

# 参加しよう 防災訓練 身につけよう 防災行動力

8月9日夜、東海道南方沖を震源としてマグニチュード(M)6.9の地震が発生し、関東～東北地方で震度4を記録しました。さらに、2日後の11日早朝には駿河湾を震源としてM6.5の地震が発生、東海地方で震度6弱を記録するなど、この夏は東海地方を震源とする大きな地震が相次いでいます。また昨年は岩手・宮城内陸地震、岩手県沿岸北部地震で相次いで震度6強を記録し、日本では毎年のように震度6弱以上の大きな地震が発生しています。

一方、平成17年に政府の地震調査委員会が発表した予測によると、三鷹市を含む南関東ではM7クラスの地震が10年以内に発生する確率は30%、30年以内には70%とされています。

いつ襲ってくるか分からない自然の猛威から身を守るためには、日ごろからの備えが重要です。市では8月30日(日)から市内7つの地区ごとに、大地震を想定した総合防災訓練を実施します。お近くの会場の訓練に参加し、いざという時に備えましょう。

☎防災課☎内線2283

## 防災行動力チェック 1



### 今いる場所は、大地震が来ても安全ですか?

#### 防災行動、基本は自身の身の安全(自助)

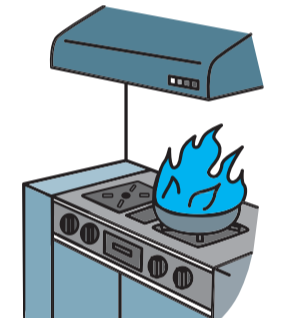
大地震の発生直後、何よりも大切なのは、自分の身の安全を自分自身で守ることです。自分の身の安全が確保(自助)できれば周囲の人たちを救助・救援できますが、自身がけがをすると多くの人に助けてもらうことになります。

## 身につけよう 1

防災行動の基本は、自分の身を守る「自助」です。



## 防災行動力チェック 2



### 消火器を備え、使用方法を把握していますか?

#### 火災は小さいうちに消火(初期消火)

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。しかし万が一着火しても最初の1～2分間は火の勢いが弱く、あまり燃え広がらません。天井に燃え移る前なら、消火器などで十分に消火できます。

## 身につけよう 2

防災訓練で、実際に消火器での消火を体験。使用方法を学びましょう。



## 防災行動力チェック 3



### ケガ人などの応急手当の方法を知っていますか?

#### 身につけよう 応急手当の方法

大地震の被害は同時多発的に発生するため、救急車や病院は平常時のように機能することはできません。ケガや心肺停止状態の人などがいた場合は、その場に居合わせたみなさんが、止血や心肺蘇生などの応急手当を行うことが重要です。応急手当の技術は、震災時に限らず日常生活でも役立ちます。ぜひ身につけましょう。

## 身につけよう 3

防災訓練では、三角巾包帯法や心肺蘇生法を学ぶことができます。



## 防災行動力チェック 4



### 最寄りの避難場所と安全な避難経路を知っていますか?

#### 危険が迫ったら速やかに避難

大地震発生後の被害を最小限にするためには、火の始末や初期消火、可能な範囲での救出・救援など、各自、隣近所のできる取り組み(共助)が重要です。しかし、自分の身に火災などの危険が迫ってきたら、速やかにその場を離れて避難しましょう。日ごろから避難所・避難場所や避難経路を確認しておく、いざというときに安全に避難できます。避難場所は三鷹市防災マップや市のホームページの「防災情報」でご確認ください。

## 身につけよう 4

日ごろから避難所・避難場所や避難経路を確認しておく、いざというときに安全に避難できます。



## 防災行動力チェック 5



### 家族の安否を確認する方法を決めていますか?

#### 災害用伝言ダイヤル・伝言板で自身と家族の安全確認

大地震などの災害が発生すると、電話は安否確認などの利用が爆発的に増加し、つながりにくくなります。離れ離れになった家族と連絡を取りたい場合は、災害発生時に開設されるNTTの「災害用伝言ダイヤル(171)」や携帯電話各社の「災害用伝言版」が役立ちます。防災週間(8月30日～9月5日)、防災とボランティア週間(1月15日～21日)、毎月1日(1月は1日～3日)などにも臨時開設されますので、体験利用できます。

## 身につけよう 5

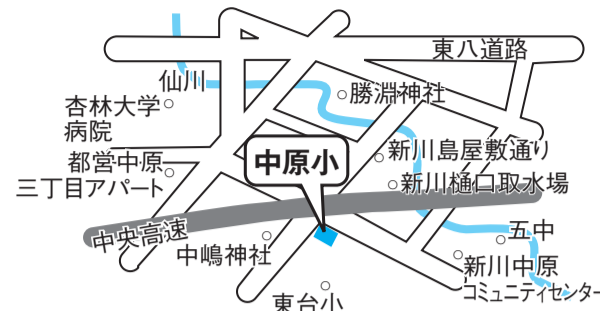
メイン会場では「災害用伝言ダイヤル(171)」使用体験のほか、さまざまな防災機関が震災対策を紹介します。



毎年防災の日(9月1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・給食給水など災害発生時に必要なさまざまな活動を体験できます。

## メイン会場 9月6日(日) 新川中原地区

会場:中原小  
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



震度6弱の多摩直下地震が発生したという想定で総合防災訓練を実施します。  
◆震災活動実演(午前10時から)  
警察署、消防署、消防団、商工会、建設業協会、自動車整備振興会、丸利根アベックス、そして地域住民のみなさんが連携し、地震発生直後の市街地を想定した会場で、道路障害物の除去、逃げ遅れ者の救出、消火などの活動を実演します。

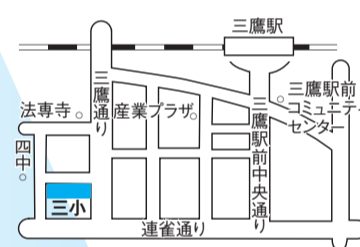
◆巡回訓練(午前10時45分から)  
初期消火、トリアージ説明、応急手当、車いす搬送の各訓練と、防災機関が出席するブースを巡回して災害への備えを学びます。  
〈参加ブース〉  
三鷹消防署、多摩府中保健所、三鷹市歯科医師会、三鷹市薬剤師会、東京都医師会、NTT東日本、東京電力、東京ガス、三鷹商工会、三鷹市建設業協会、三鷹市管工事業協同組合、東京コカ・コーラボトリング、武蔵野三鷹ケーブルテレビ、三鷹市社会福祉協議会、新川中原災害対策連合会  
〈その他協力団体〉  
三鷹市医師会、三鷹市接骨師会、三鷹市助産師会、三鷹市赤十字奉仕団、いちよう苑、富士重工業、サカイ・ヘルスケア

## 各地区防災訓練

メイン会場以外の各地区でも、初期消火、応急救護、給食給水のほか、地域の実情に応じた訓練を行います。

### 8月30日(日) 駅前地区

会場:三小  
時間:午前10時～正午  
主催:駅前地区自主防災連合会、三鷹市



### 9月1日(火) 大沢地区

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



### 9月1日(火) 西部地区

会場:二中  
時間:午後1時～3時  
主催:三鷹市西部地区住民協議会、三鷹市



### 9月5日(土) 東部地区

会場:牟礼コミュニティセンター  
時間:午前10時～午後0時30分  
主催:三鷹市東部住区防災連合会、三鷹市



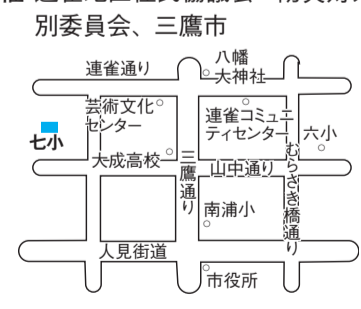
### 10月25日(日) 井の頭地区

会場:井の頭コミュニティセンター  
時間:決まり次第、「広報みたか」や市のホームページでお知らせします。  
主催:三鷹市井の頭地区住民協議会、三鷹市



### 11月15日(日) 連雀地区

会場:七小  
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



## 防災無線 地区ごとに放送します

各地区の防災訓練の日時が異なるため、訓練に関する防災無線の放送は、地区の訓練日時に合わせて地区ごとに行います。隣接する地区の放送が聞こえることもありますが、ご了承ください。

## ご存じですか? 災害時医療救護体制

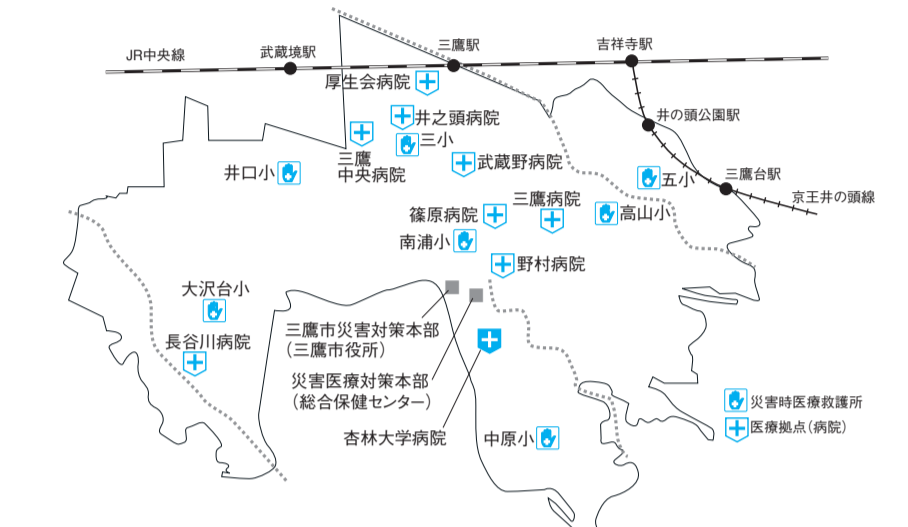
～診療所を閉院し、災害時医療救護所と病院に医療を集中!～

市内で震度6弱以上の地震が発生した場合、限られた医療スタッフや医薬品を最大限活用し、効率的な医療活動を行うため、市内7カ所の災害時医療救護所と8カ所の病院に医師や看護師などが集まり、医療活動に従事します(診療所は閉院します)。

命にかかわる重傷者は病院へ、それ以外の方は最寄りの医療救護所で治療を受けてください。

⑤災害時医療救護所 三小・五小・大沢台小・高山小・南浦小・中原小・井口小  
⑥医療拠点(病院) 厚生会病院・武蔵野病院・三鷹病院・篠原病院・野村病院・井の頭病院・三鷹中央病院・長谷川病院

⑦杏林大学病院は東京都の災害拠点病院に指定されるとともに、市の後方医療施設として位置づけられています。



## 三鷹市消防団災害時重機隊が発足

震災の発生に備え、市では三鷹市消防団に「三鷹市消防団災害時重機隊」を設置しました。消防団の災害時初期活動として緊急車両の通路を確保する取り組みで、各消防団詰所周辺の道路上の障害物を、団員が所有する30台の重機で除去します。7月5日の三鷹市総合水防訓練の中で行われた任命式(写真)では、田中邦明隊長以下31人が任命されました。



9月6日(日)には総合防災訓練に初めて参加し、メイン会場(中原小)で震災時活動を実演します。

## ポキネット でも訓練を実施

みたか地域SNS(ポキネット)では、総合防災訓練にあわせ9月5日(土)・6日(日)の両日、「災害時モード」に切り替えて情報発信訓練を実施します。ポキネット会員のみなさんのご参加をお待ちしています。会員登録などわしくは、みたか地域SNS([HP](http://www.mitaka-sns.jp/) <http://www.mitaka-sns.jp/>)をご覧ください。

☎情報推進室☎内線2142

## 都市型水害に備えましょう

災害は地震だけではなく、近年、地球の環境変化やヒートアイランド現象が原因と考えられる局地的な豪雨による水害が都市部で頻発しています。先月発生した中国地方・九州地方北部などでの豪雨や台風9号の影響による被害も記憶に新しいところです。市内でも、平成17年9月の集中豪雨以降毎年のように、浸水などの被害を伴う都市型水害が発生しています。都市型水害への対策も、この機会に改めて確認しましょう。

### 情報収集はこちらから

- ◆市役所  
市のホームページ [HP](http://www.city.mitaka.tokyo.jp/) <http://www.city.mitaka.tokyo.jp/> で「防災情報」をご覧ください
- ◆気象庁天気予報サービス(気象庁発表の天気予報、警報・注意報などの情報)  
電話☎177、[HP](http://jma.go.jp/jma/) <http://jma.go.jp/jma/>
- ◆国土交通省防災情報提供センター(降水量・雨雲の動きなどの情報)  
[HP](http://www.bosaijoho.go.jp/) <http://www.bosaijoho.go.jp/>(パソコン)、<http://www.bosaijoho.go.jp/i-index.html>(携帯電話)
- ◆東京アメッシュ(東京都下水道局)(都内の降雨状況の情報)  
[HP](http://tokyo-ame.jwa.or.jp/) <http://tokyo-ame.jwa.or.jp/>
- ◆東京都水防防災総合情報システム(都が観測している河川の水位や降水量の情報)  
[HP](http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/suibou/) <http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/suibou/>(パソコン)、<http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/suibou/k/>(携帯電話)