

自助の力

身につけよう!



いつかより今がその時 地震の備え



大都市がはじめて大地震に襲われた阪神・淡路大震災の犠牲者の約9割が家屋の下敷きで亡くなり、80年前の関東大震災では火災で多くの方が犠牲となっています。

このような惨劇を二度と起こさないためには、一人ひとりが身の周りで起こる災害について考え、自らの命は自らが守る「自助の力」を高めることが防災の基本です。

「いつかより 今がその時 地震の備え」(東京消防庁防災標語) 8月30日～9月5日は防災週間です。この機会に備えの再点検を行い「自助の力」を高めましょう。

1 わが家の安全点検をしよう

- (1) 自宅周辺の特性や危険性を調べ、対応を考えましょう
- (2) 家の耐震診断と耐震補強
- (3) 家の耐震診断を受け、必要に応じて補強を行いましょう
- 窓ガラスには、飛散防止フィルムなどを貼りましょう
- 家具などの転倒防止
- 震度5(強)以上になると、書棚の本が落下したり、テレビやタンスなどの重い家具が倒れる可能性があります。家具類は、L字金具などの転倒防止器具で固定しましょう。
- 扉や看板などが落下・転倒しないように補強しましょう。

2 火災を出さないために

- 地震による被害を少なくするためには、火災を発生させないことが重要です。そのためには、日ごろから小さな地震でも揺れを感じたら「地震火を消せ」と声をかけあい家族全員が火を消す習慣を身に付けましょう。
- 消火の備えとして消火器や消火バケツなどを準備し、防災訓練などで使い方を覚えておきましょう。もし、出火した場合は、隣近所に協力を求めるなどで消し止めましょう。



地震 その時10のポイント

- 「グラッ」ときたら身の安全
- 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否
- すばやい消火 火の始末
- 協力し合って救出・救護
- 窓や戸を開け 出口を確保
- 避難の前に安全確認 電気・ガス
- 落下物 あわてて外に飛び出さない
- 門や扉には近寄らない
- 室内のガラスの破片に気をつけよう
- 正しい情報 確かな行動

3 非常用品を備えよう

大きな地震が起きると、電気、ガス、水道などのライフラインに被害が発生する恐れがあります。その時のために、みなさんのご家庭や職場でも非常用品を備えましょう

◆非常持出品 両手が使えないリュックサックなどに避難のとき必要なもの(飲料水、携帯ラジオ、衣類、食料品、マッチやライター、貴重品、懐中電灯、救急セット、雨具、ちり紙、電池など)生活に欠かせない用品をまとめて、目につく所に置いておきましょう。

◆非常備蓄品 地震後の生活を支えるもの、1人3日分程度

●停電に備えて…懐中電灯(予備の電池)

●ガス停止に備えて…簡易ガスコンロ、固形燃料

●断水に備えて…飲料

7月12日、三鷹市と東京むさし農業協同組合との間で「災害時における農地の活用および生鮮食料品の調達に関する協定」が締結され、清原市長と、渥美東京むさし協同組合代表理事組合長との間で、調印式が行われました。

この協定は、三鷹市内に災害が発生し、または発生する恐れがある場合に、市民のみなさんの安全確保や円滑な食料の供給を目的として、市内では、震災時にはオリーブペース、スモ生鮮食料品も不足することが予想され、市としては来るべき震災に立ち向かうための力強い協働のパートナーとして期待しています。

三鷹市とJA東京むさし 災害時の応援協定を締結

- 非常持出品 両手が使えないリュックサックなどに避難のとき必要なもの(飲料水、携帯ラジオ、衣類、食料品、マッチやライター、貴重品、懐中電灯、救急セット、雨具、ちり紙、電池など)生活に欠かせない用品をまとめて、目につく所に置いておきましょう。
- ◆非常備蓄品 地震後の生活を支えるもの、1人3日分程度
- 停電に備えて…懐中電灯(予備の電池)
- ガス停止に備えて…簡易ガスコンロ、固形燃料
- 断水に備えて…飲料



9月7日(日)

新川中原地区

会場：新川あおやぎ公園ほか
時間：午前10時～11時30分
主催：新川中原地区災害対策連合会 三鷹市

＜訓練項目＞
出火防止、初期消火、可搬ポンプ運用、避難誘導、消防活動、救出救助、応急救護、医療救護、トリアージ、本部設置運営、避難所設置、避難所設営、給食給水、情報伝達、無線通信、伝言ダイヤル

9月1日(月)

西部地区

会場：第二中学校
時間：午前10時30分～午後0時30分
主催：三鷹市西部地区住民協議会 三鷹市

＜訓練項目＞
出火防止、初期消火、可搬ポンプ運用、避難誘導、消防活動、応急救護、本部設置運営、給食給水、情報伝達

9月1日(月)

大沢地区

会場：羽沢小学校
時間：午前10時～正午
主催：大沢地域防災対策本部 三鷹市

＜訓練項目＞
出火防止、初期消火、可搬ポンプ運用、避難誘導、消防活動、救出救助、応急救護、本部設置運営、給食給水、情報伝達

動けないでいます。「大丈夫?」「大丈夫?」額は少量の出血ですが、柱にはさまれた足には大量の出血がみられます。急がなければ、マモルは救急車を呼ぼうとしましたが、電話も携帯電話もつながりません。大声で自宅にいる両親と妹を呼び、パールやシャッキなどの工具と救急箱を持ってくるよう言いました。工具と救急箱はいつも家の車の中に置いてあります。工具を利用し、4人でどうにか柱の間隙をつくり、おばあちゃんを助け出しました。

次にマモルは救急講習で学んだ止血法などを必死に思い出し、三角巾と包帯で額と足の応急手当を行いました。「マモルちゃんありがとう」とおばあちゃんの一言にマモルはようやく安堵感を覚えました。

みんなの地域はみんなを守る

周りを見ると、まだ救出や消火活動が続いています。200軒先では数軒の家が倒壊しています。その1軒から煙が出て、出火元の2軒先の角からバケツリレーの列が火の元に連なるのが見えます。

マモルたちは自宅の外壁にあった街頭消火器を手を駆け寄り、水をかけました。すると隣の部屋では、下敷きになった人を助け出そうとしていました。

消火と救助、4人は二手に分かれます。みんな声を掛け合いながらも必死の形相です。しばらくして火が消え、続いて下敷きの人も助け出すことができました。

この時マモルの腕時計は10時を過ぎたばかりで、地震発生からまだ1時間しか経過していませんでした。

役に立った防災訓練

マモルは、防災週間に開催する地域の防災訓練に毎年参加しており、今回の地震ではその時学んだことが大変役立ちました。訓練で得た防災の知識や技術は、災害時のいざという時ばかりか、普段の生活でも大いに役立ちます。一度身に付けた技術は、たとえ忘れても体は覚えていてます。全く知らないのとは比較になりません。

また、日常生活で使うものでも、ちょっとした工夫で災害時にも役立ちます。マモルは「毎年、防災訓練に参加していた良かった」としみじみ思いました。

おしま