

# 避難所運営 マニュアル

## 要点ガイド

これだけは  
知っておいて!



相模原市コミュニティセンター  
まがみん

避難所は避難所運営協議会を中心に、**避難者全員**で協力して運営します。本ガイドでは、相模原市で作成している「避難所運営マニュアル」を基に開設準備から閉鎖・集約までの流れや運営のポイントを紹介します。

避難所とはそもそもどのような場所なのか、避難所運営にはどのようなことが必要なのか、確認してみましょう！

### 避難所運営協議会とは

避難所の開設・運営を行うため、平常時には円滑な避難所運営のための訓練やルール作りを、災害時には避難所運営本部を立ち上げ、実際に避難所の円滑な運営を行います。

※市内で震度5強以上の地震が発生した場合は、避難所担当市職員が避難所へ自動参集します。



#### 【避難所運営協議会のメンバー】

##### ▶自治会から選出された委員

- ・会長（自治会から選出された委員の中から選出）
- ・避難所区域の各自治会から選出された委員

##### ▶避難所担当市職員

- ・市で選任した各避難所の担当職員

##### ▶その他協議会が必要と認める者

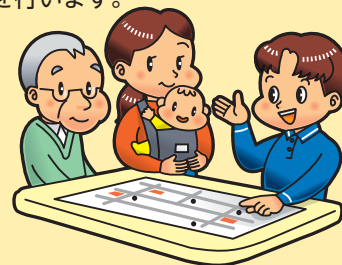
- ・有識者等避難所運営協議会が必要と認める者

##### ▶学校長等

- ・避難所施設の施設管理者

##### ▶避難者（災害時）

- ・自治会への加入の有無等に関わらず、災害時は避難者全員で避難所運営を行います。



#### 【（災害時）避難所運営協議会の主な役割】

- ▶円滑な避難所運営
- ▶生活ルールの調整
- ▶様々な組織との連絡調整

参考

#### 避難所と緊急避難場所は違います



**避難所**とは、災害によって自宅で生活することが困難になってしまった人が、生活拠点を見つけるまでの一定期間、生活を送るための施設です。

避難所では、避難生活を送る人だけでなく、断水等に見舞われながら自宅等で生活を続ける人（在宅避難者）へ食料や必要な物資の配付も行います。しかし、災害の状況により、十分に物資を配付できない場合があるため、日頃から食料や生活必需品などを備蓄しましょう。

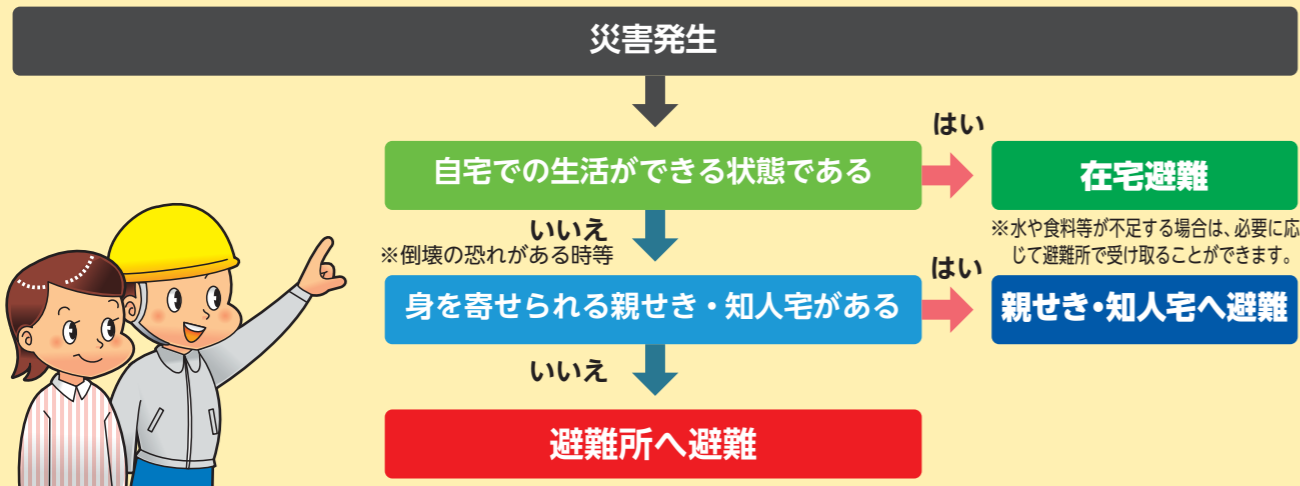


**緊急避難場所**とは、洪水・土砂災害などの危険が差し迫っているときに、一時的に身を守るために指定している施設です。原則、食料など物資の配布は行いませんので、非常用持ち出し品を持って避難できるよう非常用持出袋などを準備しましょう。なお、原則市職員で運営を行います。

## 避難の流れを確認しましょう

災害が発生して避難する場合、状況によって避難する場所が異なります。家屋の倒壊の有無等、その時の状況に合わせて行動しましょう。

避難行動は、次のとおり揺れや火災が収まり周囲の安全が確保できてから行います。



## 避難時の注意点

▶避難する際は、自宅の火の元の始末を行います。また、再通電時の電気火災を防止するため、電気のブレーカーを落とします。

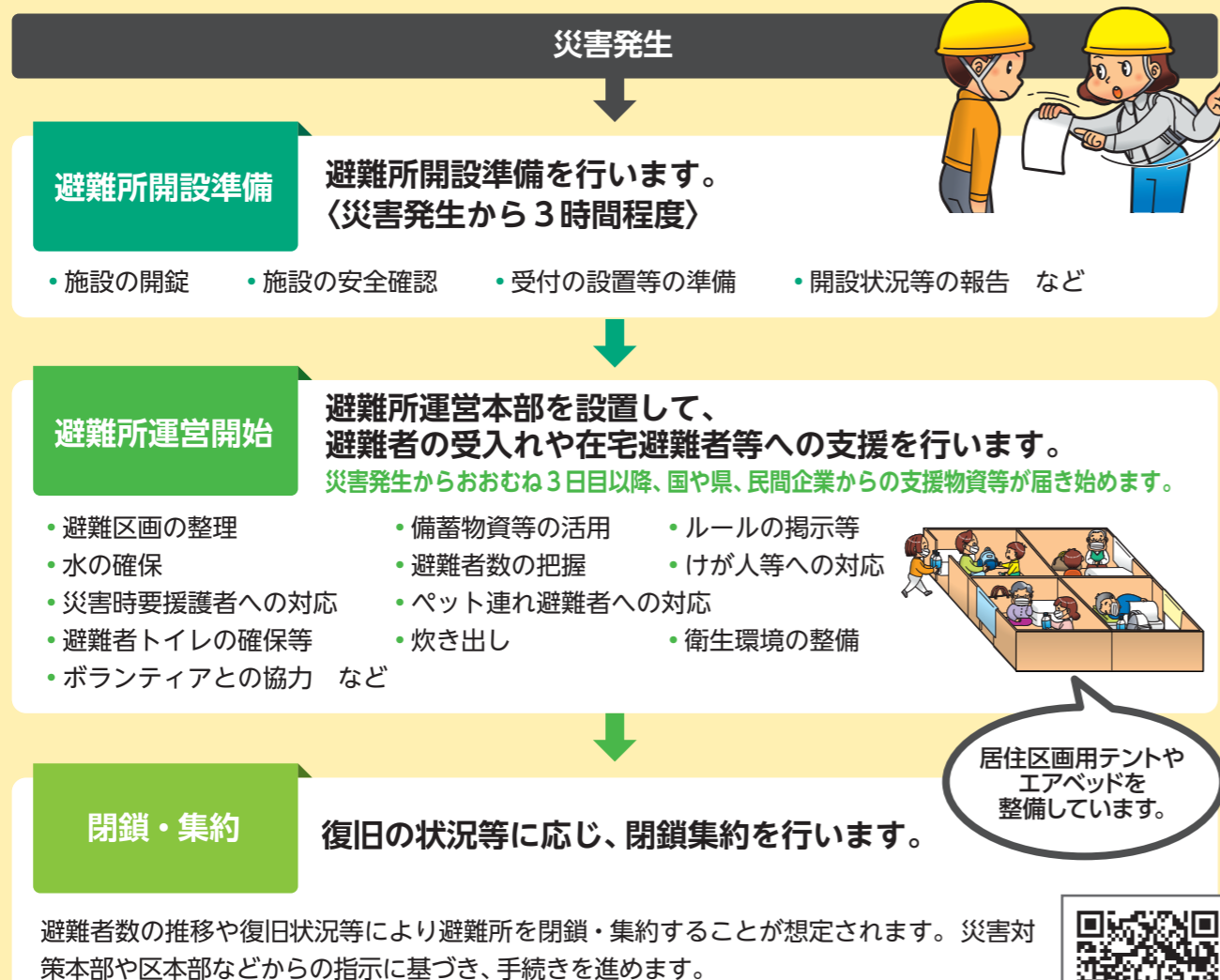
▶避難する際は、狭い道、塀ぎわなどは避けましょう。自宅周辺や避難経路にブロック塀や看板等の倒壊の恐れがある建造物がないか確認しましょう。災害発生に備えて、マイ・タイムラインを作成しておくことで慌てずに行動することができます。

▶避難は、安全面から徒歩で行います。災害時に車で移動することは危険であることや渋滞・路上駐車等が緊急車両の妨げになることなどから、車で避難所へ避難すること、避難所に駐車することは原則禁止です。



## 避難所の開設から閉鎖・集約までの流れ

避難所の開設など運営は、避難者全員で行います。



詳細については避難所運営マニュアルの各ページをご確認ください。  
(避難所運営の各種活動については、P40以降に記載しています)

相模原市ホームページ  
「避難所運営協議会」



## 避難所で生活する際に気を付けること

### 思いやりの心を持とう

避難所は様々な価値観・背景(国籍・持病・性自認・生活習慣・宗教など)を持った方が利用します。お互いに理解し、助け合いながら生活しましょう。

外国人とのコミュニケーションは、避難所に配備している「外国語指さしボード」等を活用しましょう。

### 感染症対策も忘れずに

感染症を予防するため、マスクの着用やこまめに手洗いをしましょう。

また、アルコール消毒液や体温計等を非常用持ち出し品として準備をしておきましょう。



### 熱中症の予防

夏場の避難所では熱中症に注意しましょう。特に高齢者や子どもは要注意です。

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分の補給を行うことが大切です。



### ペットを連れての避難

避難所で受け入れが可能なペットは、犬や猫、その他の小動物です。また、人とペットの滞在スペースは別です。

ペットフードや飼育に必要な用具は全て飼い主が持参し、安全面・衛生面から必ずケージに入れて、責任を持って清掃・管理します。



### 避難所のルールやマナーを守ろう

避難所は、他人同士が共同で生活します。お互いのプライバシーを無視して、ほかの人の居住スペースをのぞいたり、むやみに立ち入ったり、大声で話したりするのは周りの人の迷惑になります。トイレの使い方や、飲酒・喫煙、ごみ捨てなど、決められたルールやマナーを守りましょう。



# 災害時の在宅避難に備えて「備蓄」をしましょう

自宅に倒壊や火災の危険がない時は、**あえて避難をする必要はありません**。安全を確認したうえで引き続き居住ができる状態であれば「**在宅避難**」をしましょう。また、災害発生後の在宅避難に備えて、日頃から食料や飲料、生活必需品などの「**備蓄**」をしておきましょう。**備蓄の日目安としては、最低3日、できれば1週間分**が理想です。

## 災害時の在宅避難に備えて用意しておきたいもの

### 食料

米、缶詰、レトルト食品、飲料水（1人1日3ℓを目安に）等



### 【備蓄品の例】

※家族構成に合わせて、必要な物を用意しておきましょう



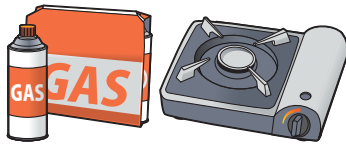
### 日用品

簡易トイレキット、ティッシュ、トイレットペーパー等



### 加熱器具

カセットコンロ、予備のガスボンベ等



### 照明・情報

懐中電灯（1人1個）、ラジオ、予備の電池等



- 常用薬等がある方は、すぐに持ち出せるように準備しておきましょう。
- 乳幼児のいる家庭はミルクやほ乳びん、離乳食、おむつ など

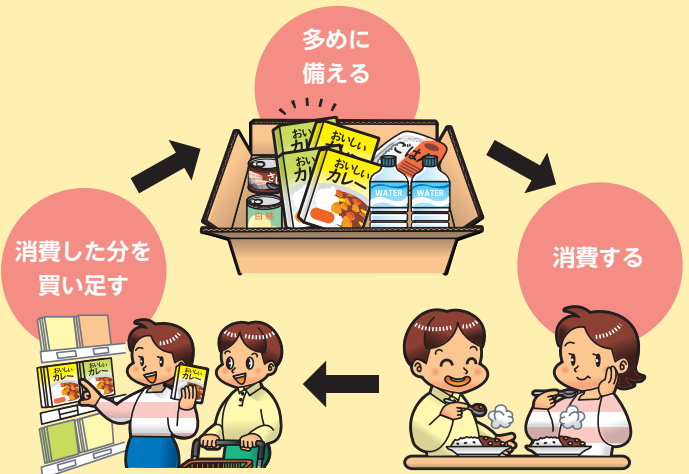


## 使いながら備える「ローリングストック」

災害用に特別なものを用意するのではなく、日頃から食べ慣れている・使い慣れているものを多めに備蓄し、消費した分を補充する—それが「**ローリングストック**」という備蓄方法です。

冷蔵庫や冷凍庫の中の食品も、常に少し多めの状態を保っておけば、立派な備蓄品になります。

また、ローリングストックは食料品だけでなく、乾電池やガスボンベ、ティッシュ・トイレットペーパー等の日用品についても、有効な備蓄方法です。



### 参考

## 防災に関する情報について

### さがみはら防災ガイドブック



備蓄等の日頃からの防災対策のほか、緊急避難場所や避難所の一覧等、防災に関する様々な情報を掲載しています。

### 相模原市ホームページ【防災・危機管理情報】



各種ハザードマップや防災に関する取り組みなどを掲載しています。災害時には、避難所の開設状況や避難情報などを確認することができます。