

# 日頃から災害への備えを万全に

## 自助・共助が大切です

問い合わせ 防災課

自然災害そのものを防ぐことはできないので、万一の災害時に自分や家族、そして自分たちのまちをどう守るのかを、考えておくことが大切です。「自分の身は自分で守る」(自助)、「近所同士で助け合う」(共助)が、とても重要になります。

各家庭で最低3日分の食料や水等を備蓄するとともに、自主防災組織の行う防災訓練に参加し、家族や隣近所同士での安否確認や救出・救助、初期消火活動等、日頃から助け合える環境を作っておきましょう。



## 大震災に備える対策

### 1 避難場所等を確認してください

防災課(市役所5階)および市民センターで配布している市民防災ハンドブックで、自分の避難する場所を調べ、実際に歩いて確かめておいてください。家族で集合する場所や、非常時の連絡、安否確認方法について、話し合っておきましょう。



### 2 地域の防災訓練に参加してください

大地震が発生し、同時に多くの場所で災害が発生すると、市をはじめ消防や警察は、即時に対応することがほとんどできません。目の前の災害に対し、自身を含む地域の人々が協力して対応しなければなりません。

そのため、日頃からの地域の結びつきや、いざというときの初期消火・救助等の応急対応の習得が大変重要です。自主防災組織の行う防災訓練に参加し、共助で地域の防災力を高めましょう。



### 3 家庭内備蓄をしてください

水、電気、ガス等のライフラインが止まり、食料等の物資の入手が困難になることを前提に、水・食料等を備蓄してください。

避難行動時に必要となる「非常持ち出し品」は、1食分、飲料水(少量)、必要な薬、現金等を袋に詰めてすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

被災後の生活を支える「備蓄品」は、水は1日1人3ℓ、食料や薬、粉ミルク等、家族や自分の状況に合わせた備蓄品を考え、最低3日分を準備しておきましょう。

自宅が被災し、備蓄品を失った方には、避難所で市備蓄物資を供給します。また、水道や下水道が壊れるとすぐに問題となるのがトイレです。非常時に備え、簡易トイレ(便袋)も備蓄しましょう。



### 4 家具類等の転倒落下防止対策をしてください

地震でのケガの3~5割が、家具類等の転倒・落下・移動によるものとされています。家具等の下敷きになりケガをしまうと、屋外へ避難できず、火災等から逃げ遅れるため命の危険性が高まります。

家具類の固定は、比較的安価で、すぐに実施できる有効な防災対策です。寝室や居間等、過ごす時間の長い部屋から対策を進めてください。家具転倒防止器具は、防災用品専門業者やホームセンター等で購入できます。また、市では「家具転倒防止器具支給取付事業」を実施しています。詳細は広報おうめ6月15日号5面をご覧ください。



### 5 住宅の耐震性を確保してください

平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、昭和56年5月以前の旧耐震基準で建築された建築物に大きな被害が見られ、建物倒壊により多くの死傷者が発生しました。震度6強の地震で、旧耐震基準の木造住宅が全壊する割合は、約5割とされ、耐震性の向上した新耐震基準ではこれが約1割になるとされています。住宅の倒壊で命を失うことがないよう自宅の耐震性を調べ、必要な補強等を行い、耐震性を確保することが大切です。



## 帰宅困難者心得10か条

災害により交通機能が停止すると、大きな混乱が生じます。あわてず行動できるように、平常時も含めて次のことを心がけてください。

- ①あわてず騒がず、状況確認
- ②携帯ラジオをポケットに
- ③作っておこう帰宅地図
- ④ロッカー開けたらスニーカー(防災グッズ)
- ⑤机の中にチョコやキャラメル(簡易食料)
- ⑥事前に家族で話し合い(連絡手段、集合場所)
- ⑦安否確認、災害用伝言ダイヤル等や遠くの親戚
- ⑧歩いて帰る訓練を
- ⑨季節に応じた冷暖準備(携帯カイロやタオルなど)
- ⑩声をかけ合い、助け合おう



## 土砂災害から身を守るためのポイント

山間部の多い青梅市では、土砂災害は特に警戒が必要な災害です。気象情報や市からの情報に十分注意し、早めの避難行動をとることが大切です。

- 1 住宅が「土砂災害警戒(特別警戒)区域」内にあるかどうか調べておく
  - ▶新町地区には、該当区域はありません。
  - ▶市民防災ハンドブックまたは土砂災害ハザードマップや市ホームページで確認できます。
- 2 「大雨警報」や「土砂災害警戒情報」に注意する
  - ▶「避難準備・高齢者等避難開始」が発令された場合は、避難準備行動をとる。
  - 3 前兆現象等危険を感じたら早めの避難をする

土砂災害警戒区域外の安全な場所にある知り合いの家や近くの市民センターへ避難しましょう。区域外へ避難しない場合でも、自宅内の2階に移動したり、山側から離れた場所へ移動する等、できる限りの避難行動をとってください。自主避難する場合は、市役所へ連絡するとともに、軽食、防寒着等、必要なものを携帯してください。

- ◆災害発生時は、市ホームページ、市メール配信サービス、市ツイッターおよび防災行政無線で随時情報提供します。
- ▶平常時も含め、防災行政無線が聞き取れなかったときは、電話応答0800-800-0062(通話料無料)をご利用ください。

## いざというとき、あわてないために 防災訓練に参加しましょう！ 青梅市総合防災訓練

阪神・淡路大震災、新潟県中越地震および東日本大震災等の教訓を踏まえ、市と防災関係機関および市民等が一体となり、機関相互の協力体制の強化や市民の防災意識を高めることを目的として実施します。

日時 8月27日(日) 午前8時~10時

会場 四小校庭 ほか※雨天決行



◎当日は、応急救護訓練や、市が備蓄する非常食品の試食ができます。

※駐車場は、永山公園駐車場をご利用ください。

市内各地区で自主防災組織が実施する防災訓練(実施済み等含む)

地区	日程	開始時刻	会場
青梅	6月25日(日)	天ヶ瀬運動広場および天ヶ瀬体育館	実施済み
長淵	連合自治会単位で実施(9~12月ごろ)		
大門	8月27日(日)	①午前8時 ②午前8時30分	①今寺四丁目運動広場 ②大門第二運動広場
梅郷	8月27日(日)	午前10時	梅郷市民センター ほか6会場
沢井	5月28日(日)	六小校庭および体育館	実施済み
小曾木	8月27日(日)	午前10時15分	六中校庭および体育館
成木	8月27日(日)	午前9時	旧上成木ふれあいセンター
新町	9月10日(日)	午前8時	都立誠明学園グラウンド
河辺	9月3日(日)	午前8時40分	河辺小
今井	8月27日(日)	午前8時30分	藤橋小および今井ふれあい公園

## 青梅市総合防災訓練に併せて「緊急速報メール」を配信します

緊急速報メールは、災害情報や避難情報を来訪者も含め市内の携帯電話基地エリアに滞在している方の携帯電話およびスマートフォン(NTTドコモ、KDDI(au)、ソフトバンク)に一斉に配信するシステムです。「訓練」として配信します。実災害ではありませんのでご注意ください。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

## 青梅市メール配信サービスをご利用ください

市では、携帯電話やパソコンの電子メールを利用して、下記の情報を配信しています。このサービスは欲しい情報の種別ごとに選んで受信することもできます。登録は簡単です。ぜひご利用ください。

配信情報 防災情報…火災情報や災害情報等に関する情報▷防犯情報…詐欺や犯罪、たずね人等の情報▷行政情報…市主催の催し等の情報

登録方法 登録用メールアドレス [ome@mpx.wagmap.jp](mailto:ome@mpx.wagmap.jp) に空メールを送信すると、登録案内メールが届きます。また、下の登録用QRコードからもアドレス入力できます。

※迷惑メール防止設定をしている場合は、事前に「@psmail.jp」を受信可能にしてください。

問い合わせ 情報システム課



登録用QRコード  
※QRコードは弊社ウェブの登録商標です。

## 青梅市公式ツイッターをご利用ください

青梅市公式ツイッター(東京都青梅市@ome\_city\_tokyo)では、市政情報やイベント情報、災害発生時には災害関連情報を発信します。ぜひフォロー(閲覧登録)してください。

問い合わせ 秘書広報課広報係

