

Let's make the first step to start!

ひろしま 減災授業 2023

防災ハンドブック



あなたの「いつものつなぐ」を創る。

エネコムは情報通信事業を通して
“あなたの「いつものつなぐ」を創る。”
に挑戦します。

新しい「つなぐ」、
安心な「つなぐ」、
細やかな「つなぐ」で
あなたに輝く未来を届けたい。

あなたの「いつものつなぐ」を創る。

 **エネコム**

 **EneWings**  **MEGA EGG**

〒730-0051 広島市中区大手町二丁目11番10号



覚えていますか？
あの日のこと。

「災」害被害を
「減」らすために
備えること。
それが「減災」です。

大切なひととの、
大切な暮らしを守るために。

あなたが「減災」を見直す
一冊になれば幸いです。

広島FM

Let's make the first step to start!

ひろしま減災授業2023

contents

しょうがくせい
小学生のみんなへ
P48のまちがいさがしを
かぞくといっしょに
やってみよう!

ひろしま減災授業2023
PDF版はコチラ!




授業	
朝の会	ひろしま減災授業2023 START! 3
1時間目	お互いに助け合うために 私たちが今できること 4
2時間目	もしもに備えた学校づくり 「呉市立天応学園」 6
大休憩	もしもの時、ライフラインは どのくらいで復旧するの? 8
3時間目	避難して命を守る 10
4時間目	守りたい人がいる 12
昼休憩	南海トラフ地震臨時情報とは? 14
5時間目	How to 災害ボランティア 16
6時間目	いつもの場所が、 いざという時の避難場所 18
帰りの会	減災授業はここまで! 20

ドリル	
知っている?	No.1 僕の わたしの はじめの一步! 21
避難について	No.2 どのタイミングで避難する? 23
	No.3 いつ、どうやって避難する? 25
	No.4 非常用持ち出しグッズに 入れるもの 27
	No.5 自宅に備えておくもの 29
共助の備え	No.6 助け合いを学ぼう 31
	No.7 ボランティアの心得 33
知っておこう!	No.8 火災に備えよう 35
	No.9 停電・断水に備えよう 37
	No.10 もしもの時の情報共有 39
まとめよう!	No.11 減災チェックシート 43
	まずは「はじめの一步」を! 44

参考資料	
知っておこう	いざという時に役立つ 情報ツール 46
やってみよう	まちがいさがし 48

COLUMN	
P10	Matsui's EYE プロアクティブの原則
P23	Matsui's EYE 心と身体のケア
P32	ラジオの力
P36	罹災証明書
P46	3日分の備蓄量
P47	その保険で大丈夫?

朝の会

自分の命を自分で守るために
私たちができることを学びましょう!


ひろしま
減災授業
2023

ひろしま減災授業2023 START!



授業に入る前に、本冊子の監修を担当して下さった
広島経済大学名誉教授 松井一洋先生をご紹介します。

—— ごあいさつ ——



監修
広島経済大学
名誉教授
まつい かずひろ
松井 一洋

阪神淡路大震災(1995)で被災した経験から、防災に関する研究や地域の防災活動に積極的に参加。現在は、市町村の災害対応力強化のための研修(消防庁)や防災土壌成研修(日本防災士機構)をはじめ、自治体等が開催する防災リーダー研修の指導者として全国的に活動している。近著である「市民防災力」・「市民防災読本」・「市民防災の考え方」(いずれも近代消防社刊)は、実務に役立つ活動指針として広く読まれている。

近年、世界各地で大地震、火山噴火をはじめ気象災害が多発しており、わが国でも、今年各地で地震が発生、また毎年のように大雨による土砂災害や河川氾濫などが起きています。これまで警告されてきた南海トラフ巨大地震や首都直下地震の切迫性のみならず、想定されていない地域での地震や災害の発生についても、決して油断はできません。

今こそ、一人ひとりが防災を「自分ごと」と捉え、日常生活の一部とすること、たとえば避難場所・避難方法の確認、非常持ち出し袋の用意など、いざという時の備えをしておく必要があります。

この冊子には、災害時に「命を守る」ための身近な知恵や工夫が満載です。折に触れ手に取っていただきたいと願います。

住まいやお店に近年大型化する台風の備えを

耐風形軽量シャッター

耐風ガードLS

風に強いシャッターです。



くわしくは
こちらから

三和グループ 三和シャッター工業株式会社 03-3346-3011

1 時間目

西日本豪雨(平成30年7月豪雨)から5年…

ひろしま 被災者支援 2023

お互いに助け合うために 私たちが今できること

私たちのまちを豪雨が襲ったあの日から5年が経ちました。今も変わらず「もしも」の時のことを考えていますか？

1 今できること

もしものための「備え」を見直そう

平成30年7月豪雨から5年。「備え」の大切さを忘れかけていませんか？突然起こるのが自然災害です。備蓄品や非常持ち出し袋の準備、避難ルートや危険箇所の把握はもちろんですが、地域で助け合うための人間関係づくりも、いざという時の「備え」になります。自分の備えを、一度見直してみましょう。



2 今できること

お互いに助け合う 気持ちで行動しよう



大きな災害が起こった時、一番大切なのは自分の安全を確保することです。確保できたら、ご近所さんや自治会をはじめとした地域のみなさん、職場の仲間たちに助けが必要な人はいないか、気を配りましょう。避難のサポートをしたり、救助活動に参加したり、少しでも思いやりを持つことが非常時の助け合いにつながります。

職員家では…

3月11日はローリングストックごはんの日!

広島県では、非常持ち出し品や備蓄品を再確認する機会になればと、「みんなで減災」備えるフェアを毎年2回開催しています。わが家でもこの時期に合わせて、備蓄品の賞味期限チェックを行っています。また、3/11はローリングストックごはんの日と決めて、カセットコンロでお湯を沸かし、備蓄しているレトルトのごはんを食べています。被災地に思いを寄せるとともに、備えを見直すきっかけにもなっています。

たとえば…

西日本豪雨が起きた7月6日に災害を想定して自宅のまわりを点検

たとえば…

東日本大震災が起きた3月11日に家族構成や生活環境に沿った備蓄品の点検

3 今できること

あいさつや地域清掃は 助け合いのはじめの一步

いざという時に、ご近所さんと助け合える「顔見知り」になっておくことが大切です。まずは「おはようございます」「こんにちは」とあいさつを交わすことから始めてみましょう。また、自治会の清掃やお祭りなどに参加することもおすすめします。自分の暮らす地域にどんな人が住んでいるのかを知る機会になるはずです。



4 今できること

助けが必要な人を 把握しておく!



ご近所さんや職場に助けが必要な人はいませんか？高齢者や体が不自由な人、妊婦さんや幼い子どもがいる家庭、外国人の方など「一人での避難が難しい人」を知っておくことも大切です。日頃から誰にどのような手助けが必要かを把握しておけば、災害時に何をすべきかの心構えもできるはずです。

SMART CONSTRUCTOR 進化するケンセツ

KATO

Construction Co., Ltd.

美しい自然を守り、安全と調和のとれた国土を築く

崖や斜面のお困りごとご相談ください!

一般社団法人広島県法面協会
C(082) 227-5161

2
時間目

避難所としての機能を備える

ひろしま
被災復興
2023

もしもに備えた学校づくり
「呉市立天応学園」

西日本豪雨で被災した呉市・天応地区。
災害時の経験を生かして新設された「天応学園」をレポート！



正面に向かって左が体育館棟。災害時の避難所としての機能が備えられている。



校庭に面する1F部分には屋根付きの広い空間を確保。災害時には物資の一時保管場所にもなる。



呉市立天応学園
坂回 守校長

復興のシンボルとして
災害に備えた学校が完成

被災時、避難所として地域住民が過ごした小学校と、隣接する山が崩れて安全に使用できなくなった中学校。この2校が小中一貫の義務教育学校「天応学園」として今春開校しました。被災した経験をまとめた地域住民の声や、防災のスペシャリストによるアドバイスも積極的に取り入れ、災害時の避難所としての機能を備えた学校です。

本校の子ども達は、自分や大切な人の命を守るため、自分に何ができるかを学んでいます。また、体育館棟の設計や建設に関わってくださった方々の思いを受け止め、次の世代へとつないでいくことや、地域の状況を分析し考えることなどを通して防災に関する意識を高めています。さらに、その学びを地域に還元する取り組みも進めています。

災害時の避難場所としての主な機能をPICK UP！

POINT スムーズな避難が可能に！
国道から直結した正門



① 国道31号線から直結した場所に正門を配置。高潮や浸水による影響も考慮し、直接体育館棟入口につながる。

POINT 避難時にも使用できる
シャワールームを設置



② 体育館棟の2Fには多目的トイレのほか、シャワールームや、避難所開設時には受付が設置できるミーティングルームも。

POINT 避難所としての機能を
集結させた体育館棟



③ ステージ奥は外を見渡せるガラス張りに。停電時も日中なら自然光を取り込むことが可能。

④ 3Fには大型の備蓄倉庫を設け、非常食や飲料水、毛布などを備蓄。高潮に対応できるよう電気室も3Fに。



POINT 炊き出しを想定して
校庭側に家庭科室を配置



⑤ 1Fの家庭科室は校庭に面しており、炊き出し時は大きな窓から外へ直接運び出せる。



豊かな自然環境づくりを推進する
アマノ企業株式会社
広島県福山市神村町 3106-6 Tel (084) 933-4704



令和2年度広島西部山系原地区砂防堰外工事 自律四足歩行ロボットSpotによる3次元測量



宮川興業株式会社
広島市安佐南区大町西3丁目11-42 〒731-0125
TEL.(082) 879-6000(代) FAX.(082) 879-8899
https://www.miyagawa-a2.co.jp

大休憩

もしもの時、ライフラインはどのくらいで復旧するの？



私たちの生活に欠かせない電気やガス、水道などのライフライン。復旧にどのくらいの時間がかかるのを知って、もしもの時に備えておきましょう。

	電力	ガス	上水道
阪神・淡路大震災 (1995年1月17日) <small>※出典:内閣府「阪神・淡路大震災教訓情報資料集」</small>	約6日で 応急送電により 復旧	都市ガス 約2ヶ月半で96.8%復旧 プロパンガス 約11日でほぼ復旧	約1ヶ月半で 93.6%復旧
東日本大震災 (2011年3月11日) <small>※出典:内閣府「防災情報のページ」</small>	東北電力 約8日で約94%復旧 東京電力 約7日で復旧	都市ガス 約2ヶ月で復旧 プロパンガス 約1ヶ月半で復旧	約1ヶ月で 復旧
熊本地震 (2016年4月16日) <small>※出典:総務省「熊本地震におけるICT利活用に関する調査」</small>	約5日で復旧	都市ガス 約2週間で復旧 プロパンガス 約10日で復旧	約3ヶ月半で 復旧

もしも、南海トラフ地震が起きたら…

※揺れによる被害が最大となると想定される「陸側ケース」での推計および予測値

電力 被災直後は広島県の約9割が停電。電柱被害による停電の場合は復旧までに約1～2週間かかる。	ガス 被災直後は広島県の約4600戸で供給を停止。復旧までに約2週間かかる。	上水道 被災直後は広島県の約5割が断水。復旧までに約4週間かかる。	下水道 被災直後は広島県の約9割が利用困難に。
---	--	---	-----------------------------------

※出典:内閣府 平成25年3月18日報道発表「南海トラフ巨大地震の被害想定について(第二次報告)」

ガスメーターの安全機能

このまちをいっしょに
広島ガス

ガス臭い、ガスが使えないときは**広島ガス保安指令センター**までご連絡ください。

●広島市・廿日市市・東広島市・安芸郡(082)251-3219 ●呉市(0823)22-3219 ●尾道市・三原市(0848)22-3219

大きな地震(震度5相当以上)が発生したらガスメーターが自動的にガスを遮断します。

ガスメーター復帰方法

- ①ガス器具栓を閉める。
- ②ガスメーターの左上のキャップを外してボタンを押し、約3分間待つ。
- ③赤いランプの点滅が消えればガスが使えます。

ガス遮断してあればランプが点滅しています。

ペット防災について考えよう!



万が一、災害が起きてしまったら、家族の一員であるペットをどのように守りたいのでしょうか。広島県動物愛護センターの森中重雄さんにお話を伺いました。

ペットを守るための備えとは？

ペットの命を守れるのは飼い主です。まずは自分の命を守り、ペットも助かるために“一緒に避難する”という選択肢をもってほしいと思います。そのためにも、普段から避難場所を確認しておきましょう。避難の際は、ペットや、その荷物も増えるため早い段階での行動を心がけます。また、日頃からの準備としては、避難先で動物を飼っていない方とも一緒に過ごせるよう、ワクチン接種やマイクロチップの装着、寄生虫対策などの健康管理の他、キャリーケースに慣れさせておくことなどのしつけが大切です。避難先では、ブラッシングで毛の飛散を抑えるなど、周りの方にも配慮しましょう。なお、右のような“チェックリスト”を作って玄関に貼ることもおすすめです。



チェックリスト

- ①同行避難・同伴避難が可能な避難先を調べておく
※同行避難:ペットと避難場所まで避難すること
 同伴避難:ペットと一緒に避難し、かつ避難所で一緒に過ごすこと
- ②鑑札やマイクロチップの装着
- ③ワクチン接種、ノミ・ダニの駆除
- ④避難グッズを用意しておく
 - 最低1週間分の水・フードの用意
※療法食・アレルギーがあるなど特別なフードが必要な場合は多めに用意
 - 首輪・リード・薬・キャリーケース
 - トイレシート・汚物の掃除道具
 - 迷子になったときのための写真

動物愛護センターが新しくなります!

広島県動物愛護センターが令和5年8月1日、広島空港近くに移転オープンします! ペットを飼っている方はもちろん、そうでない方も是非気軽にお越しください。

ペット防災セミナーも開催

災害時の動物救護活動拠点となる動物愛護センターでは、ペット防災のセミナーを定期的開催する予定です。詳しくは動物愛護センターのホームページをチェック!

令和5年8月オープン!

新しくなったセンターにぜひ遊びに来てね!

人と動物が調和し、共存していくことがコンセプト。

3 時間目

正確な情報をもとに自分で判断!

ひろし 防災授業 2023

避難して命を守る

命を守るために大切なことは、自分自身で「避難する」という判断をすること。どのタイミングで避難するか、正しい判断をするためにリスクを知っておきましょう。

POINT ハザードマップは、自然災害のリスクを災害ごとに表した地図のこと!

POINT ハザードマップは2種類!

※災害リスクのない地域は作成していないこともあります。

重ねるハザードマップ

洪水、土砂災害、高潮、津波などの災害リスクを、地図や航空写真と重ねて表示。

わがまちハザードマップ

各市町が作成しホームページで公開。災害ごとに確認できる。

ハザードマップでわかること!

土砂災害	洪水	津波	道路防災情報
<p>土石流 急傾斜地崩壊 地すべり 雪崩</p> <p>例 急傾斜地 危険箇所</p> <p>土石流、急傾斜地の崩壊、地すべり、雪崩の被害を想定し、災害リスクを表示。</p>	<p>例 最大浸水5m以上 3m~5m未満 3m未満</p> <p>河川氾濫やため池決壊によって、浸水が想定される区域や水深を表示。</p>	<p>例 浸水想定 0.5m~3m ~0.5m</p> <p>津波発生時に浸水が想定される区域と水深のほか、液状化の発生傾向を表示。</p>	<p>自然災害により交通規制や通行困難になる区域</p> <p>災害が発生する前に通行止めを実施する区間や、冠水が予測される区間を表示。</p>

COLUMN 監修 松井一洋先生の Matsui's EYE

プロアクティブの原則

災害時には、

- ① 疑わしい時には行動しよう!
- ② 最悪事態を想定して行動しよう!
- ③ 空振りは許されても 見逃しは許されない!

という「プロアクティブの原則」の3つが、判断と行動の重要な指針になります。命を守るために、普段から災害を「自分ごと」として考え、備蓄や非常持ち出し袋などの準備をしておきましょう。

POINT 防災アプリ「Yahoo! 防災速報」を活用しよう!

小学校では、授業のなかで「マイタイムライン」作りをしているところもありますが、このアプリでも簡単に防災タイムラインを作成することができます。

表示された通りにタップするだけ

アプリを入れたら起動!

自宅や職場の水害の危険度を Check!

1階水没のおそれあり!!!!!!

次は避難のタイミングを Check!

避難先を Check!

レベル4で全員避難!

備蓄品も Check!

家族構成を入力したらリストが自動で作られるよ!

周辺の避難所・避難場所を表示!

災害の種類も確認を

自分の身に迫る危機がひと目で分かるアプリです。あれこれ見なくても、これさえあれば今欲しい情報を手に入れることができます。現在地をオンに設定しておけば、出先の情報もプッシュ通知で届くので、ぜひダウンロードしてくださいね!

App Store | Google Play

安心と安全、快適環境の創造企業をめざしています

Amenity Life

消防設備 / 建築設備点検

電気工事全般・セキュリティ工事

建物の総合メンテナンス

株式会社 アメニティライフ

0120-034-094

広島市南区東雲1丁目10-12

大切な人の命を守るために、
誰にどんな助けが必要かを知ろう!

守りたい人がいる

家族や恋人、友人や職場の仲間など、誰にでも大切な人がいるはずです。
もし、今大きな災害が起きたら、その大切な命を守ることができますか？



一人での避難が難しい人との 避難のポイントは？

まずは普段からコミュニケーションをはかることが大切です。もしもの時、相手にどんな手助けが必要なのか知っておくことが大切です。



あなたのまわりにもいませんか？

- 遠方で暮らす両親やおじいちゃん、おばあちゃん
- 妊婦さんや小さい子どものいるご家庭
- ケガをした人や体が不自由な人
- 日本語を話せない外国人



もしもの時のために、今できること。//

- 遠方に暮らす家族がいる場合は、ご近所さんに一度ごあいさつして連絡先を交換しておく。また、緊急時の対応などをお願いできるようにコミュニケーションをとっておく。
- 乳幼児や妊婦さんが避難する時に誰が手助けするかを、地域で決めておく。
- 日本語や地理に不慣れな外国人には、「○○○な状況になったら○○○へ逃げる」と具体的に伝えておく。緊急時のために翻訳アプリを入れておく。



遠方で暮らす両親や祖父母は どうやって守りますか？

大切な人が暮らす地域に危険な箇所はないですか？自宅から遠く離れた場所で暮らす両親や祖父母の避難についても考えてみましょう。たとえば、その地域の天気予報が大雨であれば、早い段階（警戒レベル1）から電話し、声をかけておきましょう。どこに避難するかなど、一緒に考えることが大切な人の命を守ることにつながります。



避難のタイミングは **P23~26** でCheck!

子育て情報誌「くれえばんママ」
プランナー 小田蘭子さんの場合

interview



幼い子どもを連れての避難 普段から使うものを防災に生かす

5年前の7月、西日本豪雨で被災した呉市で次男が生まれました。断水が続くなかでの出産となり、避難のタイミングはもちろん、備えの大切さを実感しました。

たとえば備蓄に必要なものは、「断水や停電が起きても、家の中で3日間過ごせるように」と考えると、具体的に浮かんできます。他にも、日常で使っているものが災害時にどう使えるか考えてみるのもオススメです。たとえば、キャンプ用のワンタッチテントやミニ食器セット、携帯トイレなどを車に載せ



ておいたり、ソーラー充電式のランタンを常に窓際に置いたりしておくことも、簡単な備えになります。

また、子どもたちと出かける時は、外出先で被災した場合に、直後の数時間を乗り切れるように、大きめのハンカチや全員の飲み物、子どもの気を紛らわせるための飴・ラムネなどを持ち歩いています。普段の生活+aで何が便利か、どんなものが防災グッズとして使えるかなどを考えるだけでも、いざという時に役立つと思います。



昼休憩

南海トラフ地震臨時情報とは？

気象庁は、「南海トラフ地震が発生する可能性が、普段と比べて高まった」との評価が下された場合に「南海トラフ地震臨時情報」を発表します。

マグニチュード7クラスの地震が該当地域で発生 もしくは異常な現象が観測される

南海トラフ地震臨時情報(調査中)

発表

評価検討会 開催

※最短2時間で結果を発表

検討会の結果は以下のいずれかが発表される

巨大地震 警戒

発表から1週間
地震発生後に津波からの避難が間に合わない地域では事前に避難



巨大地震 注意

発表から1週間
日頃の備えを再確認 必要に応じて自主避難



調査終了

発生に注意しつつ通常の生活



太平洋沿岸部などでは、すぐに避難が必要ですが、広島県では津波の到達に時間がかかり、地震が起きていなければ、すぐに避難する必要はありません。どのように対応すればよいか、次のページで確認しましょう。

あわてずに、日ごろの地震への備えを再確認しましょう。

家具の転倒防止



情報収集



非常持ち出し品準備



避難場所・方法 経路確認



普段以上に地震に備えて警戒し、できるだけ安全な行動をとりましょう。

火の使用は最小限に



お風呂に水を貯めておく



動きやすい服装・夜もそのまま寝る



POINT

南海トラフ地震臨時情報は、あくまでも「相対的に発生の可能性が高まった」という不確実性のある情報です。臨時情報が発表されないまま、いきなり巨大地震が起きる可能性もあります。また、臨時情報が発表されても地震が起きないという「空振り」も考えられるほか、情報に基づく防災対応期間が終わったあとで、巨大地震に襲われることもありえます。

地震による電気火災からあなたをガード！



テンパール工業株式会社
広島市南区大州3-1-42 TEL(082)287-9110



家中まるごと安心!!



感震機能付き住宅用分電盤

感震機能が追加できます!!*



感震センサーユニット(別画面)

※テンパール工業製の住宅用分電盤に限る

Pacific Consultants



— 将来の災害に備えるサイト —

災害リスクを知る！
自然災害に備える！



5 時間目

被災者のために活動したい!

ひろしま 被災復興 2023

How to 災害ボランティア

被災地の復興への手助けとなる災害ボランティア。
きちんと力を発揮するためにも、手順を学んでおきましょう。

出典:災害ボランティアハンドブック(広島市・社会福祉法人広島市社会福祉協議会)

POINT

災害ボランティアに行く前に きちんとした情報収集を

はじめに、災害ボランティアの役割を理解することが大切です。災害ボランティア活動は、被災した地域や住民の方が1日でも早く元の生活に戻れるようお手伝いすることを目的としています。そのため、たとえ善意の行動であっても救援活動の妨げになってはいけません。

まずは、事前に正確な情報を収集することから始めましょう。その際、電話での問い合わせは避け、被災した自治体や社会福祉協議会のホームページを確認しましょう。



- 被災地の状況は?
- ボランティアセンターの開設状況は?
- ボランティアの募集内容は?
期間や受付・活動場所など
- 被災地までの移動手段は?
- 被災地での滞り場所は?
- ボランティア活動保険の加入

ボランティアの心得は **P33・34** でCheck!



POINT

活動内容に沿った装備で参加しよう

がれきの撤去や泥出し、室内清掃の場合



災害ボランティア活動の流れ

- ①被災地の災害ボランティアセンターへ
募集内容を事前に調べてから行きましょう。
- ②受付で登録
登録手続きをして、受け取った名札に名前を記入。
- ③オリエンテーション
活動場所や内容に関する説明を受けます。
- ④活動
活動例 がれきの撤去、泥出し、室内清掃、炊き出し、災害ボランティアセンター運営の手伝いなど
- ⑤災害ボランティアセンターに報告
活動終了後に活動内容を振り返り、進捗や被災者の様子を伝えます。

ボランティア情報はコチラからCHECK!

ボランティア情報

広島県社会福祉協議会の「被災者生活サポートボラ情報」をチェック!



災害ボランティアハンドブック PDF版

どんな服装で行くべきかなど、詳しい情報はコチラから!



すぐそばに、いつも。

YMFg もみじ銀行

18 森下 暢仁

31 坂倉 将吾

2023年4月1日現在

もみじ銀行
スマホポータルアプリ
口座開設、振込もできる便利なアプリ
スマホポータルアプリのお問い合わせは
ヘルプデスク
☎0120-811-630
受付時間: 7:00~23:00(平日・土日祝)
アプリのダウンロードはこちらから(無料)

SUN'S 株式会社 サンエス

TEL: 084-963-1111

ワークウェアはさらに進化する。

SPOT LIGHT

空調風神服

雷神服

6 時間目

広島FM DJ安広修平がインタビュー!

ひろしま 防災授業 2023

いつもの場所が、いざという時の避難場所

平時の交流スペースを、災害時には防災拠点に!
熊野町の新しい取り組みについて伺いました。

in熊野町
熊野西防災交流センター

熊野町住民生活部
防災安全課
圓石雄二さん

平成30年7月豪雨の際、防災担当として、業務に携わる。他部署勤務を経て、2021年度から再び同課にて地域での防災・減災に関する啓発活動等に取り組む。

広島FM DJ
安広 修平

#PUSH
(木曜13:30~15:55)

ライブライブ
(金曜20:00~21:55)

1996年7月14日生まれ。三次生まれ庄原育ちの26歳。「大窪シゲキの9ジラジ」アシスタントDJ時代の、高校生防災士との交流をきっかけとして防災士を目指している。2022年4月からパーソナリティを務める「#PUSH」では、毎週防災クイズを実施し、リスナーとともに防災に関する学びを深めている。

災害の経験を生かし防災に強い町へ

安広 西日本豪雨以降、防災・減災に対する取り組みに変化はありましたか?

圓石 災害後には防災・減災まちづくり条例ができ、町と町民が話し合いながら災害に強いまちづくりを進めています。また、災害時に拠点となるセンターを町の東部・中央・西部に作りました。こちらの「熊野西防災交流センター」は、くまの・みらい交流館として親しまれていた施設ですが、2022年4月に災害に備えて増築リニューアルしました。

安広 どんな施設か教えてください。

圓石 本館はもともと、いろいろな世代の方々に交流していただくことで地域の活性化を目指していたため、

設備が充実しています。バリアフリーの会議室や授乳室、多目的トイレなどがあります。ほかにも、ロビーにはミニ図書館、外には大型遊具の公園があり、年齢を問わず多くの方々にご利用いただいています。

新館には備蓄倉庫を整備し、食物アレルギーに対応した食料などを備えています。また、長期避難に備え、普段から使えるシャワー室も完備。ペット専用の避難スペースなど

もありますが、これらの部屋は普段は交流スペースとしてみなさんに使っていただいています。



安広 ペットとの同行避難にも対応しているんですね。

圓石 犬20匹、猫10匹を受け入れられるケージ等を用意しています。ペット専用の足洗い場の設置や、専門家の指導のもと配置を工夫するなど、ペットのストレス軽減にも配慮しています。

安広 トイレにも工夫があるとお伺いしましたが、

圓石 西日本豪雨のときに女性用トイレが不足した経験から、男性用トイレを、災害時には女性用としても使えるように設計しました。男子用トイレは小便器を置かず、個室のみとなっています。非常時は、トイレの性別の表示も入れ替えられるようにしています。



町民の慣れ親しんだ場所を「防災」と「交流」の拠点に

安広 地域防災の拠点となる熊野町のセンターはどこも「防災」と「交流」を兼ねているのでしょうか?

圓石 どのセンターも、普段はいわゆる公民館としての機能を果たしています。たとえば、体操教室のようなスポーツや、生け花教室のような文化系の講座などを開催しています。日常的な交流の場を、防災拠点としても活用しようとしたのは、いざ避難する時に「よく行く場所」であることがみなさんの安心につながると考えたからです。避難所に行くのは抵抗を感じるという方も、普段から慣れ親しんでいる場所であれば避難しやすいのではないのでしょうか。また避難した後も、慣れない場所だと緊張してストレスを感じるものですが、慣れた場所であればストレスも少し和らぐのではないかと思います。

安広 「いつも」が「防災」につながるんですね。

圓石 「防災だから特別に」ではなく、「今やっていること」を少し意識するだけで防災につながることを知っていただければと思います。たとえば小さな子どもがいる方は、お菓子やミルクをいつも多めに持っておく、これだけでもいざという時に役立ちます。また、センターではハロウィンには地域のイベントを開催していますが、それも「暗闇での避難」を想像するきっかけになればと考えています。私たちも防災に特化したイベントだけを強調するのではなく、普段からこうした心構えや知識を伝えていくように心掛けています。

家や職場、学校以外にも気軽に立ち寄れる場所を作っておく

安広 熊野町では避難所が14カ所あると聞きました。

圓石 災害状況によっては、全て開設できるとは限りませんが、各地域に避難所を指定しています。災害が起こる前に早めの避難をすること、ただしそれが避難所だけとは限りません。安全であれば、自分が行き慣れている場所でもよいと思います。普段からそういう場所をいくつか決めておくとう安心です。

安広 ガソリンスタンドなどが防災ステーションになっていることもありますよね。このハンドブックを読んでもくださっているみなさんの町にも、きっとその地域ならではの防災の取り組みがあると思います。自分が生活する市町の防災を知ること、減災のはじめの一歩になるはずですよ。



POINT

監修 松井一洋先生が注目!

Matsui's EYE

西日本豪雨で大きな被害を受けた熊野町で、力強く防災対策を推進されていることに敬服します。特に、普段は公民館として市民の交流を図りつつ、災害時には避難所としても利用できる3つの「防災交流センター」は、他の地域でもおおいに学ぶべきです。また、ペットの同行避難用設備やトイレの工夫にも、実際に災害を経験した地域ならではの教訓と知恵が確実に生かされています。これからの防災まちづくりのモデルとなる取り組みだと思っています。

帰りの会

ひろしま
減災授業
2023

減災授業は ここまで!

次ページからはドリルで命を守るための知識をCheck!

減災授業、いかがでしたか?
授業の後は、実際に問題を解いてみましょう!
ドリルページでは3つの視点から知識をCheckします。
家族や大切な人と話し合いながら、
まずは気になるページから解き進めてみてください。



避難について

あなたの避難は大丈夫?

いざという時の避難のタイミングや
持ち物を再確認しよう!

共助の備え

ともに助け合うために

ご近所さんや職場に
困っている人はいませんか?

知っておこう

情報は身を助ける!

命を守るための防災情報を
どれだけ知っているかな?

知ってる?

No.1

僕の わたしの はじめての一步!

問題

備えの基本情報を調べてみましょう。

はじめての一步

01

「ハザードマップ」ってどこにあるの?
わが家は安全だと思うんだけど…?



はじめての一步

02

避難所・避難場所には、何を持って行けばいいの?

はじめての一步

03

床上浸水しそう!
頑張って避難所まで行った方がいいの?



はじめての一步

04

災害が起こったら、どんな情報が必要?
どうやって調べるの?

はじめての一步

05

被災したら、家の片づけ・申請・手続…
何からやればいいのか?



はじめての一步

06

日頃から何を知って、何を話し合っ
て、何を備えておけばいいの?



知るぽると 広島

はじめよう金融教育 ～お金の勉強、応援します～

「知るぽると」は、金融広報委員会の愛称です。

PTC、学校の授業、公民館等で開催される勉強会へ
講師の派遣を行っています **無料**

お金クイズ&おごっこゲームに挑戦! 上手な買い物をしよう!
これから始める資産形成 楽しく学ぼうキャッシュレス決済!

お申込・お問合せ 詳しくはHPをご覧ください

広島県金融広報委員会 日本銀行広島支店内 (平日9:00~17:00)
TEL.082-227-4268 知るぽると 広島

僕のはじめの一步!

01. 「ハザードマップ」ってどこにあるの？
わが家は安全だと思うんだけど…?

ハザードマップを調べてみましょう。

▶P10



02. 避難所・避難場所には、
何を持って行けばいいの？

実際に用意してみましょう!

非常用持ち出しグッズ▶P27~29

03. 床上浸水しそう!
頑張って避難所まで行った方がいいの？

無理な避難はやめましょう。

詳しくは▶P23・24

04. 災害が起こったら、どんな情報が必要？
どうやって調べるの？

信用できる情報を利用しましょう。

便利なアプリも!

▶P11

このページも参考に!

▶P39・40



05. 被災したら、家の片づけ・申請・手続…
何からやればいいの？

被災したら、自治体から罹災証明書を発行してもらいましょう。自治体が半壊・全壊などを判定する認定調査を行います。状況が変わっても説明できるよう、写真に残しておきましょう。

※罹災証明書は、災害を受けた家屋の被害の程度を証明する書類

詳しい写真の撮り方は▶P36 (コラム)

POINT

罹災証明書を持っていると、税金や国民健康保険料などの減免が受けられたり、支援金などがもらえたりすることがあります。

06. 日頃から何を知って、何を話し合っ
何を備えておけばいいの？

家族で話し合うこと、自分で準備しておくこと、
いろいろチェックしてみましょう!

減災チェックシート▶P43・44



どのタイミングで避難する?

問題

次の3つの言葉は下のどのレベルに当てはまるでしょう?

ア 避難指示

イ 高齢者等避難

ウ 緊急安全確保



警戒レベル
5

災害発生、または発生間近で、安全に避難できない時は無理に避難所・避難場所へ向かわず、命を守るために今できるベストな行動をとりましょう!

警戒レベル
4

災害発生の可能性が高まっています。
あなたがいる場所は安全ですか?
危険な場所ならすぐに避難しましょう!



警戒レベル
3

お年寄りや妊婦の方など、避難するのに時間がかかる方は避難を始めましょう。その他の人は、すぐ避難できるよう準備を始めましょう!

COLUMN

監修
松井一洋先生の

Matsui's
EYE

心と身体のケア

避難所での生活は、食料や水なども決して十分ではありませんし、居住環境も良好とは言えません。自分の体調に合わせて、暑さや寒さへのこまめな対策を心がけましょう。また長期間になると、大勢の避難者との共同生活のなかで不安や緊張によるストレスも溜まってきます。意識して、お互いに相手を思いやり、支え合う気持ちを持つことが大切です。



DT DaiTec.Work Inc.

所在地 〒729-3101 広島県福山市新市町戸手646番地1
TEL 0847-52-5398
FAX 0847-52-5399



どのタイミングで避難する？

警戒レベル5
緊急安全確保



警戒レベル4
避難指示



警戒レベル3
高齢者等避難



警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保 ^{※1}
~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難！ ~~~~~			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難！	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難 ^{※2}	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報(気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではない  
※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングである

### 具体的な避難場所って？

自治体が指定する  
避難所・避難場所



安全な場所に住んでいる  
知人・親族の家など

選択肢に入れて、万が一の時のために、日頃から先方にも確認しておきましょう。



### 避難できないまま警戒レベル5「緊急安全確保」になってしまったら？

たとえば…

床上浸水してきそう！

ビルの屋上や自宅最上階など、なるべく高いところへ。

押し入れに入れそうな人数、家の屋根に上げられる構造かどうかなど、細かい点も確認しておきましょう！



たとえば…

土砂災害が起きるかも？  
道路の水が膝下の高さで歩けない！

自宅最上階の、山側から最も離れた場所へ。

POINT

平成30年7月豪雨では、避難しようとして、川を渡る途中で亡くなった方々もいます。警戒レベル5「緊急安全確保」が出たら、無理に避難所へ向かうのではなく、その時できることの中から安全を確保して、救助を待ちましょう。

## いつ、どうやって避難する？

問題

大雨が降りそうで避難が必要になった時、いつ、どうやって逃げますか？フローチャートでタイミングを確認しましょう。



Pacific Consultants

土砂災害から身を守る!!

QRコード

どしゃブル

降雨情報や土砂災害発生の可能性が分かる防災アプリ「どしゃブル」

© 2016 PACIFIC CONSULTANTS CO., LTD.



## いつ、どうやって避難する？

ANSWER  
1

自宅の  
安全な場所で  
過ごしましょう。



離れて暮らす家族や親戚と事前に連絡を取って、避難が必要な場所に住む人がいたら、声をかけておきましょう。

ANSWER  
3

警戒レベル3  
「高齢者等避難」が  
発表されたら、  
避難を始めるようにしましょう。



支援が必要な近所の方にも声をかけて、一緒に避難しましょう。

ANSWER  
2

事前に  
最低3日分の  
食料を備蓄しておきましょう。



▶Check! P29・46 (コラム)

また、大雨が降りそうな時は、自宅の安全な場所で過ごしましょう。

ANSWER  
4

警戒レベル4  
「避難指示」が  
発表されたら、避難しましょう。



ただし、警戒レベル3「高齢者等避難」が発表された時点で、いつでも避難できるよう準備をしておきましょう。

POINT

避難時には、自分が避難することを、  
近所の人や親戚、知人・友人に伝えることも大切です。

災害時、避難した人のほとんどが、「まわりの人が避難したから」を理由に避難を決めています。だからこそ、まずあなたから避難を始めてください。



## 非常用持ち出しグッズに入れるもの

問題 ちゃんと用意できていますか？ 使い方も一緒にチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> <b>現金 (小銭必須!)</b> お釣りなしで買い物できるように、小銭を多めに。カードは使えない可能性も！	<input type="checkbox"/> <b>免許証・保険証・通帳</b> コピーをセット。可能なら空き巣被害を防ぐためにも原本を持ち出そう。	<input type="checkbox"/> <b>家族・知人の連絡先・写真</b> 連絡をとりたい相手の番号はメモを。家族とはぐれた時、写真があると探しやすい。	<input type="checkbox"/> <b>乾電池対応手回しラジオ・イヤホン</b> 手回しラジオは意外と大変！乾電池対応のものを用意して。避難所ではイヤホンを使おう。
<input type="checkbox"/> <b>スペアキー</b> 地震のあと、自宅の鍵や車の鍵などを探し出すのは大変！スペアキーを入れておこう。	<input type="checkbox"/> <b>歯ブラシ ハミガキ</b> 避難生活が長引くと歯周病になってしまうおそれも。歯ブラシや液体ハミガキを。	<input type="checkbox"/> <b>大型のゴミ袋</b> バケツの代わりにして水を運べたり、切るとレインコートの代わりになったりと便利。	<input type="checkbox"/> <b>新聞紙</b> 紙食器にも、骨折の応急手当てにも、防寒アイテムにも使える万能アイテム！
<input type="checkbox"/> <b>感染症対策セット</b> マスク・体温計・消毒ジェル・除菌シートはマストアイテム！マスクは予備も用意。	<input type="checkbox"/> <b>非常用トイレ</b> 便器にセットして使うものだけでなく、片手で使える簡易トイレもあると安心。	<input type="checkbox"/> <b>ブルーシート</b> 屋根(雨漏り対策にも!)や防寒アイテムに。災害後は売り切れることも多いので事前に購入を。	<input type="checkbox"/> <b>ラップ・アルミホイル</b> 水が使えない時は食器にラップを。アルミホイルは足に巻きつけてから靴を履くと防寒に！

子どもがすすんで食べたくなる卵、乳成分不使用で栄養満点のウエハース

えほんのじかん ウエハース





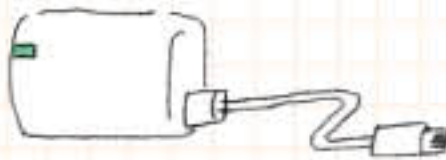
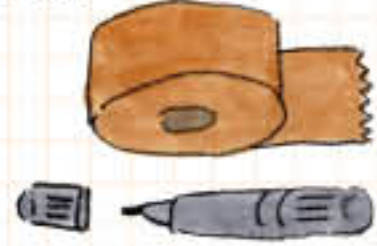
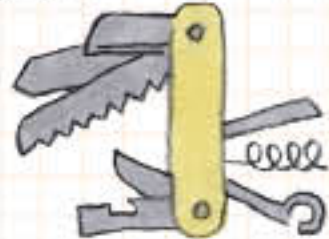

TM & © 2023 Penguin Random House LLC. All rights reserved. ERIC CRUIE



問題

定番アイテムは大丈夫？ 今一度チェックしてみましょう！

1st Step! 揃えておきたい8アイテム!

<input type="checkbox"/> <b>ホイッスル</b> 閉じこめられた時などに居場所を伝える必需品! 	<input type="checkbox"/> <b>軍手</b> 素手でガラスやガレキを触るのは危険! 厚手のものを。 	<input type="checkbox"/> <b>懐中電灯</b> 長時間使える乾電池をセットしておこう! 	<input type="checkbox"/> <b>救急用品</b> 絆創膏・ガーゼ・包帯・脱脂綿・消毒液などのセットを買おう。 
<input type="checkbox"/> <b>モバイルバッテリー</b> 太陽電池式のものだと長期の避難生活でも安心。 	<input type="checkbox"/> <b>ガムテープ・油性ペン</b> ガムテープに油性ペンで居場所を書くなど伝言板にも! 	<input type="checkbox"/> <b>万能ナイフ</b> 段ボールのカットや缶詰の開封に。はさみの代わりにも。 	<input type="checkbox"/> <b>靴・スリッパ</b> 避難所の生活にも、家の後片付けにも必要。底の厚いものを用意。 

2nd Step! あると便利な8アイテム!

<input type="checkbox"/> <b>カイロ・うちわ・冷却シート</b> 季節に応じて防寒・防暑アイテムを入れておこう。 	<input type="checkbox"/> <b>ライター・マッチ・ろうそく</b> マッチは湿気に強い密封缶がオススメ。ライターはオイル残量のチェックを。 	<input type="checkbox"/> <b>食器類・スプーン・箸</b> スプーンや箸はコンビニでもらうものでもOK。 	<input type="checkbox"/> <b>タオル・大判のハンカチ</b> 止血・布巾・マスク・フィルターなど使い道はいろいろ。 
<input type="checkbox"/> <b>下着・衣類・耳栓</b> 合わない耳栓は耳が痛くなることも。事前チェックを。 	<input type="checkbox"/> <b>ティッシュ・ウェットティッシュ</b> お風呂に入れない時はウェットティッシュで体も拭ける。 	<input type="checkbox"/> <b>カセットコンロ・カセットボンベ</b> 手持ちでの避難が難しい時は車のトランクに入れておこう。 	<input type="checkbox"/> <b>息抜きアイテム</b> 眠をつぶせる愛用の本やゲーム(パズル・トランプなど)も是非。 

問題

性別・年齢に合わせて必要なアイテムも一緒にチェックしてみましょう!

3rd Step! 上級編アイテム!

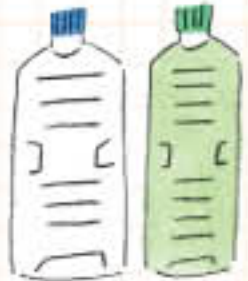
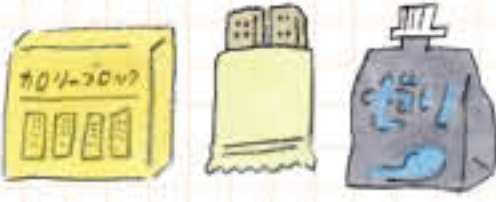




赤ちゃん	<input type="checkbox"/> 粉ミルク	<input type="checkbox"/> オムツ	<input type="checkbox"/> おしり拭き	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳(コピーでもOK)
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> おりものシート(入浴できない時に便利)	<input type="checkbox"/> 保湿剤(ワセリンなど)	
お年寄り	<input type="checkbox"/> 薬	<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 入れ歯用品	<input type="checkbox"/> メガネ
アレルギーをお持ちの方	<input type="checkbox"/> アレルギー表示カード (食物・動物アレルギーなど周囲の方にもわかりやすく伝えられるものを!)			
ペット	<input type="checkbox"/> ペット用非常食	<input type="checkbox"/> リード・首輪	<input type="checkbox"/> ペットシート	<input type="checkbox"/> おもちゃ

No.5

自宅に備えておくもの

問題

備蓄品の用意は大丈夫? 買う時の注意点と一緒にチェック!

<input type="checkbox"/> <b>水・お茶</b> スーパーや自動販売機では、水・お茶から売り切れるので必ず買い置きしておこう! 	<input type="checkbox"/> <b>栄養補助食品</b> 飽きないようにゼリータイプ・固形タイプなど、違う味で数種類揃えてみよう。 
<input type="checkbox"/> <b>インスタント食品</b> 加熱不要、水でも作れるものがあると便利。長期保存可能なアルファ米などが人気。 	<input type="checkbox"/> <b>甘味・塩分</b> 夏場は熱中症対策に塩分が必要。チョコレートなどと一緒に塩飴も用意しておこう。 
<input type="checkbox"/> <b>缶詰</b> 災害時に肉・魚などのタンパク質をとるなら缶詰がオススメ! 缶切り不要のものを。 	<input type="checkbox"/> <b>野菜ジュース</b> 避難生活で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維などを補える便利アイテム。 

安全な家づくりアドバイザーのヨシローが 作業療法士の知識と経験から提案する


安全な間取りで地震の時にも安心

# 安全持続性能®

安全持続性能は「ヨシローの家」が提案する、非常時の住宅内事故を減らして安心安全に住める間取りの「設計基準」です。

家族みんなが安心な間取りで安全に暮らす

H A P R O T 安全持続性能について詳しくは「ヨシローの家」ホームページへ





橋本燃料が提案する

“もしも”に役立つ!

# 暮らしの備え

LPガスの供給や水の宅配サービスで「快適な暮らし」を届ける橋本燃料。非常時の備えとして、LPガス発電機や備蓄水について伺いました。



案内役 営業課 課長 田中 景さん



LPガス発電機:EU9iGP



ガスコードや元栓などが一体化した供給ボックスを設置します。

最長で4日半程度  
過ごせる量を発電する、  
災害時の強い味方です!



## 災害に強いLPガスで発電を

ご家庭で使用しているLPガスが燃料になるLPガス発電機。既にLPガスをご利用の方なら、燃料を改めて購入したり、劣化を心配したりする必要もありません。電力会社と同様の、品質の良い電気を発電するので、携帯電話やパソコンなどの精密機器にも安心して使えます。

### 1 コンパクト

小型のキャリーケース程のサイズ。約13kgで女性でも持ち運び可能。

### 2 長時間稼働

一般的な家庭で使用するLPガスボンベ(50kg)で約110時間発電*1。

### 3 使い方も簡単

専用コードをつないだら、ガスの元栓を開いてスイッチを「運転」に。あとはグリップを引くだけ!



### 4 自宅のLPガスが燃料

燃料切れ防止のためガスボンベは2本設置が基本。常に予備燃料があるので、発電用に改めて燃料の調達・保管をしなくても大丈夫! *2

*1発電時間は機種によって異なります *2使用の際はご自宅のガスの種類をご確認ください

## 備蓄水の安心感を

水の定期配送サービス、ウォーターワンなら新鮮でミネラル豊富な天然水が届きます。重たい買い物や賞味期限などの心配も不要。専用のサーバーは停電しても水が出る設計で、災害時、飲料水はもちろん生活用水としても使えます。



1本12Lで大容量! 備蓄水にどうぞ!

使うたびに容器が圧縮され、空気や雑菌が入らず衛生的。使用後はリサイクルできる、環境にも優しいボトルです。

## 災害時はガスメーターの確認を

ガスが停止したら、まずガスの器具栓とガス栓を閉めましょう。ガスメーターの復帰ボタンを押すと、安全確認の上、ガスの供給が再開(所要約1分)されます。もし復帰しない場合はガス販売店まで連絡を。



Gas One Ene One Water One  
みずからだ、まいにち。

橋本燃料株式会社  
TEL.082-291-1849

〒730-0856 広島県広島市中区河原町12番23号



## No.6

## 助け合いを学ぼう

地域活動のうち、「災害時の助け合い=共助」につながるものには○、そうでないものには×をつけましょう。

問題

01

町内会・自治会で  
地域の危険エリアをまとめたマップをつくる。

02

地域のなかで、避難時に手助けが必要な方の情報をまとめ、  
誰が避難の声かけをするかを決める。

03

町内会・自治会単位で  
防災訓練を行う。

04

地域のお祭りや、  
こども会の行事に参加する。

05

徒歩圏内に、  
行きつけの店(個人店)をもつ。

06

子ども同士が仲の良い家庭に、たまにあいさつに寄る。

07

家族の中だけで災害時の行動を確認しあう。



住まいの  
保障も

# 県民共済

新型火災共済



広島県民共済

TEL.082-268-6888 広島市東区光が丘 14-10





## 助け合いを学ぼう

- U1  町内会・自治会で地域の危険エリアをまとめたマップをつくる。
- U2  地域のなかで、避難時に手助けが必要な方の情報をまとめ、誰が避難の声かけをするかを決める。
- U3  町内会・自治会単位で防災訓練を行う。



ここまでできれば理想的。ただ初めから難しいことに取り組もうとすると、壁にぶつかって諦めることになりかねません。

- U4  地域のお祭りや、子ども会の行事に参加する。
- U5  徒歩圏内に、行きつけの店(個人店)をもつ
- U6  子ども同士が仲の良い家庭に、たまにあいさつに寄る。



これも備えのひとつになります。助け合いの第一歩は、日頃からの顔のみえる関係づくり。地域の行事で、自分達の存在を知ってもらうこと、地域に根差したお店とつながりを持つこと、子どもを通して地域とつながりを持つことなども、いざという時の助け合いにつながります。

- U7  家族の中だけで災害時の行動を確認しあう。

家族と話し合うことはとても良いことですが、災害時には家族だけで乗り切れないこともあります。助け合える人間関係を家庭以外にも作っておきましょう。

教えて!

### ラジオの力

ラジオは普段から、人と人とのコミュニケーションと音楽で成り立っています。私たち広島FMは、災害が起こった時、気象情報や避難情報など、災害に関する必要な情報をお届けします。また災害が起きた後も、番組パーソナリティーのいつもの声と、いつもの音楽で、リスナーに寄り添い、不安を和らげることも心掛けています。

## ボランティアの心得

ボランティアに参加する場合について、正しいものに○を、間違っているものには×をつけましょう。

問題

01  現地に着いたら、まずはあいさつをする?

02  宿泊前提の場合、宿泊場所は具体的な行き先が分かってから現地で手配する?

03  飲み物は重いので持って行かないほうがよい?

04  被災した方々がとても疲れて見える時は、「頑張ってください」と声かけで応援するのがベスト?

05  ボランティア活動の記録として被害の様子を撮影してもよい?

トータルセキュリティーをおとどける

## NITTO 株式会社 ニットー

Guard System Co.Ltd

本社 / 〒730-0844 広島市中区舟入幸町 15 番 3 号	TEL(082)233-0551	FAX(082)233-0577
三次営業所 / 〒728-0017 三次市南畑敷町 466-2 第 2 丸石ビル 202	TEL(0824)63-0529	FAX(0824)63-0630
千葉本社 / 〒299-0269 千葉県袖ヶ浦市袖ヶ浦駅前 1-21-9	TEL(0438)64-2210	FAX(0438)64-2280



## ボランティアの心得

Q1 ○ 現地に着いたら、まずはあいさつをする？

まずは明るく元気に大きな声であいさつしましょう。  
暗い表情では、ボランティアを依頼した方も心苦しく、気を遣います。



Q2 ✕ 宿泊前提の場合、宿泊場所は  
具体的な行き先が分かってから現地を手配する？

あらかじめ自分で確保してから参加しましょう。

Q3 ✕ 飲み物は重いので持って行かないほうがよい？

日陰のない場所では、**熱中症の危険もあります。**  
こまめな水分補給や、  
塩分を多く含む飴をとることを心がけましょう。



Q4 ✕ 被災した方々がとても疲れて見える時は、  
「頑張ってください」と声かけで応援するのがベスト？

すでに精一杯頑張られているので、この言葉はなるべく使わないようにしましょう。

Q5 ✕ ボランティア活動の記録として、被害の様子を撮影してもよい？

勝手に撮影するのではなく、必ず許可をとりましょう。

## 火災に備えよう

問題 正しいものには○を、間違っているものには×をつけましょう。

Q1 大きな消火器であっても、  
サイズに関係なく15秒程度しか使えない？



Q2 火災から避難する時は、煙を吸わないよう  
膝立ちになって、壁に沿って避難する？

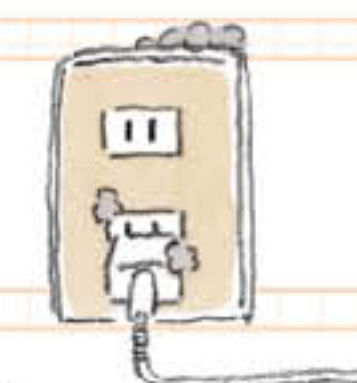
Q3 ベランダでタバコを吸い、プランターの土で火を消して寝たので  
火事になることは絶対はない？

Q4 IHクッキングヒーターは、  
専用の鍋やフライパン以外でも調理してよい？



Q5 引っ越し先に火災報知器がついていなかったのに、  
ホームセンターで購入したものをつけても大丈夫？

Q6 コンセントのプラグを掃除しただけで  
火事になることがある？



Q7 どのガスコンロにも安全装置がついているから、  
いざという時も大丈夫？



株式会社 桑原組

〒733-0812 広島市西区己斐本町3丁目17-24  
TEL082-272-6006 FAX082-273-4444

解体事業 家販売 不動産・賃貸 リノベーション



人と街の歴史を  
未来につなげる

MS&AD 三井住友海上火災保険株式会社



## 火災に備えよう



01.  大きな消火器であっても、サイズに関係なく15秒程度しか使えない？  
消火器は初期消火をするものなので、状況によっては逃げる判断も必要です。
02.  火災から避難する時は、煙を吸わないよう膝立ちになって、壁に沿って避難する？  
実際には四つん這いにならないと、煙で前が見えません。
03.  ベランダでタバコを吸い、プランターの土で火を消して寝たので火事になることは絶対ない？  
プランターの土が乾燥していて、火事になった実例も。火は必ず水で消しましょう。
04.  IHクッキングヒーターは、専用の鍋やフライパン以外でも調理してよい？  
専用の調理器具を利用しなかったことによる火事も多いので、必ず専用のものを購入しましょう。
05.  引っ越し先に火災報知器がついていなかったため、ホームセンターで購入したものをつけても大丈夫？  
法律で義務化されています。必ずつけましょう。
06.  コンセントのプラグを掃除しただけで火事になることがある？  
ホコリと湿気が原因で火事が起きます。こまめな掃除を心がけましょう。
07.  どのガスコンロにも安全装置がついているから、いざという時も大丈夫？  
古いものには片側しかついていないことも。確認してみましょう。



**教えて!**

自宅が被災したら?  
りさい  
罹災証明書

支援や給付を受けるには、「罹災証明書」が必要です。申請用に写真を撮影しましょう。写真は保険金を請求する際にも使用します。

撮影のポイント

- ・4方向から撮影しよう。
- ・被害の程度(浸水した深さなど)がわかるように撮影!
- ・被害を受けた家電なども撮影しておこう。
- ・被災した部屋ごとに全景を撮影しよう。

## 停電・断水に備えよう

問題① 停電への備えについて、正しいものには○を、間違っているものには×をつけましょう。

01.  家族全員、懐中電灯を枕元に置いて寝るのがよい?
02.  非常用持ち出し袋にガスランタンを入れておくとよい?
03.  携帯のバッテリーは、乾電池式のモバイルバッテリーも用意している方がよい?
- 

問題② 断水への備えについて、正しいものには○を、間違っているものには×をつけましょう。

01.  生活用水に使えるように、お風呂のお湯は、次の日まで貯めておく方がよい?
02.  1人1日3リットルの水が必要だから、非常用持ち出し袋に3日分で9リットル分のペットボトルの水を入れておくとよい?
03.  水を入れるポリタンクを備蓄しておくとうい?
- 

地震や台風など  
**災害時はココにご注意!**

- 1 切れた電線には絶対に近づかないでください。
- 2 スイッチを切りプラグを抜きましょう。
- 3 分電盤のブレーカーを切りましょう。

中国電力株式会社 <http://www.energys.co.jp/>

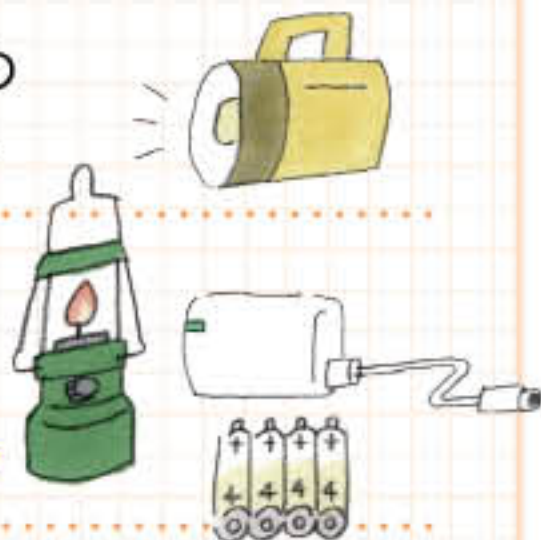


## 停電・断水に備えよう

解答①

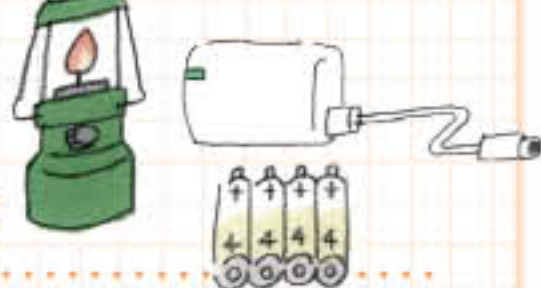
01.

家族全員、懐中電灯を枕元に置いて寝るのがよい？  
寝ている時に停電して、避難することになったら、部屋の中も危険！一人一つの懐中電灯を備えておきましょう。



02.

非常用持ち出し袋にガスランタンを入れておくとよい？  
地震で停電している場合は、余震が来た時にランタンが倒れて、火事になる危険も。



03.

携帯のバッテリーは、乾電池式のモバイルバッテリーも用意している方がよい？  
通常のバッテリーだけでなく、ソーラー対応や乾電池式のものを入れておくと便利。乾電池の使用期限にも注意しましょう。

解答②

01.

生活用水に使えるように、お風呂のお湯は、次の日まで貯めておく方がよい？  
トイレの水を流すには、1回約6ℓの水が必要です。食器を洗うなど、生活用水としても使えます。



02.

1人1日3リットルの水が必要だから、非常用持ち出し袋に3日分で9リットルのペットボトルの水を入れておくとよい？  
避難の時に持ち運ぶ飲料水の目安は1.5リットル程度。家の中の備蓄品としては、1人1日3リットルの水を備えておきましょう。



03.

水を入れるポリタンクを備蓄しておくとうい？  
応急給水車が来た時に、水を入れてもらうには便利。ホームセンターなどで買い揃えておきましょう。

## もしもの時の情報共有

問題

もしもの時、冷静に対処するために考えてみましょう。

01

避難する途中で、携帯電話が水没してしまいました！  
家族の安否を災害用伝言ダイヤルを使って調べようと思います。

携帯電話に  
頼りきりにならない  
ようにしよう！

- 1 災害用伝言ダイヤルの番号は何番でしょう？
- 2 自分の安否を伝える時、必要なものは何でしょう？
- 3 安否を知りたい人がいる場合、必要なものは何でしょう？



02

SNSでの発信、不足している情報は何でしょう？



玄さん @gensan_hfm

国道2号線沿い、安芸区の平原橋近くが  
通行止め！

①

#通行止め  
#広島市災害



この情報って  
最新のものかな？

12 50 3



源ちゃん @genchan_hfm

8/15 10:00現在、家の中に閉じ込められて  
出られません！  
母がケガをしています。誰か助けて！

② で ③ にいます。



22 46 2

助けるためには  
どんな情報が必要？



もしもの時のために「早めの給油」を心がけて、マイカーにも備えを！

いざという時にガソリン不足にならないよう、日ごろからこまめな給油を行い、常に満タンの状態に！災害時の車中泊を想定し、トランクには防災グッズを入れておきましょう！



株式会社 大野石油店

TEL.082-221-9107

大野石油店

検索

【本社】広島市中区西白鳥町22番15号 <https://www.ohno-group.co.jp>



Innovation for Wellbeing



損害保険ジャパン株式会社 <https://www.sompo-japan.co.jp/>



# もしもの時の情報共有

- A.1 ① 171 ② 自分の携帯電話番号 ③ 相手の携帯電話番号

災害時に使える  
声の伝言板

171



## 災害用伝言ダイヤルって？

災害直後、被災地の電話やメールがつながりにくくなっている時にも使えます。



- 携帯が使えない時のために、安否を確認したい人の番号は、普段から財布の中などにメモに入れておこう！
- 公衆電話がどこにあるのかも調べてみよう！▶P47へ！

## web171って？

インターネット環境があれば、電話と同じように安否確認ができるサービスです。

## 避難所での情報ってどうなってるの？

避難が長期にわたる場合は、行政の災害対策本部の把握している情報が、避難所の共有スペースに掲示されます。携帯の電池を節約するためにも、まずは情報を確認してみましょう！



- A.2 ① 日時 (例:7/15 16:35現在) ② 人数 (例:大人女性1名と子ども2名) ③ 場所 (例:玄祭町交差点付近の一軒家)

## 災害情報の発信には何が必要？

5W1H!

When Where Who What Why How

「いつ」「どこで」「誰が」「何を」「なぜ」「どのように」を書きましょう！



「#〇〇市災害」などと具体的なハッシュタグをつけておくと、必要としている人に見つけてもらいやすくなります。

まぎらわしい表現、  
曖昧な情報は  
拡散しない！



広島  
トヨペット

# “車を売らない”ショールーム 防災情報発信の拠点に！



CLIP HIROSHIMA  
キャスト 中尾優希さん

地域と共に歩むカーディーラーとして県内各地に店舗を展開する「広島トヨペット」。情報発信の拠点となる新感覚のショールーム「CLIP HIROSHIMA」で、キャストの中尾優希さんに、防災への具体的な取り組みを伺いました。

## +ポイント1

### CLIP HIROSHIMAってどんな施設？

「人と人」「人と車」「人と地域」をつなぐ(クリップする)場として誕生した、“車を売らない”ショールーム。楽しさ・学びを提供するイベントスペースや、ワークショップ・セミナーに活用されるナレッジルーム、くつろぎのカフェ「28CAFÉ&KITCHEN」など、さまざまな情報・体験を提供する場所です。



〈CLIP HIROSHIMA〉 広島市中区東千田町1丁目1-18 ☎082-567-5011

## +ポイント2

### “防災”に力をいれる理由

広島トヨペットでは、相互扶助の企業精神に基づき、過去数年にわたって防災の日に合わせてイベントを実施してきました。平成30年7月豪雨をきっかけに、災害の恐ろしさを知り、より自分事として捉えられるようになったスタッフも多く、もしもの時に落ち着いた対応ができるよう、防災への取り組み強化を図っています。そのため、地域に根差すカーディーラーとして、県民の

地域の安全を守りたい！  
その思いから情報発信  
を行っています



皆様に「災害の恐ろしさを忘れず、防災への意識をより高めてもらいたい」という想いをこめて、これからも防災に関する情報発信に力を注いでいきます。

## +ポイント3

### 防災イベントの開催

2022年9月、CLIP HIROSHIMAで8日間にわたって開催された「ひろしま防災・減災WEEK2022」。行政や地元企業と連携し、11社がブース出展、13種類のワークショップを行いました。給電デモンストレーション・防災グッズの紹介、ハザードマップなどから防災に関して学んでいただくきっかけをご提供しました。今年の防災イベントについてはCLIP HIROSHIMAのSNSをチェックしてください。



給電車両の電気で作るかき氷  
や防災マップ作成の様子

## +ポイント4

### もしもの時に給電できるクルマを！

停電時に、電源として最低限の電力を補える車もあります。広島トヨペットではMIRAIやプリウスをはじめ給電可能な車を約20種類以上取り扱っています。供給電力は約5日*1分(消費電力400W換算)で、有事の際、あなたの日常を守ります。



BEV*2の「bZ4X」。カーシェアサービス「トヨタシェア」でレンタル可能

家とクルマの  
防災ブック

公開中！



*1 プリウス(2.0L)が外部供給できる電力量(満充電・ガソリン満タン時):約40kWh(=約40,000Wh)一般家庭が日常使用する電力量:1日あたり10kWh(家庭での1時間あたりの消費電力400W)として試算した場合。 *2 BEV=バッテリー式EV(電気自動車)



TEL.082-503-5151

本社/〒733-0031 広島市西区観音町7-8  
ショールームオープン時間/10:00~18:00 定休日/月曜日





どうなってるの？

災害時に

# 自力で電力と水を確保できる サービスステーション！



広島県下に9店舗のサービスステーション(SS)と、油槽所1ヶ所を展開する総合エナジー。全SSに燃料発電機を配備、さらに八本松店・沼田店を大型蓄電池も備えた「エネルギー自立型」の店舗へと進化させています。停電や断水に対応できる「エネルギー自立型防災SS」の設備について、お話を伺いました。



全て自動で切り替わる  
発電システム

半永久的に電力が供給できる仕組み！  
災害時には、スマホへの充電などお困りの  
方への個別対応もさせていただきます。

災害時も燃料を  
供給し続けるための備え  
停電しても営業可能な自家発電！

屋根に設置したソーラーパネル120枚で発電した電気を、大型蓄電池に一旦蓄えて使用しています。天候が悪く、太陽光発電の電力が不足した場合は、中国電力から再生可能エネルギー電力を受け入れます。さらに、停電が発生し、蓄電量が不足した時には燃料発電機が稼働します。これら三段階の供給を自動制御し、スタッフはお客様対応に集中できるようにしています。



①屋根に設置されたソーラーパネル ②大型蓄電池が置かれている建物。浸水被害に合わないよう高い所で管理 ③燃料発電機:燃料の軽油は店舗に常備



飲み水もトイレの水も  
しっかり確保

地域の方々にご使用いただいても  
約4日間は賄える水量です。

上水・雨水・井戸水合わせて10t!

屋上に5tの上水を蓄えたタンクを設置しています。また、平成30年7月豪雨で断水になった時、トイレの水が流せずとも困った経験から、地下に雨水と井戸水5tを貯水し、トイレ使用時の対策として備えています。



④上水5tが入った貯水タンク ⑤雨水と井戸水が貯まる地下貯水タンク



ご紹介したような店舗をさらに増やしていくなど、今後も災害に強いSSの店舗網を拡げて参ります。また、我々の使命は災害時にも「電力」と「水」を確保し、「燃料を安定供給する」ことです。生活インフラを支える一企業として、地域の「共助」の一端を担っていきたくと考えています。

まとめよう  
No.11

## 減災チェックシート

問題

減災チェックシートにトライ! 他のページも見直しながらかheckしましょう。

### 1st Step!

- 早めの避難や支援が必要かどうか、家族の状況を確認した
- 家族に一人で避難が難しい人がいたので支援方法を決めた
- 災害時の家族の役割を決めた
- 災害時の家族の連絡の取り方や集合場所を決めた
- ベランダには屋外に落下する危険があるものはない
- 家具の上に重い物は置いていない
- 寝る場所の近くに倒れそうな大きな家具を置いていない
- 家具が倒れても、玄関や部屋の出口がふさがれることはない
- 側溝の土砂や落ち葉、ごみなどを取り除き排水を良好にしている
- 最低3日分の水や食料をローリングストックしている



### 2nd Step!

- 家族の状況にあわせて避難時の持ち出し品の準備をしている
- 地震や豪雨など、災害ごとに自宅からの避難場所を確認している
- 避難場所までの安全な道を確認している
- 会社や学校など、自宅以外の避難場所を確認している
- 自宅や会社、学校周辺の危険箇所を災害ごとに把握している



### 3rd Step!

- 背の高い家具は倒れないように固定している
- 食器棚などの開き戸には固定金具をつけている
- ガラス付きの棚にはガラス飛散防止フィルムを貼っている
- 雨どいの詰まりや破損を点検している
- 浴槽に水を貯めることを習慣にしている



総合エナジー株式会社

TEL. 082-283-1105

〒735-0029 本社 広島県安芸郡府中町茂陰2丁目6-6





## まずは「はじめの一步」を!

**POINT** 防災・減災のために特別な行動や準備をする前に、まずは家族で話し合ってみませんか?

買い物やお掃除など、日常の生活を「もし災害が起こったら?」という角度で見直してみよう。いつもの環境、いつもの状況... 今の、必要な物がすぐ手に入る日々が、突然崩れた時のことを、少しだけ想像しながら生活してみませんか?

家族4人分の  
備蓄は...



おじいちゃんとおばあちゃんは  
遠くに住んでるから...



背の高い家具は...



雨どいに落ち葉が  
詰まったから...



側溝の掃除も...



ベランダの植木鉢、  
地震が起きたら...



自然と共に生きる

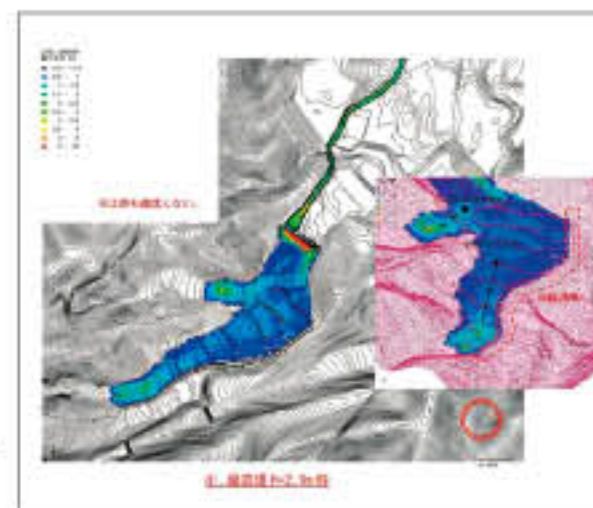
# 安全・安心な暮らしを守る

大正5年創業、以来100年にわたり社会インフラ整備に携わってきた荒谷建設コンサルタントに、防災事業や災害発生時の対応について伺いました。

## ① 人のいのちを守る

主に、道路や橋、トンネルや砂防堰堤などのインフラ整備にかかる調査・設計を行っています。防災面では、地すべりや土石流氾濫の被害状況など、シミュレーションによる災害予測や、ハザードマップを作成しています。

→土石流氾濫シミュレーション



## ② まちを守る

橋やトンネル、下水などの点検・調査も大事な防災です。高度成長期に多くの社会インフラがつくられました。半世紀たった今、老朽化しているものも多くあります。点検して事故を未然に防ぎ、安全に長く使えるよう維持管理しています。



## ③ いち早く災害現場へ

災害が起きたときはいち早く現場に駆けつけ、災害の規模や被害状況などを確認・調査し、適切な復旧工事につなげます。近年では、ドローンを使用するなどの新しい技術も積極的に取り入れ、調査の安全性、データ取得の効率アップに貢献しています。



←グリーンレーザーを搭載したドローン

## ④ 人間と自然を考える

わが社は「人間と自然を考える」を企業テーマとしており、防災は人と自然の問題とも捉えています。地震や集中豪雨など自然の圧倒的な力に対し、どのような対策を打ち、どう共存していくのかを考えながら地域に寄り添ったインフラ整備を継続していきたいと考えています。



代表取締役 荒谷悦嗣さん





知っておこう No.1 いざという時に役立つ情報ツール

### HFM ひろしま-fm

災害時の最新情報は広島FMのラジオから!

千代田 86.3MHz  
可部 80.4MHz  
佐東 82.3MHz  
五日市 81.3MHz  
呉 81.7MHz  
三次 83.5MHz  
西条 77.8MHz  
世羅甲山 81.4MHz  
府中 85.5MHz  
広島 78.2MHz  
福山 82.1MHz  
尾道 77.1MHz  
大崎 76.4MHz

**ラジスマもCheck!**  
インターネットラジオとFM放送の両方でラジオが聴けるスマートフォンです。

### radiko

ラジオがなくても、PCやスマホから番組が聴ける! 事前にアプリをダウンロードしておこう。

QRコードとApp Store/Google Playのダウンロードボタンが示されています。

知っておこう No.2 いざという時に役立つ情報ツール

### しんしん

場所を指定すると、6つの災害(洪水・土砂災害・地震・津波・高潮・その他)のリスクを表示。

QRコードとApp Store/Google Playのダウンロードボタンが示されています。

### しんしん

端末の位置情報を利用して、土砂災害の危険度を判定して通知する他、降雨状況をお伝えするアプリ。

QRコードとApp Store/Google Playのダウンロードボタンが示されています。

### JARTIC

公益財団法人日本道路交通情報センター

電話で道路交通情報が聴ける!  
全国共通ダイヤル  
**050-3369-6666**  
ガイダンスに沿って番号を押すと、各地域のセンターへ。  
携帯短縮ダイヤル  
**#8011**  
で最寄りのセンターへ。  
※スマートフォン・携帯電話・PHS専用

QRコードとcheck!のマークが示されています。

### いのちをつなぐ 00000JAPAN

災害時に無料で開放される公衆無線LAN。  
Wi-Fi選択画面から「00000JAPAN」を選択しよう。

QRコードとcheck!のマークが示されています。

### 中国電力ネットワーク 停電情報

停電が発生した時にお知らせしてくれる。停電エリアも地図で確認できる。あらかじめダウンロードしてエリア設定しておこう。

QRコードとApp Store/Google Playのダウンロードボタンが示されています。

### NTT西日本 公衆電話設置場所検索

災害時のために、自宅や学校、職場近くの公衆電話をチェックしてみよう!

QRコードとcheck!のマークが示されています。

### 考えよう!

**3日分の備蓄量**  
最低3日分の食料と水を自宅に用意しておきましょう!

**非常食**  
1人が食べるご飯を1日あたり1合(お米150g)とすると  
1合×人家族=合  
(お米 g必要)  
g×3日分=kg

**飲料水**  
1日あたり(調理のための水も含む)  
3ℓ×人家族=ℓ  
ℓ×3日分=ℓ  
※調理のための水も含まれます。

### 教えて!

**その保険で大丈夫?**  
ご相談は保険代理店または損害保険会社まで!

年に一度は、加入している「すまいの保険(火災保険)」と「地震保険」の契約内容を確認して、災害に対応しているかチェックしましょう。

- 土砂災害や洪水、地震などの被害は補償の対象になっている?
- 補償の期間はいつまで?
- 補償の対象(建物・家財)は大丈夫?
- 補償される金額もチェック!

悪質住宅修業者とのトラブルに注意!

監修:一般社団法人日本損害保険協会中国支部

QRコードが示されています。

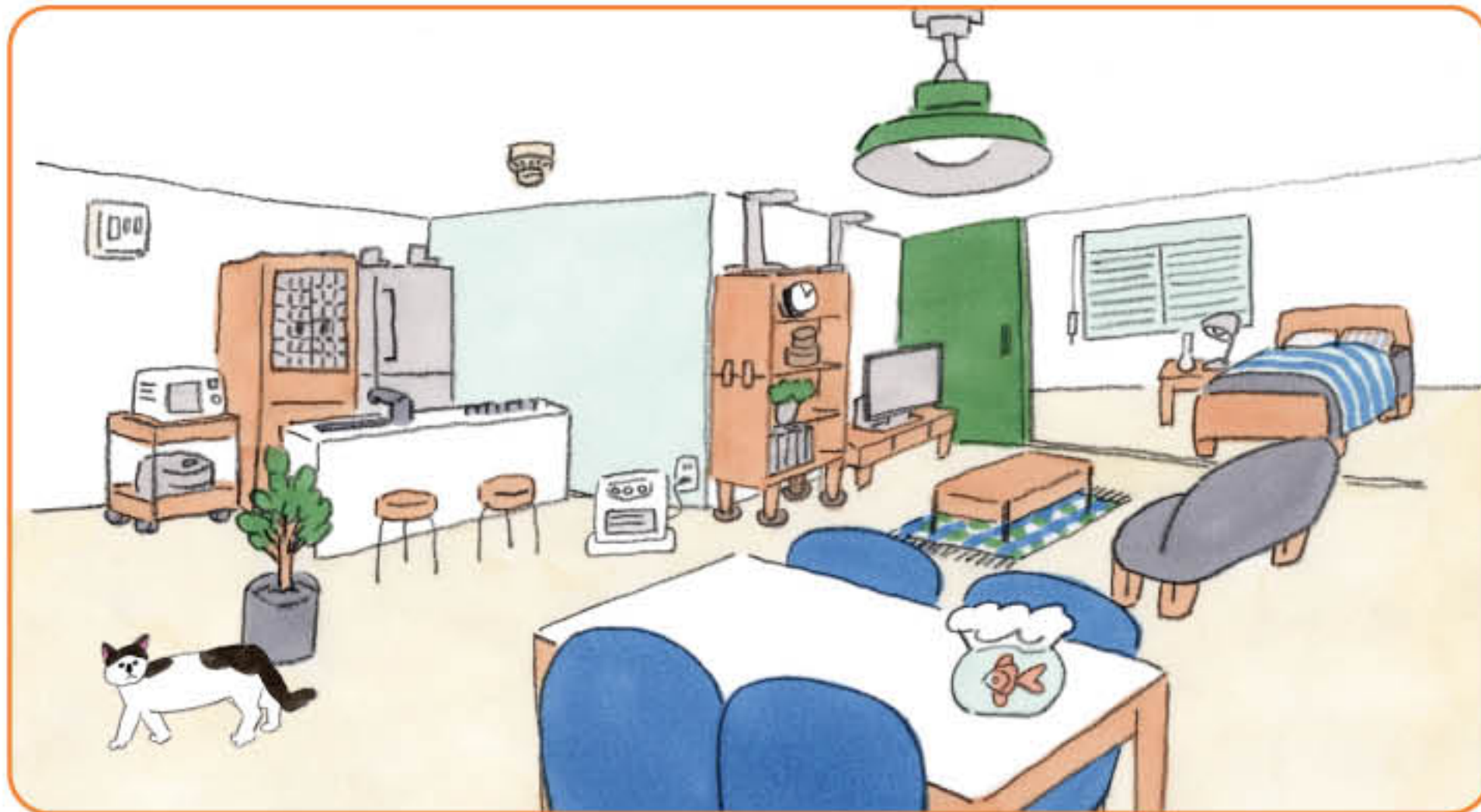
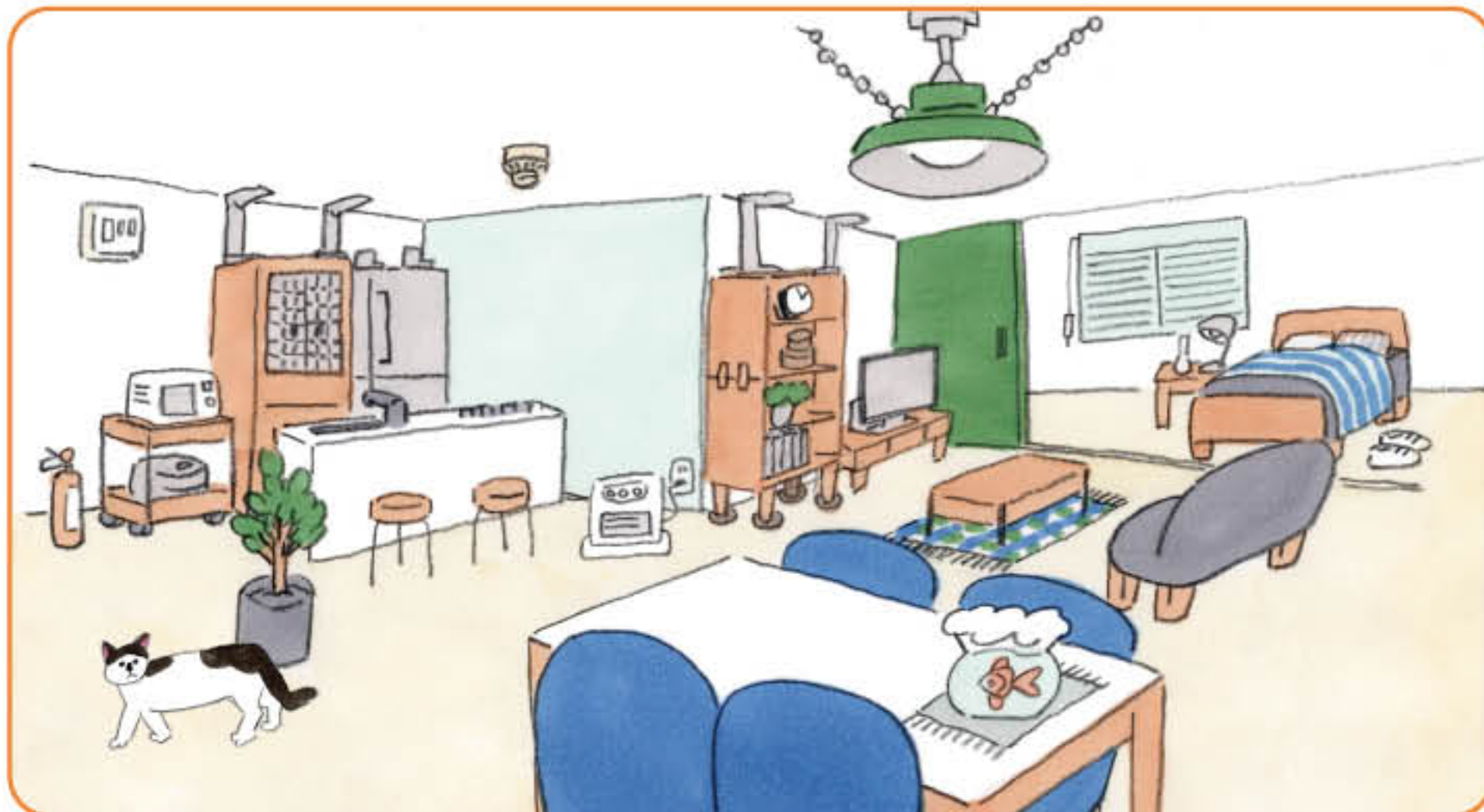


かぞくと  
やって  
みよう!

# まちがいのさがし

まちがいは  
5つあるよ!

じしんが おきたら どちらの へやが あんぜんかな?  
まちがいを さがしながら かんがえて みよう!



① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

## 広島FM 防災ハンドブック 2023

### ひろしま減災授業

**[情報提供・協力]**

- 気象庁
- 国土交通省 中国地方整備局
- 中国電力ネットワーク株式会社
- 西日本電信電話株式会社
- 公益財団法人 日本道路交通情報センター (JARTIC)
- 一般社団法人 日本民間放送連盟
- 広島県 危機管理監
- 広島県教育委員会事務局  
豊かな心と身体育成課
- 広島県各市町教育委員会
- 一般社団法人 無線LANビジネス推進連絡会 (Wi-Biz / 00000JAPAN)
- ヤフー株式会社 (Yahoo! JAPAN)
- 永峯文香
- 山田隆一

**[参考・出典]**

- 社会福祉法人 広島県社会福祉協議会
- 社会福祉法人 広島市社会福祉協議会
- 福山市

**[取材協力]**

- 熊野町 住民生活部 防災安全課 圓石雄二
- 呉市立天応学園 校長 坂口 守
- 小田蘭子

**[監修]**

- 広島経済大学名誉教授 松井一洋



**防災を考えるならこの一冊!**  
防災の発想とシステムを見直し、誰一人取り残さない社会へ。災害現場からの目線で再考する本。

発行 広島エフエム放送株式会社  
〒734-8511 広島市南区皆実町1-8-2  
082-251-2200 (平日9:30~17:30)  
<http://hfm.jp/>  
企画・制作 広島FM  
(磯貝修也・新井靖子・馬場啓之)  
進行 株式会社ザメディアジョン

編集・取材 村山ゆかり (株式会社マウントベック)  
デザイン 前崎妙子  
イラスト 近藤祥子  
取材・撮影 浅井ゆかり・中野一行・橋本高伸・山名恭代・山本幹生  
D T P 毛利知義 (がっばや)  
印刷 佐川印刷株式会社



