

防災塾 実施報告書

烏山総合支所地域振興課

上北沢 まちづくりセンター

- 1、 実施日 令和5年2月25日（土曜日）午前9時30分～12時00分
 （第1部 午前9時30分～10時30分）
 （第2部 午前11時00分～12時00分）
- 2、 場所 上北沢給水所（仮称）（世田谷区上北沢5-2-1）
- 3、 協力 東京都水道局
- 4、 参加人数 第1部 32人、第2部 25人
 内訳）①上北沢地区区民防災会議
 （構成員）町会・自治会役員、民生・児童委員協議会、日赤奉仕団
 上北沢分団、高齢者クラブ、商店会、消防団、小学校（学
 校・PTA・おやじの会）、上北沢あんしんすこやかセ
 ンター、社会福祉協議会上北沢地区事務局、消防・警察、
 烏山総合支所地域振興課職員、事務局
 ②避難所運営委員（上北沢小学校、八幡山小学校）
 ③世田谷区職員（災害対策課、烏山総合支所街づくり課、
 上北沢児童館）
- 5、 テーマ 上北沢給水所（仮称）現場見学会
- 6、 実施内容
 - （1）開会
 - ・開会あいさつ
 - ・工事受注者等紹介
 - （2）2つのコースに分かれて工事等説明、現場見学
 ○Aコース
 - ①給水所整備の説明
 - ②応急給水施設の概要説明
 - ③配水池内部見学

OB コース

- ①給水所整備の説明
- ②応急給水施設の概要説明
- ③災害対策の取り組み紹介
- ④工事施工状況見学

(3) 質疑応答

(4) 講評

(5) 閉会、東京都水道局からのグッズ配布

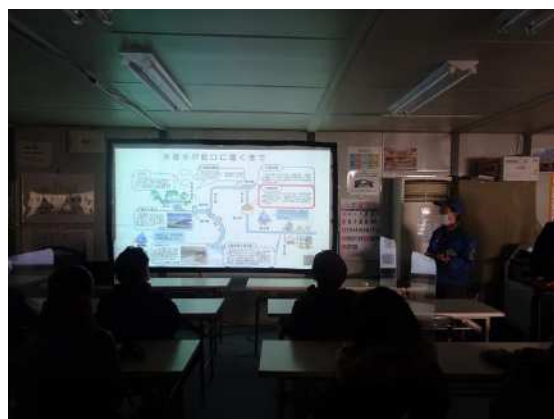
7、 成果物

- (1) アンケート（集計表別紙）
- (2) 写真

○開会あいさつ



○給水所についての説明



○工場施工状況見学



○配水池内部見学



○配水池内部見学



○質疑応答



○講評①



○講評②



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）													
<table border="1"> <tr> <td>日付</td> <td>令和5年2月25日</td> </tr> <tr> <td>地区</td> <td>上北沢</td> </tr> </table>										日付	令和5年2月25日	地区	上北沢
日付	令和5年2月25日												
地区	上北沢												
1-1) ご自身について（性別）													
	①男性	②女性	③未記入等										
数	21	13											
1-2) ご自身について（年齢）													
	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上					
数			1	5	4	7	11	5					
1-3) ご自身について（職業）													
	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦（主夫）	⑦無職	⑧その他					
数	1	5	1	7	2	3	5	1					
2 今まで参加した防災塾の開催年度について													
	①令和元年度（平成31年度）以前		②令和2年度		③令和3年度								
数	15		11		17								
3 防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いませんか。													
	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない								
数	9	19	4										
4 上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。													
①→丁寧に説明していただいているし、質疑応答の時間も設けられているため。 ①→ディスカッションがよかった。													
②→コロナ禍だったので十分とは言えないが、意識はできてきたと思います。 ①→参加して。													
②→コミュニケーションがとれている。 ②→総ての区民の要望に応えるのは困難なので、妥協点から考える。													
③→防災意識が地域全体で共有されている感じがしない。 ②→見学会であったため、質問に丁寧に答えてくださいました。													
②→様々な団体が一堂に集まれる機会はなかなかないので、良い取り組みだと思います。障害のある方の参加も進めていただけると嬉しいです。													
③→参加する人がいつも同じなので、役員や委員の他の方も参加することがよい。													
5 防災塾に参加して学んだことや気づいたこと													
	数							数					
①自分の地域でどのような災害が起こりうるかわかった。	13		⑤災害時の地域の課題が、地区住民の視点から具体化された。					9					
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	11		⑥地区のいろんな方のアイデアが集まって、自分たちでできる災害対策が講じられた。					9					
③災害時に自らがとるべき避難行動を理解することができた。	17		⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。					13					
④地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。	17												
6 今後の希望する「防災塾」の進め方について													
	数							数					
①今までと同じく、ワークショップ形式のグループで議論	14		⑥行政の防災担当者により防災対策の実態に関する詳しい説明					11					
②課題や対策のテーマ別に関わる関係者だけがそれぞれ集まって具体的に議論	5		⑦防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演					15					
③よりコアな少数のメンバーが集まって地区全体の課題と対策をより具体的に議論	5		⑧地域の課題と対策について、いろんな地区住民から広く意見がもらえる会合					12					
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	16		⑨その他（										
⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介	13		）										

7 地区防災計画制度がつけられたが、本制度の内容はご存知ですか。			
	数		数
①地区防災計画作成のガイドラインを読んだことがある。	7	④言葉は聞いたことがあるが詳しくは知らない。	12
②他所の地区で作成された地区防災計画を読んだことがある。	2	⑤全く知らない。	1
③防災塾で説明を聞いたことがあり、ある程度は知っている。	4		
8 平成29年3月より、地区防災計画を区HPに掲載していますが、ご存知ですか。			
	①知っていた	②知らなかった	
数	9	12	
9 地区防災計画の今後の見直し・検証において、重点的に実施したいと思うこと			
	数		数
①地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険箇所や地域資源の発見と整理	10	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	5
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成	13	⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加	3
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声がけと対策方法に関する話し合い	6	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	11
＜その他＞共働き社会に伴い、より若い世帯を巻き込んだ訓練や啓発を実現するため、参加型のお祭り形式のイベントが必要。			
10 防災塾に継続して参加したいと思いませんか。			
	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない
		④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	10	10	
11 「防災塾」のご感想や「災害対策や地区防災計画」に関するご意見・ご要望など、自由にご記入ください。			
・なかなか見ることができない施設を見学できる貴重な機会をありがとうございました。			
・短時間で理解できる講座や訓練をこまめにやり続けることが大事。大上段にかぶって何時間にかけてやるのは疑問。			
・災害時、官民の全員が被災者となります。それぞれが自助、共助、公助の意識をもって、災害に備えるべきだと思います。みんなで乗り越えていきましょう。			
・貴重な体験をさせていただきました。職員で共有したいと思います。ありがとうございました。			
・このような貴重な機会に参加でき、大変勉強になりました。ありがとうございました。			
・はじめて参加させていただきました。大切な水ですので、このような施設が作られることで震災などの万が一の時に守られると思います。			

防災塾 実施報告書

烏山総合支所地域振興課
上祖師谷まちづくりセンター

1 実施日

令和4年12月3日（土曜日）午前10時00分～12時00分

2 場所

上祖師谷地区会館 大会議室

3 参加人数

合計34人 内訳：参加者24人、講師等1人、区職員9人

〔参加団体〕上祖師谷自治会、祖師谷橋自治会、成城通りパークウエスト自治会、粕谷会、成城消防署烏山出張所、成城消防団第3分団、成城消防団第7分団、成城警察署上祖師谷駐在所、民生委員・児童委員協議会、赤十字奉仕団上祖師谷分団、粕谷商誠会、上祖師谷あんしんすこやかセンター、烏山地域社会福祉協議会上祖師谷地区事務局

4 テーマ

発災後72時間の避難所運営の課題

司会進行：上祖師谷まちづくりセンターまちづくり・防災担当係長 富永

5 内容

(1) 開会挨拶（所長 小林 隆広）

防災塾開催の経緯と趣旨説明

(2) 令和4年度実績報告「上祖師谷地区避難所運営訓練について」（まちづくり・防災担当係長 富永 純子）

- ・ 烏山小学校、芦花小中学校避難所運営訓練は、開設訓練と防災フェスを実施。多くの地域住民が来場し、実情を知ってもらった。
- ・ 上祖師谷中学校は、中学生を避難者に見立て、運営委員が教えながら開設訓練を実施した。

(3) 基調講演 「発災後72時間の避難所運営の課題について」

講師：せたがや防災NPOアクション代表 宮崎猛志

【講演内容（要旨）】

- ・ 阪神大震災などを例に上げ、昔から基本は家で避難生活を送っていた。在宅避難はスタンダードである。
- ・ 「避難行動」と「避難生活」の違いを意識することが大事である。
- ・ 家にいると物資が受け取れないのではという不安から、避難所（学校）に避難する人がいるが、災害救助法では、救助の対象者は、避難所にいる被災者だけに限定していない。そのため、物資の必要数は避難所にいる人数以上を申

告することが大事である。

- ・避難所を含め、発災から起こりうる課題を時間軸とともに整理した。発災から72時間は自助・共助が大事であり、課題を把握し、日ごろから備えることが重要である
- ・帰宅困難者に対する受け入れ先の情報提供などフォローが必要。
- ・在宅避難者には、避難所運営の協力を呼びかけ、生活用水として使えるのは何かを把握する等、避難所の環境整備が大事である。
- ・避難所は避難者の滞在場所でもあるが、被災者支援場所としての役割もある。

(4) 意見交換

上祖師谷地区2班、粕谷地区1班の3班に分かれて、「避難所運営をしていく中での心配や課題、今後の避難所運営で取り組んでみたいこと、在宅避難での備え、心がけ等の意見について」班内で意見を交換した。

(5) 発表「各班の発表」

地域で防災活動を行っている方より、各班で出た意見を発表した。

烏山小学校避難所運営委員

- ・在宅への備えが大事。
- ・避難行動や在宅非難について看板で周知することが大事と感じた。

上祖師谷中学校避難所運営委員

- ・今まで避難所のみで考えていた。在宅避難者を含めた地域全体で考えていく。
- ・発災時に自身の安全確保を確認してから参集するが、委員が集まるのかが不安である。
- ・避難所に避難者が来たとき、委員の言うことを避難者が聞いてくれるのかが不安である。

芦花小学校・芦花中学校避難所運営本部長

- ・他の避難所の取り組みを聞き、若い世代を取り込む上で、芦花中の生徒を巻き込めたら良いと感じた。
- ・具体的な取り組みとして看板を掲示して周知するとよいことが印象に残った。現在も看板を設置しているが、発災時に在宅避難を促せるよう看板を使って避難者に周知できたらと感じた。

宮崎講師より講評

- ・意見交換の場では、避難所の運営について具体的な質問や疑問が出ており今後は質疑の時間を設けたほうがよい。避難所運営の取り組みは他の地区より進ん

でいるので好事例として広めていただきたい。

- ・避難所での生活や感染症対策などの不安については、コロナを共通の敵として、避難所のルールづくりにアプローチしていけばよい。(感染症対策で〇〇にご協力をお願いいたします。等)

成城消防署烏山出張所 濱所長より消防署の対応について

- ・上祖師谷地区の防災意識が高いことが分かった。
- ・消防署は震度 6 弱以上で東京の全職員が参集する。また全国からも応援で参集される。

成城警察署上祖師谷駐在所 道林巡查部長より警察署の対応について

- ・防災塾で学んだ内容は役に立つ情報が多く、日頃から家でも取り組んでいる。
- ・駐在所の担当範囲は上祖師谷 4～7 丁目で、発災時にはまず目前の情報を警察署へ伝えることが使命である。

(6) 閉会挨拶（烏山総合支所地域振興課長 大谷 昇）

- ・今日頂いたご意見をまとめ、発災した時に活かせるように地域振興課として取り組んでいく。また、災害対策課の方へも挙げていく。
- ・「防災」は地域の皆様の助け合いで成り立っている。引き続き防災活動や避難所運営にはご協力をお願いしたい。

【上祖師谷地区防災塾の様子 令和4年12月3日（土曜日）】



防災塾アンケート用紙（とりまとめ）													
<table border="1"> <tr> <td>日付</td> <td>令和4年12月3日</td> </tr> <tr> <td>地区</td> <td>上祖師谷</td> </tr> </table>										日付	令和4年12月3日	地区	上祖師谷
日付	令和4年12月3日												
地区	上祖師谷												
1-1) ご自身について（性別）		1-2) ご自身について（年齢）											
	①男性	②女性	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上			
数	17	5											
1-3) ご自身について（職業）													
	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦	⑦無職	⑧その他					
数													
2 今まで参加した防災塾の開催年度について													
	①令和元年度（平成31年度）以前			②令和2年度	③令和3年度								
数	19			0	19								
3 防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか。													
	①十分できている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない								
数	3	10	2	2	0								
4 上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。													
<ul style="list-style-type: none"> ・課題が多くあるが、みんなと協力して取り組みたい ・これからもやれるようにしたい。 ・具体的な話が聞けました。 ・結論は出ないまでも意見交換は十分できたと思っている、 ・認識の共有がはかれた ・時間が少ないので十分な討論できなかった。同じメンバーでもう一回やりたい。 													
5 防災塾に参加して学んだことや気づいたこと													
		数							数				
①自分の地域でどのような災害が起こりうるかわかった。		6	⑤災害時の地域の課題が、地区住民の視点から具体化された。						6				
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。		3	⑥地区のいろんな方のアイデアが集まって、自分たちでできる災害対策が講じられた。						7				
③災害時に自らがとるべき避難行動を理解することができた。		12	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。						5				
④地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。		10											
6 今後の希望する「防災塾」の進め方について													
		数							数				
①今までと同じく、ワークショップ形式のグループで議論		7	⑥行政の防災担当者により防災対策の実態に関する詳しい説明						10				
②課題や対策のテーマ別に関わる関係者だけがそれぞれ集まって具体的に議論		5	⑦防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演						12				
③よりコアな少数のメンバーが集まって地区全体の課題と対策をより具体的に議論		5	⑧地域の課題と対策について、いろんな地区住民から広く意見がもらえる会合						6				
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験		6	⑨その他（										
⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介		11	）										

7 地区防災計画制度がつくられたが、本制度の内容はご存知ですか。				
	数		数	
①地区防災計画作成のガイドラインを読んだことがある。	3	④言葉は聞いたことがあるが詳しくは知らない。	5	
②他所の地区で作成された地区防災計画を読んだことがある。	2	⑤全く知らない。	2	
③防災塾で説明を聞いたことがあり、ある程度は知っている。	3			
8 平成29年3月より、地区防災計画を区HPに掲載していますが、ご存知ですか。				
	①知っていた	②知らなかった		
数	4	5		
9 地区防災計画の今後の見直し・検証において、重点的に実施したいと思うこと				
	数		数	
①地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険箇所や地域資源の発見と整理	6	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め	2	
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成	3	⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加	3	
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声かけと対策方法に関する話し合い	3	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）	3	
<p><その他>ゲーム方式で避難所訓練、避難所運営できるものがあるのでそれを使ってできたらと思う。・震災の被害が心配される地域を中心に防災塾の内容をPR強化し、避難所運営に積極的参加を促す。</p>				
10 防災塾に継続して参加したいと思いますか。				
	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない
数	10	3	1	
11 「防災塾」のご感想や「災害対策や地区防災計画」に関するご意見・ご要望など、自由にご記入ください。				
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもやPTAも参加できたらと思う。 ・事例がわかって参考になり、有意義。 ・広く住民に防災への参加を広げていきたい。 				

防災塾 実施報告書

烏山総合支所地域振興課

__烏山__まちづくりセンター

(1) 実施日 令和4年12月10日(土曜日)午後2時～4時

(2) 場 所 烏山区民センター3階 第4会議室

(3) 参加人数 16人

(4) テー マ
在宅避難について

(5) 実施内容

①開 会

②挨 拶

③防災塾について

④講 義

- ・直下型地震と被害想定について
- ・災害と避難生活について
- ・「在宅避難」の準備について
- ・ボランティアによる支援について

⑤意見交換

- ・各家庭で必要とされる備蓄物品の確認
- ・班別の意見交換
- ・発表

⑥質疑応答

⑦講 評

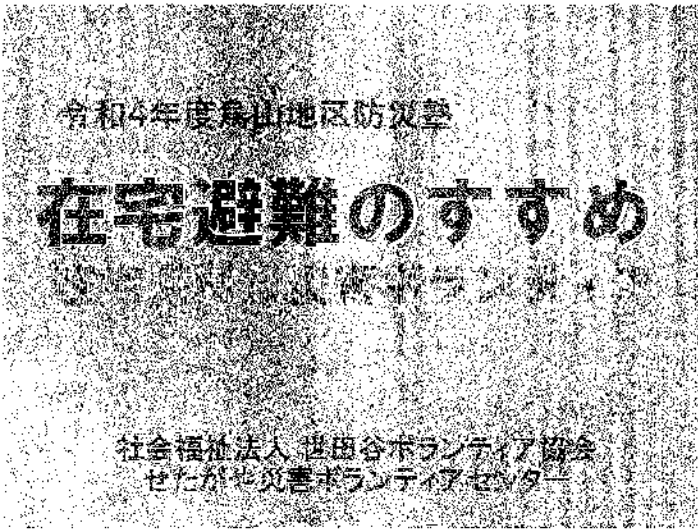
⑧閉 会

(6) 成果物

- ・別紙1 講義資料
- ・別紙2 アンケート集計結果

(7) 当日の様子





2

今日のキーワード



せたがや災害ボランティアセンター 2022.11.01

3

せたがや災害ボランティアセンター 2022.11.01

避難所のイメージって？



4

せたがや災害ボランティアセンター 2022.11.01

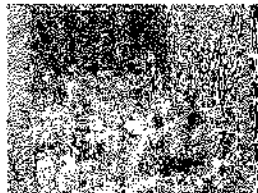
直下型地震と被害想定

震度5弱以上の地震（M7.0）世田谷区想定		世田谷区人口	
ゆれ等による全壊棟数	6,464棟	稲田小	2,125人
焼失棟数（仮設建物含まず）	19,293棟	烏山北小	2,406人
避難人口	252,337人	武蔵丘小	1,426人
避難生活者数	169,224人	烏山中	1,929人
		烏山小	1,824人
		芦花小	2,762人
烏山地区人口	120,130人	芦花中	2,472人
烏山地区人口	62,946人	合計	14,944人

5

せたがや災害ボランティアセンター 2022.11.01

稲田小	2,125人
烏山北小	2,406人
武蔵丘小	1,426人
烏山中	1,929人
烏山小	1,824人
芦花小	2,762人
芦花中	2,472人
合計	14,944人



烏山地区の人口は
62,946人
 稲田 1～5丁目 12,722人
 南烏山1～6丁目 23,232人
 北烏山1～9丁目 25,992人
 62,946人
 (2022年11月1日現在)

半数近くの人しか
 受け入れられない！

6

せたがや災害ボランティアセンター 2022.11.01

なぜ在宅避難？

避難所に行かないで済む生活ができると思いますよ

- ・プライバシーが確保できる
- ・住み慣れた(日常に近い)環境で生活できる
- ・家族とペットで過ごせる
- ・感染症のリスクが低くなる
- ・ストレスが少ない
- ・安心安全(防犯)
- ・避難所の備蓄品は足りない
- ・避難所の衛生環境は悪くなりがち
- ・日々の暮らしが復旧復興につながる



しかしながら！ 課題があることも知っておきましょう

- ◆ 支援を受けにくい
 - ◆ 孤立しやすい
 - ◆ 生活の格差
 - ◆ 災害関連死
 - ◆ 情報を得にくい
- ◆ 声を掛け合う
 - ◆ 居場所をつくる



避難所生活において必要な情報(内閣府調査)

東日本大震災時に避難所生活において被災者が必要とした情報(調査対象)

- 1 避難所に関する情報
- 2 避難所での生活に関する情報
- 3 避難所のトイレの整備
- 4 避難所の炊飯設備
- 5 避難所の生活に関する情報

※内閣府「避難に関する世論調査の概要に関する報告書」(平成25年)より抜粋

在宅避難を推奨する世田谷区

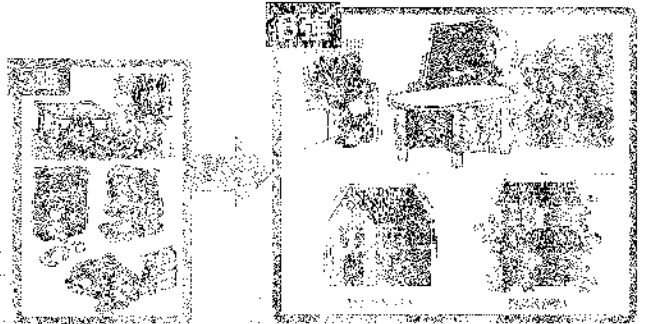
過酷となる避難所生活を回避するため、

- ・自宅における家具の転倒防止
- ・携帯用充電バッテリーの準備
- ・7日分の備蓄 等

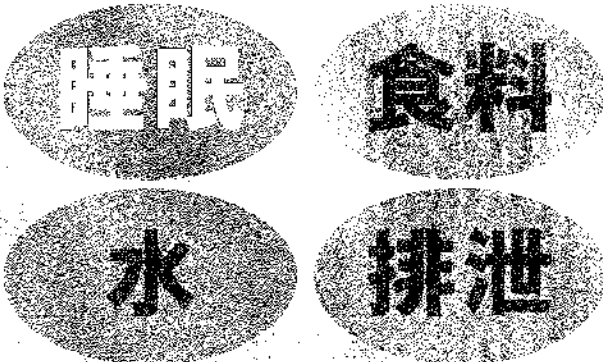
による在宅避難を推奨するとともに、在宅避難が困難な場合の縁故避難の考え方も啓発していく

※世田谷区地域防災計画(令和3年度修正)の抜粋

災害を想像する



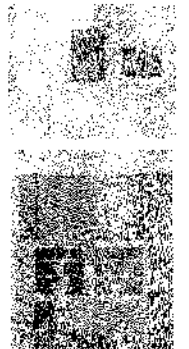
生きる為に必要なもの



世田谷区の減災目標

- 1 死者の減
- 2 避難者の減
- 3 建築物被害の減

- 建物の耐震化
- 家具類の転倒防止等防止対策の推進
- 感震ブレーカーの設置促進
- 避難所のトイレの整備
- 住宅、建築物の不燃化



建物の耐震化・不燃化

<建築基準法>

1981年（宮城県沖地震後）耐震基準に関する建築基準法の改定
2017年（熊本地震後）新耐震木造住宅に対する検証法の公表

耐震等級の検査 耐震等級1、2、3 国土院（耐震等級）や 自治体が行う	耐震等級の特典 耐震等級2であるか、 2000円の特典を認めているか 要確認	建行耐震基準の住宅 基準が、改定基準に適合 した新築住宅か 確認が必要
自治体で受ける 補助金	耐震等級	おまかせ診断

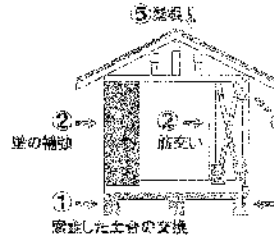


リフォームの必要性

参照：日本木造住宅耐震補強事業者協同組合HP

耐震補強

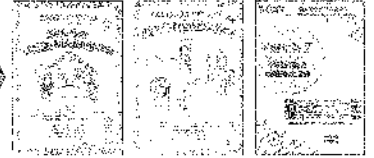
改修工事の優先順位は以下になります。



- ①土台や梁の劣化・腐食箇所の交換
- ②筋交いや面材による壁の補強
- ③耐震金具による基礎・接合部の補強
- ④外壁や屋根部分のひび割れの補強
- ⑤屋根の葺き替えによる軽量化

区の助成制度

世田谷区は1981年以前の
旧耐震の木造住宅に対して
耐震補強工事を推奨しています。



室内の備え

地震による負傷者の30~50%は
家具類の転倒・落下・移動が原因

室内の安全が確保されなければ在宅避難は出来ません。



転倒防止器具の取付

この写真のように器具は、必ずL型、L角、L角を壁に取付けてください。
器具の取付は、必ず壁に取付けてください。

家具の配置による被災の軽減

区の補助制度

[家具転倒防止器具の取付支援]

食糧の備え

なぜ、食糧備蓄が必要なの？

- ・東日本大地震の時、スーパーで食料調達できたのは
震災後、数日経ってから
- ・熊本地震の時、多くのスーパーが営業中止、9日経っ
ても約2割のスーパーが営業を再開できなかった
- ・避難所にある食糧備蓄は避難者の1日3食分のみ
- ・被災日に避難所に届いた食料のほとんどは
他地区住民の協力による炊き出しのおにぎり

過去の災害時の被害状況

セトがや災害ボランティアセンター 2016年10月

	電気	水道	ガス
東日本大震災 (平成23年)	46万戸が停電 (10月1日時点) 2ヵ月半に回復完了 約1ヵ月で復旧完了	27万戸が断水 (10月1日時点) 約1ヵ月半で復旧完了	約10万戸が断ガス (10月1日時点) 約2ヵ月で復旧完了
熊本地震 (平成28年)	48万戸が停電 約1ヵ月半に復旧完了	45万戸が断水 (10月1日時点) 約1ヵ月半で復旧完了	10万戸が断ガス (10月1日時点) 約1ヵ月半で復旧完了
大東地震 (平成29年)	17万戸が停電 約2ヵ月半に復旧完了	11万戸が断水 (10月1日時点) 約1ヵ月半で復旧完了	11万戸が断ガス (10月1日時点) 約2ヵ月半で復旧完了
平成30年7月豪雨	17万戸が停電 約1ヵ月半に復旧完了	15万戸が断水 約1ヵ月半に復旧完了 約1ヵ月半で復旧完了	数百万戸が断ガス (10月1日時点) (断ガス被害で断ガス被害者 が約100万人に達した)
北海道胆振東部 地震(平成31年)	22万戸が停電 (10月1日時点) 約1ヵ月半で復旧完了	6万戸が断水 (10月1日時点) 約1ヵ月半で復旧完了	被害なし

20

セトがや災害ボランティアセンター 2016年10月

▶被災したあと、ライフラインの復旧が早いのは「電気 >> 水道 > ガス」の順番である。

▶被災設備の交換やチェックにより復旧までの日数がかかり、特にガスは漏れの確認で時間が必要。

一般家庭で対策すべき順は
水の確保と節約 >> 電力 ≧ ガス

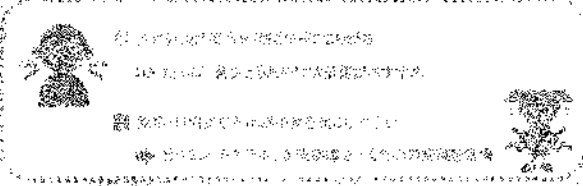
21

セトがや災害ボランティアセンター 2016年10月

災害時の備蓄食品

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考え、各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- ① 賞味期限が長いものを選ぶ。
- ② 調理が簡単で、災害時の状況に合わせた調理法があるものを選ぶ。
- ③ 災害時の状況に合わせた調理法があるものを選ぶ。
- ④ 賞味期限が長いものを選ぶ。

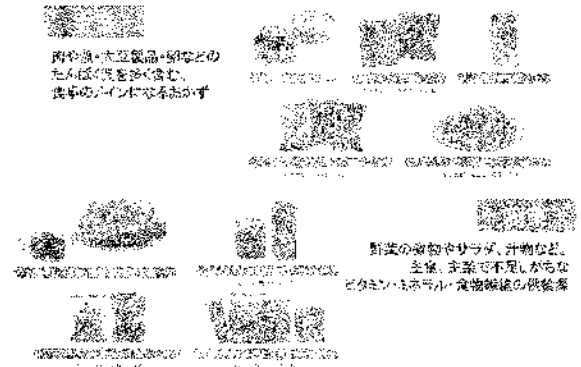


22

セトがや災害ボランティアセンター 2016年10月

おすすめの備蓄食品

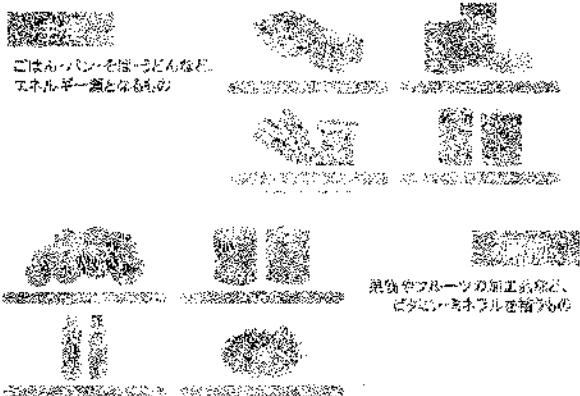
日頃から、栄養バランスや使い勝手を考え、各家庭に合った食品を選ぶことが大切。



23

セトがや災害ボランティアセンター 2016年10月

おすすめの備蓄食品

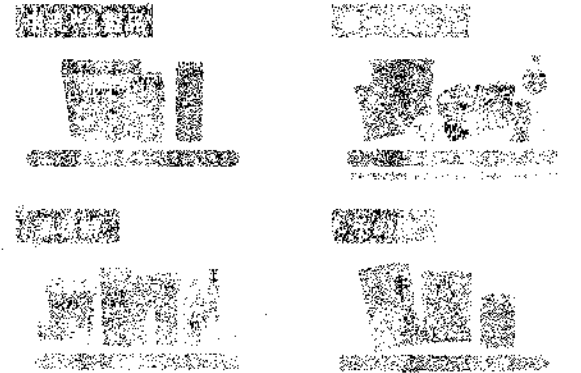


24

セトがや災害ボランティアセンター 2016年10月

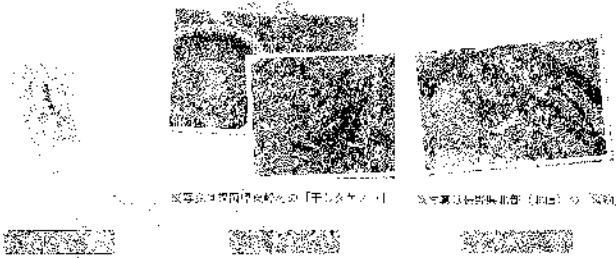
おすすめの備蓄食品

時には非常食だけでなく、好みの味やお菓子などもそろえて楽しみをつくりましょう。



蓄ながらの保存食を見直そう

わが国では、厳しい冬など食料が不足する時期に備え、保存食という形で、地域や家庭で独自の保存食の備蓄が根付いてきており、こうした食品の活用もアイデアのひとつです。



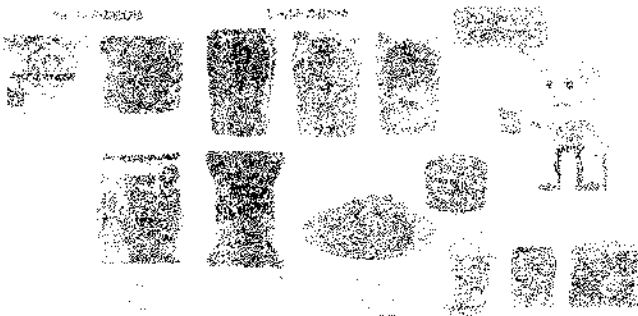
食べる機能(かむ・飲み込む)が弱くなった方の備え

食べる機能が弱くなった方のいる家庭ではレトルトなどの介食食品を備えましょう。ユニバーサルがインフォードの表示が目印です。食べ物を飲み込む時にむせる事が多くなった方向けにはとろみ調整食品を備えておきましょう。



高齢者の備え

高齢者がいる家庭では、やわらかいおかゆ、インスタントみそ汁など、食べやすい食品があると安心です。また、おいしいと思えばとと食感などを重宝して使えても良いです。「栄養補助食品」も準備しておくとい良いでしょう。



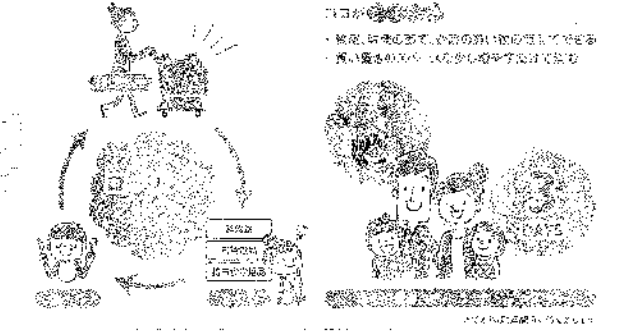
慢性疾患の方の備え

糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、痛風などの代謝性疾患の方や高血圧の方の備えは、一般の方と共通した備えで献立を工夫しましょう。腎臓病の方は、低たんぱく質の食品、低ナトリウムの加工食品など、普段の食事に取り入れている特許食品を多めに買い置きし、かかるともが過剰分を減らしましょう。常に一定のストックを確保しながら買い足すようにしましょう。



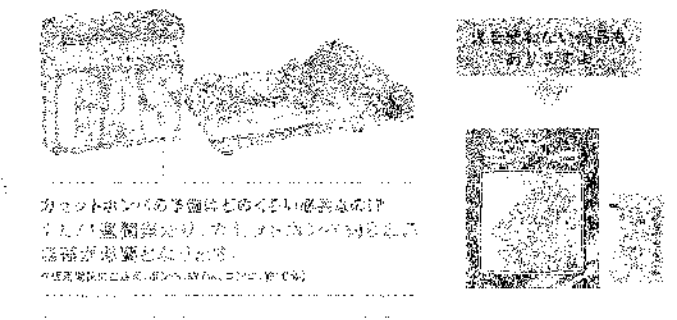
ローリングストック

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



熱源を確保しよう

熱源を確保すれば調理の幅が、お湯があればレトルト食品やカップ麺、袋麺、フリーズドライのスープ、パスタなど、食べられる食品の幅も広がります。ガスボンベ1日1本を目安に備蓄しましょう。



水の節約

水の分も大切に!

- * 積極的に飲んでください。
- * 定期的に水を配給されるウォーターサーバーもおすすめ。

水の節約のコツ

- ① 洗面・トイレの節水
 - 節水型トイレや節水型洗面器の導入は節水効果が高いです。
- ② 洗濯機の節水
 - 洗濯機は水をたくさん使います。洗濯機は5年〜10年、寿命が来ると水を大量に使うので、節水型洗濯機に買い替えるのもおすすめです。
- ③ その他の節水法(お風呂など)
 - お風呂は、お湯を溜めすぎると水を大量に消費するのでお湯を溜めすぎないようにしてください。

水を節約する高

洗面・トイレの節水

節水型トイレや節水型洗面器の導入は節水効果が高いです。

洗濯機の節水

洗濯機は水をたくさん使います。洗濯機は5年〜10年、寿命が来ると水を大量に消費するので、節水型洗濯機に買い替えるのもおすすめです。

その他の節水法(お風呂など)

お風呂は、お湯を溜めすぎると水を大量に消費するのでお湯を溜めすぎないようにしてください。

水を節約するために

お風呂代わりに濡らしたタオルで体を拭く。水を使わないシャンプーなどを使って清潔を保ちましょう。

歯ブラシの磨きかたは水2杯の水をコップに入れ、歯ブラシを洗って磨き、ブラシの汚れをティッシュでぬぐう。これを数回繰り返して、最後にコップの水で数回にわけて口をすすぎます。

バスは1時間ほど水に浸すと虫歯のようにモチモチになります。節電で済ませながら食べる事ができます。

ペットボトルのフタに幾つか穴をあけ、水を入れれば簡単なシャワーになります。瓶の真ん中部分に1か所穴をあけると蛇口のように使えます。

食器洗いはタライを3つ用意し、汚れている順に3区に分けて洗います。洗剤も2つのタライで洗いすすぎを分けて行えば節水できます。

①洗い1 ②洗い2 ③すすぎ

あると便利な備蓄品

節水型トイレ

節水型トイレは、節水効果が高く、節電効果も高いです。節水型トイレは、節水効果が高く、節電効果も高いです。

節水型洗面器

節水型洗面器は、節水効果が高く、節電効果も高いです。節水型洗面器は、節水効果が高く、節電効果も高いです。

節水型洗濯機

節水型洗濯機は、節水効果が高く、節電効果も高いです。節水型洗濯機は、節水効果が高く、節電効果も高いです。

節水型お風呂

節水型お風呂は、節水効果が高く、節電効果も高いです。節水型お風呂は、節水効果が高く、節電効果も高いです。

トイレの節水

①災害時はトイレを利用する前にまずチェック!

1. 下水管路から排水管に漏れが起きていないか?
2. 排水管に臭気がないか? (臭い)

- 便器の下部や配管から水が漏れているか
- 床下や天井裏から水が垂れる音がする
- 汚水の臭いがする

②排水管に異常がない場合は、トイレに水を流して使います。

洋式トイレ: バケツ1杯の水で排泄物を流す。小便はまとめて流す

新式トイレ: 排水レバーを押しながら、バケツ1杯の水を勢よく流す

排水管に異常があるか分からない間は簡易トイレを使いましょう。

災害時のトイレ用品の備蓄数は

「1日5回×1週間×家族の人数」!

自分で出来る排水管チェック

(国土交通省 水管理・国土衛生局 下水道「災害時のトイレ、どうする?」より)

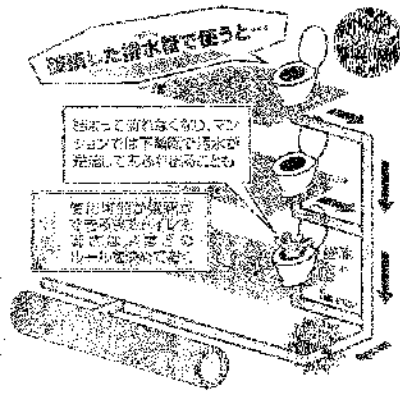
自分で出来る排水管チェック

排水管の水が逆流しないように確認して、下水道が正常に稼働しているか確認してください。

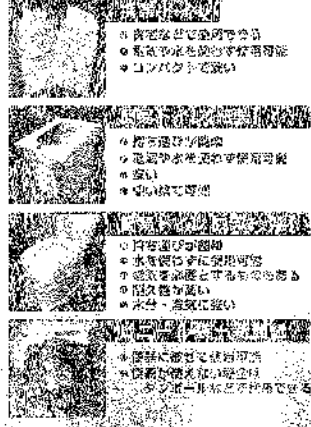
1. 排水管の水が逆流しないように確認してください。	2. 排水管の水が逆流しないように確認してください。
3. 排水管の水が逆流しないように確認してください。	4. 排水管の水が逆流しないように確認してください。

排水管の水が逆流しないように確認して、下水道が正常に稼働しているか確認してください。

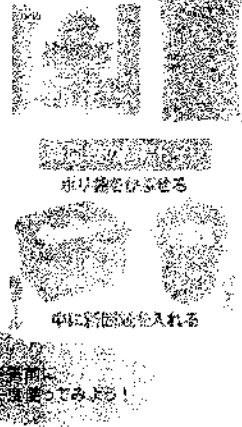
災害時の備蓄と対策 災害時の備蓄



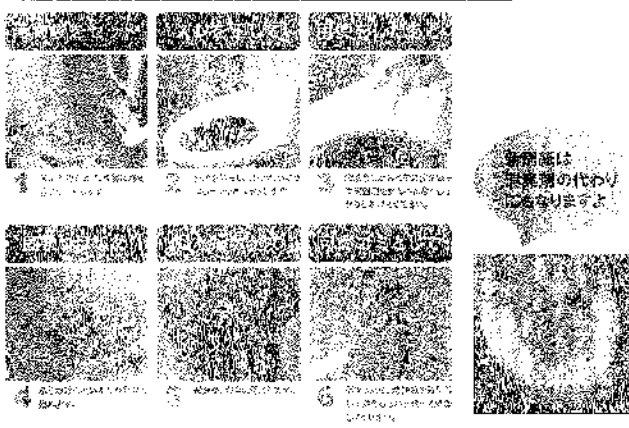
災害時の備蓄と対策 災害時の備蓄



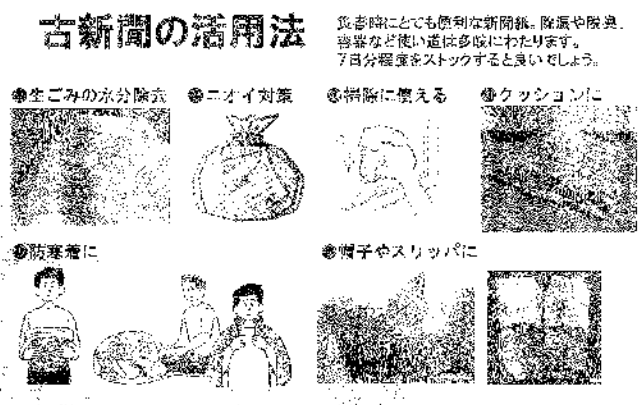
＜流用できるもの＞



自宅での災害用トイレの作り方



身の回りにある物の活用



その他、必要な備え

服薬中の薬
災害時の医療は生死にかかわる人が優先されます。

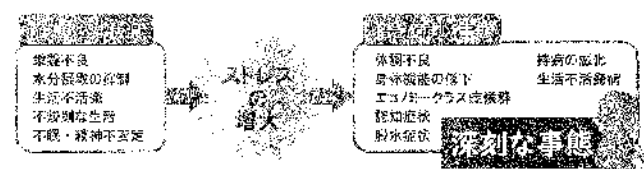
お薬手帳
災害時に常服薬を出してもらうのに必要になります。

空眼薬、めがね
突然の災害で普段使っているものが持ち出せない場合があります。予備を非常用持ち出し袋に入れておきましょう。

成人用おむつ
普段は使わなくても備えておきましょう。

折りたたみの杖
地震の影響で足元の危険が多くなります。

災害関連死についても知っておいて！



・災害関連死を防ぐために

水分を取る、トイレに行く
適度に体を動かし、体を休める
規則正しい生活を送る

災害発生時に被災者が必要とする情報の内容

被災者が「生活確保」「生活再建」に向け、どのような情報をどのような段階で必要とするか。また優先順位をどう考えるか。

例えば・・・

- 水、食料や生活物資の配給
- 水道、ガスなどのライフライン復旧見通し
- 保険医療サービスの実施状況
- 住まいに関する支援状況
- その他生活再建支援施策

必要な情報の収集方法

災害時は誇大表現やデマが流れがちです。あわてず必ず行政や公共機関、マスメディアから発信される情報を確認しましょう。

エフエム世田谷 (83.4kHz)

地域情報に特化した住民にとって必要な情報を発信します。

NHKラジオ第一放送 (594kHz)

1時間毎にニュース枠があり最新情報を取得できます。

災害伝言ダイヤル (17)

災害時に連絡と連絡を取るための伝言ダイヤルです。あらかじめ誰の電話番号を使うか決めておきましょう。

防災無線電話応答サービス

☎0180-99-3151
(通話料がかかります)

大規模災害が起こったら…在宅避難でも避難者カードを提出しましょう！

避難者カードは安否確認や物資の配給など、避難生活に必要な対応を迅速に行うために必要になります。必ず「おたがや災害ボランティアセンター」へ提出してください。

ボランティアを頼むには困ったことがあったら

指定避難所と同じ敷地内に
発災4日目から開設される
サテライトに行きましょう。

**災害ボランティア
依頼カード**
を提出してください。



災害ボランティアの活動

サテライトのコーディネーターが「ボランティア依頼カード」を受付け、活動内容を調整します。

在宅避難の準備をしましょう！

- 睡眠
- 食料
- 水
- 排泄

ワークシートを
ご用意ください。

項目	準備状況	備考
睡眠		
食料		
水		
排泄		
その他		

今日のキーワード

今日のキーワード



別紙2

防災塾アンケート用紙（とりまとめ）													
<table border="1"> <tr> <td>日付</td> <td>令和4年12月10日</td> </tr> <tr> <td>地区</td> <td>烏山</td> </tr> </table>										日付	令和4年12月10日	地区	烏山
日付	令和4年12月10日												
地区	烏山												
1-1) ご自身について（性別）													
	①男性	②女性	③未記入等										
数	7	9											
1-2) ご自身について（年齢）													
	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	未記入				
数				1	1	5	5	2	2				
1-3) ご自身について（職業）													
	①会社員	②公務員	③団体職員	④自営業	⑤パート・アルバイト	⑥専業主婦（主夫）	⑦無職	⑧その他					
数	2			2	4	2	4	2					
2 今まで参加した防災塾の開催年度について													
	①令和元年度（平成31年度）以前			②令和2年度	③令和3年度	未記入							
数	4			1	1	12							
3 防災塾に参加して、地域防災について十分な意見交換や議論ができたと思いますか。													
	①十分にできている	②ややできている	③どちらとも言えない	④あまりできていない	⑤まったくできていない	未記入							
数		12	1	1	1	1							
4 上記の「3」の理由をご自由にご記入ください。													
・色々と感じることが出来ました。・具体的な事を体験していないので、一つずつ行動してみても。													
・初めての方との意見交換のため、遠慮もあったかなと思う。・具体的な事例をもっと話し合う事があったらよかった。													
・「防災」自体が日常から考えているものではなく、なじみがやすい。好んで考えたくないものだから。													
・資料、説明、意見交換などに関してはそう言える。資料のトイレの写真（P. 39）の2と3の間に便座にビニール袋をはめた写真があるとわか													
5 防災塾に参加して学んだことや気づいたこと													
		数						数					
①自分の地域でどのような災害が起こりうるかわかった。	5	⑤災害時の地域の課題が、地区住民の視点から具体化された。	4										
②自分の地域でどの程度の被害が発生するかわかった。	7	⑥地区のいろんな方のアイデアが集まって、自分たちでできる災害対策が講じられた。	3										
③災害時に自らがとるべき避難行動を理解することができた。	10	⑦参加した地域のいろんな方と関係性が作られた。	2										
④地域防災の考え方（住民の目線から課題と対策を検討する）を学ぶことができた。	8												
6 今後の希望する「防災塾」の進め方について													
		数						数					
①今までと同じく、ワークショップ形式のグループで議論	7	⑥行政の防災担当者により防災対策の実態に関する詳しい説明	5										
②課題や対策のテーマ別に関わる関係者だけがそれぞれ集まって具体的に議論	3	⑦防災専門の先生や被災対応経験者を招いた防災の工夫や事例に関する防災講演	7										
③よりコアな少数のメンバーが集まって地区全体の課題と対策をより具体的に議論	3	⑧地域の課題と対策について、いろんな地区住民から広く意見がもらえる会合	2										
④防災まちあるきや安否確認訓練などの体を動かす体験	6	⑨その他（											
⑤課題と対策のアイデアに関する他地区の防災活動の事例紹介	1	）											

7 地区防災計画制度がつけられたが、本制度の内容はご存知ですか。					
		数			数
①地区防災計画作成のガイドラインを読んだことがある。		5	④言葉は聞いたことがあるが詳しくは知らない。		3
②他所の地区で作成された地区防災計画を読んだことがある。		1	⑤全く知らない。		3
③防災塾で説明を聞いたことがあり、ある程度は知っている。		2			
8 平成29年3月より、地区防災計画を区HPに掲載していますが、ご存知ですか。					
	①知っていた	②知らなかった	未記入		
数	5	7	4		
9 地区防災計画の今後の見直し・検証において、重点的に実施したいと思うこと					
		数			数
①地域の課題に対し、防災まちあるきを通じた危険箇所や地域資源の発見と整理		8	④検討した対策の実現に向け、地区全体の具体的なルールづくりや担当決め		6
②初期消火や要配慮者支援等の地域の課題別の防災マップ作成		6	⑤計画に記載している課題と対策に加え、より多くの住民視点からの課題と対策の追加		3
③検討した対策の実現に向け、協力関係者への声かけと対策方法に関する話し合い		5	⑥避難訓練、消火訓練等、災害時の対策が実現できるか体を動かした検証（実践）		7
<その他>					
10 防災塾に継続して参加したいと思いますか。					
	①継続して参加したい	②都合がつけば参加したい	③どちらとも言えない	④あまり参加したくない	⑤まったく参加したくない
数	5	6	2		
11 「防災塾」のご感想や「災害対策や地区防災計画」に関するご意見・ご要望など、自由にご記入ください。					
・本日気づいた点など、いろいろ勉強のきっかけになりました。・何もわからないので教えてください。					
・防止の準備を少しはしていましたが、何か不安を感じておりません。知らない事も知りました。又、不足していた物を準備したいと思います。					
まずはトイレ関係、家具の転倒防止の準備をします。					
・防災塾ありがとうございました。在宅避難でも避難者カードを出しましょう！は初めて知った。					

令和4年度 防災塾 報告書

令和5年 4月

編集・発行 世田谷区 危機管理部 災害対策課

電話 03-5432-2262

FAX 03-5432-3014