



特集1

今こそ
見直そう！

私たちにできる 「備え」と 地域の防災

近年は、日本各地で自然災害が頻発しています。いつ・どこで起こるか分からない災害に備える上で、まず優先すべきは自分の命を守ること。自分自身の安全を確保した上で家族を守る「自助」、次に近所の人や友人・知人と助け合う行動「共助」が求められます。個人・地域・行政がそれぞれの立場でできることに最大限取り組み、実践していくことが「まちの防災力」の強化につながります。そのために今、自分ができることや、地域の防災の仕組みをもう一度見直してみよう。

関前防災会（緑のベスト着装、関前南小学校教員（後列右から3・4人目）、市職員（紺の防災服着装）が連携して防災に取り組んでいます。

いざというときのため

命を守る備え、 できていますか？

いつ起きてもおかしくない災害に備え、個人や家庭でできることを考えながら、日ごろから自助の準備をしておきましょう。



地震から命を守る備えを 見直してみよう

大地震などの災害が起こったり、被災した時は、最初の数日間をいかに無事に過ごすかが自分と家族の命を守る上で重要になります。災害時は物流が途絶えることもあるため、日ごろから各家庭で3日から1週間分の備蓄しておくことで、自宅が安全であれば、災害時でもしばらく

の間は自宅での生活を保つことが可能になります。その後は、市や周辺自治体・関連機関の支援や物流の再開により、少しずつ日常生活環境を取り戻せると想定されます。

また、家族間で災害時の連絡方法を事前に決めておくことも大切です。例えば、月に1回は家庭内の備蓄と家族間の連絡方法を見直すことを習慣にするなど、日ごろから約束事として決めておくのもお勧めです。



首都直下地震と 武蔵野市

マグニチュード7程度の首都直下地震の発生率は、30年以内で70%とされています。もしこの規模の地震が発生した場合、武蔵野市の最大震度は「6強」になると想定されています。震度6強の地震が発生した場合、建物の全壊や焼失が発生し、多数の死傷者が出る可能性があります。

(令和4年東京都防災会議公表の資料より)

1

非常用持ち出し袋や 備蓄品をチェック

非常用持ち出し袋や備蓄品の水、食品が古くなっていないか定期的に確認しておきましょう。乾電池は未使用でも電力が消耗していることもあるので要注意です。

日常備蓄で賢く対策

普段使っている食品や日用品は常に少し多めに買ってストックしておき、古い順に使う「ローリングストック法」を取り入れれば、特別な物を買う必要がなくなります。



2

家の中の安全性を チェック

大規模な地震では家具の転倒・落下・移動による家庭内でのケガが多く発生します。照明器具、たんす、食器棚には転倒防止金具などを取り付け、緩んでいないか、高い所に物がいないかを定期的に確認しましょう。

安全な状態が再確認しよう

寝室周辺

- ☐ 棚・たんすなどの転倒防止
- ☐ 照明器具などの落下防止
- ☐ 就寝場所の近くに靴や懐中電灯の準備



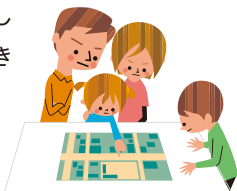
割れ物や重い物がある場所

- ☐ 食器棚の飛び出し防止
- ☐ 本棚の転倒防止
- ☐ 窓ガラスの飛散防止
- ☐ TV・PCモニターの転倒防止

3

家族で話し合いを

家族と同居している人も、そうでない人も、災害時のお互いの行動や安全確認の方法について、日ごろから話し合っておきましょう。



4

防災マップは最新のものを

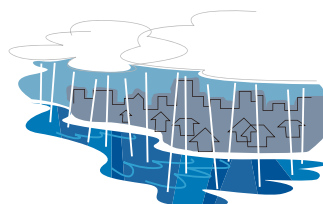
市の防災情報は随時更新しています。「武蔵野市防災情報マップ」(令和2年3月全戸配布)は最新のものを確認しておきましょう。市のホームページ、市役所防災課、市政センターで入手が可能です。



防災情報マップ

風水害への 備えも見直そう

近年、想定外の大雨や台風が多発し、大きな被害をもたらしています。日ごろからの備えが必要です。



1

強風で飛ばされやすい ものに注意

植木鉢などは室内に入れ、アンテナなどは固定しておきましょう。



2

大雨時は洗濯や 風呂の排水を控える

市内の9割の区域は雨水と汚水を同じ下水道管で処理しているため、大雨時に下水道管へ流す水を減らすことで水害の低減につながります。

3

大雨や台風の前に 雨水ますをチェック

家の前の道路の「雨水ます」や敷地内の「雨水浸透ます」が落ち葉などでふさがれていないか確認しておきましょう。

4

浸水ハザードマップを 確認しよう

市が配布している「武蔵野市浸水ハザードマップ」(令和2年3月全戸配布)を活用して、自宅や周辺の安全性を確認しておきましょう。市のホームページ、市役所防災課、市政センターで入手が可能です。



浸水ハザード
マップ

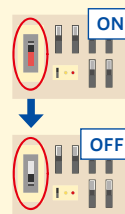
コロナ禍での避難について

新型コロナウイルス感染症によるリスクを考えると、自宅などが安全であれば避難所に行く必要はありません。避難所に行く場合は、感染防止のために、マスクやアルコール消毒液、体温計、スリッパなどを非常用持ち出し袋に入れておくといでしょう。



災害時に停電したときは

電源を入れたままだと電力が復旧したときに火災の原因となる恐れがあるため、ブレーカーを落としておきます。



「むさしの防災・安全メール」にご登録ください



むさしの防災・
安全メール

災害時に市からの緊急災害情報をEメールで受け取る「むさしの防災・安全メール」を事前に登録しておくことをお勧めします。台風・地震などの災害情報や、事件などの安全に関する情報を受け取ることができます。



もしもインターネットが使えなかったら

大きな災害時には通信ができなくなる可能性もあります。家族や親しい人たちと連絡が取れなくなった場合に、待ち合わせをする避難所をあらかじめ決めておくといでしょう。また、災害時、電話がつながりにくいときにサービスが提供される「災害用伝言ダイヤル(171)」と「災害用伝言板(web171)」でも安否確認が可能です。

正しい情報を
入手できるツールを
活用しよう

災害時には、正しい情報を入手すること、慌てず冷静な判断や行動が可能になります。市のホームページ「武蔵野市防災安全センターWEB」など、災害への備えや災害時に役立つ情報を活用しましょう。



武蔵野市防災安全
センター WEB



「防災ハンドブック」を役所で無料配布しています

知っていますか？ 地域を守る防災活動

武蔵野市では、それぞれの地域に市民が中心となって活動する防災組織があります。
ここでは、地域住民主体の「自主防災組織」と、
市と連携しながら活動する「避難所運営組織」の取り組みを紹介します。

地域の
防災力強化を
自分たちの手で

自主 防災組織

大規模な災害時に被害や災害の影響を少しでも少なくするためには、近隣住民同士の助け合い（共助）がカギになります。武蔵野市には、地域ごとに自主的な防災組織があり、万が一の場合に備え、日ごろから防災訓練や防災マニュアルの整備、地域住民に対する防災意識の向上・啓発などに取り組んでいます。

防災マニュアルの整備

〈関前防災会の取り組み例〉

避難計画や安否の確認、災害時の地域の体制を示した防災マニュアルやガイドラインを記した広報紙「せきまえ防災」などを発行・配布し、地域住民の間で情報を共有しています。



広報紙「せきまえ防災」

防災訓練の実施



防災訓練の様子

防災倉庫などに防災資機材がそろっていても、いざというときに使えなければ役に立ちません。そのため、資機材の使用方法や避難経路などを定期的な防災訓練で確認し合っています。

自主防災組織、
「関前防災会」の
活動をご紹介します

自主防災組織間の連携

市では、市内各地域に計70以上ある自主防災組織間の連携の強化を図るため、1年に2回「自主防災組織情報交換会」を開催し、自主防災組織間の情報交換の機会を設けています。



自主防災組織情報交換会の様子



関前防災会会長
島田豊文さん
しまだとよふみ

市との連携で
地域住民が避難所の
開設・運営を担う

避難所 運営組織

武蔵野市は、各地域での避難所を市民の方と市とが連携して開設・運営できるように、「避難所運営組織」の活動を支援しています。現在、市内には13の避難所運営組織があり、市と連携しながら活動を行っています。ぜひ、地域の避難所で行われる防災訓練や今年10月に関前南小学校で開催される市総合防災訓練に参加して、避難所運営を体験してみませんか。

関前防災会は、
避難所運営組織も兼任
避難所の設営も
市と協力して行います



市では住民の方が
運営する避難所に
必要な装備を
備蓄しています

地域の避難所に指定されている学校に防災倉庫を設置しています。リヤカーや担架、簡易ベッド、救助工具、蓄電池、投光器など、避難所の開設に必要な資機材を提供し、防災倉庫に保管しています。



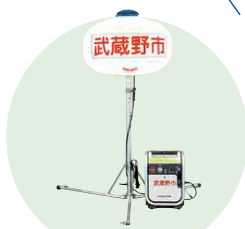
防災倉庫の中にはこんなものがあります



備蓄食料は

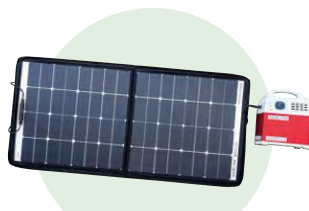
小学校などの校舎で保管

飲料水や粉ミルク、缶詰、乾燥米などの備蓄食料は、避難所に指定されている学校の校舎内などで保管されています。



パルーン投光器

風船部分をふくらませて点灯させるパルーン投光器。光源を風船でおおい、広範囲を明るく照らすことができます。



ソーラーパネル蓄電池

太陽光発電を行うことができるソーラーパネルと蓄電池のセット。停電時でも電源として利用できます。



災害用救助工具

ハンマー、スコップ、つるはしなど、災害時の救助や救出に必要な工具を用意しています。

新しい住民とも 「共助」の意識を高めたい

関前防災会会長 島田豊文さん



「関前防災会」は、関前全域をカバーする「自主防災組織」と、関前南小学校と第五中学校の避難所の開設・運営に携わる「避難所運営組織」を担っています。

東日本大震災をきっかけに、武蔵野市でも地域防災計画が見直され、各地域で「共助」を強化するための防災組織が設立されるようになりました。関前地区では、地域の団体、学校、医院などに呼びかけ、2012年に関前全域を対象とする関前防災会を設立。地域の防災訓練や住民の防災意識の向上・啓発などの活動を行ってきました。

いざ災害が起きたとき、行政による「公助」だけでなく、やはり地域の住民同士が共に助け合うことが必要になります。そのためには、日ごろの関わりが大事です。関前地区も新しい住民が増えているため、日ごろから住民同士で声を掛け合いながら、「共助」の意識を高めていきたいですね。

共助を支える

武蔵野市 消防団

地域の消防団員は「特別職の非常勤公務員」です。普段はそれぞれが消防団以外の仕事をしながら、ひとたび地域で災害が発生すれば直ちに現場へ出動し、消防署や関係機関と連携しながら被害の軽減や救助活動などに尽力します。武蔵野市消防団は、本部20名、10個分団各24名の総勢260名の市民からなり、市内全域を対象に日夜活動を行っています。



消防署との防災訓練



水防訓練での土のうづくり



武蔵野市消防団出初式

消防団の取り組み

- 火災など、さまざまな災害現場に駆けつけ、消火や人命救助、応急救護などの活動を行います。
- 防災訓練をはじめ、地域で行われるさまざまな行事での警戒業務を担います。
- 平時にも市民の防火・防災意識向上のための普及・啓発活動を行います。

自助を支える

防災推進員

町内会組織をもたない武蔵野市で、地域の安全性の確保と市民の防災意識の向上を図り、地域全体の防災力を高めることを目的として、平成5年に設立された「武蔵野市民防災協会」を母体に「自分の命、自分のまちは、自分たちで守る」という防災の原点に立ち、有償ボランティアによる「防災推進員」を各地域に配備しています。13町51丁目の市域で原則1丁目ごとに2名、計102名の防災推進員が、市民の防災意識の向上と地域の安全確保のため、継続的に啓発活動や地域の安全点検などを行っています。



地域設置消火器の点検



防災タウンウオッチングの様子

防災推進員の取り組み

- 「ケガをしない・火を出さない・1週間程度の水と食料の備蓄」を呼びかけるなど、地域での防災意識の向上・啓発、家庭内の安全点検を行っています。
- 「危険なブロック塀はないか」「空き家になったままの家はないか」など、担当する区域の安全点検と情報収集を行っています。
- 担当する区域内に設置されている消火器の点検調査を月2回実施。破損や故障などの異常が見つかれば速やかに報告します。

武蔵野市民 防災協会

市民の防災意識の向上・啓発を図ることを目的に設立された武蔵野市民防災協会。同協会が運営する武蔵野市役所西棟1階のショップでは、各種防災グッズや非常用食料などを販売しています。備蓄や非常用持ち出し袋に入れておく便利な品物が多数そろっています。



市役所西棟1階

*このほかにも共助を支える団体として、市内13の地域で隣近所同士の助け合いを目的とした「地域社協（福祉の会）」や市内16の「コミュニティ協議会」などがあります。

突然の災害、そのとき市は？

大きな災害が発生したとき、市はさまざまな対処をしています。災害の種類や規模、被害状況などによっても変わりますが、市民の安全を確保し、生命を守ることを最優先に、おおむね次の4つの行動を重点的に行います。



1 命を守るための支援

災害時には、市内3カ所の病院（武蔵野赤十字病院、武蔵野陽和会病院、吉祥寺南病院）の敷地内や近接地に緊急医療救護所を設置して傷病者の手当てなどに対応します。また、あらかじめ登録されている要援護者や要支援者の安否確認も行います。



緊急時に傷病の程度を判断するトリアージの訓練

2 混乱の防止のための情報を提供

災害時の安全確保には、正確な情報の収集と共有が大切です。収集した情報を整理し、防災行政無線やインターネット、ケーブルテレビなど複数の手段を使って市民に災害状況や救護動向などを速やかに伝えます。



避難誘導などの案内にも手を尽くします

3 安全な生活場所の確保

避難所に予定されている場所の被害状況などを踏まえ、安全な場所にできるだけ早く避難所を開設します。一時避難場所に予定されている市立小・中学校、都立高校には市の職員が参集し、情報提供などを行います。



避難所の開設訓練の様子

4 ライフラインの提供

日ごろから防災倉庫に備蓄している食料や水などを避難者に提供します。災害用トイレなどを使い下水道の代替設備を確保するとともに、速やかなライフラインの復旧に努めます。



水道管復旧の訓練も行っています

武蔵野市では 地域防災計画を 見直しています

新型コロナウイルス感染症の流行や、令和3年に災害対策基本法が改正されたことを受けて、武蔵野市でも、より実効性のある地域防災計画にすることを目的として、令和3・4年度に地域防災計画の修正を進めています。

災害時、自宅が無事で安全な場所にあれば、そのまま自宅にとどまる「在宅避難」をするのも選択の一つです。そのためには各家庭の生活事情に合った防災と備蓄を心掛けましょう。市民の皆さんの自助、共助による協力があってこそ、災害に強いまちがつけられるのです。

災害が発生したとき、行政は市民の皆さんの命を守ることを第一に、最大限できることに力を尽くします。それでも、災害が発生したそのときに、自分と家族の命を守るのは、まずは自分自身です。

武蔵野市防災課 松丘江梨子さん

それぞれの
事情に合った
防災・備蓄を心掛けて

