

備えは大丈夫？わが家の防災



▲平成26年11月長野県神城断層地震（長野市提供）

東日本大震災の記憶や教訓が薄れがちになってしま
う中、平成26年11月22日、長野県神城断層地震が発生
し、家屋の倒壊や土砂崩れなど、大きな被害をもたら
しました。

1月15〜21日は防災とボランティア週間です。いつ
起きるか分からない地震などの災害に対し、日ごろか
ら備えることで被害を最小限に食い止められるよう、
防災についても一度考えてみましょう。

考えよう わが家の防災



地震などの
災害は突然
襲ってきます。
家族が一緒の
ときに起こるとは限りませ
ん。どんなときでも慌てず、
的確な対応ができるよう、
日ごろから家族で確認して
おくことが大切です。まず
は、次の7つのテーマにつ
いて、話し合ってみましょ
う。

1 家族の役割りを決める

日常の防災対策の役割りと
災害発生時の役割りを決め
る。高齢者や乳幼児、妊婦
がいる家庭では、誰が誰を
保護するのか決めておく。

2 危険箇所のチェック 家
の内外に危険がないかチェ
ックして、事前に十分な安
全対策をしておく（7ペー
ジ上参照）。

3 家具類の転倒・落下防止
家具やテレビ、冷蔵庫な
どを固定し、転倒や落下防
止措置をしておく。けがの
防止や避難に支障がないよ
うに家具を配置しておく
（7ページ上参照）。

4 非常持出品を備える 家
族構成に合わせて必要なも
のがそろっているか確認す
る。定期的に保存状態や賞
味期限などを点検し、必要
があれば交換する（7ペー
ジ下参照）。

5 避難場所を確認する 地
域の避難場所などを確認す

る。休日などを利用して、
避難ルートを実際に歩いて
みる（8・9ページ参照）。

6 防災知識を身に付ける
新聞やテレビなどから防災
に関する情報を収集し、普
段から知識を身に付けてお
く。本市では、防災につい
ての出前講座や催し（欄
外）も開催しています。

7 防災情報を入手する 災
害時に、迅速かつ確実に情
報を入手する手段として、
市防災情報メール配信にあ
らかじめ登録しておく。

▽内容 気象情報・土砂災
害警戒情報などの気象情報
や避難準備情報・避難勧
告・避難指示などの情報。
▽登録方法 携帯サイト
ホームページ <http://utsu>

市防災協力事業所等を募集

市では、事業所の組織力や技術
力などの特徴を生かし、地域の
一員として防災活動に協力を
いただく市防災協力事業所等
登録制度を創設しました。

▽内容 応急処置・救出活動・避
難所の運営活動などの人材協力、
食料支援・日用品の支援など物品
協力、避難場所となる施設の提供
など。

▽登録方法 危機管理課（市役所
11階）に置いてある申請書（市
ホームページからも取り出し可）
に必要事項を書き、直接、危機管
理課へ。

▽その他 登録後は登録証を交付
するとともに、登録された事業所
の名称などを、市ホームページに
て公表します。また、登録すると、
本市の入札資格審査において、地
域貢献度評価として加点の対象と
なります。

☎危機管理課 ☎(632)2053

家の中で 地震が起きたら



▲QRコード

nomiya.mw.jp/
mobile/
からメール
配信サービ
スを選択。

揺れを感じたら、丈夫な
机やテーブルの下に身を隠
し、落ち着いて身の安全を
確保しましょう。また、事
前にテレビやラジオなどか
ら緊急地震速報が流れた場
合は、周囲の状況をよく確
かめ、落ち着いて行動しま
しょう。

揺れが収まったら、使用
中のガス器具、ストーブな
どの火を消し、ガスの元栓
を締め、電気器具は電源プ
ラグを抜きましょう。万一、

車を運転中に 地震が起きたら

出火したら、消火器などで
火が小さいうちに消し止め
ましょう。

急ブレーキは禁物です。

前後の車に注意しながら
徐々にスピードを落とし、
道路の左端に停車しましよ
う。エンジンを切り、揺れ
が収まるまでは車外に出ず、
ラジオを付け、状況を把握
してください。車の鍵を付
けたままドアをロックしな
いで、連絡先を車外から見
えるところに書き、車検証
などの貴重品を持って徒歩
で避難しましょう。

また、車での避難は緊急
車両の妨げになりますので、
基本的にはやめましょう。

◎防災に関する催しに参加しよう
い▽防災意識を高めよう防災フェア

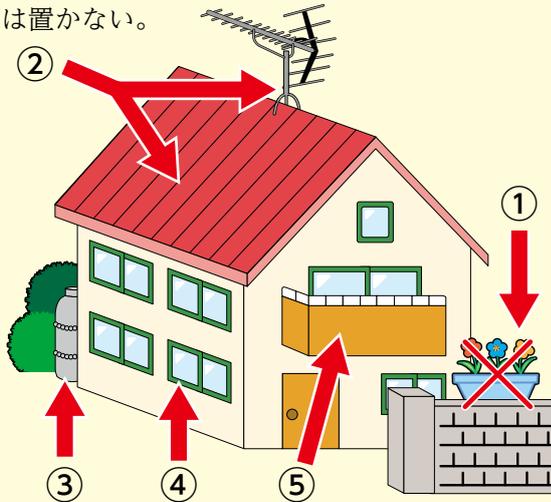
▽災害についての知識を深める施設めぐり
詳しくは、23ページをご覧ください。

詳しくは、25ページをご覧ください

家の中・周囲の備え

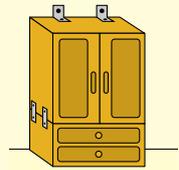
●家の周囲

- ①**ブロック塀・門柱** 土中にしっかりとした基礎部分がないものや、鉄筋が入っていないものは補強する。ひび割れや傾き、鉄筋のさびも修理する。植木鉢など、落下の危険性があるものは置かない。
- ②**屋根** アンテナはしっかり固定。瓦にひび割れや、ずれ、はがれがある場合は補強する。
- ③**プロパンガス** ボンベを鎖などでしっかり固定する。
- ④**窓ガラス** 窓枠のがたつきがないか点検する。飛散防止フィルムを貼る。
- ⑤**ベランダ** ベランダは、常に整理整頓する。植木鉢や物干しざおなどは、落下の危険がある場所には置かない。



●家の中

- 逃げ場となる安全なスペースを作る** 人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。難しい場合は、少しでも安全なスペースができるように配置換えする。
- 寝室や、子ども・高齢者・病人がいる部屋には家具を置かない** 就寝中に地震が発生した場合、倒れやすい家具があると危険なため。
- 出入口や通路に物を置かない** 安全に避難する通路を確保するため、できるかぎり物を置かない。
- 家具の転倒・落下の防止対策をとる** 家具と壁や柱の間に空間を作らない。固定器具や家具の転倒防止シートなどを利用して、転倒や落下を防ぐ。
- たんす・本棚** L字金具や支え棒などで固定する。2段重ねの場合はつなぎ目もしっかり連結しておく。本は重いものを下に、軽いものを上に置く。
- 食器棚** 扉が開かないように留め金を付ける。収納物の落下を避けるために、棚板には滑り止めのシートなどを敷く。
- テレビ** 家具の上などは避け、できるだけ低い位置に設置し、しっかり固定する。上には水槽や花瓶などを置かない。



非常持出品の準備

1 次持出品 最低限そろえておきたいもの

避難するときには持ち出す最小限の必需品。すぐに取り出せる場所に保管することも大切です。

□懐中電灯

できれば1人に1つ用意。予備の電池と電球も忘れずに。

□携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるものがよい。予備の電池は多めに。

□貴重品

現金、預・貯金通帳、印鑑、健康保険証など。

□その他

ヘルメット、マスク、上着・下着、タオル、軍手、紙の食器、ライター、缶切り、ビニール袋、ティッシュ、生理用品、紙おむつ、哺乳瓶、携帯トイレなど。

□救急医薬品

傷薬、ばんそうこう、解熱剤、風邪薬、胃腸薬、目薬など。常備薬があれば忘れずに用意。

□非常食・水

乾パンや缶詰など、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りか便利。乳幼児がいる場合は、粉ミルクも忘れずに。



2 次持出品 災害後に備えるために

災害復旧までの数日間を自活するためのもの。少なくとも、災害後3日間は自活できるように準備をしておきましょう。

□水

飲料水は大人1人当たり、1日3リットルを目安に準備。ペットボトルのほか、ポリ容器に水をためておくと便利。

□食品

缶詰やレトルト食品、ドライフーズなど、そのまま食べられるものや、簡単な調理で食べられるものを準備。チョコレートやあめ、梅干しなども。

□燃料

卓上こんろや固形燃料、予備のガスボンベなど。

□その他

毛布、寝袋、洗顔用具、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、ロープ、パール・スコップなどの工具、マスク、トイレトイレットペーパー、予備の眼鏡、ドライシャンプーなど。



あなたのまちの避難場所

● 一時避難場所

地震などによる災害が発生した場合、一時的に避難し、様子を見て情報を得る場所です。

● 広域避難場所

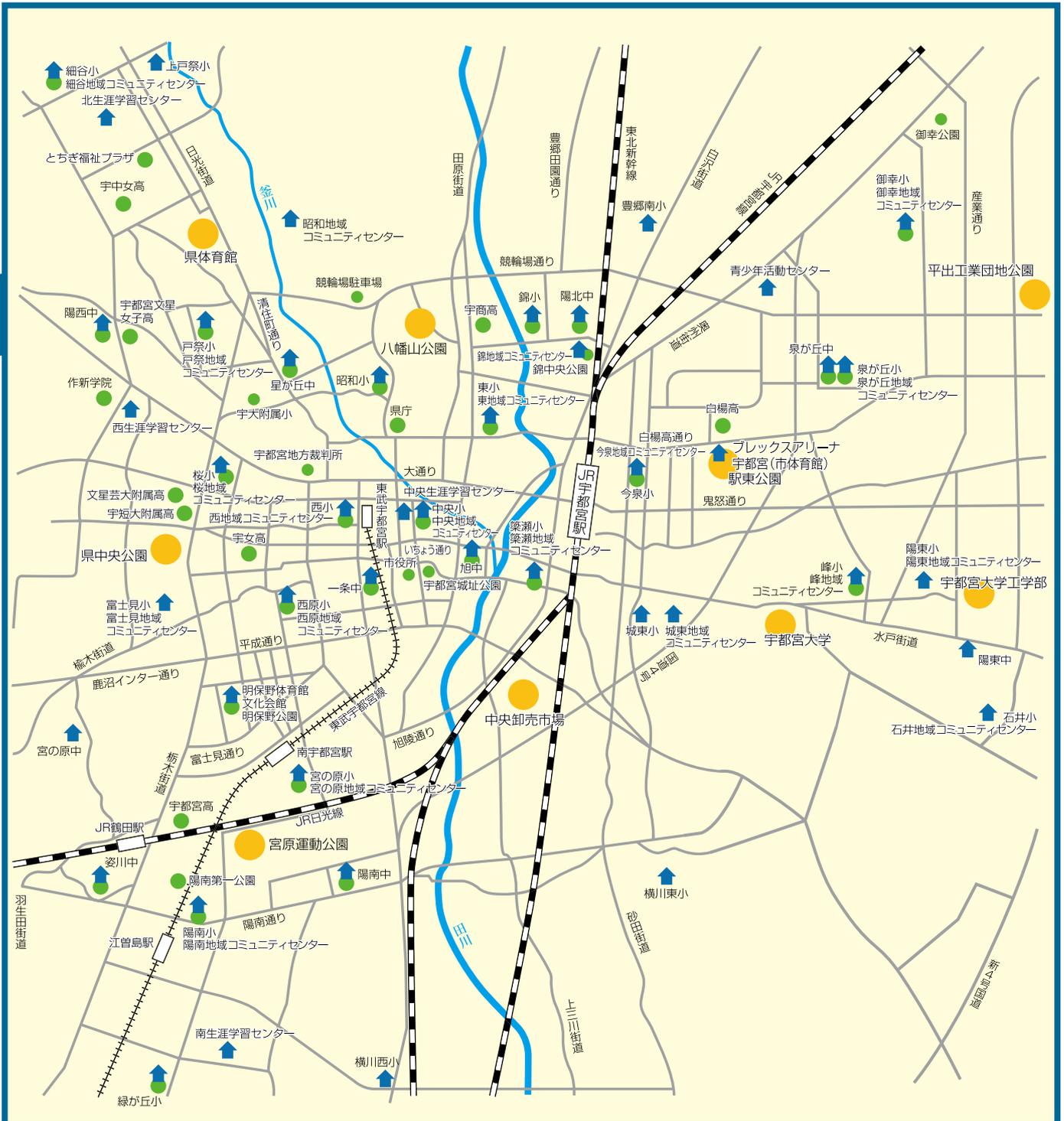
地震などによる火災が拡大し、^{ふくしゅう}輻射熱や煙による二次災害の危険から、市民の安全を確保す

る場所です。

▲ 避難所

災害が一段落した後、住宅を失った市民や帰宅できない人などが臨時に生活する所です。

※一時避難場所・広域避難場所は、市街地で空き地が少ない地域のみ指定しています。



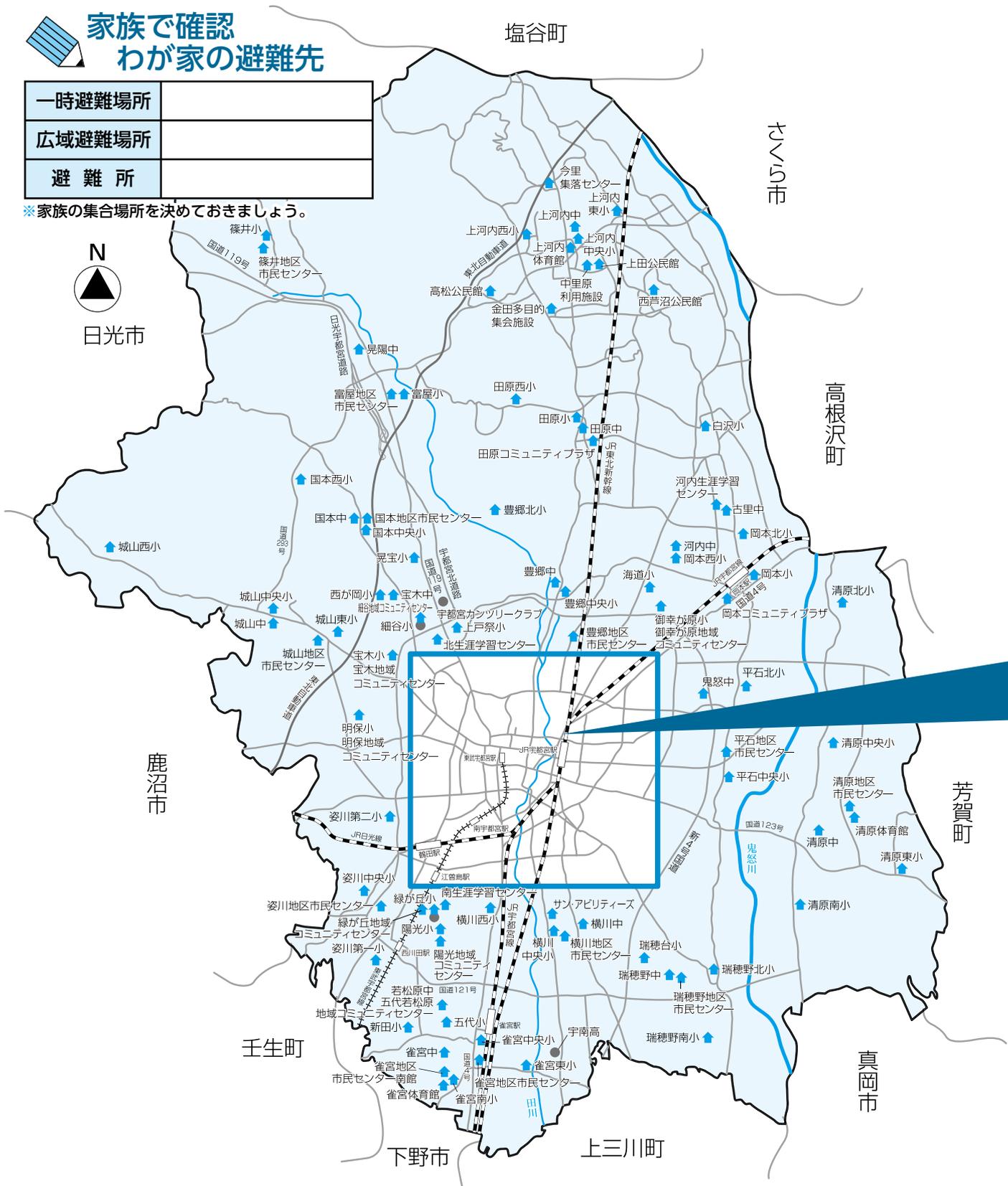


家族で確認 わが家の避難先

特集
②

一時避難場所	
広域避難場所	
避難所	

※家族の集合場所を決めておきましょう。



1 集合場所・一時避難場所
連絡ルール

家族で決めよう

2 どこに避難したかを
書いておく

（家のどこに貼って置くかも確認）

3 連絡の中継点となる
遠方の親戚・知人を
決めておく

避難経路も合わせて
2ルートぐらい確認

○×小へ
行きます
1/17 AM9:00
宮太郎

ガムテープの上に油性
フェルトペンで書くとう便利

その他、
携帯電話
がなくて
も困らな
いように家族や友人、
連絡の取り次ぎをして
くれる人の連絡先を書
いておきましょう。

◎この特集についての問い合わせは、危機管理課 ☎ (632) 2053へ。