

## 第3章

### 市民による多様な取り組み事例

#### 3-1 出前SL防災塾を新木野「ふらりえ」で実践中

#### 3-2 障がい者福祉施設の防災への取り組み

—グループホーム Ohana

#### 3-3 白山おやじの会防災キャンプ

#### 3-4 「はじめの一步講座」総括から

「防災講座」への進展へ

コラム：防災講座を始めたきっかけ

#### 3-1 出前SL防災塾を新木野「ふらりえ」で実践中



高齢者見守りネットと「ふらりえ」活動

新木野自治会の高齢者見守りネット活動は現在

- ① 支援を希望する人 52名程
- ② 支援を行う人協力員 80名程
- ③ 支援は数名で1チーム作り 予備支援者(2から3名)
- ④ 年間一回チームで避難訓練を実施
- ⑤ 街のお茶のみ所「ふらりえ」でも、催しものと合わせて高齢者の防火・防災防犯訓練も随時し、月100名程の参加者があり盛況に行われています。

この防火・防災・応急救護のお話では、お年寄りや、一人暮らしの方々にも声掛けして、楽しく簡単な訓練をもっと一にして元気なお年寄りの輪を広げています。

現在鈴木会長さんを中心に、小澤などが交代で毎週火木土曜日午後から開いています。

皆さんもお立ち寄りください！



「ふらりえ」の今年の給食訓練風景です  
ハザードマップから危険を+避難のタイミングを知る+傷の手当+最後は皆で炊飯袋を使い炊いたコメを頂いて笑顔 笑顔！

独居高齢者の見守りがどこの地域でも、大きな問題となっています。我孫子市の新木野地区でも例外ではありません。この問題を解決しようと地域の人達が立ち上がり、市と協力して高齢者の見守りネットワークを立ち上げ、2012(平成24)年に開始しました。

現在見守りネットワークの協力員は80名程度、見守りを希望される方は50名程で支援体制を整えています。この見守りネットの輪を広げるために、新木野地域では有志の皆さんが、コミュニケーションをまち全体に広げようと、誰でも立ち寄り、皆でわいわいお話を、時には催しもので新たな知識も養う場を作ろうと考え、新木野お茶のみどころ「ふらりえ」という形になりました。

現在新木野自治会のメイン通りに面したところに、毎週火木土曜日の午後から開かれ、毎月100人も人が集まるそうです。

ここでの主な催し物をご紹介します。



## 主な催し物

折りひな・折り紙・若返り体操・ポールウォーキング・歌声喫茶コーラス、そして防火・防災・応急救護・防犯など生活に密着した内容となっています。

この防火・防災・応急救護・救出のパートを、「出前の防災講座」として担当しています。開始のきっかけは、お年寄りの方にもっと防災のことを知ってもらい、「自分の命は自分で守る、近所もみんなを守る」との思いから始めました。

初めは、ふらりえの会長鈴木さんに参加をお願いしたところ、喜んで引き受けて頂きました。その後も毎年会長からお電話をいただくようになり、継続して実施しています。

今年で4年目になりますが、毎回多くの方に参加して頂いています。内容は、誰にでもできる「簡単・楽しい・身近なもので・日ごろの生活にも生かせる」防災をモットーに、話を聞いて、少しの動きで防災行動力を高めるお話しとなっています。

## 今までの実施例から

### ①ハザードマップを見て！ 私の家は危険か・大丈夫かな！

### ②避難は・何時するの・場所は・誰と一緒に・どこの道で 危険な所は・避難の服装は・何を持っていくの？



ハザードマップの見方を説明

## 水害避難時に注意すること

参考：内閣府、国土交通省

万が一、水の中を歩かなければならない時

長い棒を頼りにする。  
側溝やマンホールにはまらないよう  
足元に十分注意する

重さやすい格好で  
避難する

ポイント  
持ちものはリュックに入れ、両手を自由にする



必ず靴は履く。

長靴は厳禁



水が入って重くなり、  
動きづらくなる可能性がある

③地震・台風が来る前の備え・とっさの安全行動は、収まったら何からしますか？



④ガラスで出血・あわてて足骨折・物を抑えて手指骨折・急に立ち上がり捻挫して等の簡単対処法

簡単傷手当て(湿潤療法)の実際



- ケガで出血
- 水で菌を洗い流す
- 押して血を止める
- ワセリンを塗る
- ラップで傷を包む

**ポイント**

- ◎消毒液はいらない(自然治癒力+水)
- ◎傷口を適度に湿らず(ワセリン+ラップ)
- ◎市販の高機能ばんそごうは効果的。
- ◎傷はかさぶたが出来ない方が早く治る。

使用した物

自分の免疫力で治す



骨折した箇所を中心に段ボール、割り箸、雑誌など硬い物で固定



くつべら+ラップ又はハンカチ、三角巾で固定する

⑤家半壊です⇒皆で声かけ、車のジャッキで・あて木で救出

簡単救出の方法!



阪神淡路大震災



⑥避難は早め ⇒避難袋に何を入れますか？

自分流が一番!



⑦避難所で困るトイレ⇒段ボール箱で「自分トイレ」を作る



段ボールトイレの作り方

便座の大きさを段ボールの大きさにマークする

マークした3方向を切る

段ボールを4方向の内側に入れ補強

外側に90ℓ、内側に40ℓのビニール袋を入れ、その中に新聞紙又は消臭砂を入れて完成



⑧身近な事故を防ぐヒヤリハット体験から学ぶ  
大きな事故の前触れです! 気をつけよう



⑨お米から軟らかめに炊いてみよう 簡単な方法は?

SL 高野 甲子雄



余ったら🍱🍱🍱にして、簡単に食べる。

## ⑩避難生活はつらい！ 災害に強い心と健康を作る！

体を動かす	生活ペースを崩さない	気持ちを明るく
<ul style="list-style-type: none"> <li>●人混みを避けながら散歩や買い物に</li> <li>●テレビ体操やインターネットの動画を参考に室内で体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●入浴や睡眠など普段通りの生活を心がける</li> <li>●宅配や配食サービスも活用し栄養ある食事に</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日20分程度の日光浴</li> <li>●家でできる趣味に取り組む</li> <li>●暗いニュースを気にしすぎない</li> </ul>
		



### 高齢者の健康3か条

血圧をチェック

口腔ケアを怠らない

自分の役割を実践

出前「SL防災塾」は、生活の中にある物を活用し、自分の命を守り、ご近所の支援を行う訓練をお勧めして、実戦に役立てて頂きたいと思っています。要請があれば何時でもはせ参じます。一緒に学びましょう。

楽しい防災塾がご支援します。

「支援の輪を広げよう！ 出前SL 防災塾で」

## 3-2 障がい者福祉施設の防災への取り組み —グループホーム Ohana

障がい者福祉施設グループホームOhanaは、常に利用者さんが暮らす場です。私はOhanaを2013(平成25)年に立ち上げました。

2011(平成23)年3月11日に東日本大震災(東北地方太平洋沖地震)が発生し、現地ではまだまだ復興がなされていない時期です。内閣府発表では向こう30年の間に東日本大震災クラスの地震が発生すると言われておりました。その頃の私は、まだまだ防災意識に乏しく、それから地域の防災会に加えて頂き防災意識を高めてゆきました。

グループホームは人命をお預かりする場なので、Ohanaは人命第一の取り組みから始めました。障がい者グループホームで夜中災害が発生した場合、障害の程度にかかわらずパニック状態になります。その方々を安全に避難誘導させるにはどうしたら良いか？ 私は、防災のリーダーが必要であると考えました。そして防災会の会長の勧めで「災害救援ボランティア推進委員会」の「災害救援ボランティア講座」を受講し、その翌年、上級講座を修了しました。そこから今の防災への取り組みが本格化してゆきます。

初めの頃は周りの方から「そんなにお金をかけて揃えなくても役所が助けに来てくれる」と言われました。しかし、いざという時、役所頼みでは不安です。私はいつも講演で、空振りでもよいから備蓄は重要、ローリングストックをしていれば食料も無駄にはならないと話しています。

Ohanaでは、日頃から食糧・水などの備蓄を行っております。写真は、Ohana内備蓄倉庫です。

倉庫内は利用者さん、支援員合わせて10人分、10日分の水及び食糧が備蓄されています。人間は食べ・飲めば必ず出



します。全員分の非常用トイレの備蓄も行っております。一般家庭に比べると数が多いので、1坪倉庫が必要になります。トイレは当初、市販の物を購入しておりましたが現在はペットのデオシートを使用する計画で、ポリ袋とデオシートの備蓄をしております。また「トイレの1-2-3」をトイレ内に貼っておりいつでも誰でも対応できるようにしています。

トイレに付き物は、トイレトペーパーです。一般家庭でも1か月分の備蓄をしておかれると良いと思います。南海トラフ地震が発生した場合、静岡県富士市(トイレトペーパー生産地)が被災します。その場合、トイレトペーパーの供給が滞ってしまいます。その為の備蓄を是非お願い致します。

皆さん、10人分の水10日分、想像できますか？政府は成人1人当たり1日3Lと言われております。計算してみると3L×10人×10日＝300Lになります。2Lペットボトルでは150本になります。この量をそろえるとなると大変経費が掛かるので、我々の施設は写真のような安価な水を備蓄しています。



そして段ボールに入っているものから、この様にパックされているものに切り替えています。なるべく防災倉庫から段ボールを減らす取り組みです(ゴキブリ対策)。こちらは賞味期限が2年ですが、これで十分です。ペットボトルの賞味期限は計量法で定められており、実際は賞味期限が過ぎた水でも飲料可能です(ペットボトル内の水が蒸発するため)。倉庫の中には発電機も備えており、生活用水は井戸水を利用することにしています。



Ohanaでの職員への災害時の対処については、支援員への防災教育を行っております。職員に徹底させていることは「地震発生時にはその場を絶対に動かない」こと、「貴方がけがをしたら誰が利用者さんの面倒をみるの？」と伝えています。

防災教育は、図上訓練を重視しております。現在はコロナ禍でグループワークは出来ませんが、個人個人で考えてもらい発表してもらっています。コロナ禍でも災害は待ってくれません。携帯電話が不通の場合でも、支援員と管理者との間で連絡がとれるよう災害伝言ダイヤルを用いた訓練も行っております。



Ohanaの利用者さんは、職場に通う方、作業所に通う方がいらっしゃいます。皆さんが万が一Ohana以外で被災した場合、職場が近くであれば職場・作業所に戻る、松戸駅や柏駅で被災した場合は市役所に助けを求めるようカードを持たせています。

Ohanaには色々な障害をもった方が生活しています。我々は、災害時の避難所利用は出来るだけ避けたいと考えます。その為には備蓄が必要ですが、市販の備蓄食料を揃えとかなりの予算が必要になります。災害時でもいつもと変わらない食事を提供するために、写真のような非常用炊き出し袋などを用いて調理します。日頃から災害食に慣れてもらうことも重要で、Ohanaでは、3月11日や9月1日は防災食を食べる日と定めています。皆さんも是非、防災食を食べる日を作ってみてはいかがでしょうか？



災害はいつ襲ってくるかわかりません。巨大地震は向こう30年の内に、70%の確率で発生すると言われております。皆さんは、天気予報で今日は降水確率70%ですと言えば傘持って行きますよね、では70%の確率で地震が来ますと言われたら備蓄をしますか？空振りなら万々歳、万が一明日巨大地震が来た時、あなたは大丈夫ですか？是非ご家庭で話し合ってみてください。

我々が使用している災害タイムテーブルと「トイレの1-2-3」のポスターは、NPO 法人日本トイレ研究所のサイトからダウンロード出来ます。

[https://www.toilet.or.jp/disaster/123123\\_poster.pdf](https://www.toilet.or.jp/disaster/123123_poster.pdf)

また、質問等は下記のホームページの問い合わせからお願い致します。

<https://www.kiki-ohana.com>



出典：NPO 法人日本トイレ研究所

災害タイムテーブル (地震編)

時間軸	生きる	備える	問わる
日頃からの減災活動			
1日目	発災		
	3分		
	3時間		
2日目	24時間		
	48時間		
3日目	72時間		

出典：災害救援ボランティア推進委員会

### 3-3 白山おやじの会防災キャンプ

2019（令和元）年9月、白山中学校にて防災キャンプを行いました。学校が避難所になる事態に備え、防災意識を高めること、そして共に寝泊りすることによって「顔の見える関係」を作ることを目的としています。前年に続き2回目の今回は、より体と頭をうごかすワークショップが盛りだくさんの内容でした。

主催は白山おやじの会、共催は我孫子南まちづくり協議会、あびこ市民活動ステーション、あびこ市民活動ネットワーク、そして我孫子市消防団第一分団、我孫子SL災害ボランティアネットワーク、ファイレスキュー社など、大勢の皆さんにご協力を頂きました。

白山中学校区には白山中学校、我孫子第一小学校、我孫子第四小学校があります。3校に参加募集のお手紙を出し、また我孫子南区域内自治会・第二地区 民生委員・児童委員の皆さんにもご案内し、参加を募りました。親子、小中学生、先生、自治会の役員さん、民生委員さん、おやじの会メンバーなど、大人57名、中学生18名、小学生、未就学児29名の計104名が参加しました。

「3つの体験のローテーションが、飽きずに全てを体験できてとてもよかった。」 「ここで会ったことをきっかけに、学校、地域の方との結びつきが生まれた。災害時にもこの出会いが生きると思う。顔がつながる大切さを感じた。」など、今後も続けてほしいという感想が多くありました。2020（令和2）年はコロナ禍のため実施は見送りましたが、今後はコロナ禍対応の避難所運営のあり方を実践する、災害時にも避難所に来なくてすむ備えをするなど、地域の方とともに工夫して実施していきたいです。

#### 土曜日

時間	内容
13:00	受付開始
13:30	開会式
	講演（SL高野甲子雄さん）
	避難所マップづくり（9グループ）
	投票で避難所レイアウト決定

→ 年齢層まぜこぜの9グループに分かれて話し合い、避難所マップを作成しました。投票で1位になったのはこちらのレイアウト。



← 講演中、急に地震が！（という想定）何人頭を守れたでしょうか。

→ 小学生が「うちの班は…」と発表してくれました。



実際に非常ベルを鳴らして、「火事だ！」

← 消火栓からの放水体験：消火栓からホースを伸ばし、校庭に向かって高圧の水を噴射します。消防車も来てくれました。

時間	内容
15:00	放水・消火・救護体験（3グループ）
	①消火栓からの放水体験：我孫子市消防団第一分団
	②天ぶら油火災の消火実演：ファイレスキュー社
	③救出体験：我孫子SL災害ボランティアネットワーク



← 天ぶら油火災の消火実演：天ぶら油から上がる火柱を一瞬にして鎮火。参加者から驚きの声が続出。



↑ 救出訓練：瓦礫の中から、埋もれた人を注意深く助けます。地震発生から3時間が勝負！



最後に記念写真



投票で1位になった  
レイアウト通りに設営。  
椅子を間仕切りに

カレー作り：子どもも大活躍！



ごはんは調理室  
のガス釜を使っ  
て炊きました。



カレー作り：  
巨大な鍋で100  
人分のカレーも  
楽々

時間	内容
16:00	・避難所設営 ・炊き出し（カレー作り）
18:00	夕食（カレーライス）
20:00	星空観察→曇天で室内開催 星のお話
21:00	校内うろちょろミッション 毛布と棒で担架づくり
22:00	就寝



手作り担架で大  
人も運べる！



滝先生の  
星のお話



（日曜日）

時間	内容
6:00	起床、鍋で湯わかし
6:30	ラジオ体操
7:00	アルファ米非常食で朝食 記念撮影・現場復帰作業
8:30	解散



朝ごはんは  
アルファ米の  
非常食  
わかめごはん

## コラム～白山おやじの会立ち上げと防災キャンプ～

白山おやじの会は2018（平成30）年に発足して、すぐに防災キャンプを主催しました。当時、白山中学校の校長だった田中聡先生（現・川村学園女子大学教授）に、お話を伺いました。



### ーおやじの会と防災キャンプをセットにしたのはなぜですか？

おやじの会はもともとつくりたかったんです。細かい規約なし、ゆるゆるいこう、誰でも入れて、退会はなし。ただ、おやじが集まると飲み会だけになりがちなので、毎年のメインの行事をひとつ、軸にしたいと思っていました。

行事をやるなら、テーマは地域防災しかないとも考えていました。3.11の時、私は教育委員会の指導課長として、市内の小中学校を回っていました。東北の被災地を訪ね、中学生が「逃げろー！」と叫んで走ったり、じじばばをリヤカーに乗せて避難したり、小学生でさえ役に立ったという話をいくつも聞き、有事のときに助ける側に回る中学生を育てたい、と痛切に感じました。

### ー学校は災害時に避難所になることになっています。

市の災害時マニュアルには、学校で教職員がやらなくてはならないことがたくさん書いてあります。でも、被災時には教職員は生徒のケアを第一に考えなくてはなりません。学校の中の防災マニュアルも、本当に使いこなせるものにするには、学校を避難所にする訓練でシミュレーションをするべきだと思いました。授業を継続するためには、教室は避難所には使えません。体育館で地域の方が寝泊まりをする、保健室や相談室は体調が悪い人を優先に。どこで何をするか、限られた中で考えていくのに、防災キャンプは格好の機会になります。

避難所運営で核になるのは地域の方ですが、自治会長さんたちはシニアで、もっと現役世代に参加してほしい。そこで、おやじの会の行事が、防災キャンプにつながりました。

### ー学校の先生方はお忙しいと思いますが、どう説得したのでしょうか。

先生には「来られる人は来た方がいいよ」と声をかけました。若い先生は学校に泊まる経験なんかしたことないですが、キャンプに参加した先生方は、職員室で夜通し語り明かしていました。こういう経験がいいんです。

### ー2020（令和2）年はコロナで開催できませんでしたが、これからも防災キャンプはやられますか。

最低5年は続けてほしいと思っています。おやじの会の会長は、白山中の校長に代々引き継いでいきます。参加人数は少しずつ増えていけばいい、とにかく続けることが大事です。

### 3-4 「はじめの一步講座」総括から「防災講座」への進展へ

あびこ市民活動ネットワークでは、防災をメインにした講座は2013（平成25）年が取り掛かりで、その後いくつか防災の講座を企画しました。以下に、年度ごとのプログラムを紹介します。

#### 2013（平成15）年度part I

会場 近隣センターこもれび第1会議室と周辺 全5回 それぞれ時間約3時間

- 第1回 オープニング 講座の説明 サポート委員会担当者から  
 2時限 災害の基礎知識を知る、我孫子市の地勢と起こりうる災害について  
 ー我孫子市役所市民安全課からー  
 3時限 ボランティア体験例の紹介  
 ー市内災害ボランティア・布佐地区実際の例・県内旭市の実際体験者

#### 第2回 市内外の活動例を紹介

- ①自主防災組織の実例発表（布佐平和台自治会）
- ②市民活動団体
- ③我孫子市内赤十字団体 実技も伴う
- ④民間建設会社の簡易住宅の作り方



赤十字団体と実技体験

#### 第3回 DIG（ディグ）災害図上訓練

- 防災士・高野山小学校教諭 榎本氏の指導
- ・ルールの説明
  - ・グループ分けとグループの話し合い
  - ・被害等の説明等災害時発生時の対応と災害を盛り込んだまちづくりの話し合い。



高野山小学校の実例説明

#### 第4回 グループに分かれ危険箇所を体験する

- ①近隣センターこもれびのまち歩きマップでワーク
- ②現地踏査後マップを作製



グループで現地歩き



グループでマップ作製

#### 第5回 グループごとに「ご近所マップ」の発表



#### 2014（平成16）年度part II

全5回の講座を設けました。会場予約が難しく講座の度に会場が変わりました。

#### 第1日目

場所 民間の方の施設 寿地区の集会場「さくらの間」  
 市民安全課 安全対策についてのお話。参加者のアンケート  
 「自治会と市との連携が大切と思った」、「避難所運営について考えさせられた」、「向こう三軒両隣は大丈夫か、」といった感想が聞かれました。

#### 第2日目

防災マップ作りの4年生とのコラボ予定 雨のため講座生だけで実施  
 集合・解散は現地 我孫子市高野山小学校通学学区  
 参加者から「雨でなければ見つけられないこともあり、有益だと思った」、「歩かなければみつけられないこともあり、災害情報マップは歩いてみるのが大切であることを感じた」などの感想をいただきました。

#### 第3日目

場所 五本松公園キャンプ場  
 まさかの時の食事づくり。鍋、釜が無くても作れる料理、緊急の際の持っている良い器具などの講習を受けました。講師としてボーイスカウト東葛地区災害担当チームから6名のサポートをいただきビニール袋でご飯を炊く。牛乳の空パック利用等そしてブルーシートの使い方等を五本松キャンプ場で実地の講習でした。できたご飯は梅干しや海苔の準備があり参加者は美味しく試食、実践講座は座学より参加者にとって重要と強く感じました。



大鍋一つでビニール袋でご飯を炊く



アルミホイルで作るホットドック



ブルーシートでテント

#### 第4日目

場所 民間の方の施設 寿地区の集会場「さくらの間」  
 ロープ、風呂敷の使い方。ボーイスカウト東葛地区、安全委員会、地域委員会から4名のサポートをいただき、4mロープとロープの参考書を参加者に購入してもらって本結び、ひと結び、二結び、もやい八の字、ひとえつぎ、巻き結び等、もしもの時に使えるロープ結びを実践。また身近にある風呂敷を使った応急手当、包む方法なども実践しました。  
 繰り返し身に付ける、習うより慣れろを納得しました。また身近にある風呂敷を使った応急手当、包む方法なども実践しました。これなどはかつての日本の女性が心得ていた技術だったと思いました。まずは一家にロープの設置が必要と参加者には感じていただいたようです。まさかのときの脱出の結び方は、外で実践してもらいました。



ロープワークは習うより慣れろなのです



## 第5日目

場所 寿地区の集会場「さくらの間」

最終日の講師として、柏市西町町会で実践をしている古池桂子さんにおいでいただきました。柏市でのご近所助け合いの実践として、講師の十数年にわたる町内での自主防衛組織の発足の苦労から、まず動くことの大切さが伝わりました。災害は女性の目線で考えること、即動ける体制を作る、実際の災害時、組織ではなく、身近にいる人が動く、災害訓練はいつも同じでは訓練にならないなど、参加者には強烈に古池講師の話が伝わったようでした。



講師の古池さん



寿町会の集会所で

## 2015（平成27）年度

安心安全「近所リーダー養成講座」

場所 近隣センターこもれびメイン会場

初日講座は講師の都合で中止

### 第2日目

11月15日（日）近隣センターこもれび 会議室1

講師 あびこ市民活動ネットワーク講座担当者

参加者ご自身のご近所の向こう2件の地図と住んでいる方がわかりますか？

回覧板が配られる自宅の範囲を思い出す。

### 第3日目

11月29日（日）五本松キャンプ場

もしもの時の食事作り 前年度の続きボーイスカウト東葛地区安全委員会の協力を得る

### 第4日目

12月6日（日）近隣センターこもれび会議室1・施設の庭

ロープワーク 緊急時の風呂敷利用

自宅に備えてある道具、ご近所で準備できる道具を考える

### 第5日目

12月13日（日）柏市西町長会 古池佳子氏 この講座だけ別途募集

避難所になる町内の小学校との連携についてをお話いただく

## 2016（平成28）年度

「自助・近助リーダー養成講座」

2017年2月25日 場所 けやきプラザ7階

講師 加藤静夫氏（柏市防災研究会）

「地震！3分（自助）・3時間（近助・共助）を考える」

1時間目 最初の3分「自分で自分の命を守る」

2時間目 発生から3時間「家族・隣り近所で命を守る」

3時間目 スリッパ作り・段ボールトイレの作り方



## 2017（平成29）年度

### 第1回

2017年11月25日（土）「緊急時に役立つロープ結び」

特別講師 小暮幹雄氏（結び文化研究所所長 ロープ結びの著書多数）

市民の子カラまつりの中での講座であったため、イベントの重なりがあり参加が危ぶまれたが18名の参加があった。実技を伴うので、講師としてはほぼ良い人数であったと思われる。実技の前に参加者にDVDを見ていただくはずが、備え付けの機器がうまく作動せず少々時間のロスがあった。結びやロープの歴史から導入し、緊急時に役立つロープの実習「ロープをつなぐ=8の字結び・本結び・一重つぎ・テグス結び・もやい結び」を行った。時間不足で、参加者が完全に身につけたかどうか不安であった。

後のアンケートでも、数名の方から時間が欲しかったとの声があった。



ロープの達人 小暮幹雄氏

### 第2回

2018年2月25日（日）「家族・隣近所で命を守る」

講師 加藤静夫氏（元東京消防庁勤務 柏市防災協会会長）

阪神淡路大震災をはじめ、東日本大震災、熊本地震など現場での活動からのもしもの時のアドバイスは大変参考になった。そして防災に関する基準がどんどん変わってきているお話も参考になった。

災害が起きた時の隣近所の結びつき、女性の繋がりが力強いことが被害を最小限にしたという地域の話に実感がこもっていた。

まずおきた後の命を助けるために、大きなバール2本を自宅やご近所で持っていることを強調された。実技として新聞紙スリッパ、ダンボールトイレを実施した。



### 第3回

2018年3月4日（日）「地域で出来ること実施している地域からの報告」

講師 戸田真氏 山田悦朗氏（こもれびまちづくり協議会 防犯防災分科会）

近隣センターこもれびまちづくり協議会が動いている防犯・防災のこれまでの経緯と現在の活動状況報告。

わかりやすいパネルを持参しての説明があった。我孫子市内でもすでに実施されている地域もあるが、防災士、防災ボランティアへの講習登録を地域に住んでいる方が1人でも持っていてくれるとまさかのときに力強い、我孫子市の市民安全課でこれらの資料がいただけるとのこと。地域で実地訓練が必要なことを強調された。



## コラム～防災講座をはじめたきっかけ～

「はじめの一步講座」は、2013（平成25）年、我孫子市市民活動サポート委員会（注）の研修交流部会で企画された講座でした。当初、我孫子市に市民活動を支援できる「市民大学」のような学びの場・何かの活動に気づく場がほしいと研修交流部を中心として各地の先進市への見学を実施しました。立ち上げは、惜しくも途中で逝去された足助（あすけ）哲郎氏の発案でした。我孫子市にはもう何十年も前から高齢市民の学ぶ場である「長寿大学」があるということで、サポート委員会で討論してもなかなか実現への方向が見当たりませんでした。我孫子市の市民として勤め先から居住先の我孫子へ戻られ方々を中心に「おかえりなさいあびこへ」フォーラムなどから一歩進んでいただこうと、身近に参加できそうな課題を見つけ「はじめの一步」の講座を企画しました。

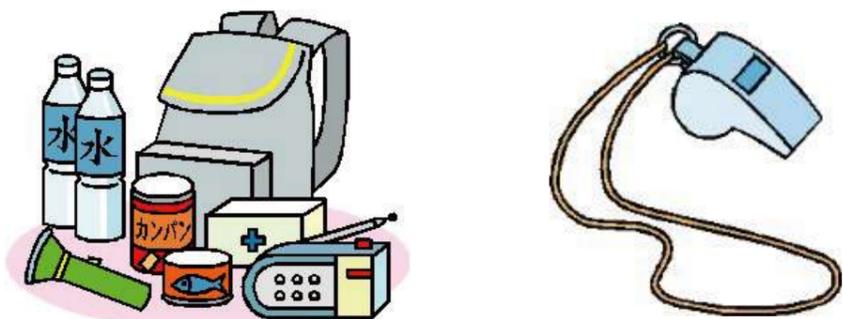
最初の年は、市民活動フェアなどで使用していた「ボランシカはじめの一步講座」というネーミングを使っていました。初年度は「農でまちづくり」「地図でまちづくり」、講師を選び3～4日の講座を企画しました。

その他4つほど講座もできました。一つの講座で平均10数名の講座生が卒業していかれました。「地図で・・・」はその後「安全・安心まちづくり」と名前を変えて、防災につながる講座に変化しました。2014（平成26）年度で、サポート委員会は解散になりました。ここまで受講された方は延べ100名以上になっていて、この受講を足掛かりに地域のNPO団体やまちづくり協議会で活動されておられ、市内のあちこちでお会いするようになりました。

（注）我孫子市市民活動サポート委員会

2006（平成18）年9月に、市民活動ステーションを拠点に、市民活動支援のために発足した組織。市民・市・社会福祉協議会の三者共同で運営された。あびこ市民活動ネットワークは、市民の代表として運営を担った。

その後、あびこ市民活動ステーションが指定管理者によって運営されることになったため、2014（平成26）年3月に役割を終え解散した。



## おわりに

最近の自然災害は予想を超える被害をもたらし、毎年多くの被災地・被災者を生み出しています。しかし、災害の元を無くすことは出来ません。

これからも、大地震や台風などによる大災害が発生するのは間違いないと予想されています。その為に防災意識を高め、地域での実践的な防災訓練、正確な情報伝達をすることなどがさらに求められています。

私たちの住んでいる我孫子は、利根川と手賀沼に挟まれて地形は細長く低地も多く安心できる地域は少なく、また地域の高齢化率の高いところが増えてきました。これからの防災への取り組みは、ハザードマップを基本とした、その地域に合った取り組みが大切になってきます。

この冊子では、我孫子SLネット会員の経験を基にした防災訓練方法や、実践に役立つ市内での活動をいくつか紹介しました。これから活動を始める地域や、来るだろう災害に対して役立つ訓練を目指す地域の参考にさせていただければ幸いです。

防災への取り組みは地域のみなさんの協力が欠かせません。また、災害時に起きる様々な問題を解決する知恵や情報の収集、発信などが重要になってきます。次回からの冊子では、問題点の解決例紹介や普段からの準備、防災用品などを紹介できればと思っています。

「災害は忘れないうちにやってくる」この言葉をいつも思い出してください。最後にこの冊子発行にご協力いただいたみなさまに厚く御礼申し上げます。

我孫子SL災害ボランティアネットワーク前代表  
山田 詩朗

## コロナ時代の避難のポイント

公的避難所(学校体育館)は、**コロナ感染前は120人程度収容できたのが、今は35人程度しか入れません。**公的避難所に入れない人は、何処に避難すればいいのでしょうか？公的避難所に避難できない場合の**避難方法を決めておくことが、自分の命を守る**ことです。

### 1.大雨洪水による避難の方法

- ①大雨による避難に備え、マイタイムライン・マイ避難方法を決めましょう。
- ②水害の危険がある方は、事前に知人友人に避難場所をお願いしておきましょう。
- ③マイカー避難：低い道を避け避難指定公園や空き地等を事前に確認しておきましょう。

### 2.地震による避難方法

- ①自宅が破損していない場合は、自宅に留まってください。
- ②自宅が危険な場合は、自宅の車庫や避難指定公園や空き地等にマイカー避難を考えて置きましょう。



マイ避難方法を家族で決める



マイカー避難(水害の無い車庫で行う)

地震等で家が危険な場合



車とブルーシートやテントを組み合わせたマイ避難所

車だけで生活するのは狭いです、**ブルーシートを使って上手に生活スペースを確保**しましょう。

## マイ避難とトイレ

マイ避難で考えておくことは、**トイレの確保**です。

公的避難所のトイレは、非常に混雑が予想され、手洗い水など水不足等からコロナ感染対策は困難な状況になります。マイ避難所を選ぶ場合には、必ずトイレの確保を考え避難場所を決めてください。一戸建住宅で家が危険で入れない場合は、家の周りにある**汚水溝**を利用し、植木鉢置台や段ボールトイレを使って簡易トイレを作りましょう。



植木鉢置台利用

脚立を利用する

### 汚水溝を利用した簡易トイレ



ペットボトルで手洗い



汚水溝



ビニール袋を汚水溝に入れる



段ボールトイレでも汚水溝で利用できる

### 脚立を利用してトイレ TENT をつくる方法。

脚立や竹竿とブルーシートやレジャーシートを使ってトイレ TENT を作ることができます。

上の図は、脚立とブルーシートで作りました。

また、ペットボトルを利用して手洗い器を作りましょう。

トイレ使用後はバケツで水を流し、その後噴霧器等で洗浄しましょう。

## 『ハザードマップ 散歩』の活用として

みなさま、次の言葉を聞いたことがありますか。

「彼を知り己れを知れば、百戦して殆(あや)うからず」 孫子

人生100年とも言いますね。これを、「ハザードマップを持ち、まちを知れば、100災殆うからず」(読み人 北見)としてみました。

近頃、災害(台風・地震等)の内容が昔より、だいぶ強く・大きく変わってきているように感じます。

災害の過去のデータの一つ(重要なもの)を選んで、記入してある地図(ハザードマップ)をよく知ることが、自分を・家族を・仲間を助ける一つであると思います。ハザードマップを知ると言っても、毎日毎日見る・読むことは大変だと思えます。これを少しでも楽に出来るように手立てを一つ提案します。やってみませんか！これは、「目的をもってハザードマップを見る事」です。

用意する物は。「ハザードマップ」、次の「目的の項目表」(P56~P59)とペンです。新型コロナウイルス感染防止の観点から、外に出られない方もどうぞチャレンジを！「解る」ことに特化してみました。・・・少しゲーム感覚で行動してみましよう。

「地震ハザードマップ」を広げてみましよう

○自分の今居る場所の特定です、例えば、自宅はどこでしょうか？

ア、地震関係の「揺れやすさのマップ」では、何処に自宅が有るのでしょうか？

イ、「揺れやすさマップ」の自宅の位置が判りましたら、散歩先での位置は判りますか？

・・・どうでしょうか？どの程度の地震の揺れやすさでしょうか？

ウ、散歩をしている場所では、古いコンクリートブロックは有りますか？(事故がありましたね)・・・高さが2.2 m以上の所は有りますか？ブロックの上に手が届きますか？

エ、散歩する時、昼間や夜間でも違いが有ります、例えば街路灯の点灯の有無です。

・・・意外と暗かったとか、避難所への道筋に不安が出てきたりしてとか？

オ、散歩では、昼間は景色が良かったと思う所が、夜では一転していることや、昼では気づかなかつた所が、夜では分かったこと等の気づきが有ります。

「洪水ハザードマップ」を広げてみましよう。

○自分の立っている場所の標高は海拔何mでしょうか？・・・解りますか？

例えば、利根川や手賀川の洪水では、どの程度の水がその場所に、いつ頃届くのでしょうか？

か？自宅から避難所まで、自分の歩く速さの場合は、どの程度時間がかかるのでしょうか？雨の中や風の中等を考慮に入れると、本来は何時間位前に、家を出る事が安心となるのでしょうか？

○散歩をする場合は道路の歩道幅はゆつたりとして、幅が広いですか？安全に感じますか？長い時間の散歩の道筋には、トイレや休める処やコンビニ等はありますか？また、AEDの設置場所は分かっていますか？他の項目でも、判るとワクワクしますね、ぜひ「チャレンジ」をしてみましよう！

○自宅周りでは判りましたが、自宅周辺ではない場合では、どの様にすればよいのでしょうか？例えば、旅行や遠くのスーパーなどへ買い物などに行った時のハザードマップを事前に確認したい場合には、いったいどのようにすればよいのでしょうか？

⇒日本の国の中では、国土交通省の「防災ポータル」へのアクセスをして、必要な場所のハザードマップのデータを情報収集することとなります。

さあ、チャレンジをしてみましよう。一人よりも仲間を募ってしてみませんか！

次に「目的の項目表」を提示します。参考にして下さい。

「防災ポータル」は、<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/index.html>です。英語、韓国語、中国語、タイ語、ベトナム語、ポルトガル語でも対応をしています。

## 目的の項目表

大項目	中項目	小項目	確認欄	番号
基本	自分の位置	ハザードマップの「〇〇〇」項目（ページ）の中で、		1
	自分の位置	（太陽の出方で）東西南北の方向が判りますか？		2
	自分の位置	ハザードマップの災害発生場所との対比？		3
	自宅の場所	（太陽の出方で）東西南北の方向が判りますか？		4
	自宅の場所	標高は判りますか？・・・安全な標高は？		5
	自宅の場所	不安全な箇所の有無？		6
	目標のランドマーク	避難場所		7
	目標のランドマーク	避難所		8
	目標のランドマーク	近隣センター		9
	目標のランドマーク	鉄道の駅		10
	目標のランドマーク	スーパーやコンビニ		11
	目標のランドマーク	病院（〇〇専門+救急・・・）		12
	目標のランドマーク	公的建物（市役所・市役所等・消防署・警察署等）		13
	目標のランドマーク	学校（幼稚園・小学校・中学校・高校・大学等）		14
	目標のランドマーク	介護等・福祉事務所作業所等		15
	目標のランドマーク	移動時間（一人・多人数）		16
	目標	気象状況（雨・雪・洪水・暴風雨・竜巻・火山等）		17
	目標	消火栓の有無		18
	目標	防火水槽の有無&整備状況		19
	目標	〇〇〇感染症関係の情報？		20
気になるもの	公共施設の有無	自家用発電施設の有無		21
	公共施設の有無	市役所・市役所関係部局（出先機関）		22
	公共施設の有無	AEDの位置		23
	ガソリンスタンドの位置	24時間営業課		24
	ガソリンスタンドの位置	トイレの有無		25
	ガソリンスタンドの位置	休憩所の有無		26
	ガソリンスタンドの位置	コンビニの有無		27
	公園の有無	公共トイレの有無（男女別と共通トイレの有無）		28
	公園の有無	樹木の有無（樹木高さが5m程度以下か？）		29
	公園の有無	樹木の有無（樹木高さが20m程度以下か？）		30
	公園の有無	樹木の有無（枝の横へ張方、〇〇mの枝）		31
	公園の有無	樹木の本数（5本程度）		32
	公園の有無	樹木の有無（数十年経ているか？）		33
	公園の有無	樹木の有無（幹の太さは、1m以上？）		34
	自動販売機の位置	停電時に対応しているか？（・・・ベンダー付き）		35
	自動販売機の位置	停電時に対応していないか？		36
	自動販売機の位置	管理者は居るか？		37
	自動販売機の位置	基礎部分が地震対応可？		38

	自動販売機の位置	設置場所の標高は、・・・（洪水等では）満足か？		39
道路・河沼？	車道	片側1車線か？		40
	車道	片側2車線以上か？		41
	車道	ガードレール等の整備は？		42
	車道	電柱の有無（両側に・片側に？）		43
	車道	電柱の支線等の有無？		44
	車道	電柱の材質は？ コンクリート・木材・金属？		45
	車道	舗装の材質は？ アスファルト・コンクリート・砂利・土？		46
	車道	標高は？		47
	車道	通過する自動車は、大型も通過するか？		48
	車道	通過する自動車は、車両の数量が多いか？		49
	車道	アンダーパスの有無		50
	車道	アンダーパスの浸水深さの記載有無？		51
	車道	坂道の有無？		52
	車道	坂道の勾配？		53
	車道	道路のセンターに白線の有無		54
	車道	埋設物の蓋等の有無と数量？		55
	車道	両側 1車線？（センターラインが無い）		56
	車道	両側 2車線？（センターラインが無い）		57
	歩道	歩車道境界等の有無		58
	歩道	歩道のマウンドアップの有無（車道より 高いか？）		59
	歩道	勾配は？		60
	歩道	バリアフリーになっているか？		61
	歩道	標高は？		62
	歩道	歩道の幅は？・・・1.0m程度？		63
	歩道	歩道の幅は？・・・2.0m以下程度？		64
	歩道	歩道の幅は？・・・3.0m以下程度？		65
	歩道	歩道の幅は？・・・4.0m以上程度？		66
	橋	橋の材質は？		67
	橋	欄干の有無		68
	橋	欄干の材質		69
	橋	橋の築造年度（ 〇〇年経ているか？）		70
	橋	補強の有無？		71
橋	歩道が分かれているか？		72	
橋	補強をしているか？		73	
橋	標高は？		74	
横断歩道橋	手すりの有無		75	
横断歩道橋	勾配の確認？ 1/4、1/8、1/10、1/16？		76	
横断歩道橋	材質の状態？ 錆は出ているか？		77	
横断歩道橋	階段の中間に平坦な場所があるか？		78	
横断歩道橋	階段センター箇所に坂（車いす専用）の有無		79	

交差点（横断歩道）	歩行者・車の信号方式（分別化）	80	
交差点（横断歩道）	歩行者の信号時間の長短？	81	
交差点（横断歩道）	非常時の、歩行者用信号時間の長短変更の有無？	82	
交差点（横断歩道）	延長用ボタンの有無？	83	
交差点（横断歩道）	歩行者用の案内の音楽の有無（聞き取れるか）	84	
交差点（横断歩道）	道路の幅〇〇m？	85	
河・沼	堤防の有無	86	
河・沼	堤防の標高の明示？	87	
河・沼	堤防の整備の状況？	88	
河・沼	平常時の川の水位の標高？	89	
河・沼	過去の水害時の川の水位の標高は？	90	
河・沼	堤防の標高との比較？	91	
河・沼	橋の有無	92	
河・沼	川中に脚の設備の有無及び状況？	93	
河・沼	堤防等の材質、雑草等の繁茂状況（・季節・）	94	
河・沼	水門の有無？	95	
河・沼	水門鍵の管理者は判りますか？	96	
河・沼	水門の経年次は何年か？	97	
河・沼	水門は錆は発生しているか？	98	
河・沼	レクリエーション等が出来る場所の整備状況？	99	
建物・建物の他	公的な建物？	市役所、市役所関連建物、図書館等	100
	公的な建物？	学校（幼稚園・小学校・中学校・高校・大学等）	101
	公的な建物？	病院（〇〇専門+救急・・・）	102
	公的な建物？	トイレの有無？1階、2階、3階？	103
	公的な建物？	堅牢な3階以上の建物か？	104
	公的な建物？	屋上には、人が上れるか？4階以上か？	105
	公的な建物？	地下室の有無？人が入れるか？	106
	公的な建物？	休憩所は有るか？	107
	公的な建物？	簡単に建物内へ入れるか？	108
	公的な建物？	AEDは有るか？、スムーズに借用可能か？	109
	公的な建物？	建物の材質は？	110
	建物？	看板の有無？高さは2.0m以下か？	111
	建物？	看板の有無？高さは5.0m以下か？	112
	建物？	看板の有無？材質は、アルミ・鉄・ステンレス？	113
	建物？	看板の有無？状況？錆の有無	114
	建物？	防災無線塔の有無？、高さは？	115
	建物？	防災無線塔のフェンス等の有無？高さは？	116
	建物？	煙突の有無	117
	建物？	煙突の有無 材質は？	118
	コンクリート・ブロック塀	ブロック塀の有無	119
コンクリート・ブロック塀	ブロック塀の設置経過年数？ 10年・20年か	120	

注意すべき	コンクリート・ブロック塀	ブロック塀の設置経過年数？ 30年・40年か	121
	コンクリート・ブロック塀	ブロック塀の設置経過年数？ 40年 それ以上か？	122
	コンクリート・ブロック塀	ブロック塀に植物のツタなどがあるか？	123
	コンクリート・ブロック塀	ブロック塀の高さ？ 何段か？	124
	コンクリート・ブロック塀	ブロック塀の高さ？ 11段⇒ 調査 要す！	125
	コンクリート・ブロック塀	ブロック塀の（穴）模様の有無？	126
	コンクリート・ブロック塀	ブロック塀の穴模様の位置？ 及び設置状況？	127
	コンクリート・ブロック塀	ブロック塀の最上の状況？ 無い！・ 補修要す！	128
	大谷石塀	塀の設置経過年数？ 10年・20年	129
	大谷石塀	塀の設置経過年数？ 30年・40年	130
	大谷石塀	塀の設置経過年数？ 40年以上？	131
	大谷石塀	開発で設置しているか？	132
	大谷石塀	表面の色、 薄緑色、 なめらかな肌、 乾いた肌か？	133
	各 塀共通	塀には、縦筋 と 横筋 が入るべき！	134
楽しめる物	星 空	星空が見える？	135
	星 空	街路灯は有無	136
	星 空	街路灯はLEDか？	137
	見晴らし	見晴らしがよい。	138
	見晴らし	コンビニの有無	139
	見晴らし	バスの停留所（休憩 椅子）がある	140
	見晴らし	バスの停留所（休憩 椅子）がない	141
	見晴らし	自然の景観が良い（公園・森・林等）	142
	設 備	（整備済）トイレがある	143
	設 備	休憩場所がある	144
	設 備	手すりがある。	145
	設 備	隣家の声が心地よく聞こえる。	146
	設 備	隣家の声が聞こえない。	147
	設 備	散歩コースに土手の有無	148
	設 備	散歩コースに土手に雑草の有無	149
	設 備	散歩コースに土手に小枝の繁茂	150

出来ましたか？

災害は、いつ何時、季節変わらず、どこでも起きます。

地震時、洪水時、暴風暴雨時、火山灰や感染症等、色々起きます。

自分の街の特徴をよく知ること、自分の命・周囲の命・等を助ける事ができます。

市民の防災 事例集 -自分たちのまちは 自分たちで守ろう  
執筆者一覧

はじめに 河上徹夫（我孫子SLネット会長）

第1章

1-1 河上徹夫（布佐平和台自治会）

コラム：北見英司（手賀沼公園通り町内会）

1-2 高橋由紀（あびこ市民活動ステーション）

第2章

2-1 河上徹夫

2-2 荒井勝美（東我孫子区自治会 防災会会長）

コラム：小川直哉

2-3 高橋由紀

2-4 米澤正子（つくし野南自治会）

2-5 伊藤裕子（つくし野西自治会）

2-6 久保田友康（久寺家地区、防災共助研究会）

第3章

3-1 高野甲子雄（新木野自治会）

3-2 藤岡兼一（東我孫子区自治会）

3-3 およびコラム：田中玲子（白山おやじの会）

3-4 およびコラム：島藤紘子（あびこ市民活動ネットワーク）

おわりに 山田詩朗（我孫子SLネット前会長）（栄自治会）

巻末参考資料

コロナ時代の避難のポイント 河上徹夫

『ハザードマップ散歩』の活用として 北見英司

（3-4執筆者以外は我孫子SLのメンバー）