

ご近所の助け合いとぬくもり それが地域の力に

もし私たちのまちに大災害が発生したら

発生直後には、行政機関による支援・救出・救護は、すぐには期待できません。災害が大きければ大きいほど、消火や救援活動などの対応は遅くなります。また、電話の不通・道路の損壊・火災や浸水等、様々な事態が発生し、ガスや電気、水道などのライフラインも大きな被害を受けて止まってしまいます。地域には、介護が必要なお年寄りや体の不自由な方、乳幼児など、助けが必要な人々がたくさん住んでいます。救助の手が差し伸べられるまで、みんなで協力し、互いに助け合って、自分たちの命や地域を守らなければなりません。



「備えあれば憂いなし」
地域の力でまちを守る

自主防災組織とは？

『自主防災組織』とは、地域に住んでいる人たちで組織し、地域ぐるみで“いざ！”というときに防災活動にあたるために集まります。災害時には、“自分たちのまちは、自分たちで守る”という自助・共助の考え方とともに、隣近所でお互いに協力し、助け合うことで、被害を最小限に押さえることができ、地域をより早く立ち直らせることができます。



東日本大震災を 経験して



陸前高田市地域女性団体協議会会長
佐々木 美代子さんの体験談

大規模地震などの災害に備えておくことは、とても大事なことです。自分自身、家族、学校、地域、行政など、それぞれが役割に応じて、災害に備えておく必要があります。しかしながら、災害への備えについて、これだけしておけば、十分というものはありません。ただ、私が、東日本大震災を経験し、一番感じていることは、何よりも

命が最優先されるということです。命がなくなってしまえば、次に進むことはできません。

災害が発生した時に、命を守る行動がとれるかどうかになります。いざ、災害が発生すると、冷静な判断のもとで、行動ができるかどうかはわかりません。

そのためにも、日頃から、地震や津波などの災害を知ることや、防災に関する情報を収集し、防災への意識を高めておくことが必要です。私は、未来を担う、これからの中学生たちのためには、普段から、防災というものを位置づけて、子育てしていくことが、大事なことだと思っています。

佐々木さんは、震災後、高松市婦人団体連絡協議会と防災活動について交流中です。

災害時は 「ご近所のチカラ・地域のチカラ」

自分の命や家族や地域を守る「防災訓練」に参加しましょう!

もし今、大地震が発生したら…その時、冷静にどう行動できるか。地震発生後の数分が命の分かれ目と言われています。まずは自分の命を守り、家族を守る。そして隣近所の人たちを守る。その時、真っ先に力を発揮するのが地域の力です。地域の防災活動に参加して、防災の知識と自分や家族、ご近所の人たちを守る行動を身につけ、災害に備えましょう。



2014年3月16日(日)、大地震発生を想定し実施された防災訓練。心臓マッサージやAEDの使い方などの個別の訓練から、消火のためのバケツリレーや負傷者の救出、炊き出しなどの共同訓練が行われました。

また、救急車や消防自動車、県防災ヘリまで出動する大がかりな訓練は、リアルで緊迫感のあるものでした。



場所 一宮新池農村公園(高松市一宮町)

参加人数 約1,200名

主催 一宮地区連合自治会・一宮地区コミュニティ協議会



消火訓練

火災発生!自主防災会会員の指導で消火器での消火訓練を行いました。



バケツリレー

1列に並んで水の入ったバケツを次から次に手渡していました。



炊き出し

みんなでおにぎりと豚汁を作りました。こちらはご飯を炊いたお釜です。



新聞紙によるスリッパづくり
大人だけでなく、子どもたちもスリッパづくりに挑戦。1日分の新聞でスリッパができました。避難所で役立つ小物です。



AED使用訓練

AEDや心臓マッサージを初めて体験する人も。



担架で運ばれる負傷者

担ぐ方も担がれる方も真剣そのもの。



ヘリコプターが到着
救援物資が届けられました。



一宮地区
自主防災会 会長
福家 貢さん

「継続は力なり」「習うより慣れろ」

一宮地区的防災訓練は、今年で9年目です。訓練の特徴は、毎年新しいことを取り入れ、実践できる訓練をすることです。例えば、今年は1日分の新聞紙でスリッパを作りました。避難所が土足で泥だらけにならないために履くスリッパです。毎年、色々な訓練を続けていると、とっさの時に役立ちます。まさに「継続は力なり」「習うより慣れろ」です。



一宮地区
コミュニティ協議会 会長
安田 正彦さん

避難所の責任者の役職が ひと目でわかるよう ヘルメットで色分けを

今年、ヘルメットの色分けを考えました。避難所の責任者や保健師さん、民生委員さんなどをヘルメットの色で分けました。高松南高等学校の看護科の生徒も訓練に参加しました。炊き出し用に1回につき3千食程度作れる鍋や釜などの備えをしています。

自主防災リーダーに聞く!

ズバリ!!

『あなたのまちの、防災活動を教えてください!!』

高松市内にはたくさんの自主防災組織があります。それぞれの地区では自助・共助をモットーに、災害時には、まず自分たちの命を守り、地域を守るために、日頃から様々な活動を行っています。あなたのまちはどんな取り組みをしていますか?

各地区で何が
行われているのかを
知つておきましょう!



二番丁地区

防災訓練では**6台の無線機をフル活用**。月1回は無線機のテストを行っています。

川口 秀明さん



私ども二番丁地区は、平成16年の台風で高潮被害に遭ったので、防災に対する住民の意識が高く、平成18年から毎年防災訓練を実施しています。昨年は、コミュニティセンターに無線基地を設置し、携帯の無線機6台を使った防災訓練を行いました。「地震発生!」「津波発生!」と、無線機を持った各地区の代表者に親機から連絡。避難開始から、各地区の人たちが第一次避難場所へ、どのくらいで避難し、指定の避難所に到着するかを確認・報告しました。無線のテストは、毎月1回必ず行っています。

また、香川大学危機管理研究センターと地区自治会員が共同で、ワークショップを実施し、ブロックごとに木造二階建ての家屋の倒壊で、どの道が塞がれるかを実際に猛暑の中、地域を歩いて確認し、防災マップを作成しました。

毎年の避難訓練では、防災マップにより避難所までの道順を決めています。



▲無線機を使った訓練の様子

太田南地区

学校と地域が協働で防災訓練を。学校との結び付きを大切にしている地域です。

多田 邦夫さん



家庭と学校、地域ぐるみの防災対策に取り組んでいますが、その1つに小学校の防災学習のお手伝いがあります。活動は地区の防災リーダーが中心ですが、目的は子どもたちを通じて親を動かし、地域を動かすことです。地域は学校との結び付きをとても大切にしており、毎日子どもたちの登校の安全を見守るなど色々と交流しており、その関係が災害時に生かされればと思っています。

私自身、大阪で阪神淡路大震災に遭ったので災害に対しては敏感ですが、高松は災害がなくて安全なところという意識が住民にはあるようです。ですから、自分たちの住む地域を災害から守ろうという意識はありません。そんな大人たちの意識を子どもたちを通じて変化させてくれればという期待があり、それが1つの核になればという願いもあります。

今後は地区の25名の防災リーダーを中心に、防災訓練を始め色々な地域防災対策に今まで以上に取り組みたいと思っています。



▲防災訓練に集まった地区の人たち

国分寺南部校区

平成16年の集中豪雨で河川がはん濫。その教訓を生かした取り組みを。

土井 信幸さん



集中豪雨による河川のはん濫で床上浸水の被害を受けた地域もありました。その苦い経験を生かして、避難経路の確認や第1次避難場所から第2次避難場所への速やかな移



▲真剣な表情でAEDの使い方を教わる参加者

動など、国分寺南部地区一円で自主防災組織としての取り組みを行っています。

平成25年12月に初めての防災訓練を実施し、消火訓練や炊き出しなどをしました。また、子どもと大人が一緒になって町中を歩き、危険箇所や避難所を確認

して「まちあるきマップ」を作り、全戸に配布しました。それを見ながら、災害時にはどの道を通って、どこに避難すればいいのかなどを家族で話し合ってもらっています。



▲炊き出し準備にリヤカーも登場しました

弦打校区

自主防災と民生委員児童委員が協力して災害時の要援護者対策を。

弦打地区の最大の特徴は、自主防災組織と民生委員児童委員が一緒にになって要援護者対策を含めた防災を考えていることです。この地区は香東川と本津川に挟まれた河口近くの地域なので、津波・河川はん濫・高潮による浸水が懸念されており、災害時には迅速な対応が求められます。それを踏まえて、様々な情報が詰め込まれた防災ファイルを作製しています。また、防災情報と要援護者等をレイヤー分け(選んだ情報の自由な重ね合わせ)して、災害の種別毎に要援護者マップ、防災マップを作り、防災ファイルと共に各自主防災会、全民生委員児童委員がこれを持っています。



藤村 芳信さん



向井 盛泰さん



▲地域情報を網羅した防災ファイル

庵治地区

町の航空写真に海拔を記入した「写真地図」を全世帯に配布。海拔表示プレートを設置。

新上 隆司さん



庵治町は3方向が海に面しており、南海トラフ地震では地震の後の津波が心配されます。現に平成16年の台風16号では高潮により200~300戸が床上浸水の被害に遭っています。南海トラフ地震に備えるために、3年前に全戸に防災に関するアンケート調査を実施。その結果、自分の住んでいるところの海拔がわからないという回答が多かったために、町の航空写真に海拔2・4・6メートルのラインを入れた「写真地図」を作成し、全世帯に配りました。また海岸線に子どもの目線の高さの海拔表示板を61枚掲示。赤い線は危険、黄色い線はまあまあ危険、青は安全と色分けをしました。地震が来たら高いところへ逃げるという意識を大人も子どもも持つようになっています。



▲海拔2.5mの海拔表示板



▲海岸沿いの建物に貼られた海拔4.0mの海拔表示板

新塩屋町地区

新塩屋町地区の自主防災組織は100%の結成率です。

与田 勲さん



私たちの地区は、沿岸部に接している上に、もともとは玉藻城の外堀が埋め立てられたところが多くあり、地盤が軟弱なために、大地震による液状化現象の危険度がAランクの地区もあります。また平成16年の高潮の浸水は、2階まで達した家屋もあり、かなりの被害を被りました。その苦い体験から平成20年に防災部会を立ち上げ、その傘下に各地区の自主防災組織を配置し、今では地区的自主防災組織率は100%になっています。また、各自治会、子ども会の協力により、平成22年に独自の防災マップを作成し、津波時の避難場所、AEDの場所等を明記しています。さらに平成20年からは毎年旧新塩屋町小学校で地区合同防災訓練を実施し、平成23年からは津波避難訓練を一斉に実施しています。由緒ある商店街、工場、そして住宅密集地も数多くあるため、当地区防災部会では、より防災力を高め、地震、津波、高潮災害時の減災に努めています。



▲いざというときの応急処置を教わりました

栗林校区

3つの学校を中心に
**避難所運営組織を立ち上げ、
防災意識の啓発を。**

松下 保さん



この校区には歩いても5分くらいのところに小・中・高校があります。そこを核として区域内を3つに分け、各学校施設での避難所運営組織を立ち上げ、住民の防災意識の啓発に取り組むと共に避難所開設を想定した準備も進めています。3カ所の組織は全区域の包括的な防災組織として位置づけ、各自治会との繋がりを持ち、自治会に加入していないマンションにも管理会社を通じて避難所運営組織への参加を呼び掛けられています。最近のマンションには若い世代も多く、いざという時、非常に頼りになる人達です。小学校での児童との防災訓練や地域の色々な活動を通じ、日頃から共に行動出来る状況作りは、地道に続ける事が大切だと思っています。防災や危機管理、コミュニティの防災情報のあり方など、香川大学危機管理研究センターにアドバイザーをお願いし、「お互いに助けあう街」を目指しています。



▲栗林小学校の生徒たちが参加したバケツリレー

塩江地区

土砂崩れ!そのとき自分の命を
守るために何をすべきかを
話し合っています。

後藤 安宏さん



23単位の加盟で新しく自主防災会が発足。防災会の主な取り組みは防災意識の向上です。そのために、まず航空写真を使って、自主防災会単位で自分たちが住んでいる地域を知ることにしました。その次は手作りのハザードマップを作成し、自分たちの手で避難所と危険箇所を記入しました。私どもの地区は山間部なので土石流や急傾斜地崩壊、地滑りなどの危険箇所があちらこちらにあります。災害時には、この道は危険だからこちらの道を行くとか、独り暮らしの世帯は、ご本人の許可をもらってハザードマップに記入し、支援担当者を決めました。

この地区的最大の悩みは土砂災害です。災害時には孤立する地域がいくつあるので、その対応策も考えなければなりません。機会があるごとに災害発生時には、まず何をすべきか、自分の命を守るためにどうすべきかをしっかりと話し合っています。



▲自主防災会の防災訓練

古高松地区

スケールの大きさを誇る
**避難防災訓練。防災に強い
まちづくりに努めています。**

矢野 勝彦さん



当地区は標高が低く、海に近いために津波による被害が考えられます。そのために高所の避難所を設定。避難所を書き込んだ「災害時緊急避難マップ」を一昨年から昨年にかけて作成し、地区内の全戸に配りました。マップを見れば自宅から一番近い避難場所がすぐに分かるので、津波が来たときは、どこに避難するかを家族と確認してもらっています。

南海トラフ地震を想定した避難防災訓練も地区全体としては年に1回、各地区では年に1~2回行っていますが、昨年の地区全体の避難防災訓練には1,760人が参加し、用意した炊き出し(1,400食分)のカレーがあつという間になくなってしまいました。



古高松地区には、74地区 ▲「人と防災未来センター」研修旅行の自主防災組織がありますが、毎年神戸の「人と防災未来センター」と県防災センターで1日研修を行い、地区防災リーダーの育成に努めています。特に神戸の研修旅行は効果的で、防災に対する意識がずいぶん高まります。



地域の防災力向上を 目指して

◇地域コミュニティ継続計画

災害時の情報収集や避難体制の確立とともに、地域住民の安否確認や避難支援、避難所の運営、応急措置などについて、地域コミュニティごとに平時の備えや災害時の復旧計画の策定を目指しています。

市では、今までの様々な防災関係の情報や手引き等をコンパクトに集約して、災害時の地域の取り組みについて、この計画のモデル版を策定し啓発しています。

◇高松市防災士育成事業

地域における防災力の向上の担い手となる人材を養成するために、防災士の資格取得に要する費用を助成しています。

高松市防災士育成事業



◇地域防災リーダー育成セミナー

地域での様々な防災活動に取り組んでいただく「地域防災リーダー」の育成を目的に、毎年1回セミナーを開催しています。

お問い合わせ先 高松市危機管理課 TEL.087-839-2184
E-mail:bousai@takamatsu.lg.jp

地域コミュニティのオリジナル防災マップ ～歩いて、目で見て、皆の力の結晶～

多くの地域コミュニティ協議会では、防災活動の一環として、地域オリジナルの防災マップを作成しています。

子どもたちから年配の方までが参加して、現地をくまなく歩き、危険箇所をチェック。

地元ならでの詳しい防災マップを完成させ、地域の皆さんに配布しています。



地域ぐるみで災害時要配慮者を守ろう

お年寄り、乳幼児、体の不自由な方、言葉の不慣れな外国人など、災害時に自分の身を守ることが難しい人が多くいます。こうした災害時要配慮者を災害から守るために、地域一丸となって支える体制づくりが大切です。

1 災害時要配慮者目線での防災環境づくり

避難経路は車椅子で通れるか、放置自転車などの障害物はないか、耳や目の不自由な方への警報や避難勧告の伝達方法はあるのか、また外国語での掲示や広報手段など、災害時要配慮者の身になっての防災環境づくりを。子どもには日頃から災害時の心構えや過去の教訓を語り伝えるなど、防災意識を高める環境づくりを。

2 具体的な救助体制づくり

お年寄りや乳幼児を避難させるときは、手をつなぐ、背負うなど、しっかりと保護して誘導する。また、体の不自由な方に対しては、複数で援助するなど、災害時要配慮者に対する具体的な救援体制づくりを。



3 復旧活動への参加をうながす

災害後の復旧活動へはお年寄りや子どもたちにも積極的な参加をうながしましょう。何もしないことがストレスや体調を崩す原因にもなるので、目標を持ち、毎日適度に身体を動かせるように配慮しましょう。



耳の不自由な方は手話で話しかけられると安心します。その後のやりとりは、筆談やジェスチャーを使うとよいでしょう。

1. 「なに？」
「どうしましたか？」
人差し指を左右に振る。



2. 「お手伝いしましょうか？」

親指を立てて握った手に、もう片方の手の平を相手に向けて、数回前後に動かす。



女性の視点から防災を考える

二番丁コミュニティセンターで調理実習

避難生活に役立つ簡単レシピ

ちょっとしたアイデアで
避難生活が変わる!

二番丁地区コミュニティ協議会では、防災の取り組みの一環として、平時に家庭内にある食材を使った非常食の調理実習をしています。指導する平山栄養士のレシピでは、野菜や缶詰などを使って、手軽に調理でき、しかも栄養面に配慮されたものが作れます。自宅での避難生活が長期化した際には、身近にある食材を使った料理の工夫が重要になります。

普段ある食材で非常食の調理実習

非常食の缶詰と家庭にある野菜を使って家族に喜んでもらえる食事を作ってみませんか？

メニュー

かば焼き温泉卵丼
魚の缶詰ハンバーグ
クラッシュジュース



魚の缶詰ハンバーグ

材料(一口サイズ10~12個分)

- サンマのかば焼き缶1缶(1缶固形量約80g)
- パン粉大さじ3
- タマネギ 中1/2(約80g)
- 片栗粉大さじ2強
- サラダ油 適量

作り方

- サンマのかば焼き缶とタマネギをみじん切りにします。
※かば焼き缶の汁は不要です。タマネギは細かくみじん切りにした方が成型が簡単です。
- ①をボウルに入れ、パン粉(大さじ3)、片栗粉(大さじ2強)を加えてこね合わせ、
全体がしっかりと馴染んだら、大さじのスプーン1杯ずつ好みに成形します。
- 油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き上げます。
※サンマの煮物缶でも同様にできます。



かば焼き温泉卵丼

防災女性
チームも
体験



材料(5人分)

- 米 350g
- お好みの調味料 少々
- 野菜千切り(レタス、キャベツ、赤パプリカ)
- サンマのかば焼き缶 3・1/2(1缶固形量80g)
- 温泉卵5個
- カイワレ大根
- ネギ等



作り方

- 温めたご飯を丼に盛り、お好みの和風調味料を少々振りかけてよく混ぜます。
- 調理した野菜を彩りよくのせた上にサンマのかば焼き、温泉卵を盛り付けます。
- お好みでラー油やだし醤油を少々かけてもおいしくいただけます。
※サンマのかば焼き缶の代わりに焼き鳥缶やイワシのかば焼き缶でも代用できます。
※市販品のご飯200gを使う場合はサンマのかば焼き缶1缶が適量です。

クラッシュジュース

材料

- 粉寒天
- オレンジジュース(他のジュースでもよい)

作り方

- 鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ、火にかけて沸騰するまで煮溶かせます。
- ①を容器に入れて、冷まして固めます。
- ②をフォークなどで崩して、グラスに入れ
てジュースを注ぎます。



私たちがこんなことをしました

香川県立桜井高校ボランティアクラブ

「うきうきチェリークラブ」

昨年の文化祭で防災に関する掲示板を作成、展示した井口さんと谷本さん。
時間をかけてコツコツと作りあげる過程で学んだことが多かったそうです。



井口 祐希さん(2年生) 谷本 沙野花さん(2年生)

井口さん ひとり暮らしの祖母がいるので、災害が起きた時に避難する場所などを決めました。また、新聞紙でスリッパを作ったのですが、身近なもので身を守るものが作れることが知りました。いざというときに臨機応変に対応できるよう日頃から防災への心掛けをしておきたいと思います。

谷本さん この体験を通して、震災を身近に感じるようになりました。作成の途中で色々なことを学びましたが、それを周囲の人たちに伝えていきたいと思いました。もし、実際に大きな災害が起こった場合、どうすればいいのかなどを以前より真剣に考えるようになったと思います。