

# 今宿自主防災マニュアル

～ 必ず来る**大地震**に備えて～



## 目次

自分・家族・隣人・地域を自らが守る .....	1
自主防災組織とその役割について .....	2
今宿の災害リスクを正しく理解しよう！ .....	3
事前の対策・備えが自分と家族の命を救う .....	4
地震発生後の避難・行動の流れ .....	5
地震発生直後にとるべき行動 .....	6
避難はどこへ？ 避難生活は？ .....	7
津波一時退避場所マップ .....	8
今宿の延焼火災について .....	9
消火設備・AED マップ .....	10
震災後の生活に困らないための備え .....	11

# 自分・家族・隣人・地域を自らが守る

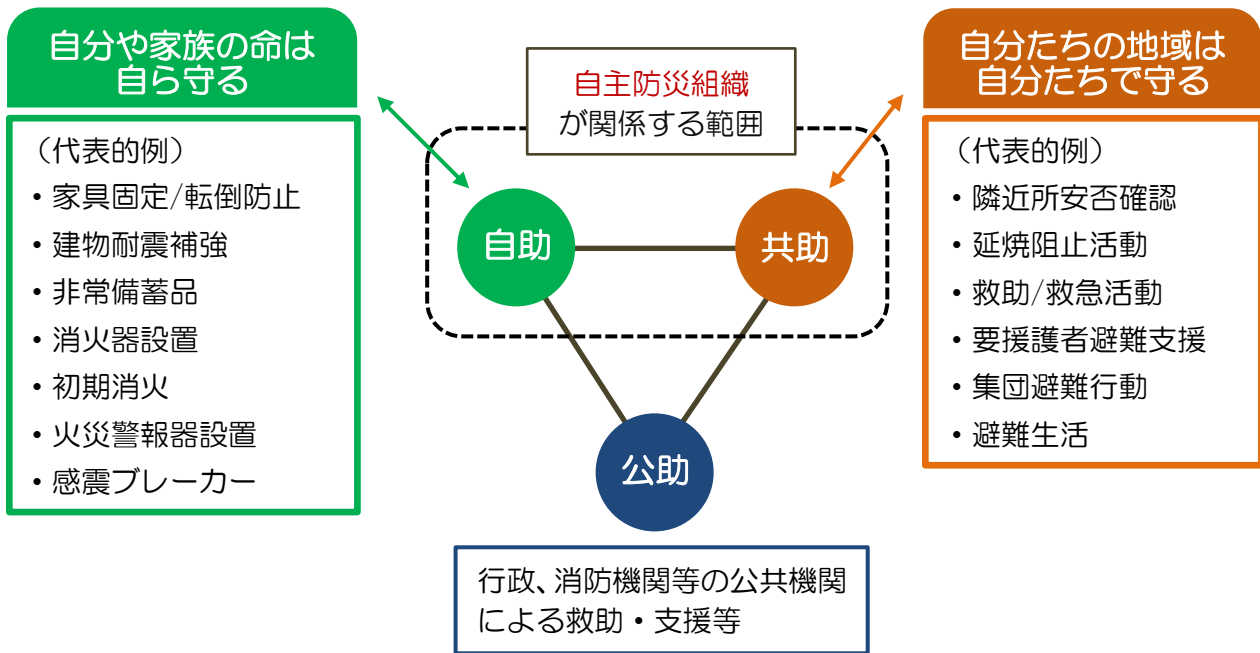
地域の防災・減災は、「自助」と「共助」の両輪で

## 自助

災害発生時には自ら（家族も含む）の命は自らが守ること、或いはそれを前提として備えておくことです。（防災・減災は‘自助’が基本）

## 共助

地域コミュニティやボランティアなどによる助け合いのことで、（自主防災組織は「共助」を機能させる役割を持ちます）



## 阪神・淡路大震災の教訓

古い家の多くが一瞬に倒壊し、約15万人が生き埋めとなりました。  
11万人強は自力で脱出するも、約3万5千人もの人は倒壊家屋に閉じ込められました。  
その人たちを誰が救出したのか？ 実に77%を近隣住民が救助（残りが自衛隊・消防 他）

住民による初期消火活動と助け合いが多くの命を救いました。

大震災時は

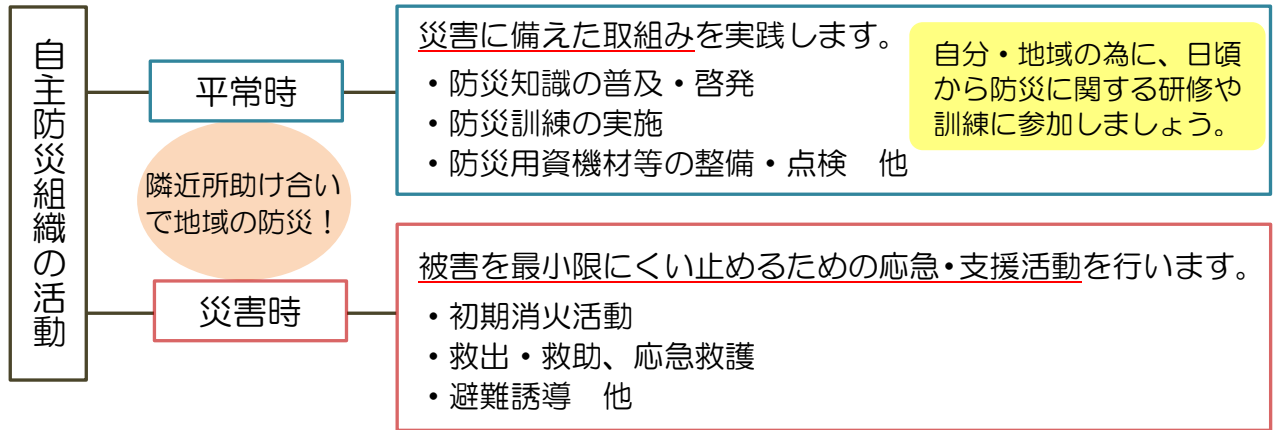
- ・建物、電柱などが倒壊し、緊急車両が通行できない可能性大
- ・119番通報が繋がらない可能性大

普段から、ご近所さんとの助け合える関係作りが大事

本来日本人には“**助けあいの精神**”というのが備わっています。  
より強力な“**共助**”を築くためには、近所付き合いというものはとても重要な事です。

# 自主防災組織とその役割について

自主防災組織は、災害による被害を予防または軽減するために、地域住民が協力して「**自分たちの地域は自分たちで守る**」ために活動する組織です。

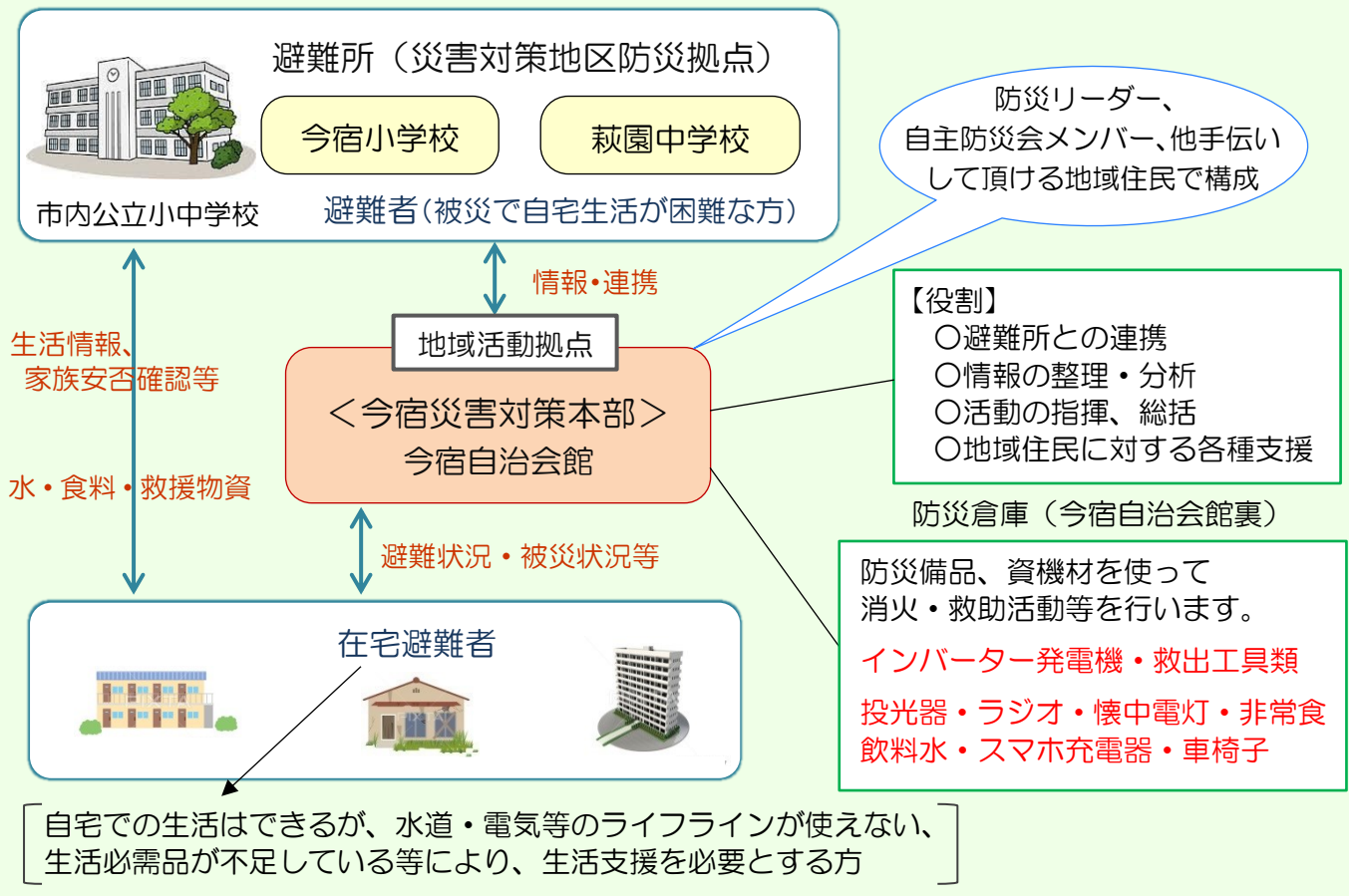


## 大地震が発生したときの今宿自治会の対応

茅ヶ崎市による避難所（災害対策地区防災拠点）が開設され、今宿自治会長が必要と判断したとき、地域活動拠点（本部）を今宿自治会館に設置し、必要な応急・支援活動を行います。

茅ヶ崎市の設置基準

- ・震度5弱以上
- ・警戒宣言の発令



# 今宿の災害リスクを正しく理解しよう！

災害を『正しく恐れる』 恐れ過ぎず、恐れなさ過ぎず

## 死のリスク1

### 家屋倒壊、家具転倒

『阪神・淡路大震災』 死者6,434人  
窒息死・圧死で亡くなった方の9割がほぼ即死



「死に直結！ 家屋の倒壊、家具の転倒」・・・ 最優先で対策を

- 家屋の倒壊等による圧死、窒息死に関しては、助け出す暇もない。  
※耐震化していない木造住宅は 10 秒以内で倒壊！
- 事前の対策で明暗が分かれる。
  - － 家屋の耐震化と家具の固定等の事前対策が重要

## 死のリスク2

### 火災

『関東大震災』 死者・行方不明者 10 万人 茅ヶ崎の震度 7

※『大正型関東地震』（相模トラフを震源域）が発生すると茅ヶ崎市に甚大な被害が起これと予想されています。



火災が起きたら すぐ消す！ 隣近所助けあって延焼阻止

- 茅ヶ崎市は火災による延焼拡大の危険性が全国一高い！
- 最悪の場合、茅ヶ崎市域全体の 33%の建物が焼失
- 市民による初期消火活動の重要性 ※消防車は当てにしない！
  - － 隣近所への延焼阻止は近くのホース格納箱を使用
- 初期消火できずに燃え広がったら早めに避難

## 死のリスク3

### 津波

『東日本大震災』 死者・行方不明者 1万8千人以上  
茅ヶ崎の震度 5弱



そのときに海岸にいたら！ 最悪の場合を考えて

最大津波 52 分後 7.8m（今宿に影響ある慶長型地震で）

- 普段から、自宅に近い津波避難場所・避難ルートの確認を

9 ページ参照

今宿は木造住宅が密集しており、**家屋倒壊と火災クラスター**の危険性が大！  
“自分は大丈夫”だと思っていないですか？ その気のゆるみが死を招く！！  
《住民一人ひとりが危機管理意識を共有》

# 事前の対策・備えが自分と家族の命を救う

## 最優先で取り組むべき対策・備え

### 木造住宅の耐震化



#### 圧死・窒息死から命を守る 《その1》

旧耐震基準(昭和56年5月31日以前)の木造住宅は特に注意が必要です。

- まずは、耐震診断をしましょう。
- 耐震補強工事を行い、地震で潰れない家に！

『耐震診断』、『耐震補強工事』には茅ヶ崎市から補助金が出ます。

### 家具転倒防止



#### 圧死・窒息死から命を守る 《その2》

起きてからでは遅い！ すぐにでも家具転倒防止対策をしましょう。

- 寝室や普段過ごす部屋は地震に対して安全な場所ですか？

茅ヶ崎市では家具転倒防止金具の取り付け支援事業を行っています。

### 住宅用消火器の設置



#### 火が出たら、素早く消す

各戸で消火器を備え、災害時に使えるように訓練を！

#### えぼし麻呂消火器（茅ヶ崎市推奨）

- 高い消火能力であらゆる火災に対応
- 使った後も部屋が汚れず、後片付けカンタン！



### 感震ブレーカーの設置



#### 大地震の際の電気火災を防止

地震が収まって電気が通じた後に発生する2次火災への備えも大事です。  
『阪神・淡路大震災』の火災の多くは、通電後の電気火災でした。

強い地震の揺れを感知し（5弱～6強選択できる）、自動で電力供給を遮断し家の全ての電気を遮断します。（茅ヶ崎市推奨）  
比較的安価で、工事が不要です。コンセントタイプもあります。

### 住宅用火災警報器の設置



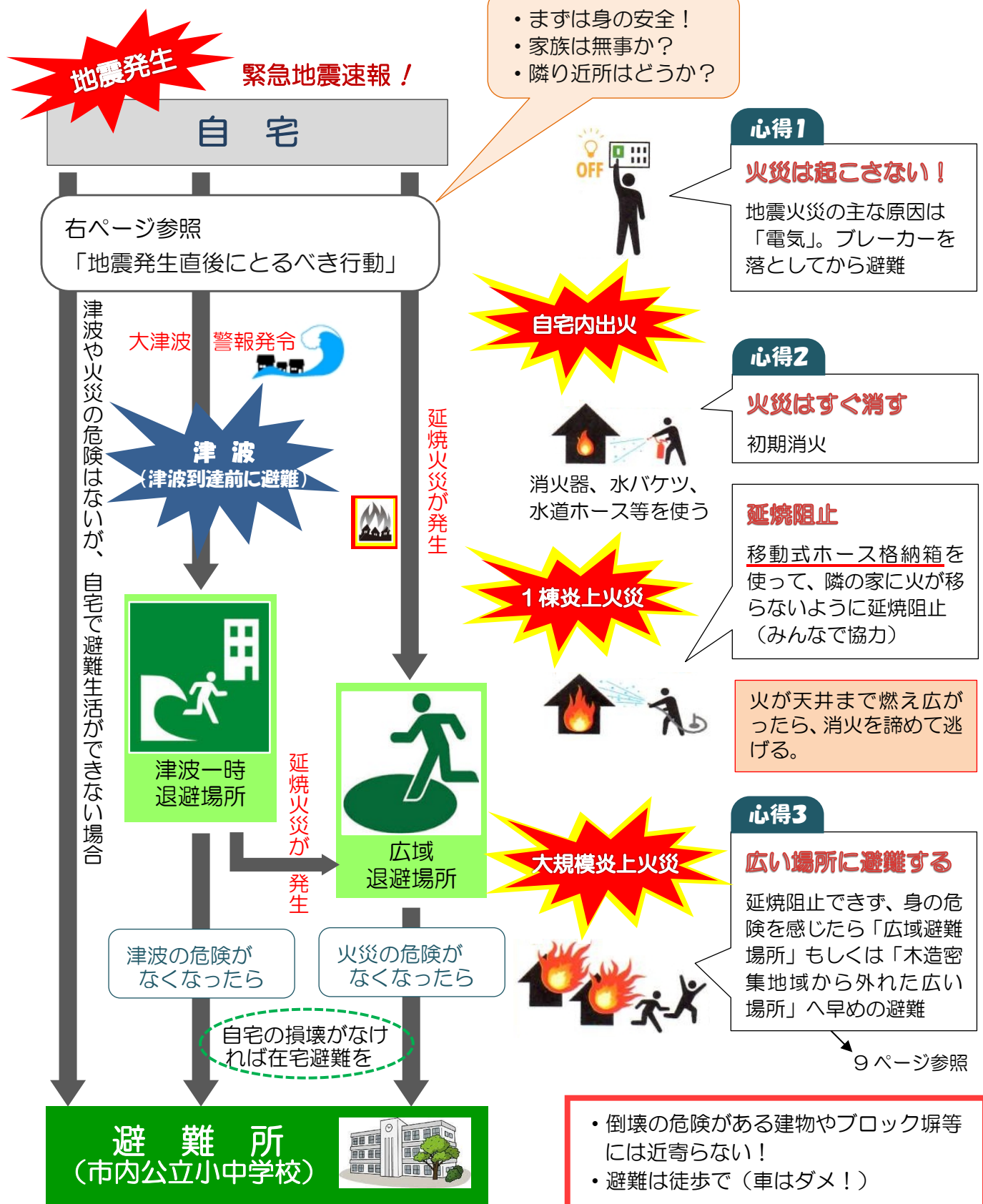
#### 住宅火災での逃げ遅れによる焼死を減らす

火災で発生する煙を感知して、警報音又は音声で知らせます。

- 住宅火災犠牲者の7割が65歳以上で、就寝時間帯に集中！
- 全ての住宅で住宅用火災警報器の設置が義務化（2006/6/1から）

皆さんの家の対策・備え、心構えはできていますか？

# 地震発生後の避難・行動の流れ



慌てずに落ち着いて、隣近所助け合って行動

# 地震発生直後にとるべき行動

自分・家族が助かり、  
隣近所みんなも助かる

## 安全行動の1-2-3

- ① 姿勢を低く！
- ② 体・頭を保護して！
- ③ 揺れが収まるまでじっとして！



### 地震発生

#### まずは身の安全確保！

- あわてない、落ち着く
- 高い家具から離れる
- 出口を意識

- あわてず、落ち着いて自分の身を守る。
- 高い家具や冷蔵庫/テレビなど、転倒の危険のあるものから離れる。

1～2分

#### 揺れがおさまった！

- 火元を確認
- 家族は無事か
- 靴を履く
- 非常持出品

- 揺れが収まったら、火の元を確認する。
- ガスの元栓を閉める。
- 電気のブレーカーを切る。
- 家族の安全を確認する。
- ドアや窓を開けて出口を確保する。
- 非常持出品を準備する。

3分

#### 余震に注意！

隣り近所、地域の状況は？

- 大声で知らせる
- 消火器を使う
- 近所の人と協力

隣近所で声かけ、  
助け合い

- 大声で知らせ、近所の人同士で協力する。
- 災害時要援護者などへの積極的な声かけ、安否確認をする。
- 出火防止の声かけを行う。
- 火災が発生していたら消火活動を行う。
- 要救助者の救出・救護活動を行う。

5～10分

#### 災害情報を集める

- ラジオ・スマホで確認
- 市や地域の情報を確認

- ラジオ・スマホなどで正しい情報を確認する。
- 正確に地域内の被災情報を収集する。  
(間違った情報などに惑わされない)
- 近隣での消火・救出・救護活動を行う。

隣近所で気になっている高齢者や障がい者の方は無事ですか？  
要救助者がいたら、隣近所助けあって救出・救護活動しましょう！

# 避難はどこへ？

# 避難生活は？

## 大津波警報があった時



### 津波一時退避場所

#### 公立小中学校

- ・今宿小学校
- ・萩園中学校

#### 協定締結先（今宿）

- ・茅ヶ崎看護専門学校
- ・第一ハイツ茅ヶ崎
- ・リステージ茅ヶ崎ツインマークス（手前の棟）
- ・ダイアパレスエクシード茅ヶ崎
- ・ゴールドウィン湘南
- ・ラルジュテール
- ・ちがさき A・UN（あ・うん）



津波一時退避場所



## 延焼火災が発生した時

### 広域避難場所

以下、市中心部以西

- ・中央公園
- ・市役所
- ・総合体育館
- ・文化会館
- ・西浜高校
- ・茅ヶ崎公園
- ・梅田小・中学校



広域退避場所

注：今宿、萩園にはありません。  
⇒ 本マニュアルの9ページ参照  
「クラスターと延焼時の避難」

## 自宅損壊等で自宅での避難生活ができない場合

危険がなくなったら

### 避難所（市内公立小中学校）

#### 避難所の開設

- ・震度5弱以上を観測したとき
- ・警戒宣言が発令されたとき

避難所が開設されると、予め任命された市職員と学校職員が、地域の自主防災組織及び防災リーダーとともに、避難者の受入れを行います。

市内公立小中学校に開設

- ・今宿小学校
- ・萩園中学校（医療救護所を兼ねます）

医師/看護師/保健師による応急手当、他

大災害発生時には、避難所が開設されてから本来の避難所機能を果たすようになるまでに相当日数かかります。 ※最低でも3～5日

#### 避難所を利用する人

- 住宅が被害を受け、居住の場を失った人
- 災害により、現に被害を受ける恐れのある人
- 地域外から来て、帰宅することが困難な人
- その他 災害により生活の自立が困難な人

#### 避難所の主な役割

- 水、食料、救援物資等の配布
- 被災状況、安心安全/生活情報の提供
- 家族の安否確認
- 一時的な生活場所

住宅損壊がなければ無理に避難所に避難する必要はありません。

住み慣れた自宅での在宅避難を！

※在宅避難でも支援物資は受けられます。



# 津波一時退避場所マップ

自宅近くの‘津波一時退避場所’を確認しましょう！



2024年9月現在

 津波一時退避場所



この表示が目印

津波一時退避場所



公式には、今宿/萩園住宅地への浸水はないとされていますが、大雨増水時に大地震が発生した場合等考えると、**小出川堤防を越える可能性**も考えられます。

東日本大震災を教訓に、神奈川県は津波の想定を見直しました。

- ・従来の津波予測に用いている地震の再検証
- ・出来るだけ過去に遡る

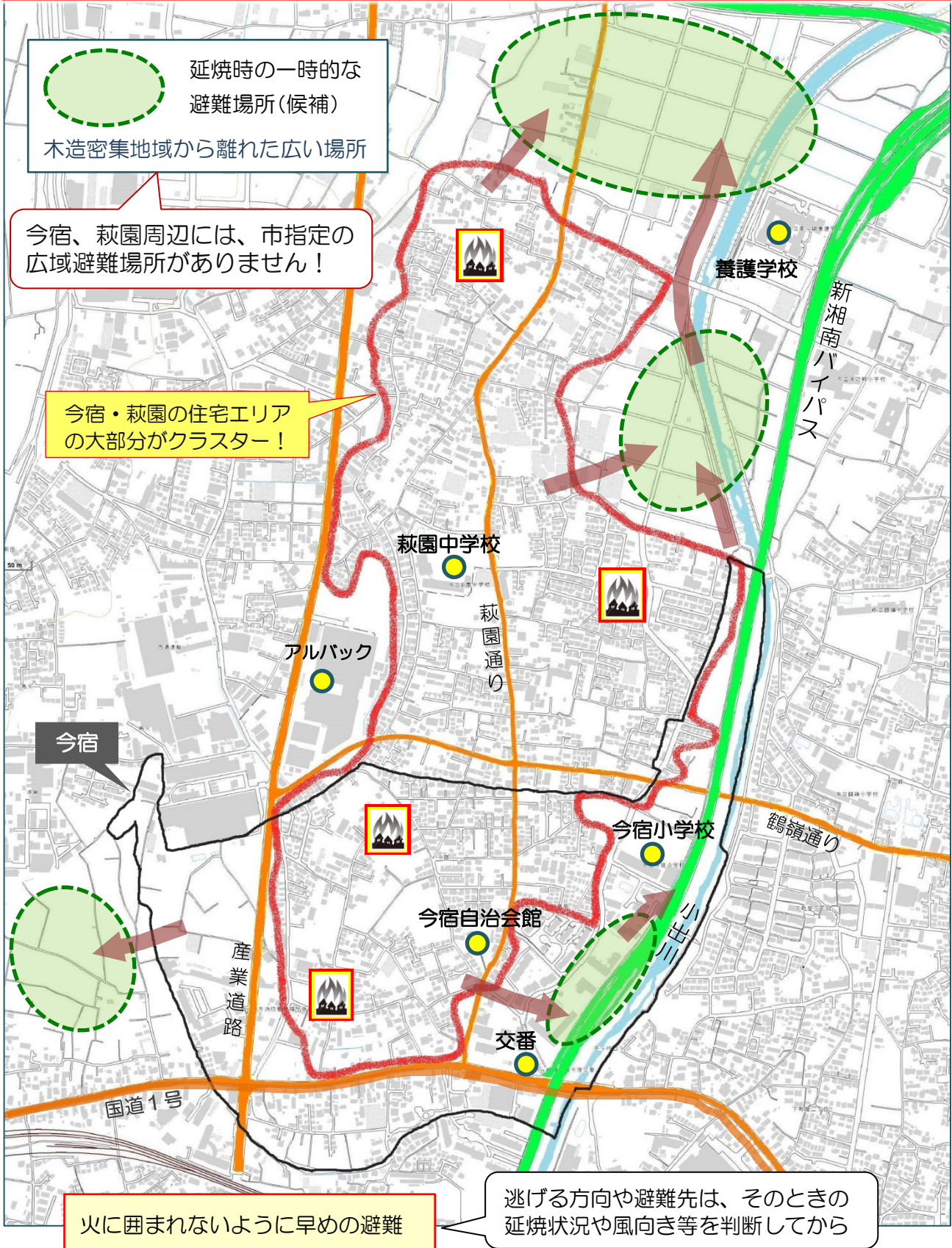


見直し後

【茅ヶ崎（今宿）への津波の影響について】  
茅ヶ崎市に最も影響を及ぼすとされる **慶長型地震** で、**小出川を国道1号線付近まで遡上**（最大で2m程度）

# 今宿の延焼火災について

**クラスター**：延焼被害が起きた場合、運命を共にする建築群のことをいい、クラスター内から1件でも出火し、そのまま放置した場合、クラスター内の全てが焼失する単位のこと。延焼方向を判断して、木造密集地域から遠く離れた広い緑地等に逃げましょう。

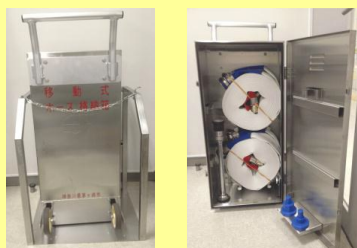


# 消火設備・AED マップ

## 消火設備

- ・震災時における  
市民による初期消火
  - ・消火栓につないで消火
- 自主防災訓練に参加して、  
操作方法の体験・習得を

## 移動式ホース格納箱



## 訓練風景



## AED設置場所



# 震災後の生活に困らないための備え

備えは大丈夫？ すぐ持ち出せますか！



## 非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

災害後の救助や  
救援物資の到着までに、  
最低限必要なものは  
準備しておきましょう。



- 非常持ち出し品は、両手使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- 定期的の中身をチェックしましょう。

### 貴重品

- 現金 (小銭を含む) ※公衆電話用に10円玉、100円玉
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書 (運転免許証、パスポートなど)
- 印鑑
- 母子健康手帳

### 情報収集用品

- 携帯電話 (充電器を含む)
- 携帯ラジオ (予備電池を含む)
- 家族の写真 (はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図 (ポケット地図でも可)
- 筆記用具

### 食料など

- 非常食
- 飲料水

### 便利品 など

- 防災ずきんかヘルメット
- 懐中電灯 (予備電池を含む)
- 笛やブザー (音を出して居場所を知らせるもの)
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ

- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手か皮手袋
- マッチライター
- 給水袋
- 雨具 (レインコート、長靴など)
- レジャーシート
- 簡易トイレ

### 清潔・健康 のための もの

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレトペーパー
- 着替え (下着を含む)
- ウェットティッシュ

### その他

- 紙おむつ (幼児用・高齢者用など)
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶 (赤ちゃんに必要なもの)
- その他自分の生活に欠かせないもの

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

水や食料等の備蓄は **7日分**を！

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

## 家族との連絡

非常時の家族間の安否情報確認方法について話し合えていますか？

### 災害用伝言サービス

固定電話・携帯電話・インターネットによって提供されています。通信各社の災害時安否確認サービスの確認を！

#### NTT 災害用伝言ダイヤル

#### (171) の操作手順

- 1 災害用伝言ダイヤルへ接続(171 押下)
- 2 ガイドンスが流れます(録音・再生等のメニューを選択)
- 3 録音・再生等を選ぶ(1~4 押下)
- 4 ガイドンスが流れます(被災地の方の電話番号入力)

「171」をダイヤルし、利用ガイドンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。



伝言を録音する場合は、「171」の後に「3」を押し、暗証番号を使用して伝言を再生する場合は、「171」の後に「4」を押す

### 緊急時の連絡先

※各家庭でご記入ください。