



大野南地区 防災ガイド

大野南地区自治会連合会

相模大野5-31-1 (南区役所地域政策課内) TEL.042-749-2135

大野南地区にお住まいの皆様へ

日頃から皆様には自治会活動に対するご理解ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は甚大な被害を及ぼし、あらためて災害の恐ろしさを認識したとともに、地域の助け合い(共助)が重要であることを学びました。震災から2年が経過した現在においても、皆様から様々なご支援が継続されていることに心から敬意を表します。

災害は必ず起こるという自覚と危機感を持って、被害を最小限にとどめるための準備が必要です。

自治会は市との連携により、避難所の運営、非常用物資の備蓄、災害時に援護が必要な高齢者の見守りなど、防災に対する様々な取り組みを行っています。

今回、防災への取り組みのひとつとして、災害時に役立つ情報をまとめた「大野南地区防災ガイド」を作成し、地区内すべてのご家庭に配布させていただきました。ぜひ、ご家庭での災害に対する備えにお役立ていただければ幸いです。

平成25年3月

大野南地区自治会連合会 会長 有泉 健一

わが家の避難場所

いつ とき ひ なん ば しょ 一時避難場所

地図番号

- 一時避難場所とは…災害から身を守るために一時的に避難する場所で、自治会で決めている近くの空き地、公園などです。

こう いき ひ なん ば しょ 広域避難場所

地図番号

- 広域避難場所とは…地震などによる火災が延焼拡大して、地域全体が危険になったときに避難する場所です。市が指定している大規模な広場・公園・学校などです。

ひ なん しょ 避難所

地図番号

- 避難所とは…家屋の倒壊・焼失などで自宅での生活ができない場合の避難生活場所です。市が指定する小学校・中学校です。

わが家のルール

●家族同士の連絡手段

災害発生時には、電話やメールが繋がりにくくなります。外出中の家族と、どのような連絡手段でお互いの状況を知らせ合うのか、あらかじめ決めておきましょう。あわせて災害用伝言ダイヤルなどの利用方法について確認しておきましょう。

●待ち合わせ場所

連絡がとれない場合など、家族が合流しやすいように、家以外のわかりやすい場所を決めておくといいでしょう。

わが家の集合場所は _____

地震への備え

地震は突然やってきます。最初の2～3日間は自力でしのぐ必要があります。そのためには家族で話し合い、防災意識を高め、わが家の防災対策を決めておきましょう。

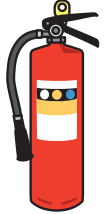
①備蓄品、非常時持ち出し品の準備・点検

家族全員が持ち出せる場所をあらかじめ決めておきましょう。必要なものが揃っているか、飲料水・非常食の保存状況を確認し、必要なら交換しておきましょう。《非常時持ち出し品チェックリスト》を参考にしてください。



③防災用具の準備・点検

消火器の設置場所の確認や、使用方法を覚え、使用期限が過ぎていないかを確認し、必要なら交換しておきましょう。救急医療品の点検・補充をしておきましょう。また、地域の防災訓練などに参加し、応急手当の方法等を学んでおきましょう。



②避難場所、避難経路の確認

一時避難場所、避難所への道のりを下見して、ビルの窓ガラスやブロック塀など危険そうな箇所がないかチェックし、避難経路を確認しておきましょう。避難経路は、不測の事態に備えて複数決めておきましょう。《防災マップ》に道順を書き込んでおくとう便利です。



④家の中、周辺の防災チェックと対策

家の中(食器戸棚・タンス・本棚・窓ガラスなど)、家のまわり(屋根・アンテナ・LPガスボンベ・ブロック塀・ベランダ・植木鉢など)の危険個所がないかをチェックし、問題があるようならば家族で話し合い、修理や補強・安全な場所への移設などを行いましょう。



《非常時持ち出し品チェックリスト》

チェックリストを参考に必要なものを家族で話し合い、準備しましょう。



照明・ 情報収集	<input type="checkbox"/> 懐中電灯(1つ/ひとり)	医薬品	<input type="checkbox"/> 家庭常備薬(鎮痛剤・消毒薬・解熱剤など)	
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ		<input type="checkbox"/> 包帯・ガーゼ・ばんそうこう・三角巾	
	<input type="checkbox"/> 予備電池		<input type="checkbox"/> はさみ・ピンセット	
	<input type="checkbox"/> ローソク		<input type="checkbox"/> マスク	
日用品・ 道具類	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター(火元が遠いもの)	貴重品	<input type="checkbox"/> おくすり手帳	
	<input type="checkbox"/> 古新聞紙		<input type="checkbox"/> 現金(10円硬貨を含む)	
	<input type="checkbox"/> ロープ(軽くて丈夫なもの)		<input type="checkbox"/> 貯金通帳	
	<input type="checkbox"/> 粘着テープ(布製)		<input type="checkbox"/> 印鑑	
	<input type="checkbox"/> レジャーシート(水を透さないもの)	<input type="checkbox"/> 証書類	非常食品	<input type="checkbox"/> 携帯電話・予備バッテリー
	<input type="checkbox"/> 筆記用具(油性マジックなど)	<input type="checkbox"/> 個人カード・健康保険証・運転免許証		<input type="checkbox"/> 現金(10円硬貨を含む)
	<input type="checkbox"/> ペンチ・ナイフ・缶切り・万能はさみなど	<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡等		<input type="checkbox"/> 貯金通帳
	<input type="checkbox"/> ティッシュ・トイレットペーパー・ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 家や車などの予備キー		<input type="checkbox"/> 印鑑
	<input type="checkbox"/> スコップ	<input type="checkbox"/> 飲料水(ひとり1日3リットルが目安)		<input type="checkbox"/> 証書類
	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> 非常食(ビスケット・乾パン・チョコレートなど)	<input type="checkbox"/> 携帯電話・予備バッテリー	
	<input type="checkbox"/> ポリ袋	<input type="checkbox"/> 缶詰(缶切りが必要かを確認)	<input type="checkbox"/> 個人カード・健康保険証・運転免許証	
	<input type="checkbox"/> カイロ	<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡等	
	<input type="checkbox"/> 携帯コンロ・ガスボンベ・固形燃料など	<input type="checkbox"/> インスタント食品	<input type="checkbox"/> 家や車などの予備キー	
<input type="checkbox"/> 携帯なべ	女性用品	<input type="checkbox"/> 生理用品		
<input type="checkbox"/> 箸・スプーンなど	乳幼児 用品	<input type="checkbox"/> 化粧品・鏡など		
衣類		<input type="checkbox"/> 防寒具	<input type="checkbox"/> 粉ミルク	
		<input type="checkbox"/> 軍手・手袋	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶	
		<input type="checkbox"/> 雨具(折畳傘・レインコートなど)	<input type="checkbox"/> 離乳食	
		<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	
		<input type="checkbox"/> 毛布・タオルケット	<input type="checkbox"/> 幼児用スプーン	
		<input type="checkbox"/> 帽子	<input type="checkbox"/> 着替え	
	<input type="checkbox"/> 運動靴・スリッパ	<input type="checkbox"/> ガーゼ・タオルなど		
その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 子どものおやつ		
	<input type="checkbox"/>	その他	<input type="checkbox"/>	

地震発生時の行動①

まずは慌てないこと。そのためには家族で防災訓練をするのが有効です。「もし今、大地震が起きたら!？」を想定して、シミュレーションをしてみましょう。

グラっときたら…

まず身の安全を

●地震が起きたら、まず身の安全を確保

- ・倒れる危険性のある家具から離れ、テーブルの下などに隠れる。
- ・枕や座布団などが近くにあれば、頭を保護する。
- ・家族で声を掛け合う。

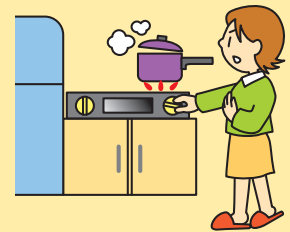


揺れが収まったら…

落ち着いて、火元の確認・安全確認

●まず火の始末

- ・火の始末を行い、万一火が出たら、初期消火を試みるとともに、「火事だ!」、と大声を出して家族や近所に知らせ、「119番して!」とアピールする。
- ・家族の無事を確認する。



わが家の安全、近隣の安全を確認

●避難路の確保

- ・ドアや窓を開けて避難路を確保する。
- ・割れたガラスなどに備え、スリッパや靴を履く。

●外に飛び出さない

- ・落ち着いて周囲を確認。揺れがまだある場合、落下物やガラス、塀の倒壊の危険に備える。

●近隣の消火活動・救出活動に協力

- ・わが家の安全を確認したら、近所で出火や救援を求めている方がいないかを確認。特に、すぐ行動をとることが困難な災害時要援護者（高齢者、障がい者、傷病者、外国人など）に気を配る。



正確な情報の入手

●テレビ・ラジオ、ひばり放送などで正確な情報をつかむ

- ・間違った情報や、うわさ・デマに惑わされない。



避難をするときには…

落ち着いて、もう一度安全確認

●地震後の火災などの「二次災害」に備え、被害を最小限に。

- ・非常時持ち出し品を確認し、避難準備をする。
- ・避難が必要な際には、もう一度、ガスの元栓、緊急遮断弁などが閉じていることを確認する。コンセントからの出火を防ぐために電気のブレーカーを落とす。
- ・家族が全員そろっていないときはメモを残す。



地震発生時の行動②

災害の状況によっては、避難しなければならない場合もあります。その際、「どんなとき?」「どこへ?」「どのようにして?」と慌てないために、避難時の心得を知っておきましょう。

どんなときに避難するの?

- 市や消防関係機関からの「避難勧告」「避難指示」が出たとき
- 近隣で出火があり、延焼拡大の危険があるとき
- 周囲の状況から避難する必要があると判断したとき

どこに避難するの?

裏面のマップを参考に確認しましょう。

一時避難場所

災害から身を守るために一時的に避難する場所で、自治会で決めている近くの空き地、公園などです。

広域避難場所

地震などによる火災が延焼拡大して、地域全体が危険になったときに避難する場所です。市が指定している大規模な広場・公園・学校などです。

避難所

家屋の倒壊・焼失などで自宅での生活ができない場合の避難生活場所です。市が指定する小学校・中学校です。

どのようにして避難するの?

① まずは深呼吸から

慌てて外に飛び出したりせず、落ち着いた行動を心がけましょう。



② もう一度火元の確認を

準備ができれば、避難する前にガスの元栓を締め、ブレーカーを落としましょう。



③ 安全な服装で

ヘルメットや防災ずきんで頭を守り、長袖・長ズボン・軍手などを着用しましょう。



④ 荷物は最小限に

スムーズな移動を行うために、荷物は非常時持ち出し品など最小限にとどめましょう。



⑤ 外出中の家族に連絡

非常時の連絡手段を用いて、外出中の家族に連絡をしたり、メモを残しておきましょう。



⑥ 車やオートバイは使わない

交通の混乱に巻き込まれたり、緊急車両の妨げになるため徒歩で移動しましょう。



⑦ 近隣の人たちといっしょに行動する

子どもやお年寄りの手をしっかり握り、決められた場所に集団で避難しましょう。



⑧ 避難経路は安全な道を

近道だからといって、狭い路地や塀ぎわ、川べりなどは危険です。事前に決めてあった避難経路でも、状況によって安全な道へ変更しましょう。



⑨ 危険なものには近づかない

倒壊した家屋などには近づかないようにしましょう。切れた送電線に近寄ることも危険です。



救命処置と応急手当

緊急の状況に遭遇した際、適切な処置が行えるように、日頃から地域の防災訓練等に参加し、応急手当を学んでおきましょう。処置後は、速やかに医療機関にて受診してもらいましょう。

●救命処置

意識があるかを確認する

- 耳元で大きな声で呼び掛け、反応を伺います。



意識がない、またはもうろうとしている

意識がはっきりとある

周囲に助けを求める

- 119番の通報と、AEDを持ってきてもらいます。
- 助けが期待できない場合には、速やかに通報し、AEDを確保します。



- 外傷や痛みをうったえていないか観察する。
- 必要があれば医師に診察してもらおう。

呼吸があるかを確認する

- 普段どおりの呼吸があるかを確認します。
- 胸や腹部の上下道を目視し、耳で呼吸音を、頬で呼吸の風を確認します。
- 確認の作業は10秒以内で判断します。



正常な呼吸をしていない

正常な呼吸をしている

胸骨圧迫を行う

- 1分間に100回の速さで30回行います。胸の中央に両手を重ね、肘を伸ばしたまま、垂直に圧迫します。強さは、胸が5cm程度圧縮されるくらいが目安です。
- ※幼児は片手、乳児は指先で行い、体の1/3程度圧縮される強さが目安。



気道を確保

- 片手で額を押さえ、もう一方の手であごにあてて、あごを上を引き上げます。
- 口腔内に異物や吐物が見えれば除去します。



人工呼吸を2回する

- 額を押した手をずらし、指先で鼻をつまんで鼻孔を塞ぎます。口を覆うようにして、1秒間かけて静かに空気を送り込みます。胸の上下を確認しながら、2回目の吹き込みを行います。人工呼吸ができない場合などは胸骨圧迫のみを続けます。



- 回復体位にして気道を確保し、救急隊が到着するまで観察を続ける。
- ※体を横に向けて、上側の足の膝を曲げて前方に出して安定させる。吐しゃ物による窒息を防ぐため、下あごを前方に出し、上側の手を曲げて甲で顔を安定させる。



胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返しながら、AEDの到着を待つ。

AEDの準備

- AEDが到着したら、電源を入れ、音声ガイダンスに従い操作します。電極パッドを準備します。
- ※小児用電極パッドは乳児から6歳児くらいまでの小児に使用できます。それより大きな子どもは大人と同じパッドを使います。ガイダンスと表示されている絵図に従い装着します。

心電図を解析

- 解析中は、患者に触れずに離れてください。
- 意識と呼吸がない場合、電気ショックを行います。音声ガイダンスに従ってください。

電気ショックが必要な場合

電気ショックが必要でない場合

- ショックボタンを1回押して、すぐに胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を再開し、2分間続けます。

- すぐに胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を再開し、2分間続けます。

●応急手当

出血

清潔な布・ハンカチ・ガーゼなどを直接傷口にあてて、しっかり手で圧迫する。
※できるだけ清潔な布類を使う。手袋などを使い、血に触らないようにする。脱脂綿やティッシュなどを傷口にあてない。



骨折

患部が動かないように、当て木で固定します。患部から出血がある場合には、清潔な布類で包帯をします(止血のためと、感染を予防するためです)。血は直接触らないようにしてください。
※当て木がない場合は、傘、杖、靴べら、雑誌、ダンボールなどを用いてもよい。骨がとび出している場合でも、触ったり、無理に戻そうとしてはいけません。



やけど

できるだけ早く、水で冷やします。衣服は脱がさず、上からゆるやかに水をかけます。手足などは、水を入れた容器に浸します。
※細菌感染を起こしやすいので、水ぶくれは破らず、医療品などを使わずに水で冷やし、医師の診察を受けさせます。



情報伝達

避難する際の判断や、離ればなれになった家族との再会を速やかに行うためには、正しい情報の入手と、災害時にも有効な連絡手段をもつ必要があります。

● ひばり放送

相模原市防災行政用同報無線「ひばり放送」では、災害発生時や東海地震に関わる注意情報・警戒宣言が発せられた場合等に、市内一斉に、同一情報を放送します。

また、災害時等には、市の広報車や消防車も「お知らせ」に出動します。

市では一斉放送の他に、下記の方法でも同じ情報をご提供しています。

○電話で直近の放送を聴く

➔ひばり放送テレホンサービス 0180-994-839

※通話料金が発生します。(固定電話3分約9円)

※一部のIP電話、プリペイド式携帯電話、PHSからはご利用できません。

○市のホームページで放送した内容を確認する

➔市ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp>

○さがみはらメールマガジン「防災」に登録すると、放送内容が携帯電話やパソコンに配信される

➔受付アドレス entry-sagamihara@bousai-mail.jp



防災メール送信事例

●防災メール登録方法

①受付アドレス entry-sagamihara@bousai-mail.jp に空メール(本文に何も入力しない)を送信します。

②自動的に登録用のメールが返信されます。

③返信されたメールの本文に書いてあるリンクにアクセスして、受け取るメールの種類、地域などの設定をすれば登録完了です。登録完了画面下部の詳細設定から設定してください。

※迷惑メール防止設定をされている場合は、市からの配信アドレス sagamihara@bousai-mail.jp を設定から解除してください。

※携帯電話で、右記のQRコードを読み取れば、空メールアドレス(entry-sagamihara@bousai-mail.jp)を認識するのでご利用ください。



● エフエムさがみ

「エフエムさがみ」は、周波数83.9MHz(メガヘルツ)のコミュニティ・FM放送です。災害時には、通常放送が緊急放送に切り替わり、「ひばり放送」もラジオで聞くことができます。また、市内のきめの細かい災害情報も放送します。

● テレビ神奈川(tvk)データ放送

テレビのリモコンに「d(データ)」ボタンがある、地デジ対応のテレビまたはチューナーであれば対応します。(データ放送は無料です。)

●データ放送の表示方法

①tvkの画面からリモコンのdボタンを押します。

②データ放送を表示させ、マイタウン情報を選択します。

③相模原市の専用ページを表示させ、防災ひばり放送を選択します。

④防災ひばり放送のページを表示させ、確認したい件名を選択します。(過去の履歴を確認する場合は、リモコンの赤いボタンを押します。)

※配信日当日中は、リモコンのdボタンを押すと④のページを表示します。

● NTT災害用伝言ダイヤル「171」

災害発生時にNTTが提供するサービスで、電話番号を入力することで伝言を残したり、聞いたりすることができます。「171」をダイヤルし、ガイダンスに従い音声を預けます。

●伝言録音時間：1伝言あたり30秒以内

●伝言保存期間：録音してから48時間(体験利用時は6時間)

●伝言蓄積数：電話番号あたり1~10伝言(提供時にお知らせいたします。)

● 携帯電話各社の災害用伝言板

携帯電話各社が、災害発生時にサービスを提供する災害用伝言板を設けています。

メッセージを伝えたい相手にショートメッセージを送るなど、機能はさまざまです。メーカーによっては体験もできますので、今ご利用中の携帯電話会社のサービスをホームページなどで事前に確認してください。

●NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

●ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>

●au by KDDI <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

●イーモバイル <http://dengon.emnet.ne.jp/>

●ウィルコム <http://dengon.willcom-inc.com/>

災害時に頼れる自治会

～防災への取り組み～

自治会は「地域の絆」を大切にして、さまざまな活動を行っています。
特に防災への取り組みは、東日本大震災をきっかけに地域の防災意識が高まり、より実践的な訓練等を行う自治会が増えています。

●地域で共助

地震などの自然災害は、避けることはできません。

災害時には、自分の身は自分で守る「自助」、地域や近隣の人が互いに協力し合う「共助」、公的機関による「公助」の連携が重要です。特に発災直後は、「自助」と「共助」の働きが大切で、自治会では「地域力」(共助)を生かした防災訓練等を行い、災害に備えています。

共 助

地域力



- 自治会の防災担当(自主防災組織)を中心に、「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識で、啓発や防災訓練(避難所運営、初期消火・救出・救護など)などを行っています。



- 災害に備え、自治会防災倉庫に水や食料、毛布などの非常用物資を備蓄・管理しています。
- 災害時の避難に援護が必要な高齢者等の見守りを行っています。

自治会活動のご紹介

～自治会に加入して地域を元気に～

自治会では、明るいまちづくりのため、防災のほかにも防犯・交通安全や福祉など、さまざまな活動に市と連携し取り組んでいます。

皆さんも積極的に自治会に加入しましょう。

地域の防犯・交通安全



- 夜道を照らす防犯灯の設置や管理をしています。
- 空き巣やひったくりなどの犯罪を未然に防ぐための防犯パトロールを実施しています。
- 子どもたちの安全を守るため登下校時の見守り活動をしています。
- 市や警察と連携し、啓発活動や情報提供を行っています。



登下校時の見守り活動



交通安全キャンペーン

地域の福祉

- 地域の福祉団体への支援を行うとともに、募金活動などへの協力を行っています。

地域の環境美化

- 公園などの地域の施設が快適に利用できるように清掃や維持管理に協力しています。
- ごみ集積所の維持・管理などを行っています。

広報・啓発活動

- 地域情報紙、回覧板、掲示板を活用し、地域で行われるイベントや市・警察などからのお知らせなど、暮らしに役立つ情報を提供しています。

地域のコミュニケーションづくり

- ふるさとまつり、運動会など、住民どうしの親睦を深めるイベントなどを実施しています。
- 子ども会、婦人会、老人クラブなどの支援をしています。



ふるさとまつり