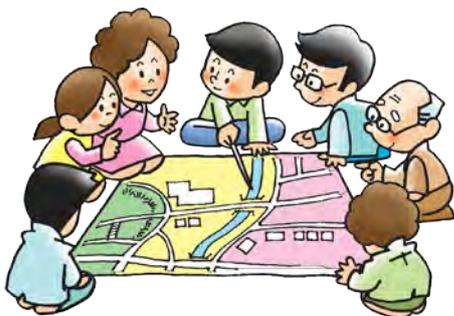




防災訓練ガイド

自治会町内会用



港南区災害対策本部

港南区連合町内会長連絡協議会

平成 24 年度版

はじめに

これまで日本は、関東大震災、阪神淡路大震災、そして、未曾有の大災害である東日本大震災をはじめとして、各地で大きな震災が発生しています。

そして、横浜でも、近い将来、大きな地震が発生する危険性があると言われています。

大きな災害に備え、安全なまちづくりを進めるには、家庭内での備えをはじめとした「自助」に加え、となり近所の助けあいなどの「共助」が必要です。

では、実際に、各自治会町内会の中で、災害時に一人で行動できない災害弱者の方（高齢の方、障害のある方、妊産婦等のほか、普段は一人で生活できても、災害時には援護が必要になる状況になることもあります。）などを見守り、互いに助けあいながら、安全に避難するにはどうしたらよいのでしょうか？

いざという時に互いに協力しあえるようにするには、日頃からのつながり作りと定期的な訓練が欠かせません。

現在、港南区の自治会町内会では、防災訓練などの取組みに差があります。そこで、初めて防災訓練を行う自治会町内会や、実施方法に悩んでいる自治会町内会に役立てていただくように、このガイドを作成しました。

各自治会町内会におかれては、このガイドを利用して、地域の実情に合った実践的な訓練マニュアルを作成していただければと思います。



自治会町内会で、互いに助け合うとか、防災訓練を行うのが良いのはわかっているけれど、一体、どうすればよいの？

Q1 そもそも、近所同士の付き合いが少ないのに、一人で行動できない災害弱者の方などを見守り、互いに助けあうこととか、いっしょに防災訓練なんて、できるの？

A1 防災のためだけではなく、「住んで良かった」と思えるまちにするには、日頃から助けあえる「地域の見守り」が大切です。
その秘訣は・・・



重点Ⅰ 「地域の見守り」

- ① 日常生活の中でとなり近所のつながりを作しましょう P3
- ② 日頃から見守り支えあいましょう P4
- ③ いざというときの助けあい P5

Q2 防災訓練を行うといっても、そもそも、避難はどのようにすればよいの？

A2 地域で、いっとき避難場所を活用しましょう。その方法は・・・



重点Ⅱ 「いっとき避難場所」の確認と活用

- ④ いっとき避難場所とは P6

Q3 防災訓練を行うには、具体的に誰に相談し、何から始めたらよいの？
訓練の内容はどのようなもので、誰が教えてくれるの？

A3 多くの方が参加できて、「やってよかった」と思える訓練の方法や内容は・・・

重点Ⅲ 地域の実情にあった防災訓練

- ⑤ 防災訓練の実施について P7
- ⑥ 防災訓練の内容 P8～P11

まとめ P12

資料 地域の取組みを紹介 P13～14

重点 I 「地域の見守り」

① まずは日常生活の中で隣近所のつながりを作しましょう

- ご近所どうしの方と顔見知りになるために、地域のみんなで、朝晩のあいさつや声かけをしましょう。
- 地域の活動(※)にみんなが誘いあって、参加しやすい環境を作りましょう。
(※)清掃や花壇の草取り・お祭り・餅つき・敬老会など
- 自治会町内会で実施している活動をアピールし、加入を増やし、さらに活発な活動にしましょう。



—各地域での取組—

- 地域の防犯対策を兼ねてあいさつ運動をしている。役員が率先して「おはよう」「こんにちは」と声かけを行っている。
- こども会・夏祭り・敬老会・もちつきなどの行事への参加を積極的に呼びかけ、普段から顔の見える関係づくりに努めている。
- 世帯調査を実施する際、支援を必要とする方の項目を追加し、できる限り具体的な世帯の状況把握を行っている。
- 地区社協やシルバークラブなどと連携し、ひとり暮らし高齢者などを対象にサロンや給食会を実施し、住民同士の交流を深めている。

② 日頃から見守り、支えあいましょう

大地震が発生したとき一人で避難できない方々を、地域の人たちで日頃から見守り、互いに支えあいましょう。

普段から見守りの意識を持ちましょう。

- 「新聞が郵便受けにたまっているな・・・」
- 「カーテンが開けっ放し、閉めっ放しだ・・・」
- 「具合が悪そうだけど大丈夫かな・・・」
- 「あの人最近みかけないな・・・」
- 「何日も洗濯物が出しっぱなしだ・・・」



様子がおかしいと感じたら、
まずは声をかけて、地域の役員や民生委員に相談しましょう。

- 災害時に助けが必要な人を把握しておきましょう。
- 災害時に助けが必要な人を想定した、防災訓練を実施しましょう。

近所の方や民生委員の知らせにより、救急隊・消防隊・警察が出動して、助かった事例があります。

—各地域での取組（日常的な見守りの取組）—

- 災害時に無事を知らせるハンカチを各戸配布し、玄関前に掲出し、安否確認を知らせる仕組みを作った。
- 防災協力隊を組織し、普段から見守り活動を行っており、向こう三軒両隣の関係ができあがっている。
- 自治会費の集金でお宅に訪問する際（年6回）に高齢者の情報を収集し、必要に応じて民生委員に伝えている。
- 転倒防止器具の取り付けや状況確認などを行う「助け合いボランティア」の活動をとおして、定期的に見守り活動を行っている。

③ いざというときの助けあい

災害時は自身の身の安全を確保し、となり近所に声をかけて、一人で避難できない方を助けましょう。また、事前にご本人やご家族の方と相談し、手助けの方法やとなり近所で支援できる方などを決めておきましょう。

- 一人で避難できない方の特性に応じた手助けをして、一緒に避難しましょう。
- 症状や状態によりその場から避難できない方がいたら、地域の役員や民生委員に伝えましょう。

（介護が必要な方や在宅医療を受けている方など、介護事業所や病院でなければ安全に避難できない方もいます。そうした方については普段からご本人やご家族と話し合い、災害時の対応などを決めておきましょう。）

- 小中学校に在籍時に大地震が起こった場合、児童・生徒は保護者の引き取りがあるまで学校に待機になりますので、必ず迎えに行ってください。



—各地域での取組—

- 災害時要援護者の調査を実施し、世帯構成、要介護度、障害の有無などを把握して、その情報は自治会町内会長が厳重に保管。内容によって民生委員と協力しながら支援を行う。
- 災害時における支援者を町内で募集し、担当地域を分けて支援を行う。
- 自主活動組織を立ち上げ、訓練時にタンカの使い方、消火栓の使用方法を習得している。
- 車椅子の方を介助する避難訓練、高齢者宅への声かけ訓練を実施している。

—自治会町内会での「いっとき避難場所」についての取組事例—

地域防災拠点の訓練当日に、地域防災拠点の訓練に参加しない住民も含め、いっとき避難場所に集まり、その後、拠点訓練に参加したり、一部はそこで解散するなど、多くの方がいっとき避難場所を確認することができた。

重点Ⅱ 「いっとき避難場所」の確認と活用

④ いっとき避難場所とは

- 住民一人ひとりが身を守るため、お互いの安否や地域の被害情報を確認するとともに、一応避難して様子を見たり、地域防災拠点等へ避難するために、地域住民が集結する場所です。
- 自治会町内会で、いっとき避難場所は決まっていますか？
となり近所で、無理なく集まれるところに決めましょう。
- 自治会町内会で、定期的に防災訓練を行い、いっとき避難場所はどこか、
そこで何をするのかについて、みんなで確認しましょう。

いっとき避難場所では、まず、

- ◎ 集まる予定の人たちの安否を確認しましょう。
- ◎ 周辺の被害を確認しましょう。



次に、以下の項目について、確認・行動してみましょう。

- 1 集まった方々の中で、リーダーを決めましょう。
(予め決めておく方法もありますが、その方が必ず来られるとは限りません)。
- 2 一人で行動できない方や安否が正確にわからない方の家を、複数の方でたずねて、再確認しましょう。
- 3 はさまれていたり、閉じ込められていたりしていることが確認できた時は、危険のない範囲で救助をしましょう(無理な場合は、地域防災拠点へ行き支援を求め、救助用の資機材を持ってくるか、消防へ連絡しましょう)。
救助後は、安全な場所へ搬送し、応急手当をしましょう。
- 4 消火器やバケツで消せる程度の小さな火災の消火を行きましょう(無理だと思ったら、火が大きくなる前に消防に連絡しましょう)。
- 5 自宅に住めない方たちの中でリーダーを決め、リーダーの誘導により、いっしょに地域防災拠点へ行きましょう。
- 6 自宅に住むことができる方たちは、自宅へ戻りましょう。



重点Ⅲ 「地域の实情にあった訓練」

⑤ 防災訓練の実施について

訓練のときから、多くの人がやる気になって、協力していくことが必要です。

また、訓練に先立って、自分たちの地域を知ること大切です。

大地震が発生すると、具体的にどのような被害が発生し、どのように対応しなければならないか、みんなで考えましょう。

【地域を知ろう】

- 地域の高い場所や低い場所、狭い道や急な坂、橋や危険な場所を歩き、地図に落としましょう。
- 地域の歴史を勉強してみましょう。



【多くの人が参加できる機会を活用する】

- 隣の自治会や町内会と合同で開催しては？
- 子ども会の一環として、防災の勉強会を実施しては？
- 自治会町内会の定例会や総会の日で開催しては？
- 地域防災拠点の訓練と同じ日に開催しては？
- 地域イベントと同時に開催しては？



【訓練内容を検討しましょう】

- 何をするか決めましょう。
 - ・いつとき避難場所での安否確認
 - ・避難ルートの確認や図上訓練、初期消火、救出、救護、搬送
- いつやるか？

9月1日「防災の日」(暑い)、1月15日～21日「防災とボランティア週間」(寒い)、3月11日「東日本大震災」の発生日(記憶に新しい)など節目となるときはありますが、気候条件等を考慮して、地域で決めましょう。

また、「より多くの人に参加しやすい週末を選ぶ」「普段地域にいる人たちだけで対応するために、平日を選ぶ」などを考え、地域で日程を決めましょう。

- 誰に参加を呼びかけるのか？
地域の全員、子ども会、敬老会など
- 防災講演会、図上訓練等の会場を用意しましょう。
- 消防署で借りられる訓練用のAED・水消火器・簡易タンカなどを用意しましょう。

必要な情報を得るには、消防署・区役所など関係機関に相談しましょう。

—地域での取組— (H24.4.22 マノン港南ヒルズ自治会)

今年度自治会を設立して以来、はじめての防災訓練を実施しました。

訓練の開催にあたり、何から始めてよいのかわかりませんでした。自治会員や消防署・区役所の協力もあり開催することができました。訓練実施後は、参加した方々からの質問等も多く、今後も継続して防災訓練を実施していく予定です。

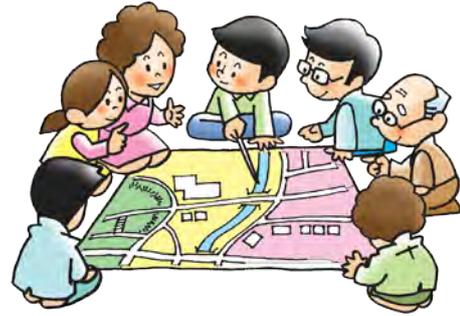
このようなガイドがあれば、もう少し早い時期に開催できていたと思います。

⑥ 防災訓練の内容

防災訓練の内容は、安否確認だけではなく住人が協力して避難・消火・救出・救護・搬送を行うことが必要となってきます。では、そのためには、具体的にどのような訓練を行えばいいのか、次の項目を参考にして、各地域で訓練項目を選んでください。

避難訓練

- 1 地域の危険箇所確認訓練
自宅周辺の危険箇所を探してみよう!!
- 2 いっつき避難場所までの避難ルート
確認訓練（図上）
複数ルートを選定しよう !!
- 3 地域防災拠点までの移動訓練
地域防災拠点まではどんなルートか体験してみよう !!



—チャレンジ！災害図上訓練（DIG 訓練）—

自分たちの住む地域は、大地震が起きたとき、どんな被害が生じるのかを考える上で、DIG 訓練は有効です。

また、すべての訓練終了後のまとめに行くと、次の訓練に向けた課題が整理できます。そこで、役員さんたちに訓練の前後その両方に取り組んでいただけたらと思い、DIG 訓練を紹介します。

DIG（災害図上訓練）とは？・・・災害（Disaster）、想像力（Imagination）、ゲーム（Game）の頭文字をとったものです。英語の dig[動詞]からは、「掘り起こす、探求する、理解する」といった意味で、「防災意識を掘り起こす」「地域を探求する」「災害を理解する」といった意味を込めて DIG（ディグ）と名付けられています。

大きな地図を参加者で囲み、大地震などの災害が起きた時を想像して、自分達の住んでいる地域を見直すものです。

地域の強み、弱みを DIG で確認しよう !!

※強みとは・・・人的、物的な防災資源（医師、看護師、病院、公共施設など）

弱みとは・・・自然条件、地域の構造

（崖、急傾斜地、道路狭隘、危険物貯蔵施設など）

—家庭防災員研修での意見—

- 防災危険予測の活動として有効なものでした。
- 自分の住んでいる地域を知るうえで重要な取組だと思えます。持ち帰り実践したいです。
- 地域について、参加した皆さんと話し合い、有意義な議論ができました。
- DIG は意見が交わしやすく、結果的には現実的な問題が見いだされた。

消火訓練

震災直後は、火災が多発する危険があります。
小さな火のうちに消火することが重要です。
そのために、消火訓練を実施しましょう。



1 消火器の取扱訓練

初期消火には消火器が有効です。

震災時を想定して実際に訓練をしてみよう。

※ 水消火器は消防署で借りることができます。

2 バケツリレーによる消火訓練

(河川、池、プール等)

震災時には、川や池、プールの水も活用できます。

川や池、プールはどこにありますか？ どうすれば、水が使えるか確認しましょう。いざという時は、バケツリレーも初期消火には有効です。



3 「初期消火箱」設置位置の確認及び取扱訓練

港南区には各地域で設置した初期消火箱があります。

地域にありますか？

探してみよう !! みんなで放水をしてみよう !!

※ 放水訓練は消防署・消防団と行いましょう !!

—地域での取組— (H24.6.3 西洗第三公園で実施)

西洗自治会では、毎年6月第一日曜日を独自で「防災の日」と定め地域の防災力の向上を目指し、防災訓練を行っています。

訓練を実施するときに、訓練指導員として家庭防災員、西洗火消しの会、防災ボランティアが中心になり、当日参加した住民に自ら展示しながら説明し、注意事項等をわかりやすく伝え、訓練を行っていました。



左の写真は、初期消火箱を使用した消火訓練の様子ですが、地域の方が主体なので、消防職員は訓練中の安全管理のみを担当し、出番はありませんでした。

訓練に参加した人たちは、一様に「自分たちの地域は自分たちで守らなければならないのだから、訓練の時から自分たちだけでやっていくのがいいんですよ。」と感想を述べていました。

救出訓練

1 救助資材取扱訓練

震災時、次の資材を使って救助しましょう。

自動車用ジャッキ・のこぎり

ハンマー・釘抜き・ボールなど

※ このような資材は何処の家庭にあるか調べてみましょう。



2 自動車用ジャッキ取扱訓練

実際に取扱訓練をやってみよう!!

(H24.6.3 西洗第三公園で実施)

—地域での取組—

地域防災拠点や救助隊が持っている救助用の道具ではなく、自動車にあるジャッキを持ち寄って、救出訓練をしている様子です。

板や角材をうまく組み合わせることにより、挟まれた人を効率よく救出することが可能です。また、ボール等を併用し、少しの空間を作ることで救出できる場合があります。



救護訓練

1 心肺蘇生法訓練

訓練用の人形を使って実際に体験しよう !!

2 AED取扱訓練

心肺蘇生法訓練と合わせて行おう !!

3 止血方法・三角巾・副木取扱訓練

三角巾は各家庭に準備しておこう !!

どんな方法があるか勉強してみよう !!



—地域での取組—

街中で見かける AED には、いろいろな種類があり、消防署で貸してくれる訓練用とは、形が違ったりすることがあります。

地区センター等、実際に AED を設置している施設を会場として訓練会を行い、実物と見比べながら訓練を実施することで、どの機種であっても操作手順が、簡単であることを実感できます。

(H24.6.3 西洗第三公園で実施)



搬送訓練

- 1 人体搬送訓練
一人搬送、二人搬送、毛布などを使った方法もあるので、試してみよう !!
- 2 椅子を使用した搬送訓練
どのような方法があるか、勉強してみよう !!
- 3 タンカ作成・搬送訓練
毛布だけで作成したタンカ、毛布と竿を
使用して作成したタンカで搬送してみよう!!

(H24.7.21 笹下連合)



—地域での取組—

自治会町内会で、子ども会の行事や救急教室の一環で他の訓練と組み合わせて実施することにより、訓練への参加率が上がってきます。

防災訓練は日頃から積み重ねて行うことが必要です。全てを同時に行うよりも少しずつ出来るところから訓練を行いましょ。そのお手伝いは港南消防署が全面的にご支援いたします。何時でも相談してください。

●港南消防署 予防課 TEL 844-0119 (内線 30・31・32)

【受持ち管内】

上大岡東1～3丁目・上大岡西1～3丁目・最戸1～2丁目
大久保1～3丁目・笹下1～7丁目・港南1～6丁目・港南中央通
日野1～5丁目・日野中央一丁目

●芹が谷消防出張所 TEL 822-0119

【受持ち管内】

下永谷1～6丁目・芹が谷1～5丁目・東芹が谷・東永谷1～3丁目

●野庭消防出張所 TEL 845-0119

【受持ち管内】 野庭町・日野6～9丁目・日野南4～7丁目

●港南台消防出張所 TEL 834-0119

【受持ち管内】 港南台1～9丁目・日野中央2～3丁目・日野南1～3丁目

●上永谷消防出張所 TEL 841-0119

【受持ち管内】

上永谷町・上永谷1～6丁目・日限山1～4丁目・丸山台1～4丁目

ま と め

大地震が発生した時には、必ずしも、行政が迅速に対応できるわけではありません。

そのとき役立つのが

地域での見守り支えあい、助け合い（共助）です。

そのために必要なのは

- 1 誰もが安心して暮らせるまちづくりのため、日頃から、顔の見える関係をつくりましょう。
- 2 日頃から、となり近所で助け合う人たちの、連絡先を知っておきましょう。
- 3 お互いの安全や地域を守るための防災組織を作り、いざという時の役割や行動を決めておきましょう。
- 4 いざというときに、地域の人たちが協力して行動できるように、訓練を実施しましょう。

必ず確認しましょう

- 1 いっつき避難場所
自治会町内会で、隣近所がムリなく集まれる場所を決めます。
- 2 地域防災拠点（区内の小中学校31か所）
港南区防災ガイドやホームページをご覧ください。



資料 地域の取り組みを紹介

民生委員・児童委員としての地域防災との関わり（日野第一連合町内会）

民生委員・児童委員として、自治会町内会と一緒に発災時の要援護者の把握や安否確認ができるように努めています。地域防災拠点の訓練では、「日常生活カード」というものを作成し、普段の生活に必要なメガネ、杖、薬、その他援護に必要と思われる内容を把握します。以前は、本人に記入してもらっていたのですが、地域の役員さんたちに聞き取りをしてもらい、援護する側にも内容をわかってもらえるようにしていきます。このような取り組みが各自治会町内会にも波及するように、民生委員・児童委員を中心に活動しています。

また、要援護者＝高齢者や障害児・者に目が行きがちになりますが、今後は、妊産婦等にも範囲を広げていきます。

ハードとソフトの両面作戦（野庭住宅連合町内会）

野庭住宅第六自治会では、75歳以上の高齢者や障害者の家庭など、要援護者のいる家庭に家具の転倒防止器具の取り付け活動を行っています。

地域の人たちで構成する「ボランティア」を集め、講習会を実施した後に、「助け合いボランティア」として取り付け作業をしてくれる人たちが、「多少の自己負担があっても家具の転倒防止器具を取り付けてほしい」という希望者に家具の転倒防止器具を取り付けました。



この活動は、単にハード面の整備をするにとどまらず、取り付け後の点検を年に数回行うことで、見守り活動につなげていく仕組みになっています。

転倒防止器具を取り付けてもらった人たちにとっては、二重の安心であり、この効果は、他の自治会にも波及し、効果の広がりが見られています。

災害時要援護者対策は、どの自治会町内会にとっても重要な課題ですが、個人情報等が大きな負担になり、仕組みづくりに苦労していると思いますが、地域の中で「これならできる」というものを取り入れていくことで、安心と安全につなげることができる一例です。

子ども防災体験キャンプ（笹下連合町内会）

地域の小学生たちの防災意識の向上を図るため、港南ふれあい公園での防災訓練、南台小学校での炊き出し訓練を兼ねた夕食会や、体育館での避難宿泊体験などが行われました。

二日間(H24.7/21～22)かけて行われたこのキャンプは、かつて小学生として参加していた中学生や高校生、社会人がボランティアとして活躍するなど、今回で13回目となる取り組みだからこそその特色があります。



小学生たちと大勢のボランティアの大人たちの間で、世代を超えた交流も行われ、地域の絆づくりにもつながっています。大人たちにも、防災を考える良い機会となりました。

いっとき避難場所の周知（中永谷町内会）

中永谷町内会では、地域を3つに分け、各方面に隊長・副隊長を置いて対応する仕組みになっています。いっとき避難場所も方面別に3箇所指定していますが、周知が十分でないことから、様々な工夫を凝らして周知に努めています。

「夏祭りの放送でいっとき避難場所の案内をする」「防犯パトロールの途中にいっとき避難場所を確認する」「防災倉庫、初期消火箱、いっとき避難場所を記した地図を各戸配布する」等、次々と地域の人たちの耳と目、行動に訴えて、一人でも多くの人に知ってもらえるようにしています。

その他、地域の中にある大きな施設との間で、地域の人が災害時にトイレ等が使えなくなったときに、施設を使わせてもらえるよう、約束ができており、地域内の住民以外とのつながりもできています。

大地震発生時の避難行動（日野南連合町内会）

日野南地区では、平成20年に5～10世帯までの「助け合いグループ」を最小単位として各グループを色分けしたマップを作成し、災害時の安否確認や助け合いを行う制度ができています。

防災訓練の際には、まず向こう三軒両隣スタイルで、近所の安否を確認します。その後、グループで決めている「グループ集合場所」に集まり、ここで避難してきていない家族、高齢者、要介護者などを確認し、班長（または代理者）に報告します。そのあとに、自宅の状況を判断し、住めない人は「いっとき避難場所」に集まり、「防災拠点」の開設を待ちます。

この地域には、多くの参考になるシステムがあります。グループを小さくすることにより、安否確認の方法や近所の把握がやりやすい。相互に顔を知っていれば、個人情報を書類に残す必要もない。家から最初に行く集合場所までが近く、その場所には知っている人が多く、安心できる等・・・。

全部は取り入れることができなくても、この部分なら自分たちにもできそうだというものを試してみてもいいでしょう。

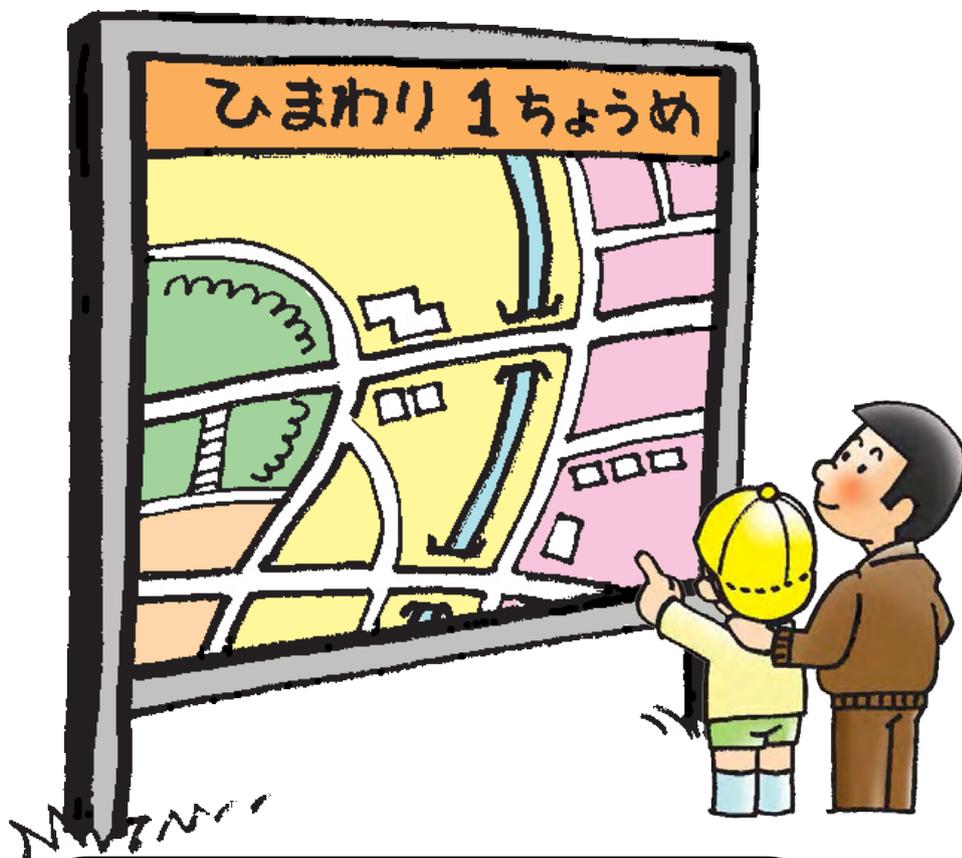
中学生のちから（東永谷中学校区）

東永谷中学校の学区内（芹が谷南小・下永谷小・相武山小・永野小）出身の生徒とその地域に住む人たちが、それぞれの小学校に集合し、4つの方向から中学校に避難してくる訓練があります。

災害時に大きな力となれる中学生を地域の一員として期待し、地域の人たちと避難経路を確認したり、ゴミ拾いをしながら顔の見える関係を作り、地域防災拠点の区域を越えた中学校区として、地域における共通の認識を持ってもらいます。これらの積み重ねが、将来の地域防災の担い手不足を解消できる一つの方法かも知れません。

港南区 みんなで見守り宣言

- 1 すすめよう、となり近所のつながりを
- 2 つながろう、地域ぐるみで支えあい
- 3 ひろげよう、みんなで見守り港南区



防災訓練ガイドに関する問い合わせ先

港南区役所総務課 : 847-8305

港南区役所福祉保健課 : 847-8432

港南消防署予防課 : 844-0119

発行: 港南区災害対策本部

港南区連合町内会長連絡協議会