災害から自分や家族を守るために

平成27年度地域防災訓練の様子

9月1日は「家庭防災の日」

家族や地域で防災について話し合おう

大規模災害に襲われたときに大切なのは「自分の命は自分で守る」、そして「家族や住民同士が協力する」ことです。

問い合わせ　総務課（市庁舎5階、☎65・4103）

近年、東日本大震災をはじめ、関東・東北豪雨、熊本地震など、日本各地で大規模な自然災害に見舞われています。

私たちは、自然の猛威を目の当たりにする中で、自然災害に対応することの難しさを知り、「防災」に加えて「減災」の取り組みの重要性を改めて認識しました。

帯広市 防災・減災指針の策定

帯広市では、災害に強く安全・安心なまちを目指して、平成26年2月に「帯広市 防災・減災指針」を策定しました。

指針では、過去の災害を教訓に、災害を未然に防ぐ「防災」に加えて、災害による被害を最小限に抑える「減災」の視点をより重視し、自らの行動で自分の身を守る「自助」、地域や近所の人が互いに助け合う「共助」、国や自治体が支援する「公助」のそれぞれが、連携した取り組みを進めることとしています。

日頃から災害に備える

大正12年9月1日に発生した関東大震災にちなみ、国はこの日を「防災の日」と定めています。

これに倣い、市の指針では、防災・減災について考える機会を増やすため、毎年9月1日を「家庭防災の日」、毎月1日を「家族で防災について話し合う日」としています。月に一度は家族などで防災について話し合い、日頃から災害に備えましょう。

次頁では、皆さんに取り組んでほしい「自助」と「共助」について詳しく紹介します。

「帯広市 防災・減災指針」の構成

1 防災意識の向上（自助など）
- 家庭、地域における意識啓発
- 防災訓練、出前講座の実施
- 防災リーダーの育成
- 子どもへの防災教育

自助、共助、公助の調和
市民、地域、行政の連携

2 防災体制の充実（共助など）
- 自主防災組織の結成・育成
- 連合町内会を中心とした連携協力体制
- 避難所における管理運営
- 要援護者の支援体制づくり
- 福祉避難所の確保
- 災害情報の提供
- 備蓄食料、資器材の確保
- 企業などとの防災協定

3 災害に強い都市づくり（公助など）
- 公共施設の耐震化と安全対策の強化
- 民間建築物の耐震化促進
- 道路、橋梁（りょう）などの長寿命化
- 治水対策の促進

広報おびひろ
Public Information OBIHIRO

平成28年（2016年）9
No.1108 September

発行：帯広市
編集：政策推進部広報広聴課
〒080・8670
帯広市西5条南7丁目1番地
電話（0155）24・4111
FAX（0155）23・0151
帯広市ホームページ
http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/

データで知る帯広

7月末の人口と世帯数

人口 ▶ 168,277人（前月比－4人）
男 ▶ 80,230人
女 ▶ 88,047人
世帯 ▶ 86,490世帯（前月比±0世帯）

7月の火災発生件数

3件（前月比＋2件）

7月の家庭ごみ排出量

ごみ量　2,312t（前年同月比+1t）
資源ごみ（Sの日）量　580t（前年同月比−52t）

今月の紙面

「とかちマルシェ」でおいしさ再発見…… 7

とかちマルシェ Tokachi Marche

十勝の豊かな食材を使った料理や加工品が楽しめる「とかちマルシェ」をＪＲ帯広駅周辺で開催します。

秋はヒグマ出没注意！…… 4
暮らしを考える…… 5
高齢者の肺炎を予防…… 6

～一人ひとりの取り組み～ 自分の命を守る

突然の災害に襲われたとき、まずすべきことは、自分の命を守る「自助」です。

自助は、全ての防災活動の基本です。自分の命を守ることで、次に家族や友人、隣人などを「救助する人」になれます。

災害時の行動を確認

東日本大震災など過去の大災害では、災害発生の直後に交通機関がまひし、電話もつながらず、家族同士の連絡も取れなくなるなど、大きな混乱を招いた事例もあります。

いざというときのために、家族などで、災害時に取るべき行動について確認しましょう。（表1）

避難所の確認

自宅が被災したときは、避難所などの安全な場所に避難して生活を送ることになります。

帯広市では、地区ごとに学校などの公共施設を中心とした「指定避難所」を52カ所定めています。

自宅はもちろん、職場や学校などにいる時に、災害が発生した場合の避難所がどこなのか、確認しておくことが大切です。

指定避難所は、帯広市が配布している「わが家の防災チェック」で確認できます。

指定避難所を確認

※「わが家の防災チェック」は今年10月に、「おびひろ 暮らしと防災ガイド」としてリニューアルし、全戸配布する予定です。

非常持ち出し品の準備

大災害時には電気、水道、ガスなどが使えなくなるばかりでなく、食料や生活必需品さえ手に入りにくくなります。

普段から食料や飲料水など、必要なものを備蓄して、いざというときにはすぐに持ち出せるように、リュックサックに詰めて備えておきましょう。（表2）

～地域の取り組み～ 地域で助け合う

大災害が発生し混乱した状態では、公助には限界があるため、地域ぐるみで助け合う「共助」が欠かせません。

町内会やサークルの活動など、地域での日頃のつながりが、災害時の安否確認やけが人の救護、初期消火などに大きな力を発揮し、効果的に実施することができます。

自主防災組織を支援します

帯広市では、連合町内会や町内会を主体とした「自主防災組織」が取り組む防災活動に、助成金の交付などの支援を行っています。

◆地域の防災マップを作成

帯広市は、都市部や農村部、土地の高低、川のある地域や幹線道路のある地域など、さまざまな地域特性があり、災害による影響も大きく異なります。

地域の特性に応じた対策を進めることで、より効果的な防災体制をつくることができます。

生活エリアを点検し情報を共有

自主防災組織では、自分たちの住む地域を実際に点検して回り、地域独自の防災マップを作成している事例もあります。自らが住む地域を改めて見つめ直し、隠れた危険など気付いた点を共有しましょう。

◆日頃からの情報共有が大切

災害の発生を想定して、地域住民同士であらゆる情報共有をしておくことが大切です。

災害発生の直後には、地域ごとに集合場所を決めておくことで、安否確認や早期の救助活動を行うことができます。

また、避難所へ向かう際にも、一人での行動は万が一事故が起きた時などの危険が大きいため、町内会など集団で移動することで安全を確保できます。

避難経路も重要です。近道が必ずしも良いとは限りません。避難経路を考える時は、次の３つを参考にしてください。

①大きな道を選ぶ
②知っている道を選ぶ
③危険箇所はあらかじめチェックしておく

その他、地域ごとの状況も考慮しながら、あらかじめ避難経路などを地域で決めておきましょう。

◆万が一の時は自主防災倉庫

地域での防災活動をより速やかに行うため、市内全ての指定避難所に自主防災倉庫を備えています。ヘルメットや消火器、救助活動用の工具などのほか、非常用食料や毛布などを備蓄しています。

備蓄品を有効に活用できるよう、日頃から倉庫の場所などを確認しておきましょう。

指定避難所に備える自主防災倉庫

防災出前講座を活用ください

市では防災に関する知識を広めるため、町内会や団体などの依頼に応じて、市職員などが訪問する防災出前講座を行っています。

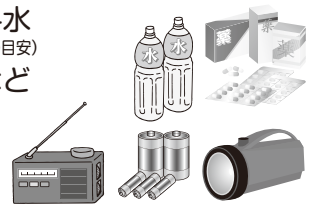
講座では、地震や水害への備えや防災グッズなど、防災全般について説明するほか、実際の災害を想定して疑似体験しながら防災について考える「防災ゲーム」を行います。また、ＡＥＤを使った心肺蘇生法の救急救命講習など、さまざまなメニューを用意しています。ぜひ活用してください。

表1　家族で確認しておく項目

◎家族間の連絡方法・安否確認方法
◎家族がそれぞれ別の場所にいるときの集合場所
◎非常持ち出し品の中身と置き場所
◎懐中電灯や小型ラジオなど、防災品の保管場所・使用方法
◎一人での避難が困難な家族がいる場合の支援方法
◎ペットを飼っている場合の避難方法
◎子どもだけでいる場合の対応方法
◎けがをしたときの対処方法・医療機関の受診先

表2　非常持ち出し品リスト（※１次持ち出し品）

□ ペットボトル飲料水
（500ml×6本、大人1人当たりの目安）
□ 常備薬・持病薬など
□ 携帯ラジオ
□ 懐中電灯
□ 電　池



□ 非常用食料	□ 三角巾
□ ローソク･ライター	□ マスク
□ 万能ハサミ（十徳ナイフ）	□ レジャーシート
□ 軍手･手袋	□ 簡易トイレ
□ ロープ	□ タオル
□ 毛抜き	□ ポリ袋
□ 消毒薬	□ トイレットペーパー
□ 脱脂綿	□ ウエットティッシュ
□ ガーゼ	□ ガムテープ
□ 絆創膏（ばんそうこう）	□ 油性マジック
□ 包　帯	□ 筆記用具
□ サバイバルブランケット	□ 現金（10円玉）（公衆電話用）

◉下記については個々の事情によって必要性が異なります

□ 貴重品類	□ 女性用品
□ 高齢者用品	□ 赤ちゃん用品

防災活動に取り組む地域の声

地域の信頼関係を築くことで安全につなげたい

太陽町内会
会長
細野　馨（かおる）さん

災害が起きたとき、まずは私たち地域住民で事態に対応しなければなりません。一人ひとりが防災意識を持つことはもちろん、何よりも大切なのは住民同士の信頼関係だと考えています。

私たちの町内会では、自主防災組織をつくり、毎年、地域の防災訓練を行っています。こうした体験を通して、住民同士がお互いを知り、世代を超えてつないでいくことで、いざというときにも声を掛け合える関係が生まれています。

小さなことでも良いので、まずは地域で防災について考え、行動を起こすことが防災対策の第一歩だと思います。

太陽町内会避難訓練の様子（７月31日実施）

※１次持ち出し品とは　避難時にすぐに持ち出すべき必要最小限の備えで、被災時・非常時の最初の１日をしのぐための物品です。避難生活が長期化したときのために、３日間程度をしのぐための「２次持ち出し品」を備えておくことも大切です。