

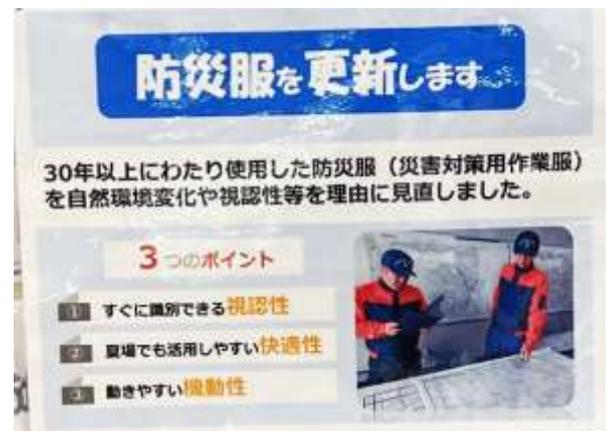
大規模災害を見据えた日頃からの備えを

南街・桜が丘地域防災協議会

2025年03月20日

国によると、30年以内に南関東域でマグニチュード7クラスの首都直下地震が発生する確率は、約70%と言われております。又、東京都の被害想定によれば、約9割の方が在宅避難や避難場所以外の場所へ避難することになると想定されています。この為、大規模災害を見据えた日頃からの備えをする必要があります。東大和市役所では3月10日～3月14日の間、市役所一階ロビーで防災パネル/グッズの展示がありました。併せてRICOPAの2階「無印食品」でも東大和市防災安全課支援で同期間同様な展示を行っておりました。

1. 東大和市役所一階ロビーでの展示



防災パ

東日本大震災時に要望があった主な物資

東日本大震災発災時に要望があった物資をみると、男性に比べて女性からの要望が多い物資は、「靴はみく少」、「少児用おむつ」、「おしりふき」、「哺乳瓶」、「哺乳袋、乳の処置用品」、「生活用紙」、「女性用品」となっている。

要望がでないといふ商品（下欄）は、高いにくくなる「医薬品」もも商品として知られて、過渡期が必要だ。



日常生活とは

被災した地域に避難したとき、生活に必要な物資を確保するための準備が重要です。日常生活に必要な物資をリストアップし、備蓄しておくことが大切です。

品名	単位	備蓄目安
食料	人1人1日	3日分
飲料水	人1人1日	3日分
衛生用品	人1人1日	3日分
医薬品	人1人1日	3日分
生活必需品	人1人1日	3日分

主な備蓄品目

品名	備蓄目安
食料	3日分
飲料水	3日分
衛生用品	3日分
医薬品	3日分
生活必需品	3日分

マシジョン動員

避難所でのマシジョン動員に関する注意事項。避難所でのマシジョン動員は、避難所でのマシジョン動員を円滑に行うために重要です。避難所でのマシジョン動員は、避難所でのマシジョン動員を円滑に行うために重要です。

- 避難所でのマシジョン動員は、避難所でのマシジョン動員を円滑に行うために重要です。
- 避難所でのマシジョン動員は、避難所でのマシジョン動員を円滑に行うために重要です。

エレベーター・マイクウェイの活用と注意事項

エレベーター・マイクウェイの活用と注意事項。エレベーター・マイクウェイは、避難所でのマシジョン動員を円滑に行うために重要です。エレベーター・マイクウェイは、避難所でのマシジョン動員を円滑に行うために重要です。

- エレベーター・マイクウェイは、避難所でのマシジョン動員を円滑に行うために重要です。
- エレベーター・マイクウェイは、避難所でのマシジョン動員を円滑に行うために重要です。

在宅避難のチェックポイント

在宅避難のチェックポイント。在宅避難は、避難所でのマシジョン動員を円滑に行うために重要です。在宅避難は、避難所でのマシジョン動員を円滑に行うために重要です。

- 在宅避難は、避難所でのマシジョン動員を円滑に行うために重要です。
- 在宅避難は、避難所でのマシジョン動員を円滑に行うために重要です。

在宅避難の準備を進めましょう

ネル展

東日本大震災



写真提供：東京消防庁

○大気対策

大気汚染防止対策の重要性
震災後、被災地では大気汚染が深刻化しています。震災による建物の倒壊や火災による煙の発生、また、震災による土壌汚染や水質汚染による大気汚染の発生など、大気汚染の発生要因は多岐にわたります。大気汚染は、呼吸器系や循環器系に悪影響を及ぼすだけでなく、アレルギー疾患の発症や悪化の原因ともなります。また、大気汚染は、環境汚染の原因ともなります。大気汚染を防止するためには、大気汚染の発生要因を把握し、適切な対策を講ずることが重要です。

大気汚染防止対策の具体的な方法
1. 大気汚染の発生要因を把握する
2. 大気汚染の発生要因を防止するための対策を講ずる
3. 大気汚染の発生要因を防止するための対策を実施する

大気汚染防止対策の具体的な方法
1. 大気汚染の発生要因を把握する
2. 大気汚染の発生要因を防止するための対策を講ずる
3. 大気汚染の発生要因を防止するための対策を実施する

○防災プレーカーの設置

防災プレーカーの設置
防災プレーカーは、震災発生時に被災地に迅速に物資や物資を運搬するための重要な役割を果たします。防災プレーカーの設置は、被災地の復旧と復興に大きく貢献します。防災プレーカーの設置には、以下の点に注意する必要があります。

防災プレーカーの設置の具体的な方法
1. 防災プレーカーの設置場所を決定する
2. 防災プレーカーの設置に必要な設備を整える
3. 防災プレーカーの設置を実施する

○トイレの備え

トイレの備え
震災発生時に被災地に迅速に物資や物資を運搬するための重要な役割を果たします。トイレの備えは、被災地の復旧と復興に大きく貢献します。トイレの備えには、以下の点に注意する必要があります。

トイレの備えの具体的な方法
1. トイレの備えの必要性を把握する
2. トイレの備えに必要な物資を準備する
3. トイレの備えを実施する

災害を見据えて備蓄を進めましょう



2. RICOPA の2階「無印良品」での展示



防災テント



各地域の災害状況写真の掲示



防災テント内の展示物



水及び各種食品の展示



各種展示パネル



食べもの 食べ物

かまい アルファ化米（白米・山菜おこわ・おかゆ）

そもそも…
アルファ化米ってなに!?

炊いたごはんのおいしさを
そのままに、急速乾燥した
ものだよ。



生米



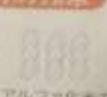
硬くて食べられない状態

炊いた米



柔らかく、
消化しやすい状態

アルファ化米



アルファ化米の
特徴が、

炊出し方法



1. 沸騰を待たず



2. アルファ化米に湯を入れる

15分
待機



3. パックに盛り

乾パン・ビスケット・クラッカー

乾パンやビスケット等は、保存期間が長く、
そのまま食べられ、カロリーが高いために、災
害時の非常食として備蓄しています。



★備蓄のお願い★

いつ起こるか分からない災害に備えて、各家庭
における「日常備蓄」をお願いします。
自分や家族の好みやアレルギーにあった食事を
災害時にも食べることができ、ストレスを軽減す
ることができます。
また、常備薬やオーラルケア商品など、健康を
維持するために必要な備蓄品を備えておいてくだ
さい。

何をどのくらい備蓄すれば
よいか分からない場合は、東京都
ホームページ「東京備蓄ナビ」を確認



せいがつ とき つか 生活する時に使うもの

応急給水栓キット

近年の水道管は、耐震化が
進んでいますが、マンション
や家に水を引き込む水道管路
が破断すると自宅内の水道は
使用できなくなります。

避難所では、水道管近くか
ら水を引き込む応急給水栓が
あるため、その管路に器具を
取り付けると取水できるよう
になります。



震災時や風水害時に、電柱
が倒れたり、電線が切れたり
するとしばらく電気が使えな
くなります。発電機により、
ちょっとした電気を起こすだ
けで、明かりや充電用の電力
を確保することができます。

発電機



テント・毛布・ライト・電池

在宅避難ができない場合は、
体育館等の指定避難所で、
しばらくの間、生活すること
になります。

個人のプライバシーを守る
ためのテントや寒さをしのぐ
毛布、夜間の照明用のライト、
電池等が備蓄されています。



避難所生活は、慣れ親しんだもの
や自分の嗜好にあったものを準備
しておくといいぞ。子どもはお菓
子やぬいぐるみがおすすだ!

マンホールトイレ・ちり紙



震災時は、マンション等の
共同住宅や事業所等で、建物
内の下水道配管が損傷すると、
予期せぬ場所から下水が漏れ
出すため、点検が終わるまで
トイレやお風呂が使用できな
くなります。

マンホールトイレは、下水
道管に直結のトイレです。
また、簡易トイレも有効です。
品不足で購入が難しくなる
オムツも備蓄しています。

簡易トイレ・オムツ

たす だ とき つか
助け出す時に使うもの

チェーンソー・ハンマー



土砂災害のときは、倒木や木の根を切るときに**チェーンソー**を使います。

震災時は、倒壊した家屋に閉じ込められた人がいる場合に、**ハンマー**や**チェーンソー**で屋根等に大きな穴を開けて、救出するルートを作ります。

家の柱に挟まれている場合は、**ノコギリ**を使って木材を切断します。

手を保護するために、**軍手**等を付けて活動します。

ハンマー・ノコギリ・軍手



水災



震災



自然災害という敵と闘うときには、いろいろな武器（器材）がある方がうまく対処できるな！

つるはし・スコップ



災害時に大きな岩やコンクリート片、土砂等が救助活動の障害になるときに**つるはし**で細かく砕いたり、**スコップ**で土砂をかき出したりします。

また重たい物を持ち上げたいときに、**バール**を使って、テコの原理ですき間を作り、ジャッキ等を使って、空間を確保します。



震災時は、大きな病院は命にかかわるケガ人の対応のみになるため、切り傷や打撲等は**救急用品**を用いて自分たちで処置する必要があります。

ハンマー・ノコギリ・軍手



東京
ゆったり日和
東やまと

注目情報

東大和バンフェス
パンとスープとコーヒーと。

3面に記事掲載

東大和市内のお店が、自慢のパンとパンに合う商品を持ち寄って販売する小さなマルシェ「東大和バンフェス」を開催します。

今号の主な記事

2面：春の火災予防運動
5面：自殺防止！東京キャンペーン

3面：コンビニ交付 市役所で体験できます！
6・7面：情報マップ、おいでよ！じどうかん

4面：休日保育
8面：あなたのまちから

大規模災害を見据えた 日頃からの備えを



令和7年東大和市消防出初式

大規模災害を見据えた日頃からの備え

国によると、30年以内に南関東域でマグニチュード7クラスの首都直下地震が発生する確率は、約70%と言われています。また、東京都の被害想定によれば、約9割の方が在宅避難や避難所以外の場所への避難をすることになると想定されています。地震はいつ発生するか予期できません。大地震に備えて、今から在宅避難を想定し、できる限りの備えをしましょう。

▷問合せ 防災安全課・内線1352まで。

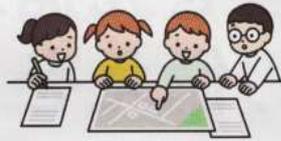
想定される被害

東京都が公表する「首都直下地震等による東京の被害想定」では、市内に、震度6強程度の揺れが想定されています。また、ライフラインの復旧にかかる日数は、電気が約1週間、ガスは約6週間、水道は約1か月かかるとされています。



避難場所(一時・広域)、避難所の確認

避難場所として、小・中学校等22か所(令和6年8月に清原中央公園を新規指定、東京街道団地中央公園を指定取消)、避難所として、小・中学校、公民館、市民センター等、29か所を指定しています。平常時から、場所や避難経路等を確認しましょう。



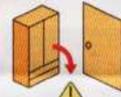
避難場所、
避難所の
確認はこちら!



在宅避難への備え

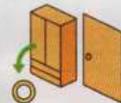
●自宅の安全対策(一例)

- 転倒防止器具で棚を固定、飛び出し防止器具の設置
- 家具の配置を変える



●災害時の情報入手の準備(一例)

- 市のホームページ
- 安全安心情報送信サービス
- 市公式X(旧Twitter)
- 市公式LINE
- 市公式Facebook



●食料や生活必需品等の備蓄(一例)

- 飲料水(1人1日3リットル)
- 簡易トイレ(1人1日5回目安)

※食料品や生活必需品を、最低3日分、できれば1週間やその先も見据えて、備えましょう。

注目!! 防災展示 防災・減災に取り組もう!

いつ起こるか分からない災害から命を守るために、過去の災害を振り返り、防災・減災を考え、取り組んでいただける機会として、災害に関するパネルや非常持ち出し品として活用できる防災グッズを展示します。展示内容を参考に、日頃の備えや災害時の対応について、今一度確認をしましょう。

▷期間 3月10日(月)午後1時~14日(金)午後5時

▷場所 市役所1階入口ホール

▷展示内容 東日本大震災に関するパネル、非常持ち出し品



震災特別番組 郷土博物館プラネタリウム

東日本大震災の被災者と震災当日の星空とのかかわりを描いたドキュメンタリー番組を投影します。この番組の観覧料は無料です。当日は、『令和6年9月能登半島大雨災害義援金』の義援金箱を置きます。

▷投影番組 『星よりも、遠くへ』

▷日時 3月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)午後4時
(投影時間は45分程度。投影途中での入退場はできません)

▷場所 郷土博物館プラネタリウム

▷定員 100人(当日先着順)

▷問合せ 郷土博物館☎042-567-4800まで。

プラネタリウム投影お休みのお知らせ

プラネタリウム春番組据付作業のため、3月11日(火)~14日(金)のプラネタリウム投影はお休みします。プラネタリウム春番組の投影は3月15日(土)から始まります。

関連資料の展示

下記の資料が自由に入手可能でした。



一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会



この刊行物は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



いのち とうと
命の尊さ
 こうざ
講座

おうちで学んで、まな
 ~応急手当を学びましょう~

きゅうめい れんさ
「救命の連鎖」
 (Chain of Survival)



- ♥ **心停止の予防**
しんていし よぼう
- ☎ **早い発見と通報**
はや はっけん つうほう
- 📍 **早い心肺蘇生と除細動**
はや しんぱいそせい じょさいどう
- 📍 **二次救命処置**
にじきゅうめいしよち

すく さいはしちか
救うのは 一番近くの あなたの手
 (平成25年度東京消防庁救急標語)
 作者 阿部 麗名乃さん (大田区在住)

とうきょう しょうぼう ちやう
東京消防庁
 TOKYO FIRE DEPARTMENT



**「日常備蓄」を
 進めましょう**

~災害発生後の自宅での生活継続のために~



「東京防災」公式キャラクター
 防サイくん

東京都