

# 港北区災害ボランティア連絡会ニュース



事務局 〒222-0032 横浜市港北区大豆戸13-1吉田ビル206 港北区社会福祉協議会

TEL 045-547-2324 FAX 045-531-9561

FB 港北区災害ボランティア連絡会

105号

2022年6月



- \* 入会は随時受け付けています。
- \* あなたの町の防災度を高めるためにお力を貸してください。

## 「考えておくこと」と「訓練」は役に立ちます

会社などで火災の避難訓練を受けた経験はありますか？おしゃべりしながら、オフィスから屋外に出るだけ。「こんなの意味があるの？」と思ったことはありませんか？しかし、避難訓練を実施している事業所と実施していない事業所で、実際の火災発生時の死傷者数は3割以上差がでると言われています。おしゃべりしながらでも、体験することは、十分に役に立つということです。

実際に体を動かさなくても、「いざという時にどうするか」を考えてみることも、十分に役に立ちます。発災時にどう行動するかを考えてみる。それが「マイタイムライン」です。新型コロナでなかなか集まらない今。自宅で家族と一緒にマイタイムラインを作成してみてもいいかもしれません。きっと「役に立つ」とおもいます。（役立てるチャンスがないのが一番ですが）

(中島)

\*\*\* 防災コラムも参考にしてください \*\*\*

### 風水害に対して事前に備えておくべきこと

**はじめに**  
近年台風などによる大雨・暴風による被害が大きくなっており、いつどこで災害が発生してもおかしくありません。「自らの命は自ら守る」意識を持ち、お住まいの地域でのどのような被害が生じるか確認するとともに、一人ひとりの状況に合わせた避難時の計画をたてましょう。

- 平成30年7月豪雨を踏まえた水害・土砂災害からの避難のあり方について(中央防災会議)〈国民の皆さんへ〉より抜粋
- 行政が一人ひとりの状況に応じた避難情報を出すことは不可能です。自然の脅威が周辺に迫っているとき、行政が一人ひとりを助けに行くことはできません。
  - 避難するかしないか、最後は「あなた」の判断です。皆さんの命は皆さん自身で守ってください。
  - 河川の氾濫や土砂災害が発生してからではもう手遅れです。「今、逃げなければ、自分や大事な人の命が失われる」との意識を忘れないでください。
- 災害に関心を持ち、大事な命を守るために今できる準備をすませましょう！

#### STEP1 住んでいる地域の危険性を把握しよう!!

浸水(洪水、内水、高潮)・土砂災害の危険性を防災の地図(ハザードマップ)で把握しましょう。

防災の地図について(本市ホームページ)

横浜市 防災の地図 検索

ハザードマップはお住まいの区役所で配布しています。

#### STEP2 気象情報・避難情報等\*を理解しよう!! ※高齢者等避難、避難指示等

警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
心構えを高める	避難行動の確認	避難に時間を要する人は避難	避難場所等への避難	命の危険 書き出し 安全確保
(例) 大雨になりそう	(例) 大雨注意報 洪水注意報	(例) 大雨・洪水警報 冠水警戒情報	(例) 土砂災害警戒情報 冠水警戒情報	(例) 土砂災害特別警戒情報

※ 避難場所等への避難: 避難場所等への避難 (避難指示)

※ 命の危険: 崖崩れ・書き出し 安全確保

※ 冠水発生: 冠水発生 (冠水警戒情報)

※ 小川氾濫: 小川氾濫 (小川氾濫警戒情報)

**避難場所** 原則、行政による避難情報の発令に伴い、避難場所を開設します。

発令する時間は、各区で異なる場合があります。市やお住まいの区役所ホームページ、防災情報Eメールにて避難場所を発信しています。	必ずしも地震の際の避難所である地域防災拠点(小・中学校等)が開設されるわけではなく、地区センター、自治会町内会館等が開設される場合があります。	避難を考えている方は必ず市やお住まいの区役所ホームページで開設されている避難場所の情報を確認しましょう。
--	---	--

横浜市 風水害時避難場所 検索

#### STEP3 情報収集手段を把握しよう!!

テレビやラジオでの情報収集に合わせて、次のようなツールも活用し、いち早く情報を入手しましょう。

- 横浜市ホームページ: 横浜市 防災情報 検索
- メール: 横浜市 防災情報Eメール 検索
- アプリ: Yahoo! 防災速報

#### STEP4 避難行動を理解しよう!!

**避難のサイン** (情報収集は早めに！)

**避難行動** (早めに行動！)

**河川氾濫の危険、下水道などからの浸水**

- テレビ・ラジオ・横浜市HPなどで気象情報に注意しましょう。
- 横浜市HPなどで河川の状況を確認しましょう。
- 外の様子に注意しましょう。
- ※ 側溝やマンホールから大量の水が溢れる。

**土砂災害の危険**

- 小石がバラバラ落下
- 斜面に亀裂が発生など
- 斜面に湧水が発生

**崖崩れの前兆現象**

● 頑丈な建物の2階以上または、近隣の高い建物へ避難

● 安全な場所へ避難(指定緊急避難場所等の避難場所、土砂災害警戒区域及び浸水想定区域外の親戚の家など)

● 水平避難(立退き避難)

避難とは「開」を「選」けることであり、安全を確保することで、避難場所に行くことだけが避難行動ではありません。あらかじめ安全な親戚のお宅などを避難場所としておくなど、必要に応じて各家庭で検討しておきましょう。

#### STEP5 非常時の持ち出し品を準備しよう!!

避難場所における物資・食料は、避難者の方々に持参していただくことを原則とします。(避難することを最優先に、可能な限り持参しましょう)

**非常時の持ち出し品リスト**

- 家族構成を踏まえて、必要なものを選びましょう。

救急・安全	貴重品
救急セット(包帯・絆創膏) メガネ コンタクトレンズなど	現金簿 現金 印鑑 印鑑 カード

水・食料	日用品	衣類
飲料水 非常食	携帯ラジオ 懐中電灯 タオル、毛布など 体温計	トイレパック ヘルメット 厚底の運動靴 軍手
ミルク(液体ミルク等) ※お湯も自分でお持ちください。	ティッシュ マスク モバイルバッテリー ビニール袋	風呂・風呂敷 コップ 洗面 洗剤 レインコート

上記を踏まえ、裏面のマイ・タイムラインを作ってみよう!









# 「TKB48」

最近新聞記事の中に「TKB48」の文字を見つけました。「AKB48」ではありません。災害関連死に取り組む「避難所・避難生活学会」は、「TKB48」を合言葉に避難所の改善を訴えています。質の高い「T（トイレ）K（キッチン）B（ベッド）」を48時間以内に整備することが災害関連死を減らすポイントと言っています。

また、日本トイレ研究所では災害時のトイレチェックリストを示しています。最近携帯トイレを備蓄している方は多いですが、備蓄すればよいという事ではありません。災害時のトイレ問題は命と尊厳にかかわります。自分と家族などを守るためにも、チェックリストを参考にトイレを備えましょう。（付岡）

### 災害時トイレの備えチェックリスト

災害時のトイレ問題は命と尊厳にかかわります。  
自分と家族などを守るためにも、チェックリストを参考にトイレを備えよう！

<input type="checkbox"/> 携帯トイレ（ 回分）  計算式に家族の人数を入れて、必要な数を計算しよう 家族の人数×5回×7日間	<input type="checkbox"/> ポリ袋  携帯トイレを濡らさないようにするためのポリ袋も一緒に備えよう
<input type="checkbox"/> トイレレットペーパー（ ロール）  <b>4ロール!</b> 計算式に家族の人数を入れて、1か月に必要な数を計算しよう 家族の人数×4ロール	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  断水したときも手を衛生的に保つためにウェットティッシュなどを備えよう
<input type="checkbox"/> 手指消毒液  感染症予防のために手指消毒液も備えよう	<input type="checkbox"/> 照明  照明は、両手が自由になり空間全体を照らすことができるものを備えよう
<input type="checkbox"/> 使用済み携帯トイレ保存容器  臭いが漏れないようにふた付きで密閉できる保存容器を備えよう	<input type="checkbox"/> その他の備え  安心してトイレを使うために他に必要なものがないか考えてみよう

Labo.  
LABORATORY OF LIFE



## たとえ助けられなくても

災害はいつ起きるかわかりません。色々な要救助のケースが発生するかもしれません。その時に、「助けに動きますか?」「遠目に見えていますか?」私はファーストエイドの国際資格を持っています。直前の訓練で、さんざんしごかれた後、インストラクターに「最後にDVDのこの章を見てください」と案内されました。

そこに映ったのは、救助者が、やってきた救急車を見送りながらも、肩を落とすシーンでした。「本当に助けに動いてよかったのか?」「自分のやり方は間違っていないかったのか?」「あの時ああしていればよかったのでは?」と後悔を重ねる姿です。インストラクターは「救急車を見送ってからずっと、救助者はあのような後悔にさいなまれ続けます。ですが、それを恐れずに、救助に動いてください」とまとめました。

実際、要救助者を救急に引き渡した後で、残念ながら亡くなったケースも、反面元気になったケースも多数あります。いずれにしても、助けに行かなければ、その場で亡くなったかもしれません。

「要救助者がいたら、迷わず助けに動く」、いつ災害が起きて、多数の要救助者が出るかもしれない日々の中で、この気持ちは失わずに過ごしたいものです。

（岩撫）

イラストは、「イラストAC」<https://www.ac-illust.com> より使用許諾を受けて掲載しましたが、無駄転載は固くお断りいたします。

## イラストから感じた防災・減災（第三回）



昨年度のイラストコンテストに応募いただいた作品から感じる防災・減災の三回目です。

紙の地図を見る機会が減っています。待ち合わせ場所に行く時はスマホのマップアプリ、車の運転ではカーナビに頼ります。おかげで、道を覚えなくなりました。それ以上に「街」を知らなくなったように思います。

毎月、港北区福祉保健活動拠点で定例会を実施しています。すぐ近くに「師岡熊野神社」という由緒ある神社があることをご存知ですか？スマホのマップアプリでみると、つい見落としてしまいます。

DIGという地図を使っただけの訓練があります。そこまでではなくても、自宅の周りの地図を家族で見て、自宅近くの公園や神社・お寺。避難場所になる小中学校や、危なそうな場所を確認することは大切だとも思います。地図をみていると、「ここなんだろう？」と思うところが見つかります。そんな場所が見つかったら、家族で散歩してみてもいいのですが。隠れたインスタ映えスポットにあえるかもしれませんよ。  
(中島)

### \*\*\* シリーズ災害食 \*\*\*

### ビーフン風春雨

\* 発災後1週間位、ライフラインはまだ回復せず、冷蔵庫の食材がほぼなくなった頃のメニューで、残っていた常備野菜、備蓄の缶詰・水、カセットコンロを使用しました。

10分ぐらいで出来ました。

#### 【材料(2人分)】

- ・ 焼き鳥缶：1缶
- ・ 春雨：80グラム
- ・ 玉ねぎ：1/2個
- ・ 水：200ml
- ・ 塩、胡椒：少々
- ・ ごま油：大1/2
- ・ 白ごま：適量

#### 【作り方】

- ① フライパンに春雨、スライスした玉ねぎ、水、ごま油を入れ、フタをして沸騰後弱火で加熱する。
- ② ①に焼き鳥缶を汁ごと加えて煮詰め、塩、胡椒で味を調える。好みに白ごまを振る。「おいしい『ミニ』炊き出しブック」より

#### 【感想】

作ってみて、春雨の長さは色々だと思いますので、キッチンバサミなどでカットしても良いと思いました。

使用した焼き鳥缶は少し汁が少なかったのか味が薄かったので、焼き肉のたれと水を少し足して、味を調えました。

たっぷり2人分できました。

(付岡)



# 港北区地域防災拠点運営委員会連絡協議会総会報告

令和4年度の「港北区地域防災拠点運営委員会連絡協議会総会」に参加をして、災害ボランティア連絡会の役割を数分ですが説明させていただきました。掲載したのは、その時に、行政から配布・説明された資料のひとつ、地震時の避難についての資料です。これ以外にも、防災井戸の資料や避難場所でのスペース確保のための資料などの資料など、「これは知っておくべき」と思える資料がたくさんありました。お住まいの防災拠点の責任者の方からぜひお話を伺ってください。（中島）



## <防災コラム> 【個人の避難計画「知らない」9割】

新聞にこんな記事が載りました（読売新聞6/1）。

横浜市の昨年6～7月市民1万人を対象に実施した「マイタイムライン」アンケート結果で、認知度の低さが浮き彫りとなった。3,553人の回答者のうち92.3%が「知らない」とし、「知っている」のは5.5%と「衝撃な結果」でした。災害時に自分が取るべき行動を時系列で決めておく避難計画「マイタイムライン」の作成や周知が進んでいないことを示しています。県の担当者は、マイタイムラインの普及の在り方について「知ってもらうだけでなく、実際に一度、記入してもらう工夫が重要」と指摘しています。

以前、災ボラでも何回か「マイタイムライン」について取り上げましたが、皆さんご記憶ですか？「マイタイムライン」の作成により、警戒レベルや避難情報に応じて取るべき行動を整理でき、速やかに冷静な判断に役立ちます。作成時はハザードマップを確認するため、地域の災害リスクの把握にもつながります。災ボラでこれからも勧めて取り上げていきたいと思えます。（付岡）

### 【編集後記】

- 備蓄には品物に神経が行きそうですが、多くの知識の備蓄も必要ようです。頭の中も繰り返し点検を……。よろしくお祈りします。（付岡）
- 「どんな時でも助けに行く」この気持ちを忘れたくないです。（岩撫）
- 豪雨や雷が増えているようです。万一の時に退避する安全な場所は確認しておきたいと思えます。（鴨下）
- 運転中のゲリラ豪雨①止め易い所に一時停止②(停止無理なら)ゆっくり走行③高架下、アンダーパス、川沿いを避け④トンネル出口付近は突風注意⑤最新気象情報入手、とのこと。（室伏）
- 会社を定年になって思ったこと。「自他の周りがまったくわからない！」身に覚え、ありませんか？（中島）