



《2015保存版》

我が家の防災マニュアル

自助：自分の身は自分で守る

共助：お隣近所で守り助け合う

我が家が避難所～我が家で1か月生き抜く

<目次>

巨大地震発生！その時？

ライトタウンは？茅ヶ崎は？

インフラは全て止まる！

自助共助・レジリエンス防災のススメ

震度7耐震～あと10秒で何ができる？

まず身の安全行動！

火事・地震火災・富士山噴火へ備える

自宅で一か月生き抜く

トイレ・水は絶対に流さない

ライトタウン防災マップ

1秒でも速く！防災速報アプリのススメ

防災情報ソース

有事の際の災害対策本部(例)

教訓・歴史・知識を学ぶ防災のススメ

緊急時の連絡先

防災



ライトタウン茅ヶ崎

巨大地震発生！その時！



地震発生

まず身の安全

シェイクアウト 頭を守る
★セーフティゾーンへ



出口の確保

ガス自動消火（震度5以上） 感震ブレーカー



★身支度、特に足元ガラス注意

自宅の状況確認
何が起きたか情報
TVラジオネット
防災ラジオ
夜なら、まず照明



自分の安否を知らせる
安否マグネットカードをドアに張り出す
隣近所階段で安否確認、声かけあい
災害対策本部へ状況連絡

- ★ヘルメット着用
- ★余震に注意
- ★懐中電灯
- ★ガラスや足元に注意



落ち着いたら

余震に注意

2次災害に注意
単独NG/無理しない！



落ち着いた

余震に注意し、被害状況を確認
排水絶対禁止、自宅片づけ
火事（特に不在宅）消防
隣近所、要支援者高齢者子供
けが人要救護者は？本部へ



震度5以上、その他緊急災害時、
災害対策本部を集会所に設置

- ・安否確認、被害状況、
- ・要救護者の救援救助応急救助
- ・消火、対策対応、組織化
- ・近隣地区、茅ヶ崎市、との連携
- ・緊急対応の連絡、救助要請



災害対策本部



4. 対策本部

本部設置 安否確認・情報収集
社員の安否確認や状況把握など、
情報を集める事が重要です。
インフラが不通となっても機能できるように
準備しておかなければなりません。

生活継続の備え

防災会情報広報・話し合い・ケア・フォロー
（掲示、拡声器、SNS、集会）

行政情報（防災ラジオ、防災無線）

家族の安否確認、連絡

炊き出し、給水、仮設トイレ、発電、

インフラ設備被害状況把握危険箇所応急

火災、余震、防犯、二次災害防止対策など

住民集会、救援物資調達・配布など



避難済

2-201 災害時 玉野
日電業off 日ガス 日水道

避難する時は
電源ブレーカを落とし
避難済をドアに掲示
お隣に声かけて

ライトタウン茅ヶ崎は？

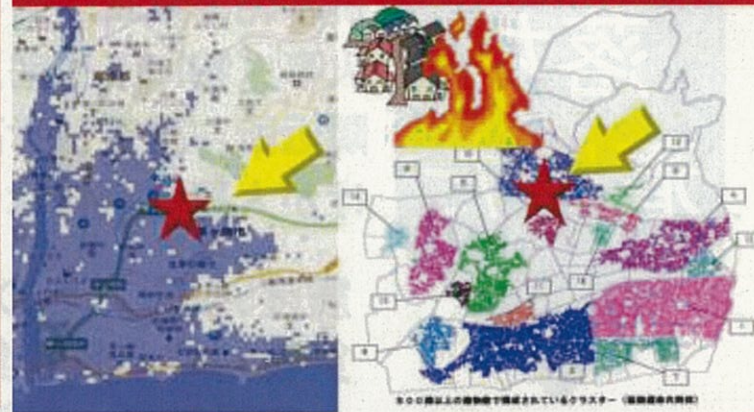
ちがさきの
3つの
災害リスク



えぼし麻呂
と学ぼう！



茅ヶ崎想定 建物倒壊25%
津波9.6m、火災4万棟延焼



ライトタウンの危ない その1
地震で、家具に押しつぶされる！
ガラス飛散

震度6で
冷蔵庫もテレビも
本棚洋服ダンスも
リビングテーブル
レンジも
カラーボックスや
本も、凶器になって
飛び、襲ってきます。

まず身の安全行動1-2-3

家具転倒防止～固定



セーフティゾーンを作り
緊急地震速報でそこへ逃げる

食器棚、われものガラスの散乱防
止～足を怪我したら要支援者に

ライトタウンの危ないその2
地震火災クラスタ(延焼運命共同体)
約5000棟に囲まれ

20m以上離れていないと、
輻射熱でカーテンなど発火。
LT北東西側が火災の時は、
1、2号棟は避難してください

大火災の場合は、
集会所、4-5号棟の間へ
鶴が台団地、鶴が台中、
スリーハンドレッドゴルフ
(広域避難場所)へ

クラスタとは、
延焼火災が起きた場合、運
命を共にする建築群のこと
をいい、クラスタ内から1
件でも出火し、そのまま放
置した場合、クラスタ内
の建物全てが焼失する単
位のことを言います。
茅ヶ崎市 クラスタ火災
概要



ライトタウン入口の標高 7.6m
茅ヶ崎の最大津波高予測
8.0mが→9.6mに見直しされました。
2015/02/27 神奈川県発表

1912関東大震災
液状化泥水多発
旧相模川橋脚が
3m隆起



津波や洪水警報のとき
は高いところへ逃げる

↑国指定天然記念物に↑
R1二トリ前小出川沿い



311浦安液状化被害
道路走れず生活できず

大震災でライフラインはすべて止まってしまいます。
復旧には1か月以上かかると想定しておいてください。

電気が止まる
照明が消える
暖房が使えない
冷房が使えない

ガスが止まる
料理ができない
暖房お風呂
お湯が使えない

水道が止まる
トイレが使えない
手洗い洗濯できな
い

テレビ・電話
インターネット
使えない

1週間は停電、1ヶ月は断水

- 電力の応急復旧日数 → 6~12日程度
- 都市ガスの応急復旧日数 → 30日程度
- 上水道の応急復旧日数 → 30日程度
- 下水道の応急復旧日数 → 30日程度
- 電話の応急復旧日数 → 12日程度

被災地からの声!

家族と連絡がとれず、死ぬほど心配した。
わずか10秒の地震、元の生活に戻るのに10年かかった。
不安と恐怖で夜も寝れなかった。
家の下敷きになっている人を救出するための道具がなかった。
避難所でのルールがない！
みんなが協力できるまでに大変な思いをした。
大切なペットがいなくなってしまい大変心配した。
トイレに大変困った！ガマンし過ぎて病気になってしまった。

トイレ水は絶対に流さない

生命を脅かす巨大災害の脅威

建物倒壊/家具転倒

津波

スーパー台風竜巻大雪
大雨洪水土砂災害



火山噴火

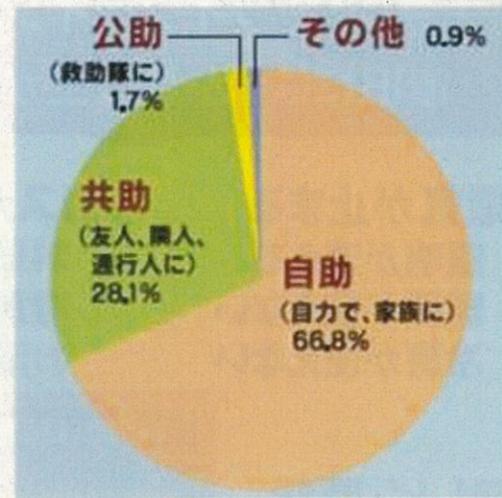
火災



社会インフラ停止

安否連絡・情報不全

敵を知り己を知れば
百戦危うからず
孫子の兵法



人生の災いに立ち向かう
自助力UP

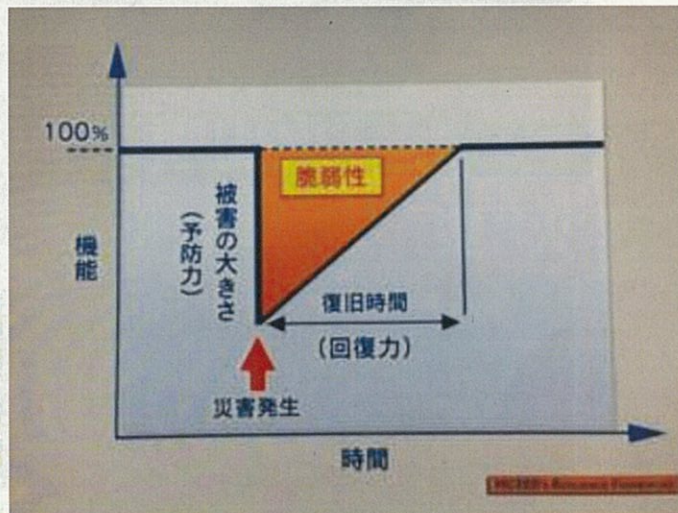


共助

公助

強く、タフで、しなやかに
レジリエンス Resilience

- ✓ 対応力 + 復旧力
- ✓ 弾力性柔軟性のある
- ✓ 国土強靱化

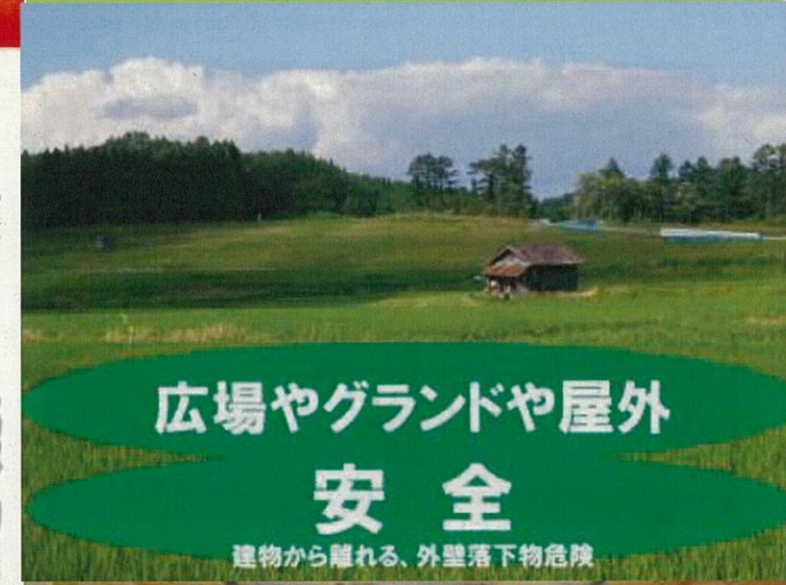


震度7 耐震



もし上仰向けに押しつぶされたら余命5分
四つん這いでなら脱出できる！

緊急地震速報！
あと10秒で
なにができるか？



まず身の安全！

シェイクアウト安全行動 1-2-3



- ①ドロップ: 姿勢を低く!
- ②カバー: 体・頭を守って!
- ③ホールド・オン: 揺れが収まるまでじっとして!

火事

火事火災を防ぐ3原則

-  火事を起こさない
-  初期消火 & 通報
-  逃げる
火から煙から

通電火災 6-7割

電気製品 再び作動

1 2 3



木造家屋密集地帯

- ・道幅が狭い
- ・入り組んでいる
- ・消火困難
- ・延焼を
食い止められな

県下最大の地震火災クラスター



広域避難場所

地震火災延焼拡大した場合、その輻射熱や煙から市民の生命・身体を守るために避難する場所

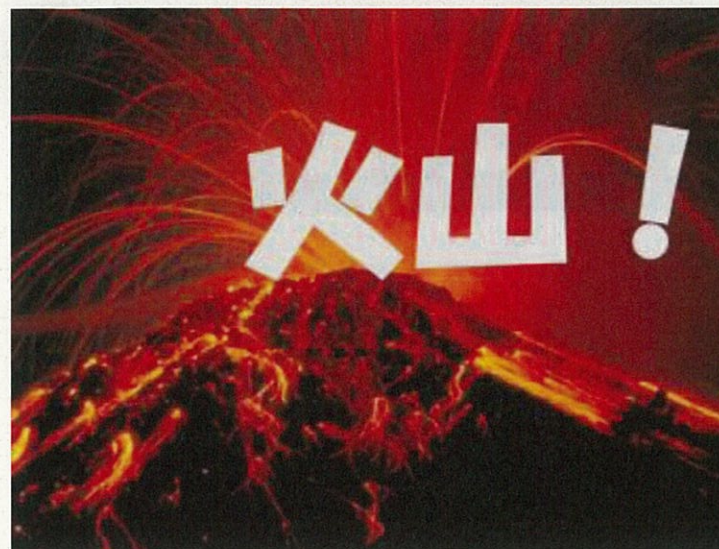
火は小さいうちに消す！1家1個

家庭用消火器
簡易消火スプレー

液体万能消火具

eLockEX

980~2980円
6000円 amazon



溶岩 火砕流
火山弾
火山灰で
目・呼吸器不全
木造建物倒壊
停電・断水
交通網停止
通信網停止

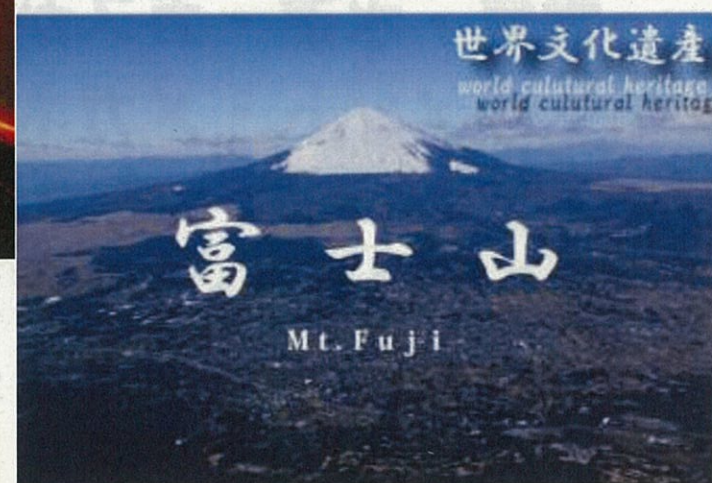
逃げる!
しなかないのだ、が、

JR東海道線は
藤沢で折り返し運転に

茅ヶ崎は地震防災対策強化地域
東海地震の警戒警報発令で
東海道線は藤沢で折り返し運行規制されます



富士山も箱根も活火山！
いつ噴火しても
おかしくないのです。



茅ヶ崎も30cmの火山灰が
降り積もる。
1703年宝永噴火相当



自宅で1か月生き抜く

- 電気・水道・ガスが**1か月止まる**前提で
- ヘルメット・メガネ・ゴーグル・マスク
- 1か月分の水・食糧 / トイレ 消臭
- カセットコンロとボンベ
- 電源手動発電・スマホ・ワンセグ・ラジオ
- Facebook/LINE SNS



生命維持に必要な飲料水



ひとり1日3リットル

4人家族で
1ケース(2L×6本)

最低10日分は自宅で備蓄を



お米パスタ乾麺など普段食べているものを、プラス1か月分余計に在庫しながら、ローリングストック

トイレ・風呂・流し、震度5以上、
水は、決して流さないでください！
特にトイレ排水

排水管破損の場合の
設備復旧修繕が困難
になります。
設備正常確認まで

災害用トイレ(配布済)
を使用してください。
新聞紙や消臭剤も活用し



頭を守るのは、もっとも大事です。



寝るときの必携3点セット

ライトタウン防災マップ

▼防災倉庫
 テント、リヤカー
 大なべ、かまど、
 木炭、まき
 テント、シート
 毛布、搬送マット
 仮設トイレ
 バールヘルメットなど

防火水槽 30t
 防火水槽 50t

▼管理棟 広場・2F集会所
 災害対策本部
 一時(いっとき)避難所

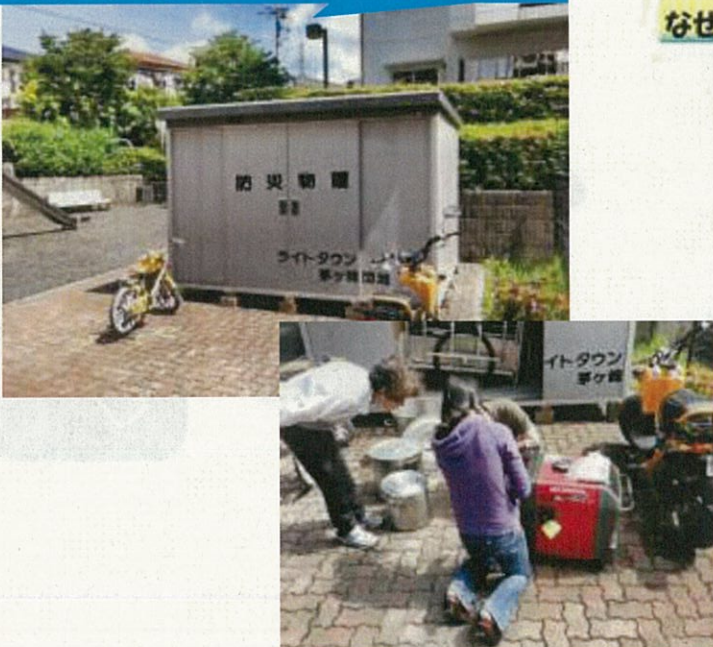
▼1F防災倉庫(マルエツ側)
 発電器(燃料)プロパン
 救助用工具、スコップ、
 災害トイレ、衛生グッズ

▼2Fロッカー本棚事務所
 ランタンLED投光器バッテリー
 ソーラー救急箱消毒
 ハンドマイクプロジェクタ
 防災ラジオ防災名簿

1号棟
 2号棟
 3号棟
 4号棟
 5号棟

ライトタウン茅ヶ崎
 防災マップ 2015/03/21

防災倉庫管理棟の鍵は、自治会長副会長
 総務局長、管理組合理事が持っています。



なぜ?マンション防災?

- 👍 頑丈な建物・設備
- 👍 自助共助し易い
- 👍 津波一時避難

マンション防災のツボ

- 👍 普段から声かけ
- 👍 皆で話し合い
情報共有協力共助
- 👍 備え・買機材・体制
家具の固定

ライトタウン茅ヶ崎 近隣 地域防災拠点と避難場所

大火災時の
 広域避難場所
 スリーハンドレットゴルフ場

防災資材設備等、自治会防災会
 標高7.6m (アーゲート入口)

香川公民館
 近隣早期避難所



近隣避難所
 鶴が台中学校★医療救護所
 ★鶴が台小学校
 (香川小学校)
 水食糧など災害時物資



2F駐車場:標高16m
 マルエツ
 災害時協定事業所
 物資の調達供給確保



2015/3/21

ライトタウン茅ヶ崎コミュニティSNS

災害時役に立つSNS、いざというときのために、普段からご家族でご利用活用ください。

✉ MLメーリングリスト ltchigasaki2014@googlegroups.com【要登録】
 登録メンバーのみ、お知らせ、相談、意見、呼びかけ、安否確認などにご利用ください。携帯は、googlegroups.comを受信可設定に。

f Facebook ページ [ライトタウン茅ヶ崎](#) 検索
[茅ヶ崎湘北](#) 検索
[茅ヶ崎情報](#) 検索 @chigasaki

t Twitter @ltchigasaki
 ハッシュタグ #ltchigasaki
 茅ヶ崎市公式 @chigasaki_city
 LINE ライトタウン茅ヶ崎 ※トライアル

茅ヶ崎市自治会連絡協議会 茅ヶ崎自治会 検索
 登録とご質問は 自治会 内野4-506まで
 090-1854-5406 uchibaby@gmail.com
 2015/3/21



スマホiPhoneには
必ずDL入れておこう！ 1秒でも早く！
特選防災アプリ決定版

備える

「Yahoo防災速報」

人類史上
初めて！
事前に
ひとりひとりに
危ない！を
教えてくれる
地域の警報
注意報も
即時に届く



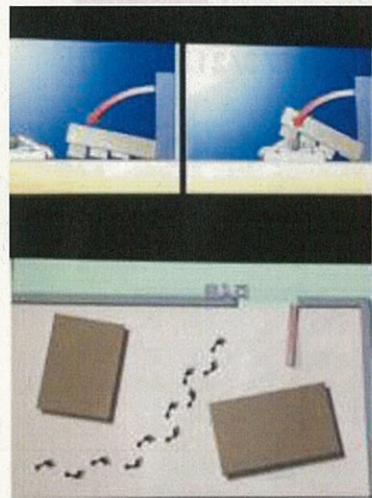
災害が来たとき
災害で活躍

10秒後に震度4の揺れが来るのが、事前にわかったよ！

今は晴れてるけど、10分後にゲリラ豪雨が来るんだね！

海にお出かけ中、津波警報をすぐに知らせてくれたよ！

台風で、暴風警報が発令。子どものお迎え、早めに行かなきゃ！



安全ゾーン
家の中
寝室
仕事場
店舗など

ウェザーニュース

備える

**地震
津波**

緊急地震速報

20:50
3月4日(月) 11時

地震予報の信頼性
地震速報は、到着まで30秒です。

地震情報
震度 18=53=16

スマホアプリと
Facebookと
ワンセグと

地震津波防災警報 検索

いのちを救うアプリ
Yahoo防災速報
茅ヶ崎シェイクアウト
茅ヶ崎情報

伝える

緊急地震速報

茅ヶ崎シェイクアウトアプリ
津波一時避難所 GoogleMap検索



連携する

茅ヶ崎シェイクアウトアプリ

CHIGASAKI Shake Out

茅ヶ崎シェイクアウトアプリ

津波一時避難所 GoogleMap検索

防災情報ソース

茅ヶ崎市民特典必携！
申込み>茅ヶ崎市役所 0467-82-1111 防災対策課まで



ソーラーバッテリー&ワンセグ



茅ヶ崎市防災 検索

茅ヶ崎市防災情報サイト

茅ヶ崎市の防災情報

茅ヶ崎市の天気予報

日時	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)	3/14(土)	3/15(日)	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)
天気	晴	晴	晴	晴	晴	晴	晴	晴
最高気温	20℃	20℃	20℃	20℃	20℃	20℃	20℃	20℃
最低気温	10℃	10℃	10℃	10℃	10℃	10℃	10℃	10℃

じしんつながみどっとこむ 検索

じしんつながみどっとこむ

地震津波防災警報スイッチオン

かながわシェイクアウト

参加しよう！ いっせいでん行動訓練

DROPI! COVER! HOLD ON!

茅ヶ崎市災害防災無線 メール配信 携帯スマホ

entry-chigasaki@fastalarm.jp
へ空メール送信



茅ヶ崎防災 茅ヶ崎湘北



ライトタウン茅ヶ崎



2014/03/11 ライトタウン茅ヶ崎自治会 防災会

災害対策本部 震度5以上、または相当の被災時、在宅者有志で組織し、災害対策・復旧にあたる。

ライトタウン茅ヶ崎 災害対策本部

本部長・副本部長 (会長・理事長・副・防災リーダー)

本部・広報・連絡班

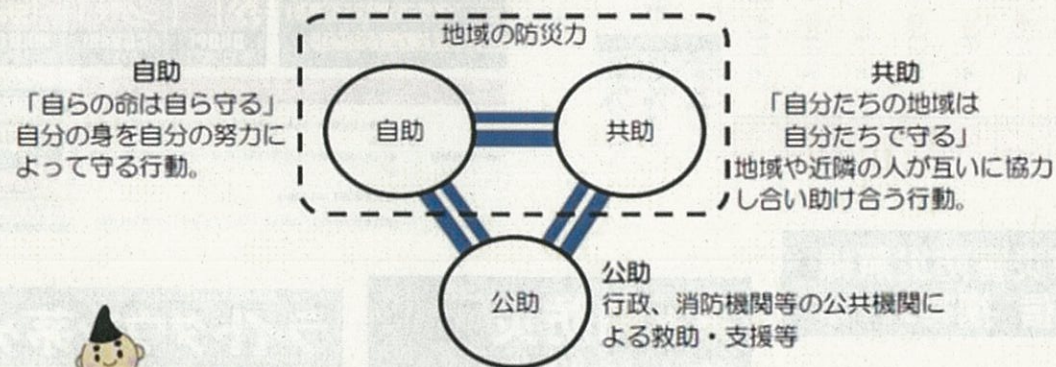
設備班

救出救助
消火班

救護班

補給班

減災への取り組み
「災害が発生してもその被害を最小限におさえるために」



参考

災害対策の最も基本となる法律である「災害対策基本法」において、災害対策の基本理念、市町村の責務、住民等の責務が規定されています。

■基本理念 災害対策基本法第2条の2第2項 (抜粋)

■住民等の責務 災害対策基本法第7条第2項 (抜粋)

地方公共団体の住民は、食品、飲料水その他の生活必需物資の備蓄その他の自ら災害に備えるための手段を講ずるとともに、防災訓練その他の自発的な防災活動への参加、過去の災害から得られた教訓の伝承その他の取組により防災に寄与するように努めなければならない。

歴史・教訓・知識を学び 知り話し合う防災

茅ヶ崎市史ブックレット 北口長谷川書店/市役所
「ちがさきの関東大震災」 350円
「震災から90年関東大震災を見直す」



今村明恒 いまむらあきつね (1870~1948)
関東大震災を予感、記録し地震予知と防災の教訓を残してくれた偉大な地震学者。市民に防災を訴え続けた彼の肉声が今も残っている。

★地震は人の力で押さえつけることはできませんが
震災は人の力で防ぎ止めることができます。
★老若男女、力のあらん限り
震災をできるだけ軽くすることに
勇敢に働かなければならない。



シンサイミライ学校 検索 釜石の奇跡

片田先生の避難の3原則

- 1 想定にとらわれるな
- 2 最善を尽くせ
- 3 率先避難者たれ

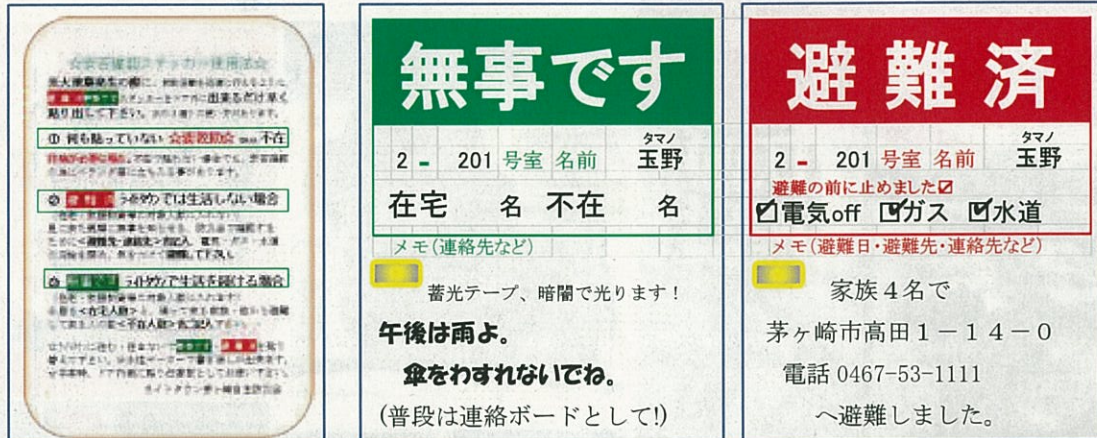
自らの命は
自ら守る
自らの地域は
皆で守る

避難
なった
●自主防
●ルール
●助け合
災害時
心づか

ライトタウン茅ヶ崎防災会・安否確認ステッカーの使い方

安否確認ステッカーの使用目的には、大きく2つあります。

- ① 一番大事なのは、地震等の大規模災害発生時に皆様の安否、救出の必要性の有無を速やかに確認するため。
 - ② 次は、自宅で避難生活を送る場合には、必要な救援物資等の個数・人数を防災会で把握するため、また、他へ避難された場合には、訪ねてきた方への連絡掲示板として使うことができます。
- 災害発生時には、気が動転して混乱することが予想されるため、平常時にお読みいただき、その使用法を理解しておいて下さい。



1) 平常時、各戸の玄関扉の内側のハンドルの近くに貼って置いて下さい。

2) ★大地震等の大規模災害発生時

救助が必要なければ**無事です**を玄関外側に貼り出して下さい！

宅内にいる人数を在宅欄に記入

近隣の安否確認、不在で**無事です**の貼り出しが無い場合もありますが、

無いお宅には救助が必要と考え、停電でドアホンが鳴らない場合は

ドアをたたくなどして、安否や不在を確認して下さい。

3) ★在宅の場合

無事ですを玄関外側に貼り出して下さい。在宅人数等を記入しておいて下さい。

例) 在宅2名、不在2名 (3月15日に帰宅予定)

4) ★ライトタウンから他へ避難する場合

電気・ガス・水道の元栓を閉め、避難先・連絡先を記入して**避難済**を玄関外側に貼り出し近所に一声かけて、避難から避難退去してください。

例) 4名全員、福岡県久留米市の実家へ避難しました。連絡先 090-xxxx-yyyy、092-xxxx-zzzz

5) 階段別安否確認集計表の在る場所

各家庭で玄関に貼り出された安否ステッカーの内容を集計するための「階段別安否確認集計表」は、各階段の1階ポスト横に設置されている消火器ボックスの中にあります。

The table is titled '階段別安否確認集計表' (Staircase Safety Confirmation Collection Table). It has columns for '階' (Floor), '確認日時' (Confirmation Date/Time), '確認者' (Confirmation Person), and '確認内容' (Confirmation Content). The content column includes checkboxes for '在宅' (At home), '不在' (Absent), '避難済' (Evacuated), and '不明' (Unknown), along with fields for '人数' (Number of people) and '備考' (Remarks).

6) ★安否確認の声かけと集計連絡

各戸の安否状況を声掛けで確認、集計して(★ヘルメット着用)

災害対策本部に連絡報告して下さい。けが人や閉じ込め、要救助

などあった場合は、まずは至急本部へ連絡してください。

そのうえで、複数で作業にあたるようにしてください。余震火災注意

階段ごとに、在宅者で、いち早い階段全戸の救助安否の把握に努め、みなさんと協力し助け合ってまいりましょう！



<災害時、非常時の連絡先>

ライトタウン茅ヶ崎 管理事務所 0467-54-9798

JS緊急事故受付センター 0570-002-034

マンション管理 JS神奈川西支店 046-206-1071

茅ヶ崎市役所 0467-82-1111

茅ヶ崎警察署 110 0467-82-0110

茅ヶ崎市消防本部 119 0467-85-4591

茅ヶ崎市立病院 0467-52-1111

湘南東部総合病院 0467-83-9111

茅ヶ崎中央病院 0467-86-6530

茅ヶ崎市休日・夜間急患センター 0467-52-1611

神奈中タクシー 0120-888-810 0467-51-2151

富士見交通 0467-88-1243

香川第一交通 0467-86-9088

相模中央交通 0120-777-701

NTT東日本 0120-24-2751

JCOM湘南 0120-24-2751

鶴が台中学校(救護所あり避難所) 0467-51-1170

鶴が台小学校(地域避難所) 0467-52-3341

香川小学校 0467-51-3153

香川公民館 0467-54-1681

茅ヶ崎湘北社協ボランティアセンター 0467-27-2030

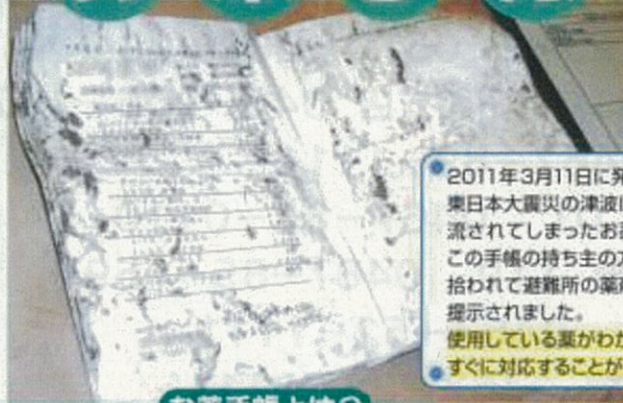
鶴が台自治会館 0467-53-2323

香川自治会館 0467-51-4291

我が家の防災マニュアル《2015保存版》

ライトタウン茅ヶ崎 自治会 防災会 第1.1版 2015年3月31日

持ってて良かった お薬手帳



2011年3月11日に発生した東日本大震災の津波にて、流されてしまったお薬手帳です。この手帳の持ち主の方が自ら拾われて避難所の薬剤師へ提示されました。使用している薬がわかり、すぐに対応することができました。

お薬手帳とは？

- 薬を安全に使うためのあなたの大切な記録です。
たくさんの医療機関におかかりでも、薬をもらう薬局が異なっても、必ず1冊にまとめてください。(何冊もお持ちだと、現在使用中の薬のチェックがしにくくなります。)
- どんな薬を、いつ、どこで、処方してもらったかを記録しておく手帳です。
★どのくらいの期間お薬を使用しているか？ → かかっている期間を知ることができます。
(ずっと同じ薬を使用しているか、薬をいつもらって、何日分処方されているか)の記録が大切です。
薬を症状に合わせて調整しているか？ 継続して使用しているお薬なのか？ を知ることもできます。)
★どのような薬を使用しているか？ → 持病や体質を知ることができます。
★どのような薬を使用したことがあるか？ → 使用できるお薬を知ることができます。
(以前に薬に対してアレルギーや副作用を起こした経験がある方は、とても助かります。)
- 病院や診療所などにかかる時には、必ず **医師・歯科医師・薬剤師** にお見せください。
- 薬局やドラッグストアなどで薬・健康食品を購入する時にも、必ず **薬剤師** にお見せください。



安心を携帯しよう「お薬手帳」

緊急時や災害時でも、自分の薬がわかると安心です。



私の安心
かかりつけ
薬局



名前・飲み方を
知る



重複投与を
防ぐ



治療方法を
学ぶ



病歴・アレルギーを
伝える

ご自身の安全安心の為、普段からお薬手帳をご活用下さい。
 処方せんは当薬局に！どこの病院の処方せんでもお受けいたします。

鶴が台団地入口 **タマノ薬局** 高田 1-14-6 TEL0467-53-2029 マルエツ並び **タマノ薬局ライト店** 香川 1-11-27 TEL0467-51-1237 松風台入口 **くすりの玉野** 香川 1-38-18 TEL0467-54-7622

この防災マニュアルは、上記 広告主のご協力により無償で印刷されました。