広報たか

身につけよう！ いざというとき できること

―――みんなを守る一人ひとりの防災行動力―――

今夏は、新潟県や福井県に大きな被害を与えた豪雨や関東地方などに酷暑をもたらした熱波の来襲ではじまりました。突然襲う自然現象の恐ろしさや意外性を再認識し、いざというときに備えることが重要です。

そして9月1日は「防災の日」、81年前に関東大震災が発生した日です。また三鷹市を含む南関東地域では、直下地震がいつ発生しても不思議ではないといわれています。

このような大地震が三鷹市を襲った場合は、市内全域で同時多発的に被害が発生し、平常時とは異なり思うように消防・救急活動が実施できなくなります。消防車や救急車が到着するまでの間は、無事であったみなさんが消防士であり救急隊です。

「みんなのまちは、みんなで守る」ためには、市民のみなさん一人ひとりの防災行動力が必要不可欠な力となります。

三鷹市では、今年も防災の日を中心に各地区で総合防災訓練を実施します。ぜひみなさんもお近くの訓練に参加し、消火器の使い方や応急救命・手当ての方法などを身につけて、個々の防災行動力を高めましょう。 ⇨防災課☎内線2283

自分と家族、そしてみんなのために災害時の「できること」を増やそう

1 防災行動、基本は自身の身の安全

寝ているとき、食事中、外出中、今これを読んでいるとき、地震はいつ襲ってくるかわかりません。大地震発生直後、自身自身の身の安全を守るのは自分自身です。自分の身の安全が確保（自助）できれば周囲の人たちの救助や救援をすること（互助）ができますが、もし、自助に失敗すると、逆に多くの人たちの互助の力を借りなければならなくなります。

防災行動の基本は、自分の身を守る「自助」です。

2 火は小さいうちに

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。しかし万が一出火しても1～2分は火は小さくあまり燃えひろがらないので、火が天井に燃え移るまでは、近くにある消火器具などで十分に消すことができます。日ごろから消火器などを自宅に備え、街頭消火器の設置場所を確認し、慌てずに消火活動ができるようにしておきましょう。防災訓練では、実際に消火器を用いた消火の体験を通し、使用方法を学ぶことができます。

3 生死を分ける応急手当

大地震が発生すると、市内で同時多発的に被害が発生するため、救急車や病院も平常時のようには機能できなくなります。もしみなさんの周りで、出血がひどい、呼吸をしていない、心臓が動いていないなどの傷病者が生じた場合は、その場に居合わせたみなさん自身が止血や心肺蘇生などの応急手当を行うことが重要です。これら応急救命の技術は、震災時に限らず日常の生活でも役立つので、ぜひ身に付けていただきたい技術です。防災訓練では、心肺蘇生法・三角巾包帯法を体験して学ぶことができます。

4 避難は最後の手段

大地震発生後は、被害を最小限にするために、火の始末や初期消火、可能な範囲での救出・救護など、各ご家庭や隣近所でできる取り組みを行うことが重要です。しかしご自身の身が危険な状態になりそうになったら、速やかにその場を離れ、避難行動に移ってください。

避難の目標は、各地区の避難所となるお近くの市立小・中学校やコミュニティセンターとなりますが、火災などの被害状況によっては、もっと近くの公園やオープンスペースなどの一時避難場所や広域避難場所で安全を確認してから避難所に避難してください。また、日ごろから避難所までの経路を確認しておくと、いざというときに安全な避難行動ができます。

5 自身と家族の安全確認

災害時、家族が離れ離れになってしまったら、NTTの「災害伝言ダイヤル171」が役立ちます。

地震などの大災害発生時は、安否確認、見舞、問い合わせなど電話利用が爆発的に増加し、携帯電話とともにつながりにくい状態が数日間続きます。阪神淡路大震災では、こうした状態が5日間続きました。

「災害伝言ダイヤル」は、大規模な災害が発生した際に開設されますが、9月1日dの防災の日は防災訓練に合わせて臨時に開設されていますので、ご自宅の電話を使用して体験してみてください。

6 総合防災訓練に参加しよう

毎年「防災の日」を中心に市内各所で行われる総合防災訓練では、消火、応急手当、非常食炊飯など災害発生時に必要な様々な行動が体験できます。

総合防災訓練に参加しよう

昨年度の防災訓練の様子

■お気軽にお越しください

今年度の三鷹市総合防災訓練は、「発生の可能性が指摘されていた南関東直下地震が発生し、三鷹市で震度6強を記録。市内に大きな被害が出た」ことを前提に、市内7地区の自主防災組織が中心となり「自分たちのまちは、自分たちで守る」を合い言葉として、市民のみなさんの防災力向上を目的に実働的な訓練を中心に実施します。各地区の訓練実施概要は左欄をご覧ください。

訓練会場では、消火器による初期消火訓練、人形をモデルとした心肺蘇生法や三角巾を使用した包帯法と応急救護訓練、災害時医療の実施方法を学ぶ訓練、災害時の炊き出し訓練などを体験することができます。

7地区のうち9月1日dに実施する東部地区、西部地区、大沢地区では、訓練会場となる各学校の児童・生徒も訓練に参加します。特に心身ともに成長の著しい中学生は、災害発生時の貴重な人材として期待されています。

みなさんも各地区の総合防災訓練に参加して自助の力を向上させ、いざという時にご自身の身の安全そしてご家族を守るための防災行動力を身に付けてください。

■今年のメーン会場は第六中学校

メーン会場である第六中学校での防災訓練は、主に防災活動体験訓練と救出救助・医療救護活動の見学訓練に分かれています。

防災活動体験は、A～Eの5つのエリアに約50カ所の体験訓練のコーナーを用意しています。

また、救出救助・医療救護活動は、地元自主防災組織や消防団が倒壊家屋に取り残された被災者を、倒壊危険ビルと想定した校舎からは消防署隊が被災者を救出救助し、そして医療救護テントでは、搬送された多数の傷病者がいる混乱した中で、医師などにより災害時医療を実演します。

このほか、非常用食糧の配布なども予定しています。

■中学生は貴重な地域の防災力

全国的な高齢化現象の中、三鷹市は、ベッドタウンとしての性格が強く、人口約17万1千人のうち、通勤・通学者あわせて約6万人の市民が昼間市外へ流出しています。もしそんな平日の昼間に大地震が襲ったら…。

そんな時必ず市内にいて頼れる存在が中学生です。市内7中学の全校生徒を合わせると、約2千850人。彼ら一人ひとりが防災技術を身に付ければ、貴重な地域の防災力となります。

今年は、市立中学校5校の三年生全員が卒業する前までに普通救命講習を受講し、応急救命の技能を身に付けることになっています。

●防災行動力チェック●

突然、大地震が襲いました。

1 今いる場所は、大地震が来ても安全である。

□ はい □ いいえ

直後に、台所の調理中のフライパンから出火しました。

2 わが家には、消火器が備えてあり、使用方法も知っている。

□ はい □ いいえ

屋外の様子を見たら、隣の家の塀が崩れ、そばで倒れている人がいました。

3 ケガをした人、意識がない人等の応急手当の方法を知っている。

□ はい □ いいえ

ついにわが家にも火の手が迫ってきました。

4 近くの避難場所とそこまでの安全な避難経路を確認済みである。

□ はい □ いいえ

家族それぞれが異なる場所にいるときに被災しました。

5 災害時に家族の安否を確認する方法を決めている。

□ はい □ いいえ

いざというときに適切な防災行動をとるため、防災技術の習得も大切です。

6 ここ3年の間に、防災訓練に参加した。

□ はい □ いいえ

メーン会場 9月1日(水) 東部地区

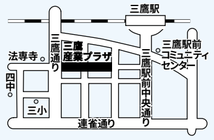
チャレンジ！防災体験ラリー

会場：第六中学校
時間：午前10時20分～午後0時30分
主催：三鷹市東部住区防災連合会
　　三鷹市

9月5日(日) 井の頭地区

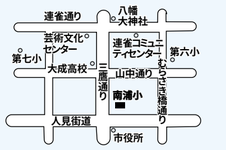
会場：井の頭コミュニティセンター本館
時間：午前10時～正午
主催：三鷹市井の頭地区住民協議会、三鷹市
＜訓練項目＞
出火防止、初期消火、避難誘導、応急救護、本部設置運営、避難所設置、給食給水

8月29日(日) 駅前地区



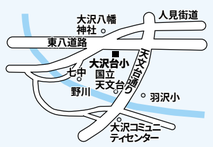
会場：三鷹産業プラザ前道路
時間：午前10時～正午
主催：駅前地区自主防災連合会、三鷹市
＜訓練項目＞
出火防止、初期消火、可搬ポンプ運用、避難誘導、応急救護、煙ハウス体験、本部設置運営、給食給水、はしご車救出訓練、情報伝達、災害弱者対策、119番通報訓練

9月5日(日) 連雀地区



会場：南浦小学校
時間：午前10時～正午
主催：連雀地区住民協議会・防災対策特別委員会、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、トリアージ、本部設置運営、給食給水、はしご車救出訓練、情報伝達

9月1日(水) 大沢地区

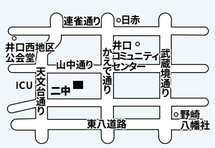


会場：大沢台小学校
時間：午前10時～正午
主催：大沢地域防災対策本部、三鷹市
＜訓練項目＞
出火防止、初期消火、可搬ポンプ運用、避難誘導、消防活動、救出救護、応急救護、本部設置運営、給食給水、情報伝達

9月5日(日) 新川中原地区

会場：新川あおやぎ公園ほか
時間：午前9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、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、給食給水、情報伝達、伝言ダイヤル、災害弱者対策

9月1日(水) 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、消防活動、応急救護、本部設置運営、給食給水、情報伝達

防災 Topics1

救命の担い手・中学生を対象とした、救命講習会を開催

7月13日に、第六中学校の生徒を対象とした講習会が同校体育館で行われました。講習会には3年生144人が参加し、東京消防庁三鷹消防署の救急救命士が担当。人形を使っての人工呼吸法や心配蘇生法、三角巾による止血法など、生徒たちは真剣な表情で実践的な救命法を学んでいました。生徒たちには、後日、普通救命講習会の受講修了証が手渡されます。

三鷹消防署の救急救命士たちによる説明に聞き入る、生徒たち。意識・呼吸の有無の確認、気道の確保など、倒れている人を見つけたら真っ先にすることを学びました。

人形を使っての心肺蘇生法の講習。心臓マッサージは、心臓の位置を的確に押すのがポイント。実際にやってみると見た目以上に体力を使う技能です。

止血法講習では、負傷部位ごとの三角巾の巻き方を生徒たちが練習。少人数のグループに分かれて、救命士が丁寧に指導します。

「難しかったけど、家に高齢者がいるので救命の技術が覚えられてよかったです」（高林由佳さん／左）「覚えておけば、いざというとき誰かの役に立てますね」（須藤江梨子さん／右）など、受講の感想には頼もしい声が集まりました。

救命講習を受講するには

救命講習会は、コミュニティセンターや三鷹消防署で受講できます。講習会には半日コースの普通救命と一日コースの上級救命があります。

くわしくは、お近くのコミュニティセンターまたは三鷹消防署☎47・0119へ。

防災 Topics2

マンションなどの防災はご近所の連帯から

新川中原地区災害対策連合会 会長 井上尋之（ひろゆき）さん

およそ1万9千130戸の住民が暮らす新川中原地区は、市内でも自主防災活動が活発なところ。しかし、その一方で、都営アパートや民間マンションなども多く、「集合住宅の住民への防災の徹底」が大きな課題ともなっています。新川中原地区災害対策連合会の会長であり、かつて新川・島屋敷通り団地の自治会長も務めた井上尋之さんにお話をうかがいました。

「防火水槽の用意などハード面での防災はまずまずの状況です。しかしソフト面、とりわけ『住民の組織化』という点でまだまだ不十分な点もあります。中高層の集合住宅では自治会が未組織であることも多く、また、共働きで住民が不在がちであることも少なくありません。地域住民の連帯は、防災の基本。ご近所同士が顔見知りであれば、『あそこの家にはお年寄りがいる』とか『家の壊れた箇所の補修をあの人に頼もう』といったことも、災害時にすぐわかるわけです。これからも、住民の方々へ積極的に声をかけていきたいです。」