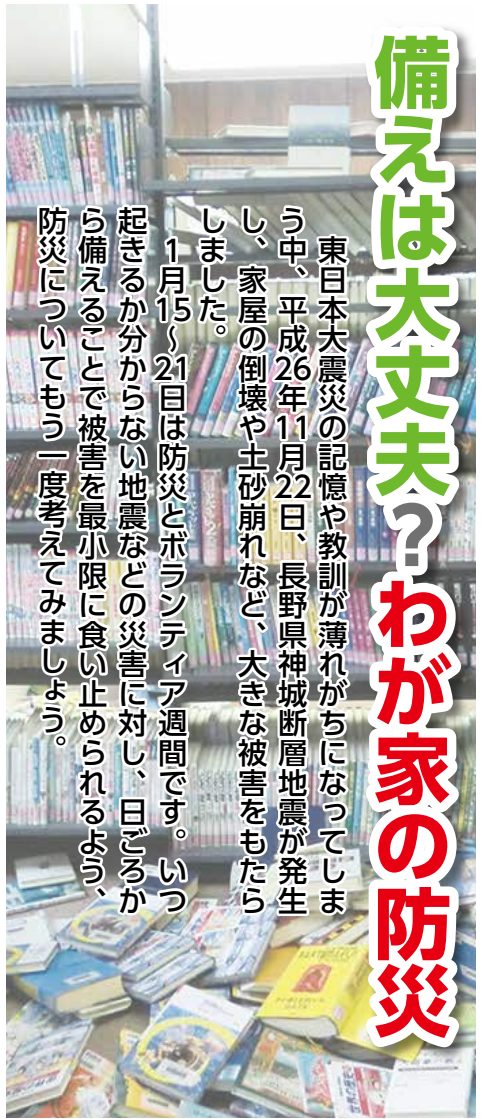


# 備えは大丈夫？わが家の防災



▲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

### 6 防災知識を身に付ける

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）。  
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  
いただくと市防災協力事業所  
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

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

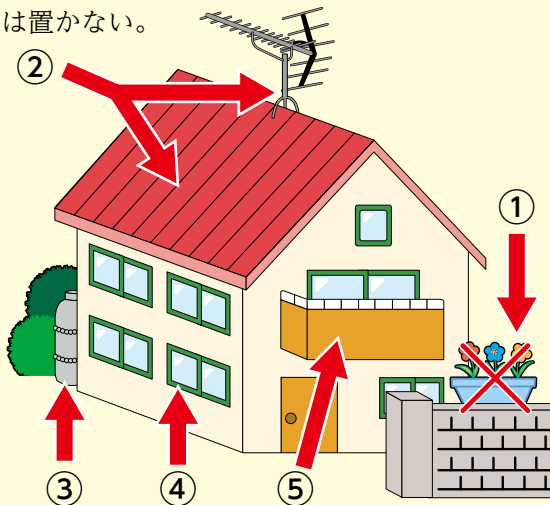
▽災害についての知識を深める施設めぐり  
詳しくは、23ページをご覧ください。

詳しくは、25ページをご覧ください

## 家の中・周囲の備え

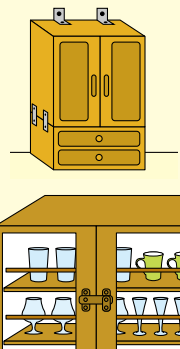
### ●家の周囲

- 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

避難するときを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

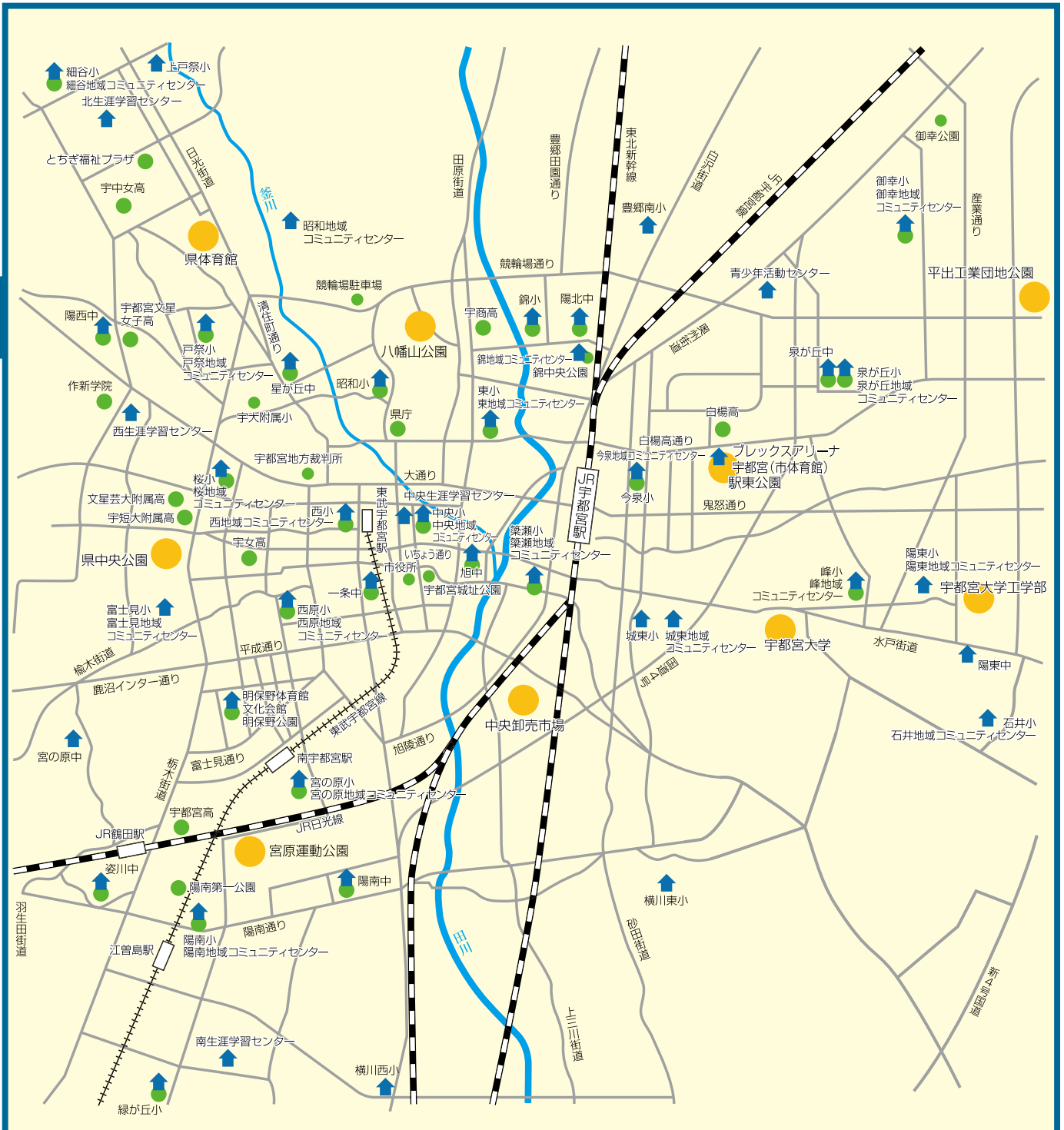
地震などによる火災が拡大し、<sup>ふくしゅう</sup>輻射熱や煙による二次災害の危険から、市民の安全を確保す

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。

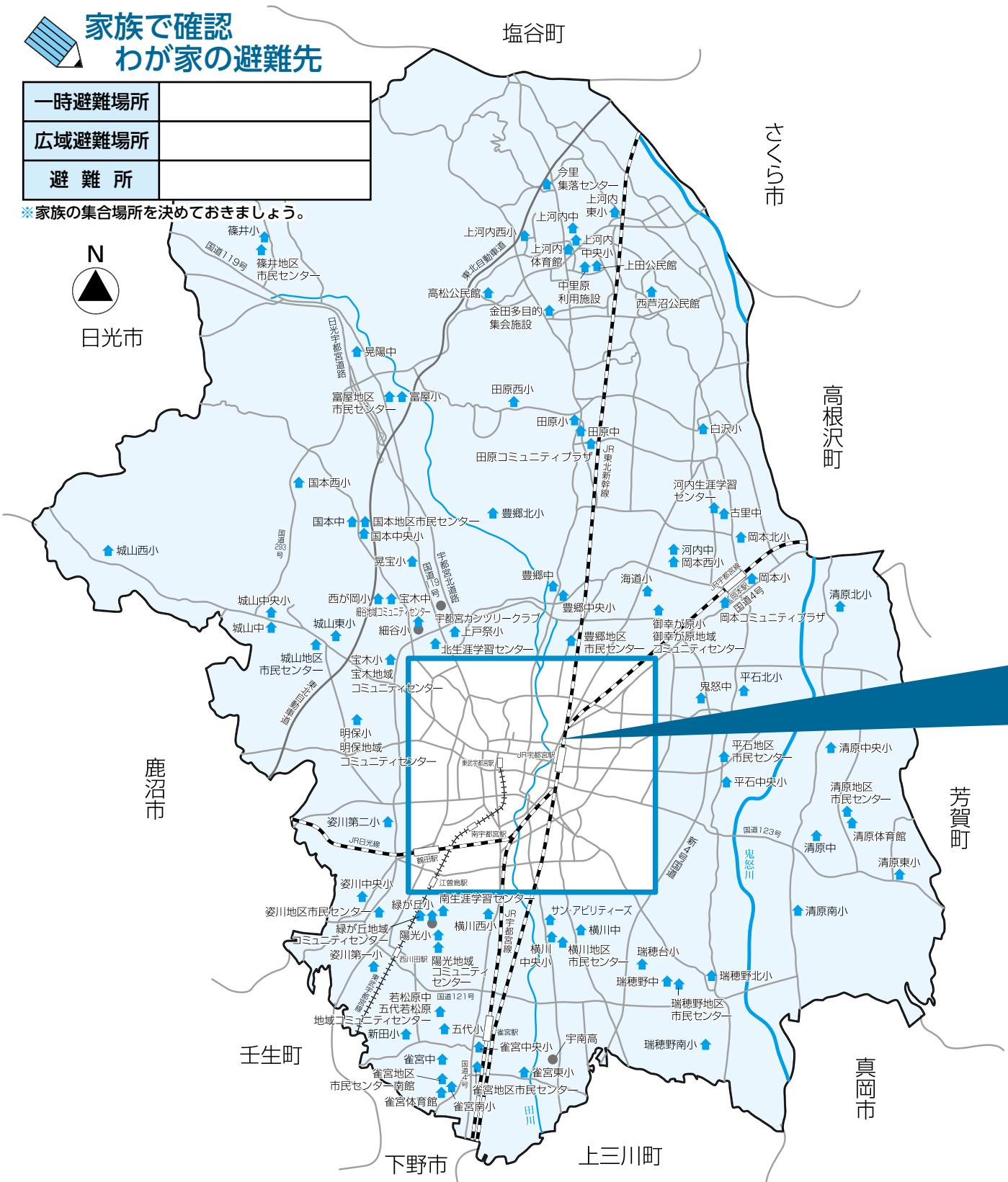


# 家族で確認 わが家の避難先

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。

特集 ②



**1 集合場所・一時避難場所**  
連絡ルール

避難経路も合わせて2ルートぐらい確認

**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)

○×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

**3 連絡の中継点となる**  
遠方の親戚・知人を決めておく

その他、携帯電話がなくても、いろいろな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。