



災害に備えて

# 地域コミュニティ継続計画



平成27年3月

高松市二番丁地区コミュニティ協議会

# 目 次

1	目的	2 p
2	二番丁地域の災害特性の把握	2 p
3	災害情報の入手方法	5 p
4	避難準備要請情報の発表を確認したら	8 p
5	避難勧告の発表を確認したら	8 p
6	避難指示	9 p
7	どこに避難するか	9 p
8	災害が発生する可能性が高まったら	10 p
9	避難所での活動	10 p

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| (1) 避難所とする建物の安全確認 | (6) 避難者名簿の作成         |
| (2) ライフラインの確認     | (7) 市本部との連絡          |
| (3) 建物内に避難開始      | (8) 避難生活が長期に及ぶ場合の調理  |
| (4) 備蓄物資の確認       | (9) 地域内に物資の集配基地      |
| (5) 要援護者の避難状況の確認  | (10) 地域外からもボランティアが参加 |

10	地域での情報共有	13 p
11	地域コミュニティ間の連携	14 p
12	自主防災組織	14 p
13	東日本大震災から学ぶこと	15 p
14	地域での防災活動のポイント	16 p
15	家庭内備蓄が大切	17 p
16	防災メモ	18 p
17	平成26年度防災関連事業	20 p

# 地域コミュニティ継続計画

## 1 目的

大規模災害時における、県や市の行政単位での対応を定めた地域防災計画では、災害対策本部の設置や運営、通信手段の確保、被害情報の収集や伝達、広域的な応援の受入に始まり、公共インフラ被害の応急処理や被害調査、罹災証明の発行など、それぞれの行政組織が迅速に実施すべき対応について定めています。

一方、地域コミュニティにおいては、まず、避難体制の確立を行い、地域住民の安否確認や避難支援、避難所での運営や応急対策、市の災害対策本部への情報伝達などについて、平時から検討し、情報共有することが重要となり、その検討結果を基にした訓練を実施することで、発災直後からスムーズに活動することが期待できます。

本計画は、災害時に二番丁地区コミュニティ協議会では何に取り組むべきか、その支援体制はどのようなものかなどを情報共有するものであり、今後、新たな防災情報の公表やその対応策を検討した場合は、随時改正することとします。

## 2 二番丁地域の災害特性の把握

### ■ 河川洪水対策

二番丁地域は、香東川が氾濫した場合の浸水想定区域に含まれます。この場合、亀阜地区や四番丁地区なども浸水するおそれがあります。しかし、想定浸水深は、1m未満ですので、避難所へ避難することが困難な場合は、自宅の2階や近隣の建物の高層階に避難する対策をとります。

郷東橋に河川の水位を計測する水位計が設置されています。避難判断水位以上になったら、避難行動をとる用意を検討します。この水位計の数値は、リアルタイムで、香川県のホームページの中の「ぼうさい web ポータル」から見るすることができます。

また、「ぼうさい web ポータル」のライブカメラでは、河川の状況を見ることができます。



香東川河川監視カメラの映像

## 香東川浸水想定区域図(二番丁地区周辺)



凡例	
<b>本津川・香東川 春日川・新川</b>	
河川浸水想定区域(水深)	
	5m以上の区域
	2.0m～5.0m未満の区域
	1.0m～2.0m未満の区域
	0.5m～1.0m未満の区域
	0.5m未満の区域
<b>台風23号浸水災害実績</b>	
	浸水区域 (H16.10.20 期間降水量285mm 高松地方気象台)
3 6 5 mm/日の雨量で氾濫 想定。番号は、市の避難所。	

### ■ 高潮対策

過去にも台風の際に、高潮被害が発生した事例があります。平成16年の台風被害以後、防潮堤の整備が進み、高潮警報レベルでは、大きな浸水はないと思われませんが、低気圧の勢力や暴風の吹き寄せ効果などで、思わぬ高さまで潮位が上がることも考えられます。

高潮で浸水被害が発生するおそれがある場合に、避難所へ避難することが困難な場合は、自宅の2階や近隣の建物の高層階に避難する対策をとります。

高潮警報が発表されると、避難の準備をします。市では、高潮対策のため必要と判断した場合は、自動車の退避場所として中央卸売市場水産物棟と新番丁小学校の駐車場を開放します。浸水想定域外に自動車を退避できない場合は、利用します。

## 高潮浸水想定区域図(二番丁地域周辺)



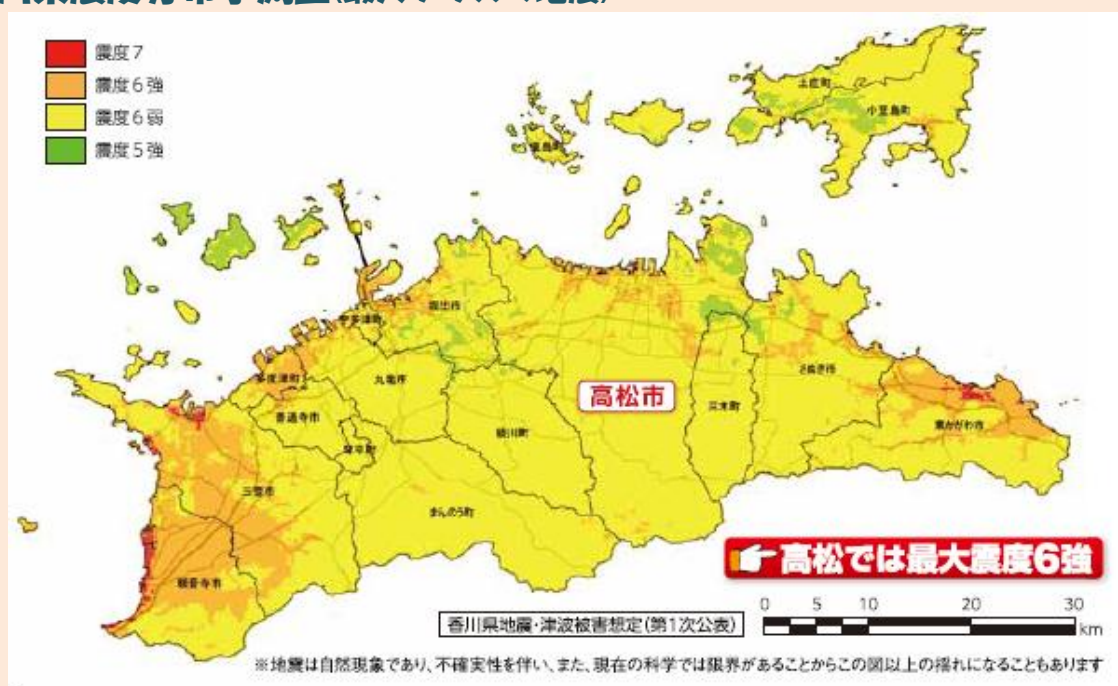
凡例	
<b>高潮浸水想定区域(水深)</b>	
	浸水深2.1m以上(高潮T.P.+1m未満)
	浸水深1.1m以上、2.1m未満(高潮T.P.+1m～2m未満)
	浸水深1.1m未満(高潮T.P.+2m～評価潮位 <sup>※</sup> )
※評価潮位= 期望平均満潮位+最大偏差=T.P.+3.10m(高松港) 評価潮位は、H16.8.30(T.P.+246cm)の高潮と比較して64cm高い	
<b>台風16号浸水災害実績</b>	
	浸水区域(H16.8.30 高潮T.P.+246cm,高松港)
■赤丸に白抜き数字は、高潮災害時の指定緊急避難場所の番号です。 この避難場所については、地域別ハザードマップをご確認ください。 なお、掲載されていない避難場所は、高潮災害には使用できません。	

## ■ 地震対策

平成25年に香川県が公表した南海トラフ地震の新被害想定によると、1000年に1度あるいは、さらに低い確率で発生するおそれがある最大クラスの地震の場合、二番丁地域は、震度6強の揺れが発生するおそれがあります。加えて、液状化が発生するおそれもあります。平時の家屋の耐震化や家具などの転倒防止対策が重要になります。

なお、発生頻度が高い地震(数十年から百数十年に一度)の場合は、二番丁地域は、ほとんどで5強、一部で6弱とされています。

### 香川県震度分布予測図(最大クラスの地震)



## ■ 津波対策

最大クラスの地震の場合、沿岸部に属する二番丁地域も津波被害を受ける可能性があります。この場合、浸水深は1m未満がほとんどですが、扇町三丁目では、2m未満の所も想定されています。

南海トラフ地震が発生した場合は、長い揺れが続くとともに、大津波警報が発表されることとなります。この情報は、テレビやラジオ、携帯電話などに緊急地震速報として直ちに伝達されるとともに、番町二丁目と瀬戸内町の屯所に設置している拡声器から緊急情報が自動的に流れます。

高松港に津波が到達するのは、発生してから約2時間後の見込みですので、まず、身

の安全を図った後、貴重品や非常持ち出し袋などを持って、津波の影響を受けない地域まで、落ち着いて避難します。この時、徒歩か自転車、2輪車を使い、自動車は交通渋滞で動けなくおそれがあるので、できる限り使用しません。水平方向に避難できない場合は、近隣の堅牢な建物の2階以上に避難します。自宅近くの市が指定している津波避難ビルを、平時に確認しておきます。

津波は、繰り返しやってきます。津波警報が解除されるまでは、油断できません。また、津波注意報が解除されるまで、海岸には近寄らないでください。

なお、香川県の新被害想定では、発生頻度が高い地震の場合は、津波の浸水は、ほとんどありません。

### 津波浸水想定(最大クラスの地震)



浸水深(m)	
4.0 ~ 5.0	
3.0 ~ 4.0	
2.0 ~ 3.0	
1.0 ~ 2.0	
0.3 ~ 1.0	
0.01 ~ 0.3	

### 3 災害情報の入手方法

一昔前と違い、今日では、情報入手ツールが多様化し、いろいろな手段で災害情報を入手することが可能です。**重要なのは、何か身の回りで異変があった場合は、積極的に情報を収集する習慣を身に付けます。**正確な情報を入手することで、以後の適切な対応を取ることが可能になります。

- テレビ、ラジオ（緊急地震速報有り）

**高松市防災ラジオは、自動起動で緊急情報を放送します。**

**防災行政無線と同じ放送が、家庭内でも聴けます。**

- パソコンやスマートフォン（緊急地震速報有り）



香川県の「かがわ防災 web ポータル」では、レーダーによる雨雲の現在状況や今後の予想を見ることができます。また、周辺の河川の水位、発表されている注意報や警報などを確認することもできます。

- 防災行政無線(緊急地震速報有り)
- 高松市有線放送(緊急地震速報有り)
- 事前登録者への防災メール
- 高松市ツイッターなど



## (1) 気象情報

大雨や台風、高潮、大雪、暴風などの情報で、今後発展する可能性がある場合は、早い段階で气象台から、**香川県気象情報**として発表されます。

さらに、状況が進展(悪化)すると、注意報、警報が発表され、山間部では、**土砂災害警戒情報**が発表される場合があります。短時間の降雨量が記録的な場合には、**記録的短時間大雨情報**が発表されます。

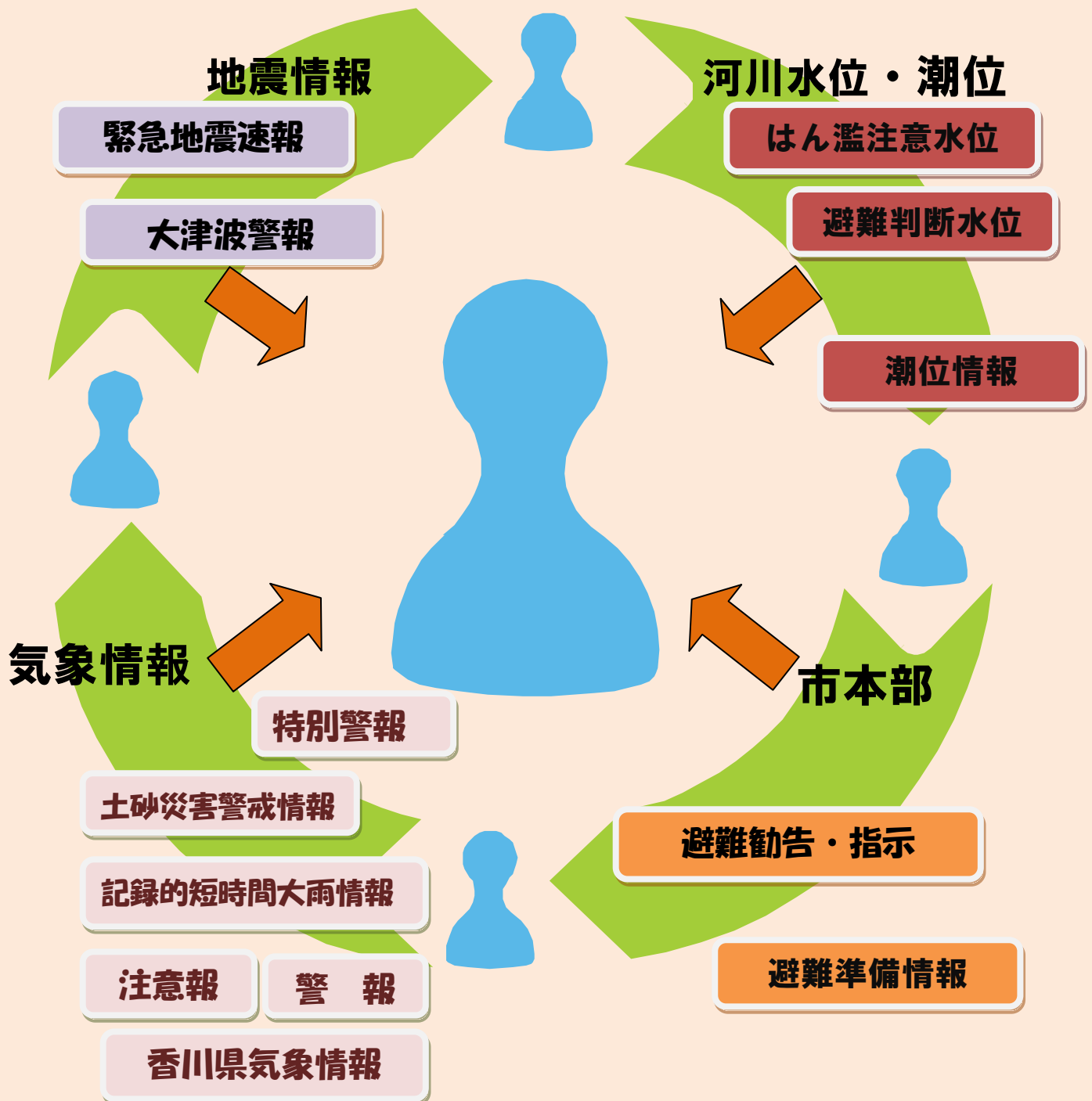
また、平成25年5月の気象業務法の一部改正により、大津波や数十年に一度の豪雨などが予想される場合には、特別警報が発表されます。

## (2) 河川の水位情報

市内の香東川や、新川、春日川、本津川では、観測地点ごとに、はん濫注意水位や避難判断をする際の目安となる避難判断水位が定められています。「かがわ防災 web ポータル」の**河川監視カメラ**で水位情報と画像を見ることができます。

### (3) 市本部からの情報

市の災害対策本部(水防本部)からは、段階に応じて、**避難準備情報**、**避難勧告**、**避難指示**が発表されます。





## 4 避難準備情報の発表を確認したら

市本部から、避難勧告の前に、前もって避難準備情報が発表される場合があります。これは、避難勧告が発表されてから避難行動に移るまでに、時間がかかるとされるお年寄りや体が不自由な方などを対象に、事前に発表されるものです。

この段階で、二番丁コミュニティセンターや小学校などの指定避難所が段階的に開設されます。開設された避難所の情報は、前項の災害情報の入手方法で把握します。

指定避難所が開設される際には、市本部から職員が派遣されますが、地震や土砂崩れなど突発的な場合は、開設作業のための時間的猶予がない場合があります。その際には、地域で開設作業を迅速に進め、避難者を受け入れる体制を確立します。

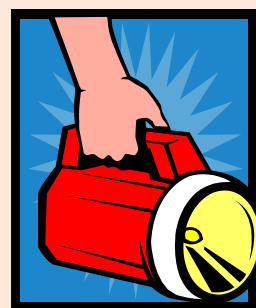
また、高潮対策の避難準備情報の場合、対象地域が広範囲におよぶことから、市ホームページやラジオで対象地域を確認するとともに、浸水想定区域図を参考にします。

避難準備情報を確認したら、避難行動をとるための準備を開始します。この場合の避難行動とは、近隣の一時避難所や指定避難所へ移動することと、自宅の2階などに避難することも検討します。必ずしも自宅から離れることが適切とはいえません。災害の状況に応じて自宅の2階などに留まることも方策です。

今後の、避難勧告の発表に備え、非常用持ち出し袋の確認を行います。この中には、懐中電灯やラジオ、食糧、水などを予め用意しておきます。

## 5 避難勧告の発表を確認したら

この時の状況は、避難準備情報の段階よりもすでに悪化しているか、今後悪化する見込みがある場合です。避難方法としては、災害の状況により、自宅の2階などに避難したり、一時避難所や指定避難所に避難します。指定避難所などに避難する場合は、非常用持ち出し袋を持っていきます。避難する場合に、すでに周囲



が浸水していた場合は、マンホールや側溝に転落しないように十分注意する必要があります。すでに浸水している場合は、無理をして避難所に行かず、自宅や近くの建物の2階以上に緊急的に避難します。避難所に行くことだけが避難ではありません。

また、冠水した道路を自動車で避難するのは、大変危険です。地盤の低いところで車

が止まり、脱出できず事故に水害に巻き込まれることがあります。

地震の場合は、緊急地震速報や津波情報がスマートフォンに伝達されたり、防災行政無線などから自動的に放送されます。この場合は、テレビやラジオで、より詳しい情報を確認し、それができなければ直ちに避難行動に移る必要があります。沿岸部の皆さんは、津波から逃れるため、落ち着いて海岸から離れてください。できる限り、水平方向に避難します。切迫している場合は、津波避難ビルを活用することも重要です。移動する場合は、自動車の使用はできる限り避けます。信号機も停電で稼働しなくなり、事故を起こすおそれがあります。

## 6 避難指示

被害の危険が目前に切迫している場合等に発表されます。この場合は、その地域から立ち退くことが原則です。この段階になると、市本部は、あらゆる手段を使って、当該地域に避難を呼び掛けます。私たち住民も、声を掛け合って、取り残されている人がいないか確認し、できる限り速やかにその地域を離れるか、いとまがない場合は、身を守る最低限の行動をとります。

## 7 どこに避難するか

災害の状況により、自宅の2階などに避難するか、近隣の一時避難所や二番丁コミュニティセンターなど市の指定避難所に避難します。地震の場合には、沿岸部の地域では、津波被害を避けるため、できる限り南方向に避難しますが、避難に必要な時間がない場合などには、津波避難ビルや近隣の堅牢な建物の上層階を使用します。これらの位置については、市の防災マップや二番丁マイマップに掲載しています。

このほかにも、災害時には優先的に物資を確保できる燃料店や小売店、けが人の対応のための病院や診療所、救助の支援が必要と思われる要援護者施設などの位置についても、平時に情報共有し、地域ぐるみで応急対策に当たれるようにします。

また、避難は徒歩を原則とし、細い道が密集している地域を避けたり、土砂災害や地震の液状化災害などでは、複数の避難路が必要になることが想定されることから、これらについても検討します。

## 8 災害が発生する可能性が高まったら

- (1) まず、身の安全を確保します。落ちついて行動します。テレビやラジオなどで情報を入手します。地震の場合は、身の回りに火の気があれば、できる範囲で消火します。
- (2) 家族の安否を確認します。電話が通じない場合は、災害用伝言ダイヤルを利用します。



- (3) 自宅避難をするか、周囲の状況や家屋の被災具合から避難所に移動する必要があるか判断します。特に地震の場合は、大勢の人が移動する可能性がありますから、あわてずに自宅避難の可能性を検討します。風水害の場合は、市の本部からの情報や消防団および自主防災組織などの呼び掛けを確認します。
- (4) 近隣の声掛けをします。避難所へ行く途中で、近隣の住人に自分が持っている情報を伝え、避難する必要があることを声掛けします。その際、けが人がいることを発見し、自分では救出できない場合は、避難所に到着次第、消防団や自主防災会など地域の皆さんに情報を伝えます。

## 9 避難所での活動

避難所の開設は、原則、市の職員が参集して実施します。しかしながら、地震災害のように、市の職員も被災する可能性がある場合は、地域で開設し、予め計画している作業を迅速に実施する必要があります。また、同様のことが私たちにも言えることであり、予め定めた役割分担のとおり人員が参集できない場合は、避難所に集まった人で、手分けして

計画を実施する必要があります。

初動期の避難所活動は、このような理由から、多くのことを計画しても計画を習熟している人材が参集できない場合には、混乱する可能性があることから、作業メニューを単純化することが必要です。二番丁地区避難所運営の手引きを活用します。

### (1) 避難所とする建物の安全確認

市内の小・中学校や高校の体育館は耐震化工事を完了しています。二番丁コミュニティセンターも耐震化しています。避難する際には、建物内に入る前に、大きな被害を受けていないかを確認します。この場合、専門知識のある人間がいるとは限らないので、みんなで確認します。

### (2) ライフラインの確認

建物内に入ったら、電源や水道が使用可能か確認します。電源については、地震災害の場合は、付近一帯が停電する可能性がありますので、自家発電装置の設置が必要になります。市本部から災害協定先に依頼を行いますが、広域的に停電した場合は、装置の設置までかなりの時間が必要になります。この場合、地域内で応急的に自家発電装置を設置できる関係先と平時に申し合わせすることができれば、電源について早期に確保できます。

トイレについては、使用できない場合は、備蓄用の簡易トイレを使用します。この場合、場所の確保とトイレトーパーや掃除用の新聞紙などが必要になります。また、衛生対策として掃除用のゴム手袋を用意しておくくと便利です。ゴム手袋は、炊き出しや洗濯、避難所内の掃除の際にも必要になります。

### (3) 建物内に避難開始

建物内に、避難を開始したら、混乱しないようにまず座り落ち着くことが大切です。この際に、体育館に備えている床に敷くマットやイスが使用できれば、手分けして用意します。ラジオを持って避難している人がいたら、情報をみんなで共有します。自分の靴が分からなくならないよう、靴箱などに整理します。靴については、落ち着いてから、靴用の名札を作成したり、ダンボール箱で簡易な靴箱を作成します。

### (4) 備蓄物資の確認

二番丁コミュニティセンターなどに保管している備蓄物資を確認します。発災当日は、備蓄物資以外に食糧や水などが入手できない場合も想定されます。

## (5) 要援護者の避難状況の確認

地域の一人暮らしのお年寄りや体が不自由な方などの安否の確認を行います。避難所で確認できない場合は、班を組んで、できる範囲で自宅などに声掛けを行います。集合時間を予め決めておき、コミセンや小学校などで確認作業の結果について、情報の収集を行います。要援護者リストを活用することも重要です。

## (6) 避難者名簿の作成

二番丁コミュニティセンターなどから紙と筆記用具を調達し、避難所ごとの避難者名簿を世帯ごとに作成します。地震災害の場合は、随時避難者の出入りがありますから、毎日の異動を確認します。この名簿は、二番丁コミュニティセンターを通じて市本部に集約し、ホームページなどで公表します。集約する方法は、電子メールを使用しますが、使用できない場合は、市本部が収集作業を行います。

避難者名簿の作成における注意点は、家族や親戚などが探している場合があることから、可能な限り携帯番号を記載し、避難所にいない場合でも、連絡がつく状態にすることです。

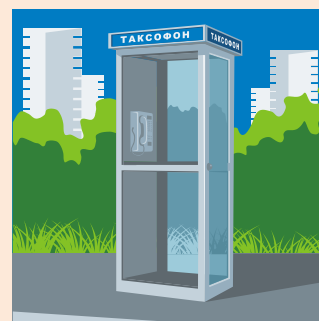
また、ホームページなどで公表するのは、基本的に氏名・性別ですが、それ自体も公表したくない事情の方もいます。このため、公表リストについては、本人の意思確認を行います。



## (7) 市本部との連絡

災害時には、消防や警察など各関係機関に連絡します。電話設備が被災したり、通信規制が実施される場合も想定されます。この場合、消防団を通じて消防局と連絡をとったり、支所、出張所に設置している無線機を使用して、市本部と連絡する手段があります。公衆電話は、一般電話よりも災害時につながりやすい特性がありますので、地域内の公衆電話の場所について確認しておくことが重要です。

高松市では、すべてのコミュニティセンターと小・中学校に特設公衆電話設置の工事を進めています。二番丁コミュニティセンターと新番丁小学校は、平成26年度までに工事が完了します。



## (8) 避難生活が長期に及ぶ場合の調理

災害支援物資が四国外から順調に輸送されだすまでには、2日から3日かかるといわれています。この間は、市や県の備蓄物資に加え、地域でも炊き出しなどの活動が必要になる場合があります。このため、平時から、災害時に利用できる大型の鍋やコンロ、ガス器具、調理場などを想定しておく必要があります。調理場としては、二番丁コミュニティセンターや自治会の集会場などが想定され、更に長期化し、大規模な給食体制が必要な場合は、東日本大震災では、学校の給食場なども使用されました。

## (9) 地域内に物資の集配基地

物資などの集配基地を予め決めておきます。市本部でも、大きなエリアごとに基地を決定しますが、地域内の小規模な避難所への対応のためには、地域コミュニティの集配基地を定め、そこから、地域内の他の避難所や状況に応じて在宅の避難者にも配送する必要があります。地域で配送作業に協力を得られる人材や会社などと予め協議しておきます。



## (10) 地域外からもボランティアが参加

復旧活動が活発になりだすと、全国からボランティアが参加してきます。二番丁地区コミュニティ協議会でも、委ねる作業は積極的に委ねて、地域の住民が休養することが大切です。毎日のボランティアの仕事の仕分け作業自体も、ボランティアの協力を得るようにします。

## 10 地域での情報共有

災害に備え、地域コミュニティ内での生活必需品の調達方法を確認することが重要です。停電やガスの供給が停止した時、大雨や大雪で遠方に買出しに行けない時などにLPガスや物資などを調達できるかを情報共有します。休業日や夜間に、近隣だけでも対応ができる仕組みを店舗側と申し合わせできれば、地域コミュニティの安全策となります。平時の防災訓練などでも確認します。

また、消防屯所や駐在所、病院など地域の拠点や避難所への主な道路、災害時には通行することが危険な箇所などを、二番丁マイマップに掲載しました。

## 1 1 地域コミュニティ間の連携

大規模災害時には、一つの地域コミュニティ内では避難体制が充足されない場合があります。例えば、津波被害や土砂災害、ため池の決壊災害などが発生した場合には、その地域の避難所が使用できない場合があります、近隣の地域コミュニティと連携して避難者を受け入れる必要があります。このため、市では、避難所の受入状況の情報発信を行い、避難者を誘導しますが、地域でも、平時から近隣の地域コミュニティの避難所の場所を確認し、地域コミュニティ間で協力し合う体制を築くことが重要です。

**二番丁地区では、訓練を通して、近隣の日新地区や亀阜地区と連携しています。**

## 1 2 自主防災組織

二番丁地域は、平成16年の台風で、高潮被害に遭ったため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行っています。この活動の中心になっているのが自主防災組織です。肝心の点は、普段の顔が見えるお付き合いです。自主防災組織の活性化のためにも、自治会活動に参加しましょう。

### 無線機の訓練も大切

平成27年2月11日に、二番丁地区自主防災会では、所有している携帯型無線機10台を使い、通信訓練を実施しました。この日行われた歩け歩け大会に合流し、コースは、新番丁小学校から峯山公園までの往復約10キロメートル。

朝8時15分に、新番丁小学校で訓練の打ち合わせを行った後、出発。峯山公園までのコースの途中で、現在地や周辺状況を小学校の本部に報告しました。

正午に下山するまでに計8回の通信訓練を行い、無線機の使い方や、情報伝達の要領を学びました。



### 1 3 東日本大震災から学ぶこと

- 発災直後の避難所では、種々の作業の必要性に気付いた人が、積極的に周りの人に声を掛けることが大切。みんな素人だけれどもみんなが主役です。
- 発災直後は、自宅でも避難所においても、みんなが機転を利かして、避難生活に必要な物は、その場にあるもので工夫して応急的に対応します。例えば、ダンボールの空き箱を利用した靴箱や紙おむつを分解して濡れた靴に入れ体温の低下を防ぐなど。
- 最初は、車の中やトイレで着替えていた事例もあったことから、女性用の更衣室が必要になります。
- 避難所の食事の用意は、当初女性ばかりが行っていましたが、男性が参加することで配膳方法や順番などのいろいろな問題が解決できます。
- 長期の避難所生活の場合は、プライバシーを確保するための仕切りなどが必要になります。
- 避難所においても班編成などのコミュニティ組織作りが必要です。そこから一定のルール作りが始まり、男性も女性も作業の役割分担が見えてきます。
- 長期の避難所生活の場合は、屋外トイレ周辺等の夜間照明など防犯体制の整備を検討する必要があります。



- 長期の避難所生活の場合は、できるだけ早い段階で、避難所の名簿を確立し、不審者の侵入を防止し、また、役割分担して夜間の見回りなどが必要になります。



- 避難所では、女性や子どもにできる限り声掛けを行い、悩みやストレスを早い段階で解消できるようにします。
- 避難所では、貴重品は、身につけておくことが大切です。
- 避難者名簿は、家族単位で作成します。いろいろな情報伝達や仮設住宅の抽選などに役立ちます。
- 避難所では、多くの人が入り出すため、手洗いやうがいが重要になります。特に冬の時期は、風邪や感染症などの防止のためにも重要です。

#### 1 4 地域での防災活動のポイント

項 目	平時の活動	災害時の活動
消火活動	消火訓練 火災予防啓発	初期消火、火災の警戒
救出・救助活動	資機材の整備、救助技術の習得、救出・救助訓練	可能な範囲での救出・救助活動、防災機関への協力
情報収集・伝達活動	防災知識の普及 情報収集伝達訓練	情報収集伝達、防災機関への協力
避難誘導活動	一時避難所 指定避難所の情報共有	率先避難、避難活動の支援
避難体制の確立	非常用持ち出し品の啓発 避難訓練	備蓄物資や支援物資の仕分け、炊き出し活動
衛生活動	衛生知識の啓発 災害時用簡易トイレの用意	応急救護の実施、風呂やトイレの調整活動
災害時要援護者対策	地域の登録の状況把握 対策の検討	避難の呼びかけ、支援、誘導
避難所の治安対策	警察や消防団などとも連携し、見回りの検討	防犯対策の実施
女性の積極的な参画	避難所での食事や清掃など、生活のルール作りの検討	更衣室や授乳所、トイレ問題などに女性が参画して調整

## 15 家庭内備蓄が大切

大規模災害が発生した際に、自宅で避難生活を送れるための備えが重要です。このため、家屋の耐震化などの対策と同時に、家庭内備蓄についても検討します。

二番丁地区コミュニティ協議会では、家庭内備蓄を推進するとともに、調理実習の講師である平山栄養士の指導の下、普段家庭にある食材を使った非常食メニューの実習も行いました。

### 備蓄食材で調理実習(センターの講座に多くの方が参加)

コミュニティセンターの調理実習では、家庭内にあるいろいろな備蓄食材を使った非常食メニューを考えることを目的に実施。平山栄養士のレシピでは、乾物を使うことにより不足しがちな栄養素を補い、バランスのとれた献立が作りやすくなります。大豆や高野豆腐などからタンパク質を摂る工夫や、カロリー摂取のためにツナ缶を使うことなどもポイントです。詳しい作り方は、コミュニティセンターに用意しています。



●**ひじきと大豆の炊き込みご飯** 一度にたくさんの栄養源が取れ、サララップでおにぎりを作ればOK。避難所生活でのタンパク質不足のため、大豆が重要。

●**切り干し大根の味噌汁** 買って日が経ってないものは水にそれほど浸けなくても使用できるため、災害時に最適。買い置きするなら回転が重要。

●**切り干し大根とツナのサラダ** ツナ缶は、ツナの油ごと加える。食物繊維の多い切り干し大根と油分を取ることで、カロリー摂取とともに便秘防止にもなる。

●**高野豆腐のピカタ** 低カロリー高タンパク質の高野豆腐は、調理の仕方によって、主菜にも副菜にもなる。

●**麩のシナモンシュガー** 避難生活のストレス解消に甘いものも大切。どこの家庭にでもある麩を使うのがポイント。



## 16 防災メモ

### (1) 局地的大雨の前兆現象

- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨や「ひょう」がふり出す。

### (2) 地震時の家庭内対応

- 地震時には、使用中の電気器具のスイッチを必ず切ります。強い地震動の最中は困難なため、まず身の安全を確保してから、次に火の始末、電気器具のスイッチを切り、プラグを抜きます。
- 地震、火災などの際には、エレベータに乗らないことが大切です。
- 避難するときはブレーカーを切ります。家の外へ避難するときは停電していても、電気が通電された際の事故を防ぐため、分電盤のブレーカーを切ります。
- トイレ用に風呂の残り湯を活用します。ラジオや懐中電灯、キャンプ用のガスコンロ、子どもがストレスをためないためのお菓子なども必要になります。
- 下水が使用できなくなった時のために、簡易トイレも備蓄します。

### (3) 高松安心キット

- 高松安心キットは、あらかじめかかりつけの医療機関や持病などの医療情報や緊急時の連絡先などを記入した用紙を専用の容器に入れ、家庭の冷蔵庫に保管しておき、もしもの時に備えるものです。非常持出袋にもコピーを入れておきます。



災害時要援護者台帳に登録している方や一人暮らしの高齢者で日ごろから民生委員の見守りを必要としている方などが対象ですので、希望者は、二番丁コミュニティセンターを通じて市へ申し込んでください。

### (4) 都市ガス、LPガス

- 強い揺れを感知した場合は、マイコンメーターが反応して、自動的にガスの供給を停止します。このため、揺れている最中に無理にガスコンロを消そうとする必要はありません。復旧する場合は、マイコンメーターの説明書に従い復帰ボタン(リセットボタン)を押しますが、ガス漏れなどを起こしている場合は、マイコンメーターが反応し

ないため、使用を中止します。

## (5) 家屋の耐震化

- 新耐震基準の建築物や耐震化補強した建築物は、揺れによる全壊率がかなり下がります。このため、市の耐震化補助制度などを活用して、耐震化を検討します。

## (6) 家具の転倒防止対策

- 地震の被害として、家具の下敷きや窓ガラスが割れた破片により、けがをしたり亡くなるケースが多く報告されています。家庭内の備蓄と合わせ、家具の転倒防止対策も必要です。高齢者のみのお宅など器具の取り付け作業に支援が必要な場合は、コミュニティセンターへ相談してください。自主防災会などが協力します。

- 避難通路や出入口周辺に、避難に障害になる家具を置かないようにします。

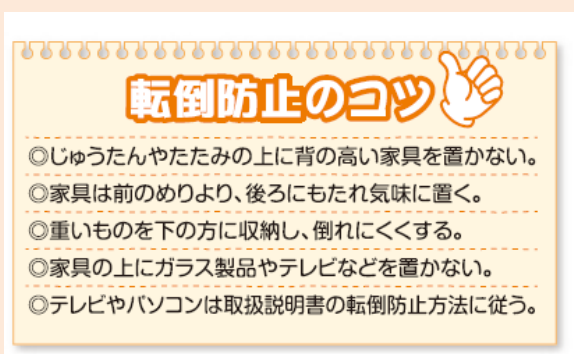
- ベッドの周辺にはできるだけ背の低い家具を使用します。

- 窓際には、キャスターが付いている家具を置かないようにします。

- 家具の転倒防止対策としては、L字金具などで壁に直接固定する方法が、最も効果的です。その際、壁の下地柱や間柱などを確認して固定します。

- 壁や柱に直接ねじ止めできない場合は、天井との間にポール式器具により固定します。この場合も天井に十分な強度があることを確認します。

- ガラスが破損した際に飛散しないように、飛散防止フィルムを張ります。



## 具体的な施工例

### 家具の固定で危険防止を

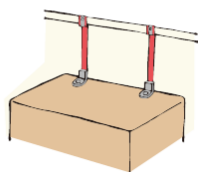
#### 固定型

L字型の金具で家具を壁や柱に直接固定します。壁などの強度が必要です。



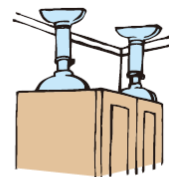
#### 吊り下げ型

家具と壁をベルトやチェーンで数箇所ネジ止めして固定します。背の低い家具や冷蔵庫、電子レンジなどに適しています。



#### 突っ張り型

ポール式器具(突っ張り棒)で家具と天井の間を止めます。壁を傷つけずに固定できますが、家具と天井の間が大きく開いていたり、奥行きのない家具だと効果が出にくいので注意を。



#### ストッパー型

家具の前の部分にストッパーを挟み、家具を壁側に傾斜させます。突っ張り棒と組み合わせて使用すると効果があります。



【注意】タンスが上下2段に分かれているタイプは必ず上下を金具で固定しましょう。

17 二番丁地区コミュニティ協議会防災関連事業

**平成26年度**

日 時	事 業 内 容
6月2日(月) ～9月2日(月)	高松市防災ラジオの二番丁地区受付
6月17日(水)	地区内の県立盲学校防災訓練参加
6月29日(日)	第1回防災教室(炊き出し訓練)
9月28日(日)	新番丁小学校との合同防災訓練 ・非常持出し袋準備体験 ・AED訓練 ・防災無線による 情報伝達訓練 ・避難誘導訓練 ・初期消火訓練 ・負 傷者救出訓練 ・炊き出し訓練等
10月11日(土)	防災訓練反省会
11月5日(水)	シェイクアウト訓練参加
11月5日(水)	第2回防災教室(心肺蘇生 AED 操作訓練)
11月14日(金)	地域コミュニティ継続計画打ち合わせ
11月17日(月) ～28日(金)	これまでの防災活動資料の整理
12月1日(月)	二番丁地区防災マイマップの修正協議(香川大学)
12月8日(月)	地域コミュニティ継続計画ワークショップ
<b>平成27年</b>	
1月11日(日)	自主防災会・女性防火クラブ出初式の参加
1月22日(木)	家庭内備蓄食材を使った調理実習
2月9日(月)	地域コミュニティ継続計画打ち合わせ
2月11日(水)	無線機情報伝達訓練
2月18日(水)	第3回防災教室(クロスロード実施)
3月18日(水)	高松市防災ラジオの交付開始

<b>■二番丁地区コミュニティ協議会事務局</b>	<b>高松市扇町二丁目 8 - 7</b> TEL 087-822-3556
<b>■高松市総務局危機管理課</b>	<b>高松市番町一丁目 8 - 15</b> TEL 087-839-2184