



防災・減災マニュアル

# 自分と家族の身を守る

備える

災害発生

身を守る

助け合う

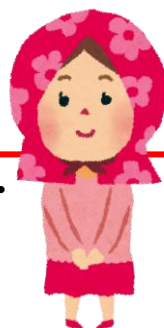
救助支援開始

本書は、地震・火災・風水害に備えるための自治会の実情に即したオリジナルの防災・減災マニュアルです。台所や玄関など見える場所にぶら下げて、家族で対策を話し合うきっかけにしましょう！



## なにより自助が大切！

災害時には**自助が7割**とされています。まずは家族単位で、防災・減災を可能とするための**知識を身につけ**、**事前の準備**を行い、いざという時に備えるとともに、災害時には**冷静に行動する**ことが重要となります。



## 災害前にできる備え

### ▶ 家族で話しておこう

災害はいつ起きるかわかりません。まずは、大きな災害が起きたと想定して、どのようにするか**家族で話し合っ**てください。隣近所の友人や知人、自治と防災の会・さとぞくらの役員と話し合うことも大切です。

### ▶ 食料・飲料やトイレの用意

大災害の場合、**最低3日分**の食料・飲料の備蓄や簡易トイレの用意が必要です。緊急避難時の持ち出し品は、リュックに入れておきましょう。



### ▶ 廊下、通路、バルコニーに荷物を置かないように

避難経路を事前に確認してください。避難時には、玄関から出て避難する、バルコニーから隔て板を破って隣室に避難する、避難ハッチを使って階下に避難する、などが考えられます。また、その後は廊下や通路を歩いて避難します。これらの場所に植木やオートバイ、不用品などがあると、**助かる命が助からなくなる**可能性がありますので、置かないようにしましょう。

### ▶ 家具の配置を工夫しよう

大災害の場合でも、自宅が壊滅的な状態にならない限り、自宅で過ごすことができます。家具を固定するとともに、倒れた家具や割れたガラスによって避難する動線がなくならないように**家具の配置を工夫**しましょう。

避難拠点で毎年行われている**防災体験会**に参加しましょう！

# 災害直後にやること



## ▶ まず、安全の確保

地震、火災、風水害などのときは、あわてず、騒がず、**まずは安全を確保**しましょう。無理に動いてケガをしてしまうと、次の行動が取れなくなります。風呂やトイレにいる場合には、ドアが開かなくなると閉じ込められてしまうので、ドアを開けるようにしましょう。

## ▶ 冷静に状況の確認

地震の場合、大きな揺れがおさまったら、**冷静に状況を確認**しましょう。まず、自分や家族がけがをしていないかを確認します。次に、家具が倒れていないか、窓や棚のガラスが割れていないか、火災が起きていないか、避難路はありそうか、などを確認し、次の行動を考えます。

## ▶ 火災の消火

台所で火を使っているときに地震が起きたら、**火を消して台所から出ます**。ただし、直下型地震で突然大きな揺れが起きた場合は、油やお湯で火傷をする危険がありますので、**早く台所から出ます**。火災が起きていたら、揺れがおさまってから消火器で消火します。台所には、消火器があると安心です。



## ▶ 屋外にいたら

エレベーターは止まった階で降りましょう。廊下や通路にいる場合は、**ガラスから離れて**ください。非常階段にいる場合は、**身をかがめる**ようにしてください。駐輪場では自転車が倒れる危険性があるので**早く離れて**ください。駐車場で**急いで駐車**するようにしてください。

## ▶ 自宅にいられない状態なら

自宅にいられない状態なら、**8号棟1階に集まり**ましょう。ここで一時的に避難し、自治と防災の会・さとざくらに入ってくる行政情報を聞くことができます。8号棟1階が危険であれば、避難拠点となっている光が丘春の風小学校にみんなで移動します。



発行者：自治と防災の会7丁目さとざくら

東京都練馬区光が丘7-7-5,7-7-6,7-7-7,7-7-8

77satozakura@gmail.com

発行日：2014(平成26)年2月22日

日頃からの  
つながりを  
大切に！

参加者募集



## みんなで助け合う

備える

災害  
発生

身を守る

助け合う

救助支援開始

本書は、地震・火災・風水害に備えるための自治会の実情に即したオリジナルの防災・減災マニュアルです。台所や玄関など見える場所にぶら下げて、家族で対策を話し合うきっかけにしましょう！

## 共助で大災害を乗り越える

まずは、自分と家族の身を守る「自助」が重要となりますが、大災害が起これば、誰だって不安を感じます。隣近所が顔見知りで、お互いに励まし合い、助け合う「共助」ができれば、とても心強いものです。

このように**自助を中心とし、共助で支え合い、公助を待つ**（公助：国や自治体、消防や警察による公的支援）ことを基本とします。



## 災害直後の共助

### ▶ まずは安否確認

まずは安否確認が大切です。災害後に安全を確保したのち、**隣近所や同じ階の人とお互いの無事を確認**しましょう。一方で、**助けを必要としている人や安否がわからない人を周りに伝え**、関係機関における迅速な捜索・救助につなげます。



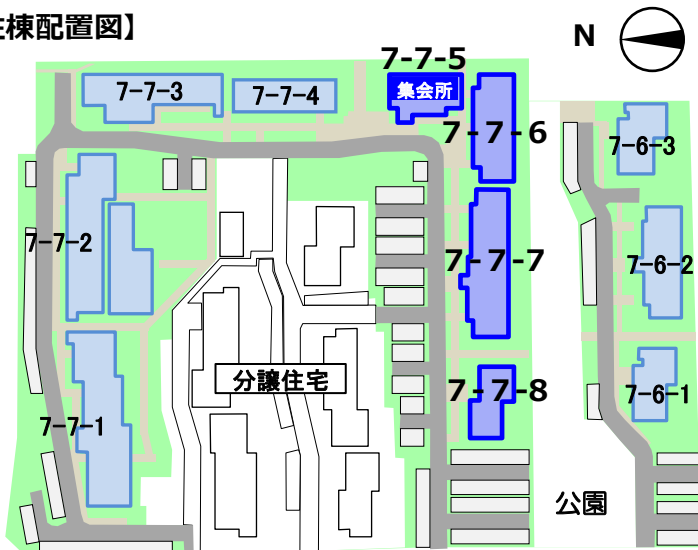
### ▶ みんなで集まる・情報を共有する・いっしょに行動する

災害後、自宅にいられない状態になったり、不安を感じた方は、**8号棟1階に集まって**ください。

ここで一時的に避難し、自治と防災の会・さとざくらに入ってくる**行政情報をみなさんと共有**し、何をするのが望ましいのか、最善の策を考え、行動します。

8号棟1階が危険であれば、避難拠点である**光が丘春の風小学校にみんなで移動**します。避難先でも、しばらくの間、いっしょに行動すれば心強いと思います。

【住棟配置図】





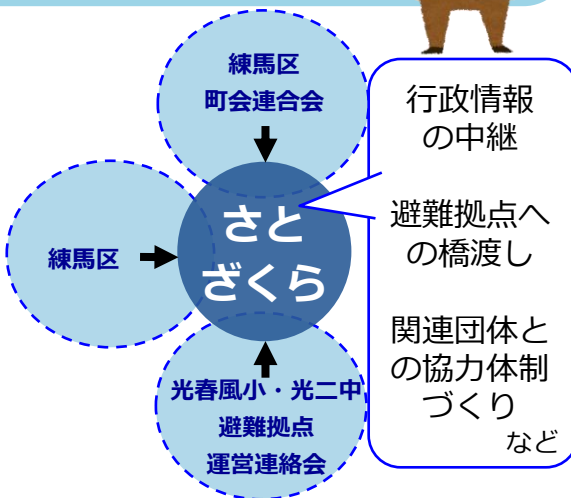
# 共助で育てる自助の力



## ▶自治と防災の会・さとざくらの役割

災害が起きたとき、練馬区から自治と防災の会・さとざくらの会長に連絡が入ります。その情報が、副会長や6・7・8号棟の役員に回り、さとざくらの会員に回ります。このように**行政情報を中継する役割**があります。

また、光春風小・光二中避難拠点運営連絡会や光が丘地区連合協議会など関連する団体の活動に積極的に参加し、避難拠点との橋渡しにも力を入れています。今後は、近隣自治会との連携を強くして、**より大きな活動**ができるようにしていきます。



## ▶はじめましょう 自助を育てるいろいろな取り組み

自治と防災の会・さとざくらでは、**自助を育てるための共助**という視点で活動しています。現在は、災害時の共助の担い手が少ないため、できることが限られます。しかし、高齢者、障害者、妊婦、小さな子供のいる家庭を守ることを目標として、**できることに取り組みます**。

### 例) 防災対策の勉強会

「地震で玄関が開かない」「窓が割れてバルコニーに出られない」「水道管が壊れトイレが使えない」「エレベーターが止まり下に行けない」など**マンション特有の被害対策**をみんなで考えましょう！

### 例) 防災体験会へ

#### みんなで参加

光春風小・光二中避難拠点運営連絡会が毎年実施している**防災体験会**にみんなで参加しましょう！昨年もさとざくらとして参加を呼びかけ、数名が参加しました。

### 例) みんなで防災倉庫点検

8号棟の1階の**防災倉庫**はみんなの貴重な財産です。



### 例) いざというときに役立つ情報をみんなで共有する

練馬区役所 代表 (豊玉北6-12-1)	03-3993-1111
休日・夜間	03-3993-1101
光が丘警察署 (光が丘2-9-8)	03-5998-0110
光が丘消防署 (光が丘2-9-1)	03-5997-0119
東京電力パワーグリッド (株)	0120-995-007
東京ガス (株) お客様センター	0570-002211
東京都下水道局練馬出張所 (豊玉北4-15-1)	03-5999-5650
東京都下水道局お客様センター (漏水修繕他)	03-5326-1101
UR管理サービス事務所 (練馬区光が丘5-6-1)	03-3977-2056

### 例) 進化するマニュアルをみんなでつくる

この**防災・減災マニュアル**で、やるべきことがすべて書ききれたわけではありません。これを機に、勉強会などを通じて、ページを増やしてマニュアルを進化させましょう！



### 発行者：自治と防災の会・さとざくら

東京都練馬区光が丘7-7-5,7-7-6,7-7-7,7-7-8

77satozakura@gmail.com

発行日：2014(平成26)年2月22日

日頃からの  
つながりを  
大切に！

参加者募集