうとしない □ □ □	外出先では □プロック塀の倒壊や落下物に 注意
揺れが 収まったら 落ち着いて 状況確認	□火の始末(無理のない範囲で)□窓やドアを開け、出□を確保□テレビ・ラジオ・自治体の広報などから正しい情報を得る□□□□	外出先では □慌てて施設の出□や階段に 行かない
避難準備 同程度の 地震に注意	□非常用持ち出し品の中身を確認□動きやすい服装・靴を用意□ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める□□□□	外出先では □施設の誘導係員の指示に従う



地震発生!!その時あなたは何をする?

発生直後は、とつさに身を守る行動しかとれない

緊急地震速報は、今まさに、地震が襲ってくる知らせです

P波(初期微動)とS波(主要動)の伝播速度に差を利用して、大きな揺れが来る前に地震を予測するもの(直下地震は間に合わない可能性がある)

2月1日「長周期地震動階級」が追加されました。長周期地震動により高層ビルが長い時間大きな揺れが続きます

緊急地震速報が鳴ったら安全行動、シェイクアウト

震度は、結果であって、揺れに対する防御姿勢を忘れないように





地面がゆれる

ナマズがあばれる

地面の中で岩が割れる





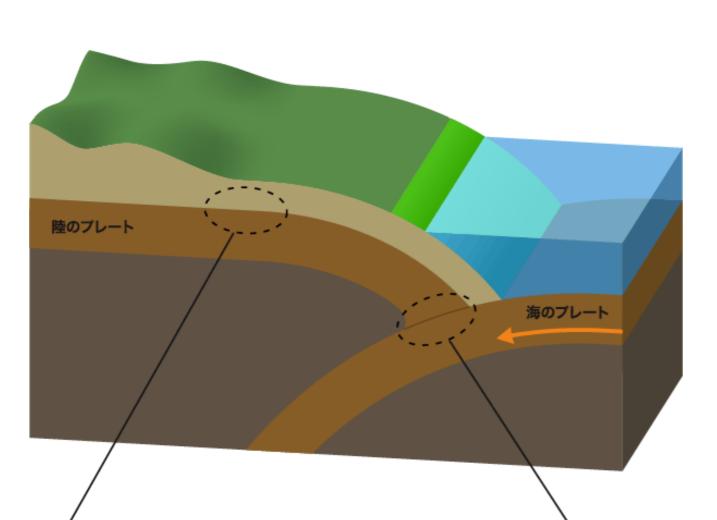








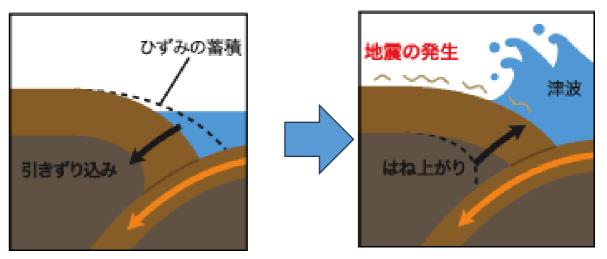
地震の正体



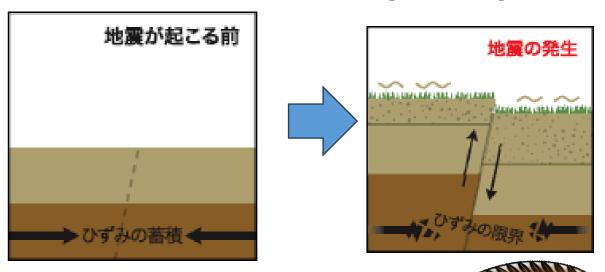
海溝型地震が起こるしくみ (タイプ 1)

地震で地表に現れる活断層 (タイプ2)

海溝型地震が起こるしくみ (タイプ1)



地震で地表に現れる活断層 (タイプ2)



貴方は地震発災時、直ぐガスの火を消しますか?







震度5相当の地震が発生した場合自動的にガスを遮断

復帰ボタンキャップ メーターガス栓

マイコンメーター(都市ガス) マイコンメーター(LPガス)

ガスは震度5相当の地震が発生するとマイコンメーターがはたらき自動でガスを遮断します。

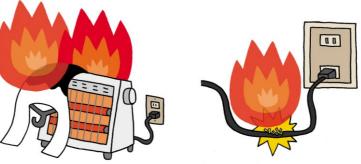




通電火災を防ぐため避難時には必ずブレーカーを切る

電気は震度 5 相当の地震が発生すると殆ど 停電します。そこに危険が潜んでいます









地震発生時自動的にブレーカーをOFFしてくれるのが感電ブレーカーです

避難行動

安全な場所へ 避難する

		فلسال وحيالها		高遊車
	100 400			
	 		_	

- □隣近所と声を掛け合い、安否確認や できる範囲で救出・手当てを行う
- □ブロック塀やガラスの破片など危険な物に注意
- □崖や海岸など危険な場所には近づかない

外出先では

□むやみに移動を開始せず、 職場や学校などの安全な場所 にとどまる





避難所

避難所生活

協力し合って 過ごそう

- □災害用伝言ダイヤル(171)やSNSを活用し、家族や知人に無事を知らせる
- □ルールを守って生活する
- □避難所の運営に積極的に参加する



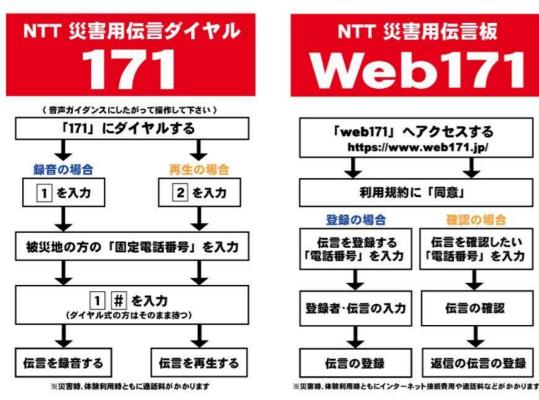
あなたは災害用伝言ダイヤルを知っていますか 伝言ダイヤルを知っている方にお尋ねします。 災害用伝言ダイヤルの番号はどちらでしょうか?



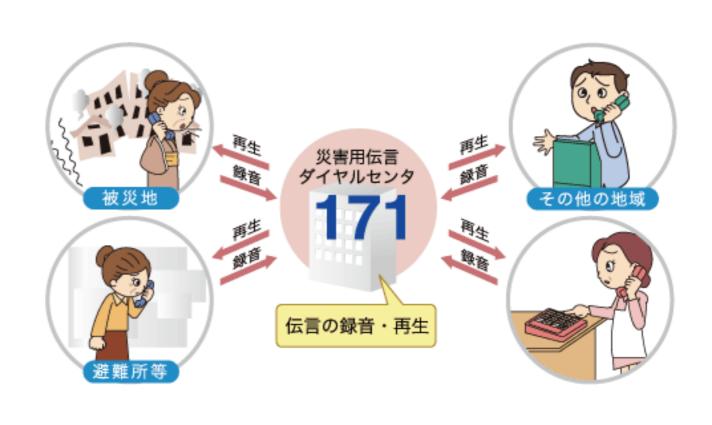


災害用伝言ダイヤルを活用しましょう

今晩是非家族や離れて暮らす子供達と体験してみましょう!







防災訓練は必ず参加しましょう! 日頃の挨拶が大切!









東我孫子区自治会防災会 防災体験訓練

日時:令和6年10月6日(日)

 $10:00\sim15:30$

会場:近隣センターこもれび

·防災対策講座

·AED体験訓練

·初期消火体験

・災害時の簡易トイレ知識

・ロープワーク体験

・防災資機材・防災グッツ展示

・アマチュア無線の体験交信

・災害時家族との連絡方法 等





場 所:近隣センター「こもれび」

防災対策議座 10:00~12:00 ◆午前の部

議席になり次軍締め切ります。

京根裏子区自治会防災会副会長、海域防災インストラクター

京徽是子区自治会防天会副会長

◆午後の部 防災体験機線 13:00~15:30

詳細は裏面(南天時屋外体験訓練の一部は中止します)

|3:00~15:30 子どもスタンプラリー実施

スタンプが完成するとすてきな 防災グッズブレゼントあります。

── 歌に限りがあり、先輩度です。──

当日は、こもれび敷地内の第1駐車場は使えません! なるべくお車でのご来畑はご協慮ください。

共能:東我孫子区自治会防災会、天王台南地区地域会關推進委員会

防災体験部 第1:13:00~15:30 (順天決行) 場所: 近渡センター「こもれび」

高めよう防災

こもれびを使用しての防災体験訓練です。実齢者の方、子どもたち、 乳幼児青児中の方もお気軽に参加し、体験してください。

AED 体験 ▼ (2 matrix)



災害時の

簡易トイレ知識 (多目的ホール)





初期消火体験

(魔天理性中止)



【ロープ ワーク体験 (個外數字場)



災害時家族との

連絡方法 🔻



防災グッズ展示

- 過去の災害映像(20001 edgs) → 撤送体験(4-8000-11)
- ペットボトルキャップ強み体験 (#EBS#-I/)
- ▶ アマチュア無線交信体験 (発展チアマチュア無/クラブ) (国外驻申制)

コーナー

子どもスタンプラリー実施

スタンプが完成するとすてきな 防災グッズブレゼントあります。

主張子防災金の 防炎病医抗毛胆须

8の内容は状況により、企変することが多ります。

防疫体部開始中に過ぎした不変や価値は、 金口配置として防疫だよりやホームベージに指揮することがあります。

協力:表表子市西海防暑、海防第5分団、こもれびまちづくり協議会

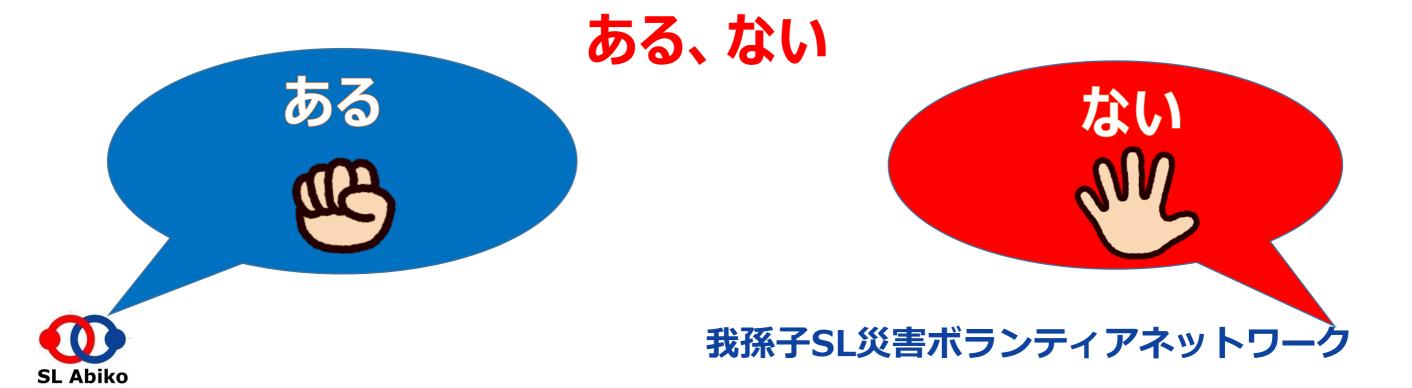
平朝田地田自治会、天王告ウィルヒルズ自治会、苗麻天王をハイタウン自治会、皆山町会、泉自治会、大夫保町会。 **意思子の天王会会治会、さびこ天王会ハイツ会治会、グリーンコーボ天王会を理論会、ヒルズを選子ポーデンニア会治会**



ハザードマップ知っていますか?

ハザードマップってなんだ!!

あなたの家にハザードマップはありますか?



自分たちの家がどのような立地条件にあるのかを知る!

高台なのか? 低層地なのか?

ハザードマップは直ぐ手の届くところにありますか?

ハザードマップで自分たちの家の位置を確認したことがありますか?

ハザードマップ紛失したら?

大丈夫! まずは市町村に問い合わせてください

それでも入手出来なければ重ねるハザートマップがあります

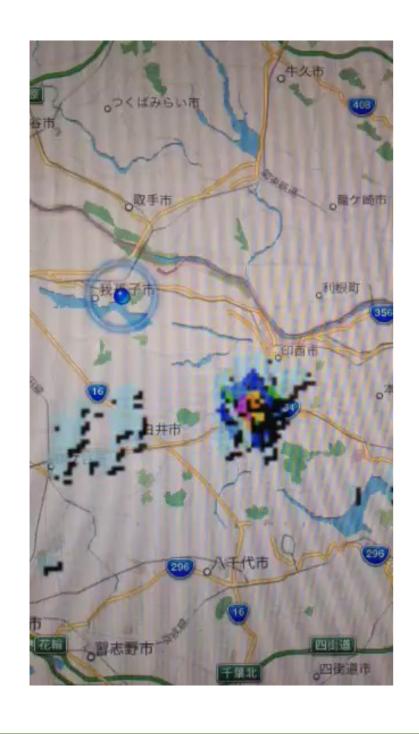
https://disaportal.gsi.go.jp/



住んでいる街を知る

我孫子市の地域特性





我孫子市上空の不思議

我孫子は利根川と手賀沼に挟まれ、馬の 背の様な地形をしています。

そのため、利根川側からの風の流れ、手 賀沼側からの風の流れによって気圧が変 化します。そのため我孫子市は周辺の市 に比べて雨が少ないのです。また近年では 印西市に大型のコンピュータ基地が出来 たのでその影響もあります。

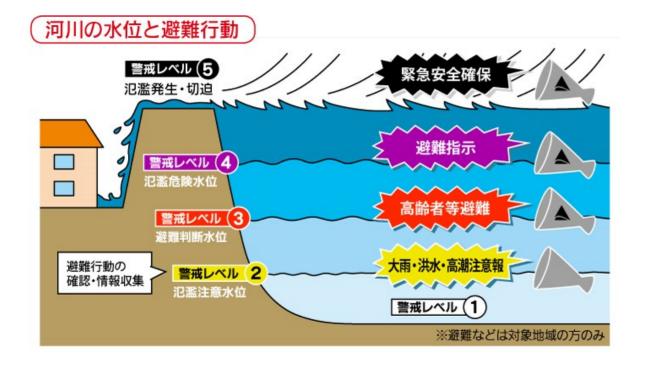
警戒レベルを知っていますか?

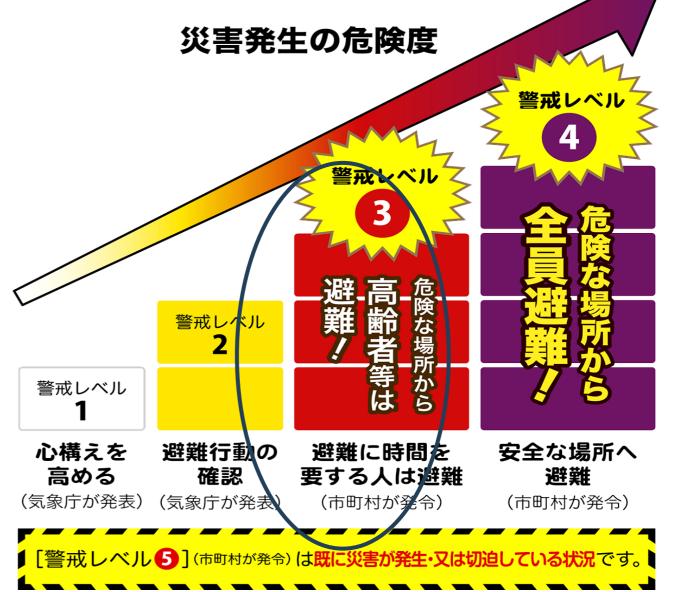
我孫子市のあなたの住んでいる地域に 警戒レベル4が発令されました。 あなたはどうしますか?





避難のタイミングを考える





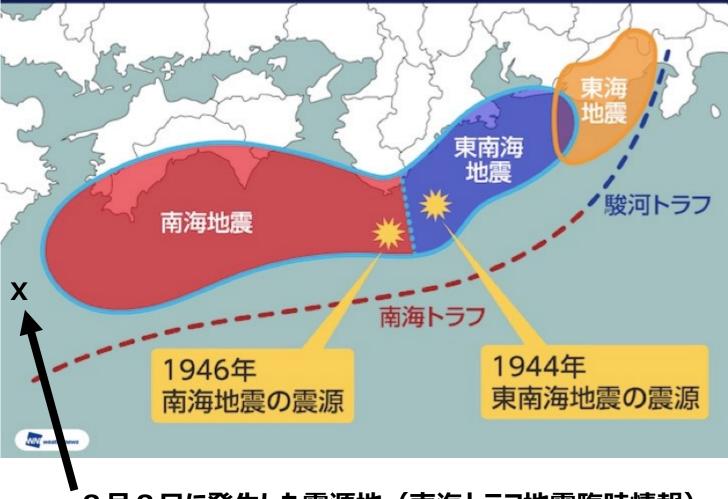
39

南海トラフ地震がどんな地震か 説明出来ますか? 説明できる、説明できない





東海•東南海•南海地震

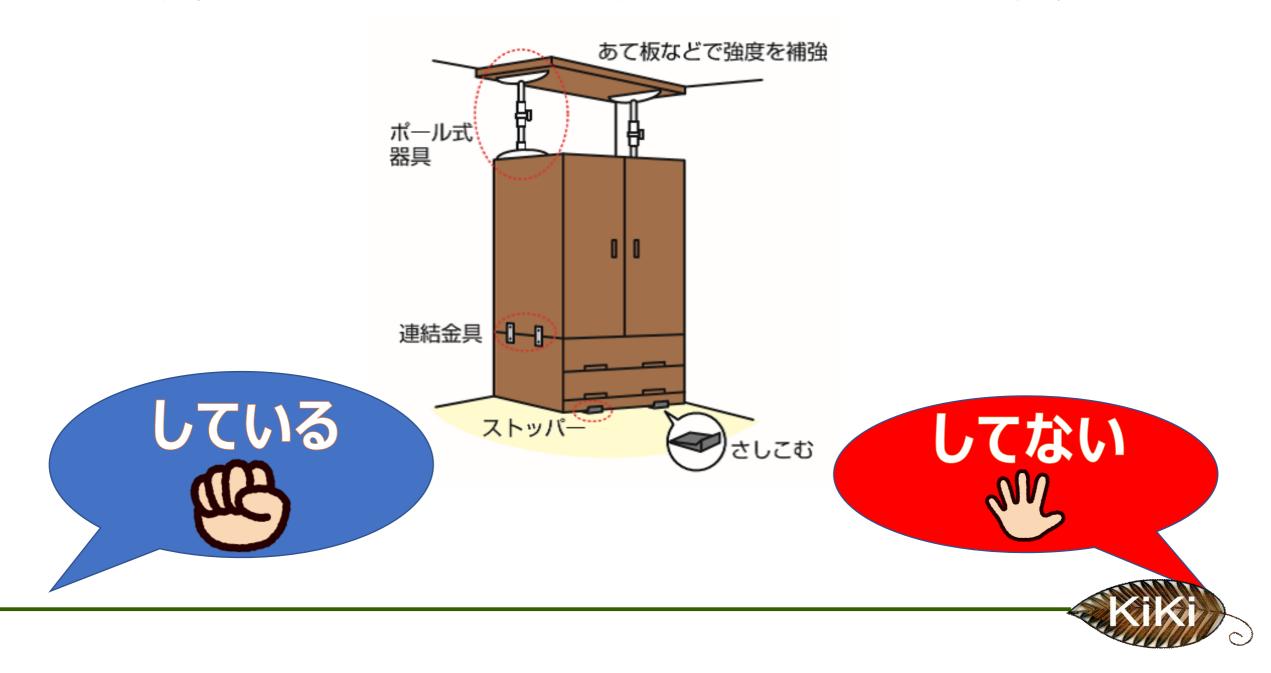


8月8日に発生した震源地(南海トラフ地震臨時情報)





あなたの家はこのような対策をしていますか?





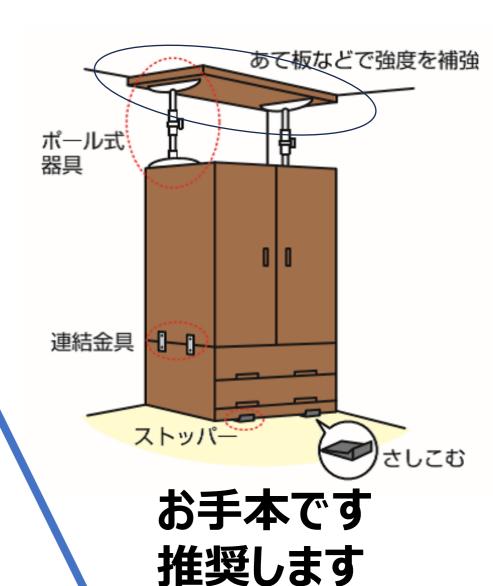
pixta.jp - 22232539



推奨しません







あて板で補強しないとタンスが倒れる時 に天井を突き破ってしまいます。

強度は一番、付け方を間違えると強度は最低(石膏ボード壁の場合)

備蓄について知識を高めよう!

何をそろえる?



あなたはローリングストックをしていますか?

ローリンストックってなんだ!?





災害時、家庭での食事はどうしたらいいの?

ローリングストック(循環型備蓄)



無くなったら買うのではなく、 残りが少なくなったら買う

=常に備蓄がある状態を保つ



智恵と工夫

災害時不足して貴重な物は?

災害時の省エネの食べ物は?

トと然数

ゆでない素麺のつくり方



深めのフライパンお湯を沸騰させ麺投入10秒かき混ぜる



すぐに蓋をしめて 数分待ちます



はい、出来上がり水と燃料の節約



災害時簡単なご飯の炊き方

炊出袋でご飯を炊く



米と水を入れて 輪ゴムで縛る



25分ゆでる



袋の輪ゴムをとって25分むらす



できあがり



排水禁止 鍋の水は再利用





マーボー高野豆腐



【材料】(6 人分) 高野豆腐 30 切れ マーボー豆腐の素 1 袋

- ・6 人分の材料と水 280cc をすべて袋に入れ混ぜる
- ・空気を抜いて輪ゴムでしばる
- ・袋ごとお湯に入れて10分煮る(火が通れば完成)

みそ汁



【材料】(1人分) エノキ筍 適量 きざみ油揚げ 2,3切れ 乾燥わかめ 小さじ1

- ・材料をすべて炊出し袋に入れる
- ・水 150cc、 出し入りみそ小さじ 1 入れる
- ・輪ゴムで縛る(空気が入らないように注意)
- ・袋ごと沸騰したお湯の中に入れ 2~3 分したら完成

ひじきの煮物



【材料】(6 人分) ひじき缶 1 缶 大豆の水煮 1/4 袋 きざみ油揚げ 適量

- ・6 人分の材料をすべて袋に入れる
- ・水 60cc、めんつゆ大さじ 2 入れる
- ・空気を抜いて輪ゴムでしばる
- 袋ごと5分煮る



我孫子SLではポリ袋 の出前講座開講中

おとうさんと子供の ポリ袋クッキング 好評

みかん缶の寒天



【材料】(一袋分) みかん缶 1/2個 水+缶詰の水 250cc かんてんパウダー2g(1/2袋) 砂糖 15g

- ・材料をすべて炊出し袋に入れる
- ・輪ゴムで縛る(空気が入らないように注意)
- ・袋ごと沸騰したお湯の中に入れ5分したら完成





あなたの家には災害用の水を備蓄していますか?



備蓄している方にお尋ねします、ペットボトル 2 リットルの水を 2 4本 (4箱/6本)以上備蓄していますか?





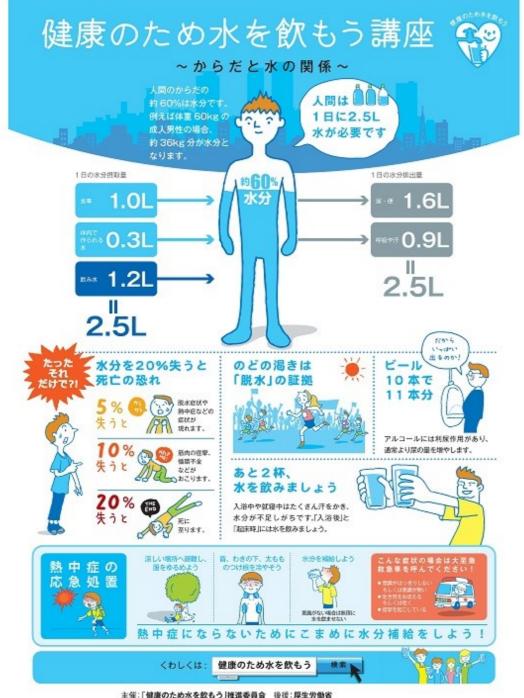












人間は一日2.5L水が必要

これは体重60Kgの成人男性が比較的安静にしていた時の数字です。調理の水も含めて、余裕をもたせて1人1日3Lの水が必要です。また、乳児や幼児の「体1Kgに対する」必要水分量は多めになります)

4人家族の場合

3Lx 4人/Day x 7日 = 84L

8 4 L/2L(ペットボトル) = 4 2 本 (7箱)





市販のペットボトルの保存・賞味期限について

通常市販されているペットボトルの水の賞味期限は約2年です。防災コーナー等に行くと5年、10年保存可能のペットボトルも販売されています。ペットボトルの水は賞味期限が切れたら飲めるでしょうか?

賞味期限の切れたペットボトルは飲めます!

なぜペットボトルの水には賞味期限があるの?

賞味期限が過ぎるあたりからペットボトル内の容量が徐々に減ってゆくからです。 そして、強い臭いがする物の近くにおいておくと水が臭くなるからです。







あなたの家には非常用のトイレの備蓄が 何回分ありますか?













災害発生=トイレの準備

各事業所のトイレに携帯トイレを設置してますか?

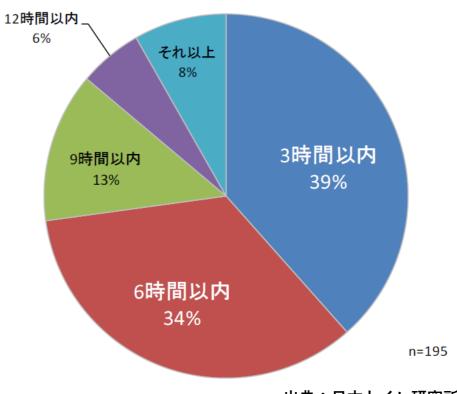
地震発生後どれくらいでトイレ に行きたくなったか?

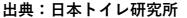
災害時に著しく悪化するトイレ環境

断水で流せない

電気がつかない

排水管の詰まり、断裂









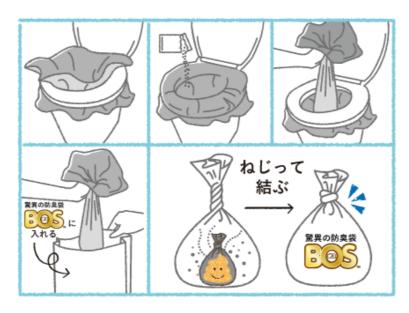
トイレは一番重要

千葉県民の54%がトイレの備蓄をしていない! 6時間経過すると約70%の方がトイレに行きたくなります みなさまはどうですか?

何人分、何日分の備蓄がありますか?











備蓄10日分は無理!

なぜ? 非常用トイレが高くて買えない!

非常用トイレ((110円) x 4回/日 x 10日) x 4人=17,600円

ひと工夫すればこんなに安く出来る

非常用トイレの代わりにペットシーツを利用(凝固剤の代わりにペットシーツを利用)

ペットシーツ ((7円 x 4回/日 x 10日) x 4人=1,120円+袋代











トイレットペーパー

の備蓄が必要な

3つの理由

- 1. 阪神・淡路大震災において、被災者が最も困っ たのは食料でも衣服でもなくトイレ不足^{※1}
- 2. 東日本大震災では、被災地のみならず全国的に トイレットペーパー不足が発生^{※2}
- 3. トイレットペーパーの約4割は静岡県で生産
 - →東海地震等が起こると深刻な供給不足となる おそれ^{※3}





万一に備え、家庭で 一ヶ月分の備蓄を!

※1「帰宅行動シミュレーション結果等に基づくトイレ需給等に関する試算について」平成20年10月内閣府 ※2「東日本大震災におけるガソリン・物流の課題」関谷直也(東洋大学社会学部) ※3「トイレットペーパー供給継続計画」平成24年11月日本家庭紙工業会



あなたは、防災用品のほとんどが100円ショップで 揃えられることを知っていますか?

知っている、知らない





100円ショップで揃えられるグッツ







あると便利な便利なソーラーランタン





犠牲者を出さないために!

自らの身をまもるために!

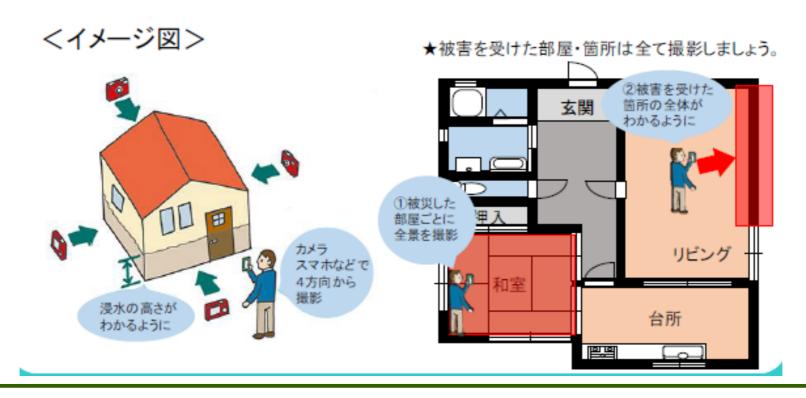
自ら判断できる様にしましょう



もし被災してしまったら

地震や水害による保険の申請には罹災証明が必要になります 罹災証明をもらう場合、必ず被災場所に手を加える前に必ず 写真を撮っておくこと

これを慌てていて忘れるケースが多く、罹災証明の判定に影響 家が被害を受けている場合は4方向から撮影(イメージ図参照)





そうはいっても 「自分だけは大丈夫」 と考えてはいませんか?

「正常化の偏見」

目の前に危険が迫ってくるまで、その危険をみとめようとしない人間の心理傾向、「危険を無視する心理」を指す社会心理学、災害心理学用語地震や洪水、火災などの災害に遭遇した時に、反射的に避難行動がとれる人間は少ない (HazardLab 正常化の偏見とは)

是非スマートフォンに入れて頂きたいアプリ

ヤフーの防災アプリ



ウェザーニュースアプリ





NHKニュース防災



我孫子市メール配信サービス



東京防災アプリ





東京備蓄ナビ



iOS

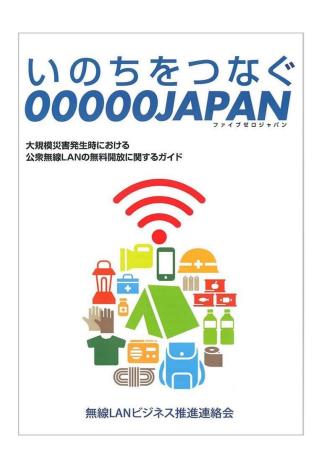
我孫子市Line公式アカウント

受信設定

はじめまして! (g) 友だち登録ありがとう ございます (ア)



災害時にはいのちをつなぐ0000JAPANを活用しよう









00000JAPAN(ファイブゼロジャパン)とは、災害時にドコモ、au、ソフトバンクの携帯キャリアが 垣根をこえて無料開放する、公衆無線LANサービスです。

ご清聴ありがとうございました



Facebook







https://www.kiki-ohana.com info@kiki-ohana.com

