

この冊子は閲覧用に縮小したA4版です。正しい冊子はA3版をご利用ください。



災害に備えて 自宅と家族をまもる



鶴間町内会自主防災隊・防災防犯部

2021年9月版

はじめに

いま、起きるかもしれない地震。（コロナでも災害はお構いなし！）

30 年以内に M7 以上の首都直下地震が起きる確率は 70%？

これは、1992 年の中央防災会議の頃から言われ始めました。その後 28 年が過ぎましたが、その間に発表される予想はいつも「今後 30 年以内に・・・」と変わりません。つまり、**いつ起きても不思議でない**ということです。

ところで、『食料備蓄や非常持出袋』も大切ですが、

備蓄品が必要となるのは、生き残ってからの話

いざというとき、



家族は一緒に、自宅が一番

だから

皆、自宅へ帰りたいし、帰ってくる

自宅を一番安全にしましょう

この地区の地盤は固い けど

皆さんが、一番気になることは「**地震で我が家は大丈夫なの**」ということでしょう。結論からすると「かなり大丈夫」です。例外はありますが、古い家（1981 年 6 月以前の建築）でなければ、**新耐震基準**に従っているはずなので、かなり安心です。それでも 100%の安心はできません。

ひとつ言えることは「この地区の多くの建物が、倒壊や大損害を受けるような災害の場合、外の地区はもっと大きな被害を受けているはず」ということです。

そんな時、消火・救出・医療活動・食料配給は、より被害の大きな地域が優先されます。つまり、

大きな災害の時ほど、消防や役所のサポートは受けられません。

消防車が来ない時、**自分たちでなんとかするしかない**のです。そのために普段から備えをしておきましょう。**【共助：近所での助け合い】が必要**になるので

自宅で過ごす 在宅避難

当地区の避難施設（鶴間小学校）は、南町田自治会自主防災隊との共同運営となり、収容人数もそう多くはありません。利用対象者は**両地区に居住する住民で、自宅で生活ができない状態の人たち**です。

自宅が安全で被害が無い、または少ない。備蓄品も足りているならば、無理に避難所（避難施設）へ移る必要はありません。避難所はプライバシーなど色々な問題で、決して生活し易い場所ではないからです。

当町内会で管理する**鶴間会館**も、災害時の自営拠点として、町内会員をサポートしますが、避難所のように**宿泊することは想定していません**。



【自助のために】

自宅での在宅避難を想定して、準備をしておきましょう。家内だけでなく、ベランダや車内への備蓄は、家には入れない時に役立ちます。避難先として、マイカーでの『車中泊』、安全な親戚や知人宅へ身を寄せる『地域外避難』も想定しておきましょう。

はか まず寝室の安全を図る

とこ
人生、1/3は床の中
(1日、8時間睡眠として)

住宅の耐震化はとても重要です。家が無事であれば、自宅避難が可能です。しかし高額な工事は無理。それならば、せめて寝室の安全を工夫しましょう。

マンションや賃貸住宅でも、できることはあります。

寝室には大きな家具を置かない。どうしても置く場合は、家が倒壊しても寝床がつぶされないように、あえて家具で周りを囲い、ガッチリ固定しておく方法もあります。(シェルター化)



一戸建ては、できるなら1階よりも2階のほうが安全です。(あらかじめ垂直避難)

【参考：木質耐震シェルター（一条工務店製）などを設置する時、町田市の補助金制度があります】

寝室（寝床）での備え

寝る
ときにできる防災

寝室の安全がいのちを守る。

寝ているときはとても無防備です。とつさに落下物をよけたり、すぐに逃げたりできません。一日の中で長い時間、無防備な状態にいる場所、寝室の危険を理解し、あらかじめ心配をなくしておくことが生き残るポイントです。

27 音声コード掲載

体験VOICE

地震発生後すぐに停電してしまい、暗闇の中で物が落ちる音や家がきしむ音がして、怖かった。
(50代/熊本地震)

体験VOICE

寝ていた場所のまわりに物が散乱し、避難するときにガラスの破片を踏んでケガをしました。
(40代/阪神・淡路大震災)

第1章 はじめよう、たすかる暮らし方 26

後記で紹介の『東京くらし防災』 P27 より

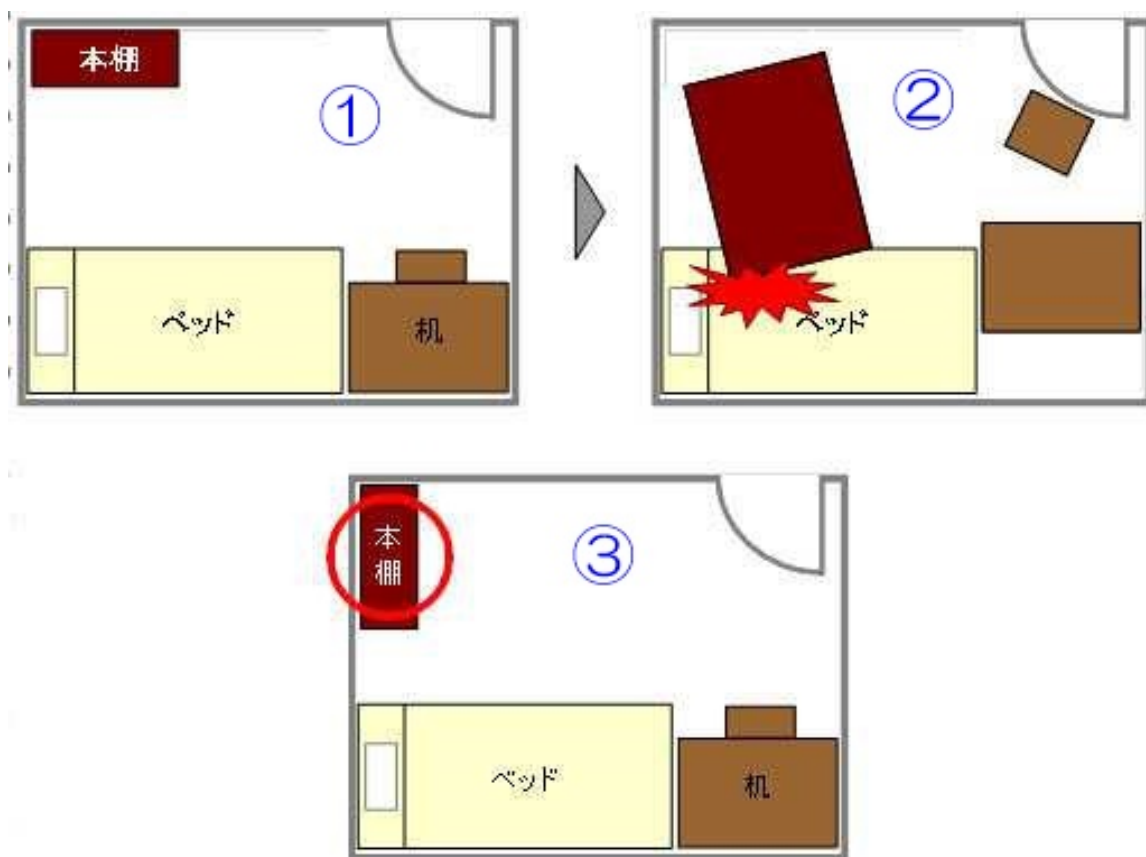
寝室防災の例



スリッパ、懐中電灯も、忘れず ^{てちか}手近に

家具の配置は重要です

寝室を例にすると、



- ① のように本棚を置くと、② 倒れてきたときにベッドや寝床に被害が出ます。
③ のように置けば、そういった転倒被害を防げます。

本棚をタンスや大きな家具として考えると、他の部屋でも応用できます。

※ 家具転倒が起きた時に、**出入り口をふさがない**ように配置しましょう。

家具さえ固定していれば（過去の教訓）

家庭での大きな危険が家具転倒です。阪神大震災で亡くなった方 6434 人の 9 割が、地震発生から 5 分以内に、**死亡原因の 9 割が圧死・窒息死**だったのです。建物や家具の下敷きになって、またはその両方が合わさっての死亡がほとんどだったわけです。それならば・・・、そうです。建物が崩れず、家具も倒れなければ、ほとんどの被害は防げるのです。

ジャングルや砂漠で地震が起きても、人畜の被害はほとんどあり得ません。崩れるものも倒れるものも無いからです。地震は都市で起こるから怖いのです。

停電すると、あらゆるものが停まります。

照明、TVラジオ、冷暖房器具、調理器具、パソコン
通信機器（携帯・スマホも充電できなくなります）

その 停電に備える

「災害伝言ダイヤル 171」は携帯・固定電話がつながりにくくても、電話会社を超えて使えます。ネットができれば Web 171 と相互に音声・文字を相互に自動変換し、連携しているのでとても便利です。 <https://www.web171.jp/>
毎月 1・15 日には体験利用ができますので、家族で使って慣れておきましょう。

停電は色々な災害・事情で起こりますが、



夜。いきなりの停電で、真っ暗闇は怖いものです。

懐中電灯は複数用意しておきましょう。予備電池も忘れずに。
機器の電池は同じ大きさ（例：単三電池）に揃えておくと備蓄が楽です。長期保管ができるアルカリ電池が断然お薦めです。

停電保安灯という、通常はコンセントに刺し充電しておき、停電すると即座に点灯して、懐中電灯としても使えるものが市販されています。

参考例 出来れば各部屋一台を 充電式の電池寿命は 5 年程度なので取替が必要です。



ヤザワ製 充電式 LED センサー
ナイトライト NCHSNO5WH
お薦め 1200 円～

鶴間会館でも利用中



パナソニック製 センサ付ハン
ディホーム 保安灯
WTF4088W
3500 円～

ヨドバシカメラ、アマゾンの通販などで購入できます。

停電保安灯は 5～15 分しか点灯しませんので、他に懐中電灯も用意します。
ヘッドライトは両手が自由になるので、色々な作業がしやすいです。
キャンプ用のランタンも良いでしょう。

嚴重注意！ 裸火（ロウソク・カセットコンロ）

特に大きな地震後には、余震が発生するものです。ロウソクなどの裸火は火災につながるので、使わないか、揺れたらばすぐ消せるように注意してください。調理中も絶対に火から離れないこと！！

避難について

自宅が使えない時の避難先です

町田市は避難場所と避難所を開設し供用してくれます

避難所は自宅や車中泊が使えない時の、最後の^{とりで}砦

※いつとき

■一時避難場所（町内会が選定） ※読み方注意

鶴間会館、日枝神社、第六天社、いきなり小学校へ行ってもダメ！開設されるまでは入れません。それまでの^{※いちじ}一時的な避難と避難所へ向かう集合場所となります。町内の公園も、臨時に一時避難場所とする場合があります。

■避難施設（避難所）鶴間小学校

水害時は使えません。⇒ スヌーピー館の隣、グランベリーパーク パークライフ棟へ

■避難広場（避難場所）鶴間公園

各方面からの避難者が集まります。開設は防災無線等で案内され、利用します。

■町内の公園（町田市が管理） とにかく自宅外へ逃げる際に利用できます。

番号は地図内（例：⑩）と一致しています。面積は㎡

	公園名	面積			公園名	面積
①	前谷戸児童公園	214		⑤	風の子公園	472
②	ポケット公園	63		⑥	つくしんぼ公園	277
③	三角公園	778		⑦	小鶴橋公園	271
④	ひだまり公園	263		⑧	大ヶ谷戸広場	494

■車中泊 円成寺様 駐車場（協議中）

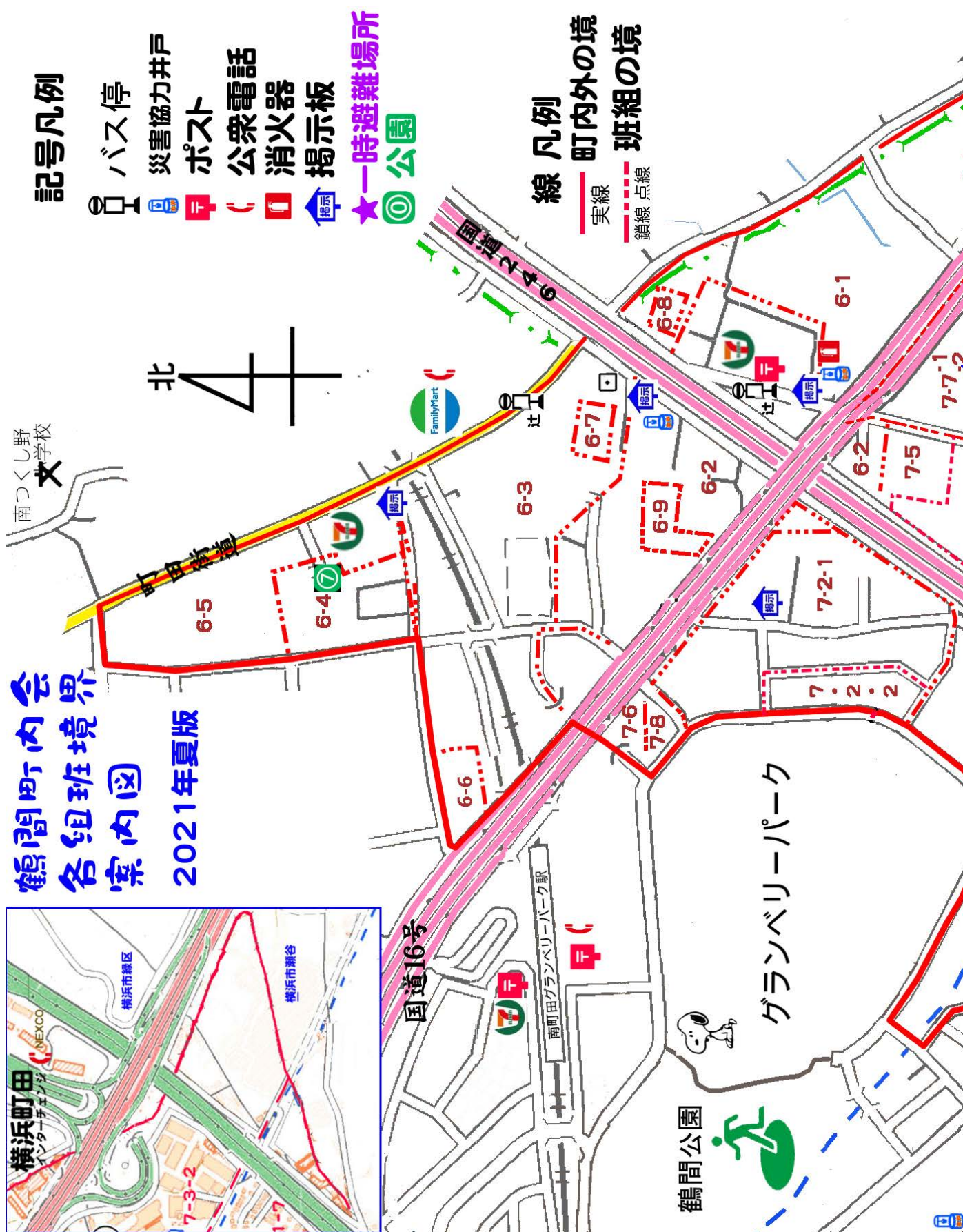
自宅の車庫に入れないなど、緊急時には場所だけお借り出来ますが、参拝者や他の方の迷惑にならないように配慮してください。食料・水の用意はありません。

自宅から避難する時は ガス・水栓を閉めブレーカーも切る

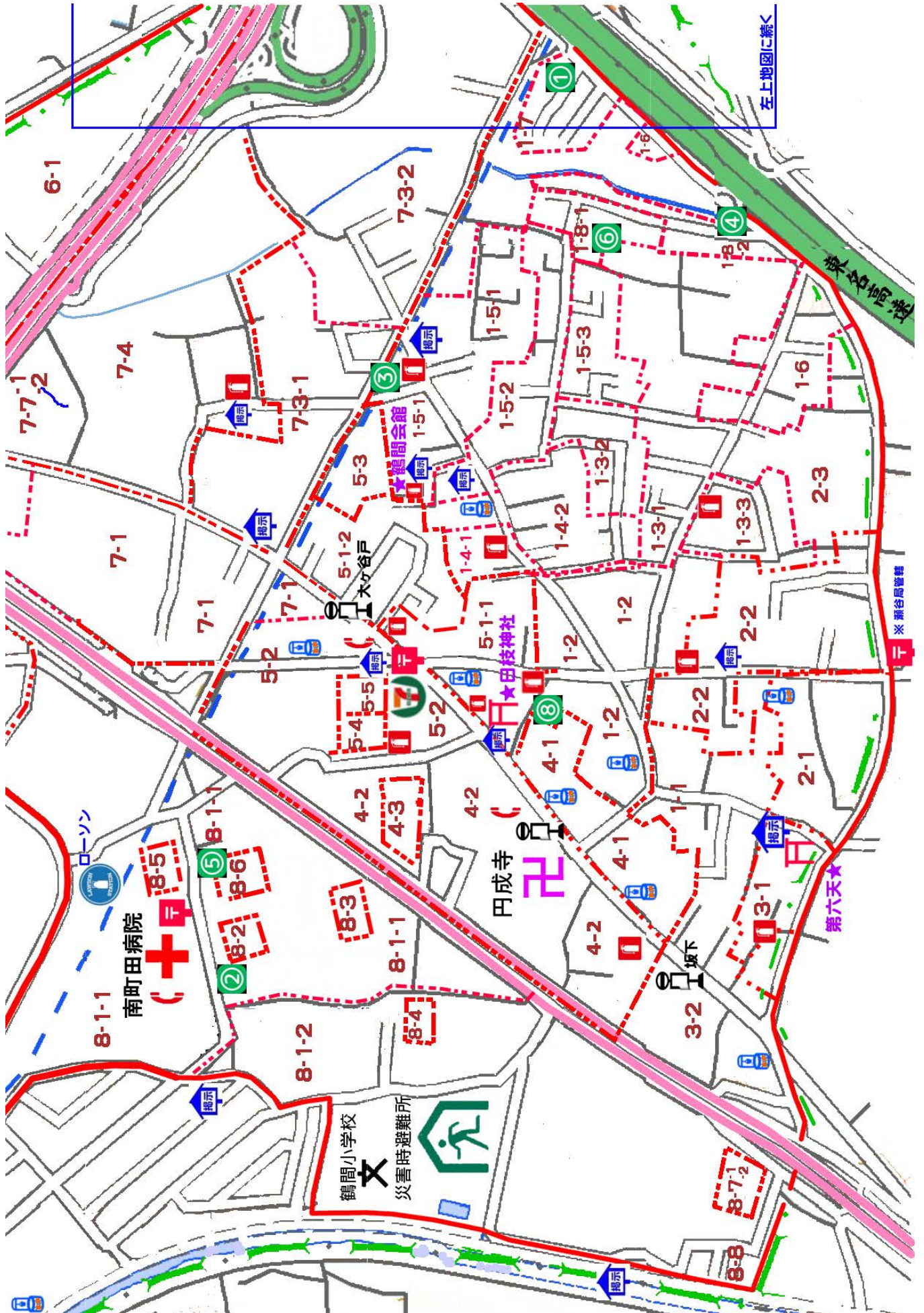
復旧後の通電火災や漏水事故を防ぐために忘れず行ってください

災害後に電気ガス水道が停まっていたら、避難の時は必ず、元栓を閉めておきます。そうでないと復旧した時に、通電火災や、漏水事故につながります。

A4版のこの地図はイメージです。正しくはA3版をご利用ください。



A4版のこの地図はイメージです。正しくはA3版をご利用ください。



非常時につかえる設備

■医療



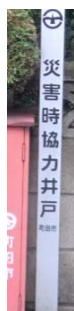
南町田病院は災害拠点病院です。
(発災時は混雑が予想されます)

■災害時協力井戸

地域が断水した時に使わせてもらえる、市へ登録された井戸です。2年毎に水質検査をしていますが、大地震後は水脈・水質が変わることがあるので、生での飲用はさけてください。



目印の立杭



番号	所有者	住所	組班	番号	所有者	住所	組班
1	井上(儀)	6-20-28	1-2	6	馬場	6-7-17	1-4-2
2	林	6-32-16	2-1	7	井上(竹)	6-21-7	5-1-1
3	井上(義)	5-20-12	3-2	8	井上(隆)	5-8-10	5-2
4	井上(義)	6-22-43	4-1	9	市川	8-14-32	6-2
5	井上(敏)	6-23-8	4-1	10	小石	8-10-17	6-2
	(敬称略)				鶴間公園	境川沿い	域外

■給水拠点 大規模断水時に開設されます。



つくし野セントラルパーク (つくし野 3-19 駅北方の高地) 都水道局による給水拠点
鶴間小学校 プールや川の水を浄化して供給します

■公衆電話

携帯・固定電話がつながりにくくても、以下の**公衆電話は優先的**に使う事が出来ます。
停電時に**カードは使えません**。10円玉(硬貨)を用意してください。



電話**ボックス**(円成寺P、大ヶ谷戸)、**公衆電話**(町田街道ファミマ、駅改札前、南町田病院)
鶴間小学校に避難所が開設されると、**臨時の無料電話**が設置されます。

■消火器 町内に13カ所設置しています



番号	目標	住所(鶴間)	組班	番号	目標	住所(鶴間)	組班
0491	鈴木 宅	5-18-37	4-2	0482	辻バス停	8-14-32	6-1
0124	関 宅	6-21-17	4-1	0030	鶴間会館	6-8-37	1-4
0483	井上 宅	5-8-12	5-2	0112	日枝神社	6-21-27	6-1
0083	宮本 宅	6-27-31	3-1	0572	神奈中 裏手	7-10	7-4
0492	井上 宅	6-6-11	1-4	0499	宮本 宅	6-41-10	1-3-3
0566	三角公園	6-10	1-5	0125	宮本土木	6-34-48	1-2
敬称略 住所は(建物が無い場合)近隣です				0031	井上 宅横	6-3-6	5-1-1

初期消火用です。火が**目線を超えたら**は、**即避難**してください。

から 風呂の水は空にしない

(入浴後の水でもOK)

断水すると困るのは、生活用水です。洗面やトイレにペットボトルの飲料水はもったいない。
お風呂の水が役に立ちます。入浴後は浴槽を洗い、すぐに水を汲みおきます。ヒシャクやバケツも忘れず備えておきましょう。



自動給湯式でも大丈夫

追い炊き機能を使えば、ちゃんとお風呂は沸きます。

食料には
賞味・消費期限がありますが…

びちく いつも使うものを備蓄する



いつも使うものを活用して、古いものから消費するようにすれば、常に新鮮な食品がストックされることになります。これを**日常備蓄(ローリングストック)**と言います。

ふだんからお茶・珈琲などを煎れる時には、ペットボトルの水を使う。**お米は無洗米**を使っていれば、米とぎの水が要りません。

その他の備蓄品

- ・簡易トイレまたは代用品 ・生理用品 ・赤ちゃん用品
- ・布(ガム)テープ ・マジック、
(震災の経験では、色々と役に立つそうです)

- ・**家族の写真** (スマホ内でもOK)、行方不明時の特徴説明に ⇒
(言葉で伝わらない家族の特徴・人相も、**写真ならば一発**です)

- ・**持病の薬** その他 後で説明する『東京くらし防災』に詳しく載っています。



集合住宅(マンション)の備え 停電すると停まるもの

2019年10月の台風19号で川崎市小杉駅前の高層マンションが洪水により機能停止し、完全復旧まで1か月を要しました。マンションは戸建てとは違う災害対策が必要です。

以下の設備について、管理会社やオーナーと実情を事前に確認しておきましょう。

エレベーターはダメ

停電・地震を感知するとともに階に自動停止します。その後は係員が操作するまで安全上動かなくなります。

立体駐車場も危険です

停電すると使えません。また余震の発生を警戒し、昇降操作は点検終了まで行わないで下さい。(部品が破損している場合有り)

昇降中に大きな揺れが起きた場合は、すぐに停止させ機械から離れてください。特に上段の車は落下の恐れがあります。揺れが収まった後、可能ならば一番下に下ろしましょう。もしユガミや異音があれば操作してはいけません。

テレビ・インターネット

大きなマンションでは、共同の配線設備でこれらを供給する場合があります、途中の配電盤で電気を使っています。

水道

高い階への給水圧が必要なので、揚水ポンプがあり、電気を使っています。飲料に使える貯水槽が設置されている場合も、水道法により勝手に使うことは出来ないことが多い。

マンションの設備は、どんどん進化しています。建った時期で随分と違いますので、お住まいの建物の管理会社等と、平時からよく相談しておくようにしてください。

この小冊子の情報は、あえて少なくしています

この理由は、他に良い手引書や情報があるならば、それを活用する方が合理的という考えからです。(両方で情報の綱引きをしても無駄ですよ)

この小冊子は**鶴間地区に住む人々に特化**した情報をまとめています。それ以外の一般的な防災情報は、後に記す『東京くらし防災』『東京防災』を活用してください。この二冊は本当によく出来ています。特に『東京くらし防災』は、堅苦しくなく、わかりやすく作られています。勉強熱心な方は『東京防災』が良いでしょう。

防災マニュアルは色々ありますが

『東京くらし防災』のすすめ



女性目線で作られていて、とても分かりやすい。
「クスッ」と笑わせながら、肝心な点はキチントおさえています。

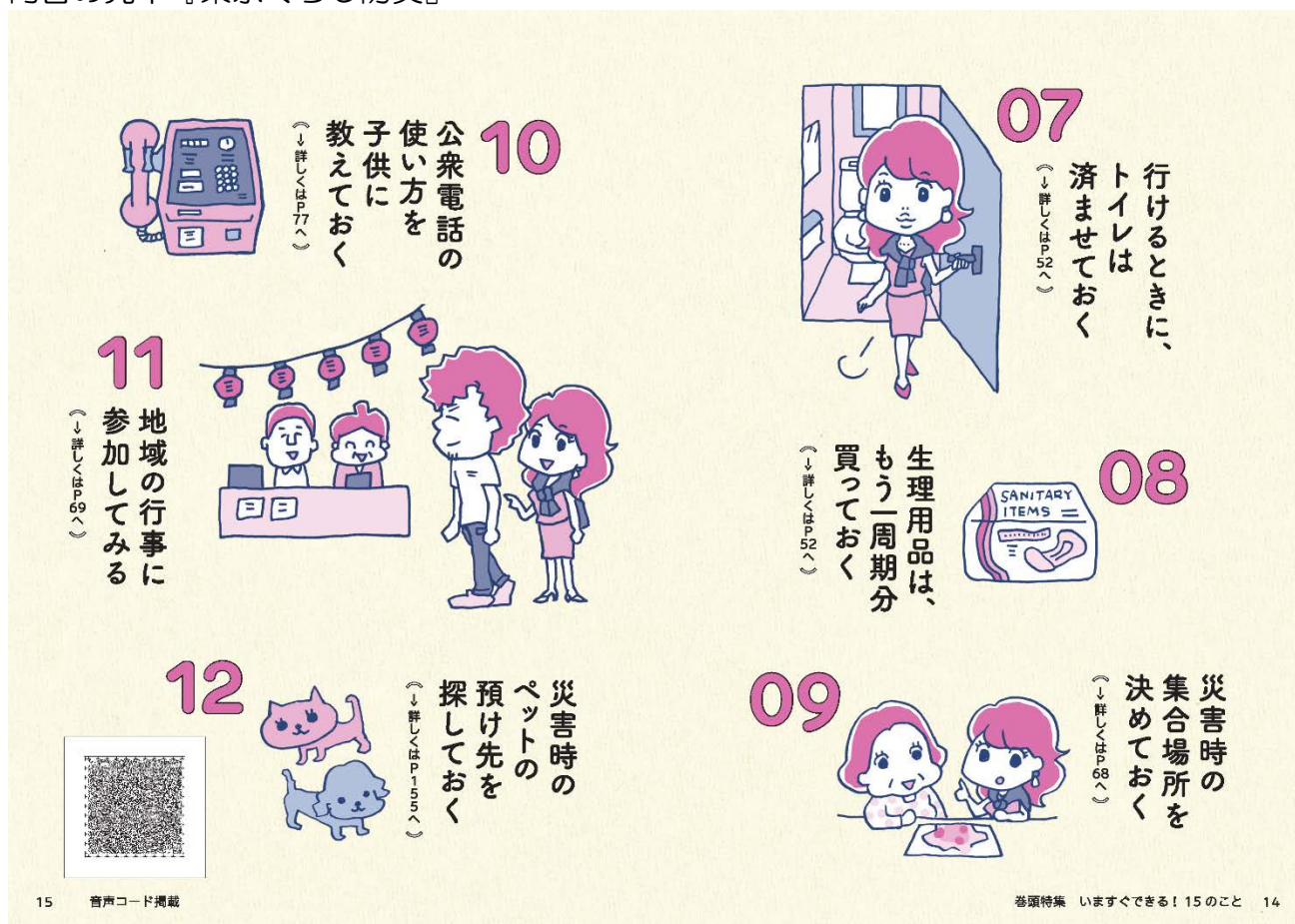
- ☞ 最低限の知識を学ぶなら、『東京くらし防災』
- ☞ 『東京くらし防災』を小学生の妹とするならば

『東京防災』は中学生のお兄さん。☞
より高度な知識を、わかりやすく学ぶならば
『東京防災』☞

どちらも東京都渾身の一冊！これさえあれば
他のマニュアルは無用と思えます。



内容の見本『東京くらし防災』



P15 より

『東京くらし防災』 『東京防災』 の入手方法

■東京都発行『東京くらし防災』

すべてのページがPDFファイルで閲覧できます。
(各国語版もあります)

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1005427/1005746.html>

無料でダウンロードすることができますので、あらかじめタブレット端末等にダウンロードしておけば、災害時にもインターネットに接続せずに読むことが可能となります



Amazon、楽天、ヤフー他、各社の電子ブック・書籍でも読む事が出来ます。無料配布中の電子書籍サービスは、

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2018/03/05/08.html>

「東京都防災アプリ」の中から、
「東京くらし防災」を読みいただけます。

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1005744/index.html>

ページ内の機種別リンク先を選択してください



町内会でも『東京くらし防災』小冊子の用意はありますが、部数が少ないのでパソコン、タブレットを使える方はダウンロードしての利用をお願いします。スマホなどに入れておけば、いつでも手元で閲覧できますよ。

■東京都発行『東京防災』



こちらは、2015年に発行され、都民全戸へ無料配布されたものです。テロや感染症までも考慮しながら、わかりやすく編集されています。

東京防災は、アプリでの利用、PDFのダウンロードが無料で出来るほか、書店での販売（有料）もされています。

詳しくは <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/index.html>

災害ボランティア登録をお願いしています

募集【特に参加・協力を得たい人達】**募集**

町内にいることが多い中高生、職場が地元の社会人、元気な高齢者、子供会の親御さん。このような人たちの協力を求めています。

現役でなくとも大丈夫。建設資機材の知識や操作、消防・医療・保育・介護の経験や資格、趣味ならアマチュア無線の資格、アウトドア活動のエキスパートなど、あなたなら力になれることを、いざという時に役立ててください。その時に、お声をかけさせてもらうため、事前に登録をお願いします。

このページ・小冊子に関するお問い合わせ、連絡は町内会防災防犯部まで

✉ bousai-tsuyu@nttbank.com

■あとかき■

皆さんの家では、どれだけ備えが来ていますか。

必要な備えは物資だけではありません。この小冊子や『東京くらし防災』でチェックしながら、少しずつでも準備と心構えをしてください。

『自助、共助、公助』 町内会の防災は、**共助**への備えと対応が中心です。でもそれ以前に**各家の無事と安全（自助）**が確立できていなければ、**地域での助け合い(共助)**に参加できません。

大きな災害ほど、公助（役所）や共助（町内会や近所）の助けは得にくくなります。

だから**自分たちで何とかする**。町内会はこの考えを元に、各家が備えるための情報を伝え、一緒に考えてまいります。

当地区（町内会）は、「1900 世帯超えの大所帯で、さらに増加傾向」です。人の入退去も頻繁で、町内会員や役員の入れ替わりもあります。これは**防災組織と体制の維持が大変難しい**と言えます。

新型コロナなど、感染症が蔓延していても、災害の発生は待ってくれません。

皆で一緒に知恵を出し合って、**自分と家族、そしてこの街を守っていきましょう。**

スマホ・パソコンから、アクセスお待ちしています

鶴間町内会ホームページ

<https://tsuruma.jp>



この小冊子の補完情報

<https://bousai-tsuruma.jimdosite.com/>

誌面に載らない情報・地図・リンク
や各所の公園、井戸、消火器の様子が
写真入りで載っています。



災害に備える 自宅と家族をまもる

編集発行／鶴間町内会自主防災隊・防災防犯部

協力／東京都総務局総合防災部防災管理課、町田市防災安全部防災課、
東京消防庁町田消防署警防課

引用・参考にした資料と素材

東京都発行：『東京くらし防災』、『東京防災』、町田市発行：自主防災組織の手引

イラストなどの素材利用

pixta.jp、具満タン、イラスト AC、イラストミント、他フリー素材

掲載の情報は 2021 年 8 月時点のもので、収集時期により 2019 年～2020 年の物が含まれます。

2021 年 9 月発行

M.Tsuyuzaki 2021