

仙台市

2014年版

# 地震防災 アドバイザー室へ ようこそ

仙台市地域防災リーダー(SBL)活動紹介



仙台市

# はじめに…

地域でのきめ細かな地震防災の啓発を行えるように、平成18年10月1日から「地域地震防災アドバイザー」を各消防署に設け地震啓発を行っていますが、地震の被害を軽減するには地域の方々の自主的な活動が欠かせません。

本市では、東日本大震災の教訓を踏まえ、自主防災活動の更なる活性化を図るため、平成24年度から防災に関する知識と技術を有し、自主防災組織の中心的な役割を担う、地域に根ざした仙台市地域防災リーダー(SBL)の養成を仙台市独自のカリキュラムに基づき実施しています。今回は、養成講習会を修了した5名の方の地域における取組み事例や学生ボランティアの活動などを紹介します。

## 目次

### 地域防災力の変遷と仙台市地域防災リーダー SBLへの期待

東北大学 災害科学国際研究所 情報管理・社会連携部門 災害復興実践学分野

教授 佐藤 健 ..... 1

### 地震防災アドバイザー室

第40話	ともに、前へ仙台	4
第41話	杜の都防災メールを利用しましょう	6
第42話	循環備蓄のすすめ	7
第43話	自宅内避難所を設置してみましょう	8
第44話	100円防災ばあと3「停電対策編」	10
第45話	分散備蓄のすすめ	11
第46話	カセットコンロ活用術	12
第47話	出先で役立つ防災用品	13
第48話	家族4人分の一週間分の食料	14
第49話	仙台市地域防災リーダー(SBL)を紹介します	16

### 仙台市地域防災リーダー(SBL)の活動紹介

高島 新 氏(青葉区 川平学区連合町内会)	19
菅野 澄枝 氏(宮城野区 岩切地区町内会連合会)	21
片岡 昭夫 氏(若林区 南材地区町内会連合会)	22
斎藤 満男 氏(太白区 八木山連合町内会)	24
熊谷 登 氏(泉区 高森東連合町内会)	26

### 地域と連携した学生防災士の活動

東北福祉大学防災士協議会「Team Bousaisi」	28
-----------------------------	----

# 地域防災力の変遷と 仙台市地域防災リーダーSBLへの期待

東北大学 災害科学国際研究所  
情報管理・社会連携部門 災害復興実践学分野

教授 **佐藤 健**

1989年東北大学大学院工学研究科建築学専攻修士課程修了。  
2001年東北大学大学院工学研究科災害制御研究センター講師を経て、2012年現職。専門は、地震工学、地域防災、防災教育。仙台市「新たな学校防災教育推進協議会」座長、仙台市「研究開発学校運営指導委員会」委員長等多数の委員に就任。

■ 研究室ホームページ <http://drdm.irides.tohoku.ac.jp/>



## 1. はじめに

東日本大震災後、仙台市内の自主防災組織や町内会などの地域コミュニティが地震災害に対して持つ「地域防災力」は高度化してきていると思われる。

また、仙台市では、「防災人づくり」の一環として、「仙台市地域防災リーダー（以下、SBLと呼ぶ）」の養成を平成24年度から開始し、地域防災力の高度化を推進している。

しかし、地域防災力の定量的な評価手法や自主防災組織の活動計画を立てる際の判断指標が確立していないため、何をどれだけ活動すれば有効な自主防災活動と言えるのか必ずしも明確でないことが多い。そこで、平成25年度のSBL受講者を対象に、SBL養成講習会テキストにも掲載されている「地震災害対応力チェックシート」による地域防災力の調査を実施した。ここでは、その調査結果の概要を報告するとともに、東日本大震災の前後における地域防災力の変遷の状況を紹介する。

## 2. 仙台市地域防災リーダー（SBL）

従来の「防災リーダー」は、立場上、町内会長が担うことが多く、防災リーダー研修会の受講者も自ずと町内会長が対象となることが一般的であった。研修内容についても、学識経験者による講演など、受講者にとって受動的である場合が少なくなかった。ただでさえ職務が多い町内会長にとって、その全員が防災のための知識と技能を備えることは、理想ではあっても無理は否めない。それゆえに、学んだ研修内容が地域に十分に還元されにくいという課題が東日本大震災以前から指摘されていた。

そこで、必ずしも町内会長でなくても、受講者が住むそれぞれの地域において、学んだ知識と技能に基づいて地域に根差した自主防災活動を推進する新しい地域防災リーダーの養成が必要と考えられた。それが「仙台市地域防災リーダー（SBL）」である。ただし、町内会長が防災リーダーとなることを排除したわけでは決してなく、SBL養成講習により、町内会長が防災リーダーとなる場合は、その資質を高めると同時に、町内会長を補佐する地域人材が要請される。

講習内容については、検討委員会\*で議論されたものに、東日本大震災の経験と教訓を反映したテキストを用いた2日間の講習となっている。また、受講者の主体性に重点がおかれ、座学を受講するだけでなく、演習や実技、グループディスカッションも多く盛り込まれている。

\*「地域防災リーダー養成プログラムに関する検討委員会」

仙台市は、平成22年度に学識経験者や実際に防災活動に携わる地域団体関係者等からなる検討委員会を設置し、本市の実情に即した防災リーダーの養成のあり方について検討した。

養成2年目となった平成25年度の定員は150名であったが、定員を超える受講希望があったことに加え、PTA本部役員OGやおやじの会OB、防災士の資格を持った女性など、多様な経験や専門性を持つSBLも誕生し、今後の自主防災活動の活性化と活動の広がりが期待される。

### 3. 地震災害対応力チェックシート

「地震災害対応力チェックシート」は、自主防災活動を計画的に推進するために、活動の目標設定や重点対策項目を決める判断材料として活用することができる。

自主防災活動に関する全33の設問で構成されるチェックシートに回答することにより、地域コミュニティが地震災害に対してもつ潜在的な災害対応力が100点満点で評価される。この得点が高いほど、地域防災力が高いと位置づけることができる。

また、33の設問は、地域防災力を発揮するための4要素(表1)に分類できるようになっている。その要素は、「防災知識」、「防災技能」、「防災資源」、「防災組織」であり、各25点満点となる。

平成25年度のSBL受講者に対して、東日本大震災発生時の2011年3月時点と、2013年12月時点での自主防災活動状況に基づいて、同一チェックシートへの回答を依頼した。

回収数は84件、有効回答数は72件であった。調査結果の概要を紹介する。

2013年12月時点において、実施率が最も高い活動は、「自主防災組織や防災部など、防災のための組織がある」が91.7%であった一方で、「町内会や近隣にある開業医や病院と連携した防災訓練を行っている」は11.1%に留まるなど、活動レベルが高度になるほど、実施率が低下していることと、実施率の数値に大きな格差が存在することも確認された。東日本大震災後に特に重要性が増している「学校や行政と連携し、避難所運営マニュアルを作成している」という活動の実施率は、50.0%であった。

### 4. 地域防災力の変遷

上記の調査結果に基づいて、地域防災力発揮のための4要素ごとの平均得点を表1に示す。

なお、2007年7月に仙台市内のすべての町内会に対して行った地震災害対応力調査の結果を参考データとして併記する。

2011年3月時点では4要素いずれも25点満点中8点前後であり、2013年12月時点では4要素いずれも11点程度と向上していることがわかる。

なお、いずれも要素間の得点の格差は大きくないといえる。

表1 要素ごとの平均得点

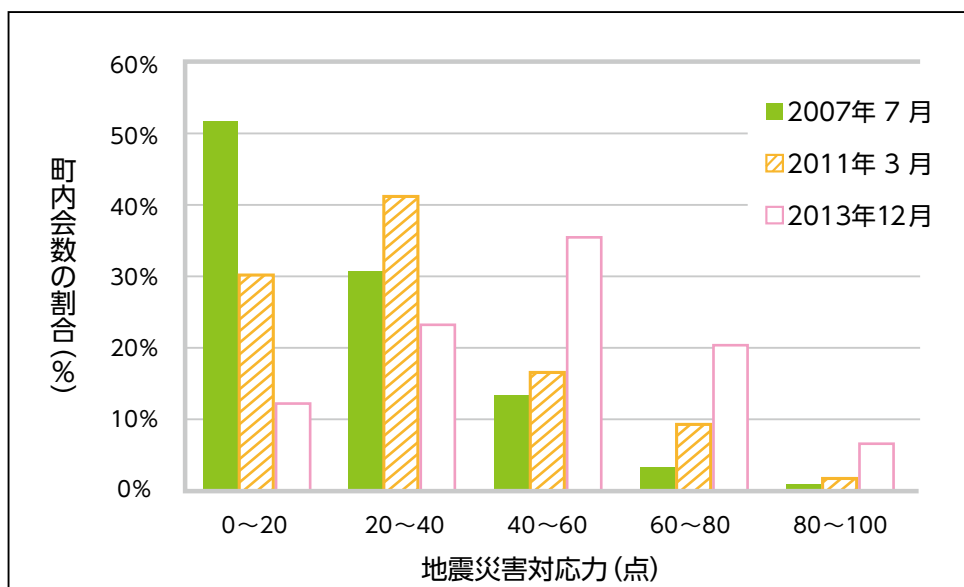
要素	平均得点(各25点満点)		
	2007年7月	2011年3月	2013年12月
防災知識	6.76	8.24	12.75
防災技能	5.02	7.17	11.85
防災資源	6.79	8.14	11.03
防災組織	4.18	7.28	11.15

地域防災力発揮のための4要素の各得点を足し合わせた総合得点(100点満点)が地域コミュニティごとの地震災害対応力となる。総合得点の平均は、2007年7月時点では22点程度、2011年3月時点では30点程度、2013年12月時点では46点程度と向上してきていることがわかる。また、20点刻みの地震災害対応力の頻度分布の変遷を表2および図1に示す。得点分布が明らかに高得点側にシフトしていることを確認することができる。

表2 地震災害対応力の頻度分布

		0～20	20～40	40～60	60～80	80～100	合計
調査年月	2007年7月	506件	297件	128件	29件	7件	967件
		52.3%	30.7%	13.2%	3.0%	0.7%	100.0%
	2011年3月	22	30	12	7	1	72
		30.6%	41.7%	16.7%	9.7%	1.4%	100.0%
	2013年12月	9	17	26	15	5	72
		12.5%	23.6%	36.1%	20.8%	6.9%	100.0%

図1 地震災害対応力の頻度分布



## 5. おわりに

仙台市内の自主防災組織が潜在的に持つ地震災害対応力が、着実に向上してきている変遷を確認することができた。また、地震災害対応力チェックシートのような共通指標を用いることにより、各自主防災組織は、自分たちの地域の強みと弱みについての現状や変遷を把握することができると同時に、他の組織や仙台市内の平均像と相対比較をすることも可能である。

さらに、地域防災力を高度化するために、計画的かつ地域に根差した自主防災活動の推進にあたっては、SBLの役割と期待がますます高まっていると考える。SBLの活動実践事例を蓄積していくとともに、SBLが活動しやすい環境づくりや情報共有の場を設けることが今後の課題であると考えます。

### 参考文献

- 1) 高梨成子：地震に備えるための地域防災の課題、地震に関するセミナー ― 仙台市及びその周辺の地震活動の特徴と防災 ― 講演資料, pp.85-86, 平成12年11月
- 2) 宮城県沖地震対策研究協議会・東北大学災害制御研究センター：コミュニティ防災力に関する調査結果報告書(概要版), 平成19年12月

# 地震防災アドバイザー室

## 第40話

## ともに、前へ仙台

平成23年3月27日

### ●平成23年3月11日、午後2時46分

三陸沖を震源地とする大地震が発生しました。マグニチュードは9.0(暫定値)観測史上最大の地震でした。仙台市では最大で震度6強が観測され、栗原市では震度7を記録しました。

しかし、この地震で被害を甚大なものにしたのは津波で、仙台市の海沿いの藤塚、荒浜、蒲生や港地区が甚大な被害を受けました。地震発生から2週間経った3月25日現在でも多くの方が行方不明になっています。

私たち生き残った者は、支えあい、助け合いながら以前の生活を少しでも早く取り戻すために進んでいきましょう。

### ●余震に注意してください

まだまだ余震が頻発しています。屋外では震度6強の揺れにより家屋などがダメージを受けています。

壊れかけの瓦、窓ガラス、看板、門、ブロック塀などが倒れる危険がありますので、地震を感じたらすぐ危険な場所から離れてください。屋内では自宅の片付けを行うときは、転倒・落下した家具やガラスの破片などに注意してください。傾いた家具などは余震の揺れで倒れてくるかも知れません。



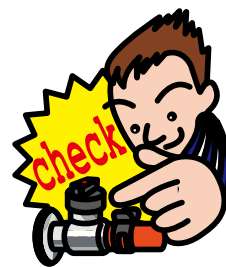
### ●ライフライン復旧時には

まず、自宅のブレーカーやガスの元栓を閉めてください。再び電気を通すときは電気器具のプラグをコンセントから抜き、コードなどに損傷が無い点検してから使用してください。

また、ガスは少しずつ復旧しています。

ガス器具を外観点検をして、壊れていないかを確認しておきましょう。もし、ガス漏れに気づいたら、窓や戸を大きく開け、器具栓、ガス栓、メーターガス栓を閉めます。

応急処置後、すぐ仙台市ガス局へご連絡ください。



### ●避難所では

集団生活です。感染症、たとえばインフルエンザやノロウイルスなどによる体調悪化が心配です。

こまめに手洗い、うがい、消毒を実施してください。

### ●正しい情報を

新聞やラジオ、テレビ、行政などから正しい情報を得て、確かな行動を行ってください。流言に惑わされないでください。

**正しい情報を  
聞くことが大切**



## ●ごみの収集

ごみ処理工場が被害を受け、震災で出たごみを処理する能力が落ちています。一度に出すごみの量を抑えてください。

また、集められたごみの中に油缶、ライターやカセットコンロのボンベなどがあり、処理する際に火災になったケースがありました。注意が必要です。

## ●ガソリン不足

ガソリンが不足しています。灯油用のポリ容器にガソリンを入れると、静電気が蓄積され放電して火花が発生し、火災になることがあり大変危険です。絶対にしないでください。



## ●ともに、前へ 仙台

大変な被害が出てしまいましたが、世界中から日本へエールが届きました。

全国各地からも様々な分野の援助隊が駆けつけたり、支援物資が届けられるなど支援の輪が広がっています。



**さあ、明るく、強く、  
一歩ずつ進んでいきましょう。**



### 自動車などの燃料は？

ガソリン不足に備えて平時からこまめに給油しましょう。



## ●杜の都防災メールについて

3月11日の東日本大震災のときは、停電でテレビが見れなかったり、ラジオが聞けなかったりして、周りがどのような様子になっているのか、被害の状況はどうなっているかなど、情報を得ることができなくて大変困ったという方も多かったのではないのでしょうか。仙台市では、「杜の都防災メール」で火災などの災害発生情報、避難勧告や避難指示などの避難情報、注意報や警報などの気象情報などの災害に関する情報をメールでお知らせしており、災害時に様々な情報を収集することができます。

大震災のときは電話がなかなかつながらないこともありましたが、メールは比較的早くつながることあり災害のときは有効に情報を得ることができます。

## ●配信される情報

消防情報、避難情報、気象情報、地震情報、津波情報、その他の災害情報

## ●登録方法

パソコンで「杜の都防災メール」と検索するとすぐヒットします。二次元バーコードを使えばとても簡単です。詳しくは下記のリンクから入って注意事項をお読みいただいた上、登録をお願いします。

空メールを  
送信します

返信メールが届きます。  
登録フォームにアクセス  
して必要事項を記入して  
登録します。

登録が  
完了します。

## 注意事項

### 1 料金

「杜の都防災メール」は無料でご利用いただけますが、通信費用は利用者の負担となります。

### 2 迷惑メール防止機能について

迷惑メール防止機能を利用している方は「杜の都防災メール」を受信できるよう設定をお願いします。

## ●早速登録しましょう

ぜひ皆さんもこの機会に「杜の都防災メール」を登録して、日頃の火災などの災害情報やいざというときの情報収集に活用してもらいたいと思います。

<http://www.city.sendai.jp/kurashi/shobo/bosai/0016.html>

地震防災  
アドバイザーから  
一言!

## 地震時の避難行動は？

- 原則として徒歩で避難しましょう。●避難時の安全を確保し、近隣の方々と協力するとともに、自主防災組織等の活動を通じて組織的な避難の実施に努めましょう。
- 避難する際は、火の元の始末や、通電火災を予防するため、電気ブレーカーの切断を行いましょう。

## わが家の防災会議を開きましょう!

- 「いざ」というときの避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。
- 家族が離ればなれになったときの連絡方法を決めておきましょう。





第42話

循環備蓄のすすめ

平成24年2月24日

●備蓄は十分でしたか

東日本大震災のときは、様々なものが足りなくなりました。スーパーで食料品などを買ったという方は、3時間も4時間も並んで大変な思いをされた方がたくさんいらっしゃったと思います。そこで、今後のことを考えるとき備蓄は、どのくらいの期間必要かということについて食料品を中心に改めて考えてみたいと思います。

●備蓄品はできれば一週間以上

今まではご家庭で食料品や飲料水など備蓄する場合は、3日分は用意しましょうとってきました。これは、3日くらいあれば公的な援助が動き出すことができると想定されていたからです。

しかし、東日本大震災のときは、あまりにも大規模な災害であったため、なかなか公的な援助が届かないということがありました。そこで今後は、各家庭で食料品などを備蓄する場合はできれば一週間以上の準備をお勧めします。

●食料品の循環備蓄

たとえば、お米を買ってきたら米びつに入れて保管しますが、もう一袋余分に買ってストックしておけばその分が備蓄品となるのです。米びつの中の米がなくなったらストックしていたお米を米びつに入れて一袋買っておけば賞味期限を気にすることもなく備蓄ができるということです。食料品の備蓄というと、まずカンパンやアルファ米など長期保存が可能なものをイメージすると思いますが、普段食べているものをちょっとだけ多く購入しておくことがそのまま備蓄になります。



●賞味期限を確認しましょう

食品によって賞味期限は様々です。せっかく備蓄していても、イザ食べようというとき賞味期限が切れていたらもったいないですよ。ちなみにインスタントラーメンは大体数ヶ月です。チョコレート類は約一年ほど持つものもあります。

乾燥パスタは数年間保存できます。このように種類によって違いますのでこまめに確認しましょう。



●普段から備蓄品を食べるようにしましょう

特に年配の方は大雪や大雨など悪天候のときに外出するとおもわぬ事故に遭うこともあります。そんなときには無理して外に出ずに、食事は備蓄品を食べて家の中ですぐすようにすれば、そんな心配もありません。

このように普段から備蓄品を食べてドンドン消費して、なくなる前に買い足していけばよいのです。飲料水も同じように循環備蓄して古くなる前に次々に飲んでいきましょう。長期保存できる食品と合わせて上手に備蓄すればさらに安心ですね。ぜひ循環備蓄を試してみてください。



●気分転換にお菓子の準備も!

- お米が原料のせんべいは腹持ちがよく満足感が得られます。
- ミネラル豊富なごまを使ったものをお勧めします。

## ●やっぱり「自助」が大切です

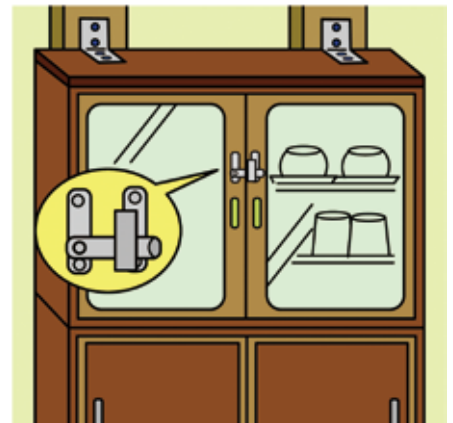
東日本大震災では一人ひとりが「災害に備える」ということの大切さをあらためて感じたと思います。私たちは自分の命は自分で守り、そして生き延びていく「自助」ということを強く意識して、これからの災害に備えたいものです。

## ●ご自宅を安全にしましょう

まずご自宅の耐震化をおすすめします。  
古い建物の場合、仙台市では建物の耐震診断と耐震改修を支援しています。

## ●「自宅内避難所」を設置しましょう

ぜひお勧めしたいのが「自宅内避難所」です。「自宅内避難所」とは災害が発生したら、自宅が危険な状態でないことを前提に、あらかじめ備えている備蓄品を利用して、自宅の一室を避難所とみなして生活できるようにすることです。ご自宅のリビングルームを自宅内避難所として指定したなら、リビングルームにはできるだけ背の高い家具などを置かない、家具の転倒防止器具を取り付ける、ガラスの飛散防止対策をする、戸棚の中のものが出ないように飛び出し防止器具をつけるなど、家族がイザというとき集まって安全にすごせる空間にします。



## ●ライフラインがストップしたら

余震が続く中、部屋の中が暗いととても不安なものです。  
停電に備えて懐中電灯、電気式ランタンなどの照明器具を準備して、「自宅内避難所」をできるだけ明るくするようにしましょう。情報を得るために携帯ラジオも忘れずに用意します。予備の乾電池も多めに備蓄しておけば安心ですね。

ダイナモ(発電機)付きラジオも市販されています。

鍋料理のときに活躍するカセットコンロは、ガスの供給がストップしたときにとっても便利です。予備のボンベの備蓄もお忘れなく。



水道がストップしたら備蓄しておいたミネラルウォーターが活躍します。

飲料水は一人一日3リットルといわれています。家族の人数分より少し多めに用意しておきましょう。

お風呂の水は生活用水に使えますので常に貯めておくよう心がけましょう。

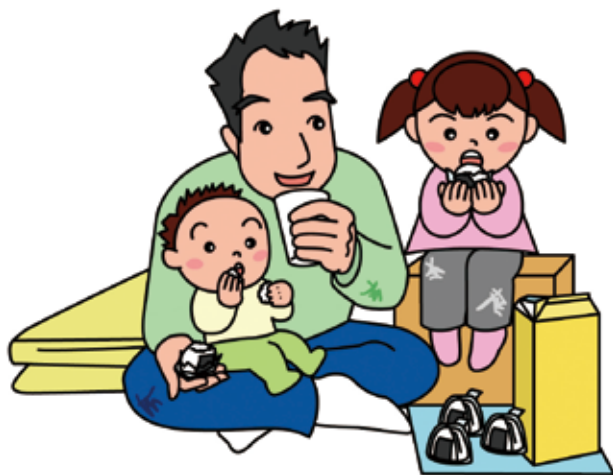
食料品もできれば一週間以上を備蓄しておけば、スーパーなどお店が回復するまで「自宅内避難所」で生活することができます。

備蓄の方法は前回で紹介した「循環備蓄のすすめ」を参考にしてください。



## ●自宅内避難所を設置すると

「自宅内避難所」を設置すれば学校などの指定避難所でストレスを感じることもなく、小さなお子様がいっしょの方、ペットを飼っている方などは周りを気にすることもなく、安心して自宅で過ごすことができます。各家庭で「自宅内避難所」を設定し、「自助」を強化することで、いつ災害が起きても安心して生活できるように備えておきたいものです。



### 室内のガラスの破片に気をつけましょう!

- 割れたガラスで足などをケガしないように注意をしましょう。
- 足元の安全のため、枕元には懐中電灯とスリッパなどはき物を用意しておきましょう。

- 気軽に地震対策ができる100円防災。  
今回は、停電のときに役に立つグッズを見つけました。

### ① 手動発電ライト

これは電池がなくても手動で発電点灯するライトです。  
ハンドルを握ることで発電しライトがつけます。停電時のとっさのとき役に立ちますね。

### ② スティック型ライト

これは折り曲げると発光するスティック型のライトです。6時間から8時間ほど発光します。

### ③ ブザー付ライト

これはブザー付きのライトです。  
女性や子どもが停電で暗い夜道を帰宅するときこれがあれば防犯にも役に立つかもしれません。

### ④ 小型ルームランタン

こんな小さい電気ランタンでも反射板がついて結構明るいものです。乾電池でライトがつけます。  
枕元においておけば停電してもすぐにつけることができます。

## ● 100円ショップで探してみましよう

100円ショップには、様々なライトが置いてあります。皆さんもお気に入りのライトを探してみたいかがでしょうか。



①



②



③



④

地震防災  
アドバイザーから  
一言!



## 100円ショップに行ってみましよう!

「何をを用意したら」「防災用品は高そう」などのお悩みの方は、  
まずは、100円防災から始めてみてはいかがでしょうか。

第45話

分散備蓄のすすめ

平成25年2月22日

●備蓄は一週間以上が安心

大震災の後、家庭で備える食料品や飲料水などの備蓄品は1週間以上が安心ですと紹介しています。

しかし、家族分を備蓄するとなると大変な量になると思います。

たとえば飲料水は一人1日3リットルとすると、一週間分で21リットル、家族4人で84リットルになり、6本入りの箱で7ケースとなりますね。

なかなかの量です。ところでみなさん引越しをしたことはありますか？ そのとき、なぜこんな狭いところにたくさんの家具が入っていたのだらうと思いませんでしたか。それは、部屋ごと分散して家具を配置していたため、たくさんあるようには感じなかったのではないのでしょうか。



●やってみましょう分散備蓄

さて7ケースの飲料水を「分散備蓄」してみましょう。

まずリビングルームに2ケース

キッチンに2ケース

お兄ちゃんの部屋に1ケース

お姉ちゃんの部屋に1ケース

そのほか納戸か、お父さんの書斎、ガレージなどに1ケース、

それで7ケース備蓄オーケーです。



このように一見多いように感じる備蓄品も分散しておけば一箇所ごとには少なくてすみます。

もし地震で、家の中が散乱してもどこかの部屋に置いた備蓄品は無事かもしれません。落ち着いてからゆっくり各部屋を片付けていけば次々に備蓄品が「発掘」できるという具合です。

同じように食料品についても「分散備蓄」していけばとても安心です。

ご自宅の少しのスペースでもできる「分散備蓄」をぜひお試しください。



風呂水は捨てないで!

- 使用した後の風呂水は飲用以外の生活用水として活用できます。
- 断水時には水洗トイレに使うなどしましょう。

## ●カセットコンロ活用術

地震のときはライフラインがストップしてしまふことがあります。電気やガスが止まってしまうと、IHクッキングヒーターや都市ガスコンロが使えなくなり食材があっても調理することができなくなってしまいます。

そんな時重宝するのがカセットコンロです。よくご家庭で鍋物や焼き肉をするときに使いますが、地震のときはとても便利です。カセットコンロを準備しておけばたとえばお湯を沸かしてカップラーメンを作ることができますし、鍋と水と米があれば暖かいご飯を炊くこともできます。

煮たり茹でたり炒めたりと日常と変わらない調理をすることができます。ぜひカセットコンロを備蓄品に加えることをお勧めします。もちろんカセットガスボンベも備えることをお忘れなく。



## ●カセットコンロを使用するときに注意点があります。

- ◎カセットガスボンベを火の近くなどに置かない。
- ◎カセットコンロを2台並べて使わない。
- ◎カセットコンロで炭の火をおこさない。
- ◎カセットガスボンベの容器カバーに鉄板などがぶらさがらないようにする。
- ◎狭い室内での使用は換気に注意する。などです。

また、カセットコンロに使用するガスは空気より重いので、万が一漏れたら窓やドアを開けて電気製品を使わないでほうきなどで掃くように外へかき出してください。



カセットガスボンベを使った発電機やストーブなどもありますので、災害時は様々な利用法があります。

左の写真は仙台市で指定避難所へ配備しているカセットガスボンベを使用する発電機です。カセットコンロとカセットガスボンベをしっかりと備蓄して、ライフラインがストップしても困らないで調理できるようにしたいものです。



## ●カセットガスボンベの使用時間を知っていますか？

カセットコンロは、機種によってカセットガスボンベの消費量や燃料時間が異なりますが、某メーカーですと、カセットコンロ(2,800kcal/h)で使用した場合、強火での連続燃焼時間は約70分です。購入する時の目安になりますね。

第47話

出先で役立つ防災用品

平成25年7月5日

東日本大震災の時には、出先で被災された方も多かったのではないのでしょうか。  
 出先でも防災用品を携帯しているといざという時大変役立ちます。出先で防災用品? と思う方もいるのではないのでしょうか。  
 防災用品と言っても、上着のポケットやカバンにいつも携帯しておくといいものがあります。

●携帯ラジオ

デマにまどわせられないよう正しい情報を得ることができます。  
 コンパクトで場所を取らないものがよいです。



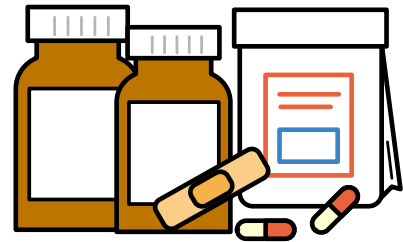
●携帯電話

災害用伝言ダイヤル171、社の都防災メール、緊急速報メールなどを活用できます。



●懐中電灯

暗がりや閉じ込められた時に効果的です。  
 サイレンがいっしょについているものがよいです。



●お薬

常に飲んでるものを少し準備しておくといいです。

●飲料水

水分補給に必要です。また薬を飲む時にも必要です。  
 万が一けがをした場合に、傷口を洗浄する場合にも役立ちます。  
 あわせて、ばんそうこうやウエットティッシュがあるとよいです



●キャンディや栄養補助食品

糖分やカロリーが高いものがよいです。



●現金(10円玉など)

携帯電話が使用できなくなった場合、  
 公衆電話を利用できます。



非常持ち出し品を準備しておきましょう!

- 懐中電灯・ラジオ・水・食料等をリュックなどにまとめ、すぐに取り出せるところに置いておきましょう。
- 季節に合わせて衣替えも大切です。(夏場は熱中症対策、冬場は防寒対策)



東日本大震災では、各家庭で食料品がなくなり、2、3時間あるいはもっと長い時間スーパーなどの長蛇の列に並んだ方も多かったのではないのでしょうか？

入店はできたけれども、一家族4品などと制限があったところもあったのではないのでしょうか？ また、店にはお目当ての商品はなくなっており、しかたなく食べたことのないものを購入して、「口に合わなかった」などの経験をしませませんでしたか？

このようなことを二度と経験しないように、一週間の食料を備蓄しましょうね！ まずは、どのくらいの量が必要か一週間分の朝食・昼食・夕食の献立表を参考に作成してみました。

● 4人家族、大人2人、子ども2人分の例です

	朝 食	昼 食	夕 食
1日目	○ごはん 4ケ ○味噌汁 4ケ ○味付けのり 4ケ ○缶詰のおかず 4ケ ○お茶 4ケ	○スパゲッティ 400g ○ミートソース 2缶 ○パン 4ケ ○コーヒー 4ケ	○ごはん 4ケ ○カレー(レトルト) 4ケ ○スープ 4ケ ○フルーツ缶詰 4ケ
2日目	○ごはん 4ケ ○味噌汁 4ケ ○ふりかけ 4ケ ○缶詰のおかず 4ケ ○お茶 4ケ	○乾麺(そうめん) 400g ○缶詰のおかず 4ケ	○ごはん 4ケ ○すきやき(レトルト) 4ケ ○味噌汁 4ケ ○缶詰のおかず 4ケ
3日目	○パン 4ケ ○コーンスープ 4ケ ○缶詰のおかず 4ケ ○コーヒー 4ケ	○水もどり餅 4ケ ○味付けのり 4ケ ○フルーツ缶詰 4ケ ○お茶 4ケ	○ごはん 4ケ ○親子丼(レトルト) 4ケ ○味噌汁 4ケ ○缶詰のおかず 4ケ
4日目	○ごはん 4ケ ○味噌汁 4ケ ○味付けのり 4ケ ○缶詰のおかず 4ケ ○お茶 4ケ	○スパゲッティ 400g ○カルボナーラ 2缶 ○パン 4ケ ○コーヒー 4ケ	○ごはん 4ケ ○麻婆豆腐(レトルト) 4ケ ○スープ 4ケ ○フルーツ缶詰 4ケ
5日目	○ごはん 4ケ ○味噌汁 4ケ ○ふりかけ 4ケ ○缶詰のおかず 4ケ ○お茶 4ケ	○乾麺(そば) 400g ○缶詰のおかず 4ケ	○ごはん 4ケ ○中華飯(レトルト) 4ケ ○スープ 4ケ ○フルーツ缶詰 4ケ
6日目	○パン 4ケ ○コーンスープ 4ケ ○缶詰のおかず 4ケ ○コーヒー 4ケ	○乾麺(そうめん) 400g ○缶詰のおかず 4ケ	○ごはん 4ケ ○ハヤシライス(レトルト) 4ケ ○スープ 4ケ ○フルーツ缶詰 4ケ
7日目	○ごはん 4ケ ○味噌汁 4ケ ○味付けのり 4ケ ○缶詰のおかず 4ケ ○お茶 4ケ	○水もどり餅 4ケ ○味付けのり 4ケ ○フルーツ缶詰 4ケ ○お茶 4ケ	○ごはん 4ケ ○すきやき(レトルト) 4ケ ○味噌汁 4ケ ○缶詰のおかず 4ケ

大切なのは、災害時でもバランスよく食べることです



食べ飽きないように、米・パン・麺類などのバリエーションを豊富にしました。カセットガスボンベの燃料は災害時大変貴重なので、乾麺等は細いものがいいですね。

被災生活が長くなると、ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足してしまい、風邪や便秘になってしまいますので、缶詰などで補給しましょうね。

これを食べると、「幸せな気持ちになる」「精神的に落ち着く」「心が温まる」ものを準備しましょうね。

## ●品目ごとの数量

No	品目	数量	No	品目	数量
1	飲料水(2ℓ)	42本	14	乾麺(そうめん)	800g
2	ご飯	48ヶ	15	乾麺(そば)	400g
3	味噌汁	32ヶ	16	水もどり餅	8袋
4	味付けのり	20ヶ	17	フルーツ缶詰	24ヶ
5	缶詰おかず	52ヶ	18	カレー(レトルト)	4ヶ
6	お茶(ティパック)	28ヶ	19	すき焼き(レトルト)	8ヶ
7	パン(缶詰など)	16ヶ	20	親子丼(レトルト)	4ヶ
8	ふりかけ	8ヶ	21	麻婆豆腐(レトルト)	4ヶ
9	コーンスープ	8ヶ	22	中華飯(レトルト)	4ヶ
10	コーヒー	16ヶ	23	ハヤシライス(レトルト)	4ヶ
11	スパゲッティ(細いもの)	800g	24	スープ	16ヶ
12	ミートソース	2ヶ	25	カセットコンロ	1ヶ
13	カルボナーラ	2ヶ	26	カセットボンベ	適量



このような量を見てみなさん多いと感じるかもしれませんが、一週間分となるとこれくらいが目安になります。あくまでも参考です。家族で話し合い、自分達に合った食べ慣れたものを備蓄しましょうね。第42回循環備蓄のすすめ、第45回分散備蓄のすすめも参考にしてくださいね。

## ●仙台市地域防災リーダーとは

東日本大震災を経験して、家庭(自助)の災害対策のみならず、自主防災組織(共助)の必要性や重要性が明らかになりました。地域の安全・安心を高めるために、地域ぐるみで自主防災組織を活性化させ、地域防災力の強化を図る必要があります。

そこで、仙台市では、平成24年度から仙台市独自の講習カリキュラムに基づき、仙台市地域防災リーダー(SBL)の養成を開始しました。

仙台市地域防災リーダー(SBL)の方には、平常時は、町内会エリアの地域性を考慮した防災計画づくりや効果的な訓練の企画などを期待しております。

災害時は、地域住民の避難誘導や救出・救護活動の指揮を行っていただくなどの役割を期待しております。仙台市は、仙台市地域防災リーダー(SBL)が活動しやすいように、平常時から支援いたします。

SBLとは、(Sendai-shi chiiki Bousai Leader)の略です。



## ●講習カリキュラム

下記の内容について、講義・実技を2日間受講していただきます。

### 1 自助・共助・公助の役割

自助・共助の活動支援、リーダーの役割及び地域との連携についての基礎知識

### 2 自分の住んでいる地域の特性の理解

地域特性を踏まえた防災マップの作成、地域防災力診断

### 3 常日頃備えておく技能

避難誘導の基礎知識、初期消火、救出・救護等の実践訓練

### 4 自主防災組織の機能をもとめるための活動

自主防災計画づくり、災害時要援護者の避難支援、さまざまな防災ゲームの紹介

### 5 東日本大震災の経験から

避難所生活の体験談など

### 6 避難所運営について

避難所運営の基礎知識

### 7 まとめ

地域で実施したい防災活動についての意見交換、理解度チェック



講義のようす



救助訓練のようす



災害図上訓練 DIG のようす

## ●講習修了者には

仙台市地域防災リーダー(SBL)認定証及び地域の防災活動で使用していただくためのオリジナルヘルメット、ビブスを提供しています。



## ●修了者数(平成25年10月11日現在)

- 平成24年度 / 50名(うち女性 6名)
- 平成25年度 / 147名(うち女性36名)



## ●今後の予定

仙台市では平成27年度末までに、市内に全600名の仙台市地域防災リーダー(SBL)を養成する予定です。

## ●各地区の活動状況

### 平成24年度受講者 青葉区 男性

避難所運営リーダーとして連合町内会で小学校の体育館にて避難所運営訓練(トイレ・テント式プライベートルームの組立て及び発電機取扱い訓練)と留学生とともに炊き出し(アルファ米)訓練を実施しました。



### 平成24年度受講者 青葉区 男性

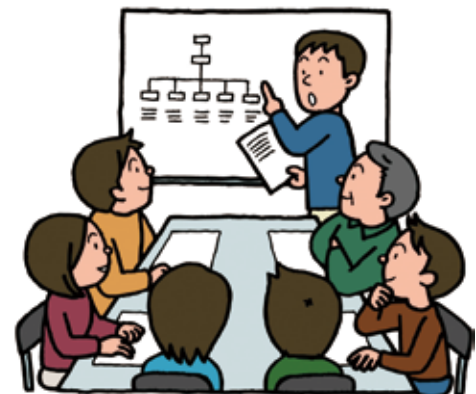
避難所運営委員会を設立し、地域版避難所運営マニュアル・自主防災計画を様々な団体と協力して策定しました。

### 平成24年度受講者 青葉区 男性

地域版避難所運営マニュアルの作成を目指して、避難所運営の個別場面(避難所において実施する準備→開設→運営→閉鎖の時系列的な流れの個別場面)25項目の1つ1つを再現し訓練で検証しました。

### 平成24年度受講者 太白区 男性

若者が参加する地域防災活動シンポジウムを開催し、幅広い世代で問題意識を共有し、もしもの時に助け合えるよう、連合町内会の防災について活動発表しました。

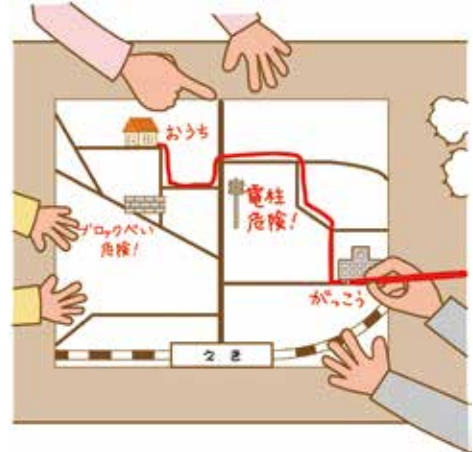


### 平成25年度受講者 宮城野区 男性

町内会の秋祭り前に、津波からの避難訓練を実施しました。町内会独自の避難ルートを確認し、仙台東部道路西側に避難しました。今後、地域住民が安全安心に避難できるよう町内会全体で取り組みたいと思います。

## 平成25年度受講者 宮城野区 女性

人をつなぐ・地域をつなぐことの重要性について女性3名で研修会を開催しました。「女性防災活動」の発表、わがまちに起こりうる災害像をより具体的にイメージする「DIG」、気づきを学ぶ「クロスロードゲーム」を実施しました。



## 平成25年度受講者 宮城野区 女性

町内の小学生・中学生・高校生も防災訓練に参加し、防災教育と地域防災訓練のタイアップを図りました。「自分の命は自分で守る」という事を、若い世代に伝えていくことが、これからの減災につながっていくのだと思いました。

## 平成25年度受講者 若林区 女性

地域の文化財を守るために消火訓練を実施しました。訓練や防災講演会時には、提供されたヘルメット・ビブスを着用して活動しております。

## 平成25年度受講者 泉区 男性

自宅から指定避難所まで町を探検し、自分達の住んでいる地域のAED、井戸、病院、公衆電話などを見つけ、親子防災マップを作成する講師を務めました。

顔の見える関係作りの構築が災害に強い街づくりには重要であることを認識しました。

## 平成25年度受講者 泉区 男性

東日本大震災の経験の反省から、自主防災組織の重要性を再認識し、自主防災活動マニュアルを策定しました。地震の際、家族が無事であれば玄関前に「元気じるしの黄色いはちまき」を掲出する、異常がなかったことの確認のルール作りをしました。



このように各地域で仙台市地域防災リーダー(SBL)の方々が災害時に対応できるよう共助の精神で平常時から様々な防災・減災活動を行っておりますが、「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識を共有し、地域に住んでいる方も是非協力して、災害に強いまちづくりを構築してくださいね。

# 仙台市地域防災リーダー(SBL)の活動紹介



平成25年度仙台市地域防災リーダー養成講習会修了者  
青葉区 川平学区連合町内会

**高島 新 氏**

**地域版避難所運営マニュアルの作成に向けた  
準備⇒開設⇒運営⇒閉鎖の約20場面を検証**

## 平成25年度川平学区総合防災訓練の紹介

私たち川平地区防火協会は、大規模災害に備えて学区内の単位町内会を軸として、各種地域団体、小中学校、PTA、病院、介護施設等が各々の役割を分担し、かつ連携し、川平学区が一帯となって対応するために、平成21年4月に学区内の住民約170名が専門部会やワークショップでの協議を積み重ねて集約した「仙台市地域コミュニティ活性化モデル事業」に取組み、加えて東日本大震災での教訓を反映させ、平成24年4月に「川平学区災害対応計画」を策定しました。

### 「地域版マニュアル策定」のために 約500名参加の防災訓練で検証!

平成25年度の学区防災訓練は、この「川平学区災害対応計画」と今回仙台市が策定した「仙台市避難所運営マニュアル」の2つをたたき台として、これから取組む川平学区の「地域版避難所運営マニュアル」の策定に向けて、その機能性や地域性等を検証するために実施しました。



今回の訓練では、前半は各单位町内会が「安否確認・避難誘導・情報収集伝達・災害対策本部設置等の各訓練」を行い、後半は各单位町内会が連携しながら、地区防火協会が先導する形態で「避難所開設・運営・閉鎖等の各訓練」を行いました。

避難所開設・運営・閉鎖訓練では、避難者の避難生活の流れである準備⇒開設⇒運営⇒閉鎖の約20の対応場面を時系列的に設定し、それに地域団体、学校施設の管理者、仙台市の避難所担当課の3者が連携しながら1つ1つの対応方法の解説を交えて各訓練を進行しました。





また、平成27年度実施を申し合わせしている荒巻西地区（桜ヶ丘・中山・川平）の小中学校を含めた合同防災訓練に向けて、昨年度より取組んできた仮設トイレの組立（桜丘中学校）、プールからの学校トイレ水の運搬（川平小学校）など自主参加があり、「自分たちの地域は自分たちで守る」という防災理念に徹した防災訓練を実施することができました。

## ここで、「仙台市の避難所運営マニュアル」では触れていない川平学区独自の対応方法を紹介します。

- 避難所の開設は、青葉区より指示・勧告があった場合、または学区内に火災延焼、家屋倒壊等の大規模災害が発生し、多くの住民が既に避難所に避難している状況等を地域団体、学校施設の管理者、仙台市の3者による避難所開設本部が判断した場合としております。

### 避難所への地域団体からの派遣は、各町内会より各2名の避難所役員とした！

- 「川平学区災害対応計画」では、各町内会は青葉区で震度5強以上の地震発生の場合は、速やかに各災害対策本部を設置するとともに指定避難所に各々2名の「避難所役員」（1避難所に計6名）を派遣し、避難所運営を行うこととしております。

また、その後の防災訓練で、この「避難所役員」の先導役として「地区防火協会リーダー」を派遣することとし、既にその検証を行っております。

- 避難所の運営は、本来避難者により自主的に行うことが機能的ですが、避難所開設の初期段階には避難者が対応することは困難であることから、地域のコミュニティに精通している地域団体が行うこととし、避難所の開設時は、地域団体主体の「開設本部」とし、その後ある程度落ち着いた段階になったら、避難者主体の「運営委員会」に切り替え、避難所の集約、閉鎖まで対応することとしております。

- 避難所施設の鍵の保有者は、①学校施設管理者（体育館・校舎）②地域団体（体育館）の二人としております。

開錠と安全確認は、施設職員がいる時間帯は双方とも施設職員とし、施設職員がいない場合の開錠は地域団体の鍵保有者とし、安全確認は地域団体の鍵保有者及び避難所に駆けつけた避難所役員としております。

### 訓練参加者にスタッフとしてのお手伝いを意識して積極的に働きかける！

- 避難所運営の訓練において、一般参加者に避難所スタッフとしてのお手伝いを要請することを意識的に行い、これを3.11の実際の災害現場でも大いに活用することが出来ましたが、これは防災意識（モチベーション）の高揚に繋がるものとして今後も活用していきます。

- マニュアルシートでの川平学区独自の合意事項（約束ごと）は下記のとおりです。

- ・避難所（体育館）内の生活スペースは、原則として1人当たり畳1畳とする。
- ・仮設トイレやプライベートルームの出入口には、男女別や使用可否の表示を行う。
- ・災害時要援護者の避難用具に、振動が小さく静かに搬送できる「タフレンジャー」を使用する。



平成25年度仙台市地域防災リーダー養成講習会修了者  
宮城野区 岩切地区町内会連合会

**菅野 澄枝 氏**

**岩切地区町内会連合会地域防災リーダー**  
**～つながる、伝える、大切なものを守るために～**

## 岩切の女性たちによる防災宣言をつくる会

2010年4月、宮城野区総合防災訓練を前に当時の宮城野区長、木須さんから、岩切で行う防災訓練で、女性の目線をいかした防災宣言を出してみないか？という提案がありました。これを受けて、動きだした人たちの集まりを「岩切の女性たちによる防災宣言をつくる会」としています。子育てサークルのメンバー、婦人防火クラブ、PTA、社会学級生等、様々な立場を超えた集団です。完成までの数回のワークショップをファシリテートしてくれたのが、NPO法人イコールネット仙台の宗片代表理事と木須区長でした。奥山仙台市長もこの動きを応援していただき、災害時に限らず、地域を支えるネットワーク作りにもエールをおくっていただきました。男女共同参画をすすめることが、実は社会的弱者を支えることにつながるのだ、と気づいた頃に私たちの生の言葉でつながれた岩切・女性たちの防災宣言ができあがりしました。この宣言が大勢の地域住民、行政関係者、学校職員、マスコミ、そしてなにより守りたいと願った子供達、家族に届けられた9か月後、東日本大震災はおきました。本震後わたしたちは自然に避難所に集まりました。避難所の支援はそれぞれの小学校・中学校・コミュニティセンター・公民館・他地域への炊き出し・物資の仕分け・配送と多岐にわたりました。私たちは防災に特化して生活していたわけではありません。岩切で困っている人、大切だと思う人のために、動きだす気持ちだけがあの時の力でした。

## 地域にSBL 女性3名誕生



それだけに、避難所運営の知識や、訓練、備えの必要性を痛感したことと、イコールネット仙台の女性防災リーダー養成講座に参加したのが、仙台地域防災リーダー(SBL)を志したきっかけでした。女性ならではの気付き、目線を持っていてもそれを活用できないのでは意味がない。岩切地区町内会連合会は、私のほかに女性(緑上浩子さん・角田美佐子さん)を推薦し、学ぶ機会を提供してくれました。防災・減災をすすめる動きにSBLを活用し、広報誌にとりあげ、住民への周知を計ってくれています。そして仙台市消防局さんの講習で得た学びとその後の支援体制により、私たちは様々な活動を展開してきました。

## 活動内容

- ①町内会連合会防災マニュアル作成事務局として進行、事務処理、企画提案(2013.10～)
- ②各地区の防災訓練、救急救命講座に参加。(岩切若宮地区避難訓練、婦人防火クラブ救急救命講座)
- ③地域防災講座に講師、ファシリテーターとして派遣。(岩切市民センター企画講座)「震災後、岩切で大切にしたいもの」
- ④人権シンポジウムin神戸(法務省・公益財団法人人権教育啓発推進センター主催)
- ⑤奈良市防災生徒総会(奈良市教育委員会主催)「あなたの大切なものは何ですか?」
- ⑥みやぎ生協エリアリーダーDIG研修(みやぎ生協生活文化部主催)



## 女性たちの防災宣言で意識を確認することから始まった私たちの防災

私たちの活動の軸は、「つながる」「伝える」ことだと思っています。地域の中でのSBL以外の役割である、PTA、学校支援地域本部、防犯、青少年健全育成、生協委員会活動等すべてをつなげ、世代をつなげ、広く防災を伝えていきたいと思っています。大切なものを守るために・・・



平成 24 年度仙台市地域防災リーダー養成講習会修了者  
若林区 南材地区町内会連合会

**片岡 昭夫 氏**

## 南材地区の訓練は児童・生徒参加型

### 事前準備から

「3.11 東日本大震災」の経験と平成24 年度実施されました「仙台市地域防災リーダー (SBL)」第1 期生として、学習した要点を取り入れ訓練前の準備段階を最も重要と考え、南材地区の3 名の地域防災リーダーが中心となり、南材地区防災訓練の実施に向けて実施要領の策定から各町内会における準備、種別ごとの訓練にいたるまでの方策などについて第1 回実行委員会を皮切りに様々な団体の代表者にお集まりいただき、5 回にわたり会議を開きました。

会議の内容としましては、訓練プログラム・タイムスケジュール、9 項目にわたる役割分担や、訓練当日の47資機材の搬出・運搬、運営委員長である地域防災リーダーへの完了報告を話し合いました。

### 訓練当日

平成25年7月6日(土)午前9 時～12 時40分、仙台市立南材木町小学校体育館及び校庭に1,358 名が参加しました。

直下型大地震とそれに伴う洪水の発生という想定のもとに、各町内会長の指示で当該町内会の安否確認と指定されたいっとき避難場所に、安全且つ速やかに避難するとともに、その際に「災害時要援護者」として登録されている人々の安否確認と補助避難所である南材コミュニティセンターへの支援者による避難誘導を行った後に、指定避難所において各種防災訓練を行うことにより、参加者全員に各種訓練を体験させることとしました。

### 訓練内容

地震発生⇒いっとき避難場所、地区避難施設 (がんばる避難施設)⇒指定避難所の南材木町小学校・八軒中学校到着まで。

地震発生直後における本人・家族の安全確認 (ブレーカー・ガスの元栓の遮断)、近隣住民の安否確認、救出・救助、歩行支援、担架・車椅子・リヤカーなどによる搬送などの支援行動、その後町内で事前に定めた、いっとき避難場所に集合し安否を確認しました。

その後、まとまって指定避難所へ避難する訓練を行いました。

その際「災害時要援護者」の安否を確認し、支援者が介護しながらこの方たちを補助避難所である南材コミュニティセンターへ避難誘導しました。

「災害時要援護者」は受付で予め配布してある「要援護者調書」に記入・提出することとし、避難所が近い町内は、各町内会独自で決めた方法で避難し、安否確認を行いました。

八軒中学校生徒は、町内住民と同一行動をとり住民活動に参加協力をしました。

南材木町小学校児童は、学校の指導に従い避難訓練等に参加しました。



## 指定避難所における訓練活動

各町内会の避難者は体育館に入館し誘導員の指示に従い、校舎2階以上の多目的教室に一旦避難しました。

誘導員の指示に従い各町内会ごとに所定の場所に座り、洪水警報解除後、(全町内会3班に分けて準備してある)避難所受付で各町内会リーダーは「避難状況調査書」を提出し、避難登録を済ませました。

避難所入場後は、災害対策本部運営委員長である「地域防災リーダー」の指示を受けながら避難所開設訓練及び室内訓練等に参加していただきました。

避難所の中で救護の必要な方は、付添い人と一緒に救護所に行き「要援護者調書」と「あんしんカード」を提出して受付をし、トリアージを経て応急処置をしてもらいました。

体調不良者や乳幼児を抱えた人及び高齢者は、状況を聞きとりした後に補助避難所である「南材コミュニティセンター」に搬送しました。



## 避難所運営委員会

南材木町小学校では、2階の災害対策本部で「地域防災リーダー」が運営委員長となって運営委員会を開催し、それまでに判明した被害や避難状況・必要な措置などが報告され審議されました。

運営委員会開催中は、避難所において河原町分署・河原町地域包括センターによる、防災講話・軽体操等に参加していただき、運営委員会終了後、避難者数や家屋被害についての報告及び避難所ルール、トイレ使用ルール、ペット管理等について注意事項の説明を行い、その後、直ちに屋内訓練と校庭での訓練に分かれました。

屋内訓練では、応急手当の体験訓練・授乳所の設営訓練等、屋外では土のうづくり・土のう積、倒壊家屋からの救出、初期消火、災害用伝言ダイヤル、ぐらら、濃煙体験、給水車から給水を受ける訓練、給食訓練を実施しました。

一方で、南材木町小学校の児童は、安全安心な学校づくりの一環として、学校、保護者、地域、行政が一体となった災害発生時に備えての、避難行動の確認や引渡し訓練、避難所開設を想定した体験活動など、防災教育の充実を図るため、さまざまな状況下での危機回避能力の育成を図りました。



## 地域防災リーダーとしての今後の取組み

今回開催された総合防災訓練では地域防災リーダーとして見直すべき点も有りましたが、各団体と特に中学生の協力は毎年ながら大きな力と感じました。

新たに南材地区町内会連合会に仙台市地域防災リーダー講習会を修了した女性1名が加わりましたので、平成26年の防災訓練は4名で協力しながら実施していきます。



平成 24年度仙台市地域防災リーダー養成講習会修了者  
太白区 八木山連合町内会

**齋藤 満男 氏**

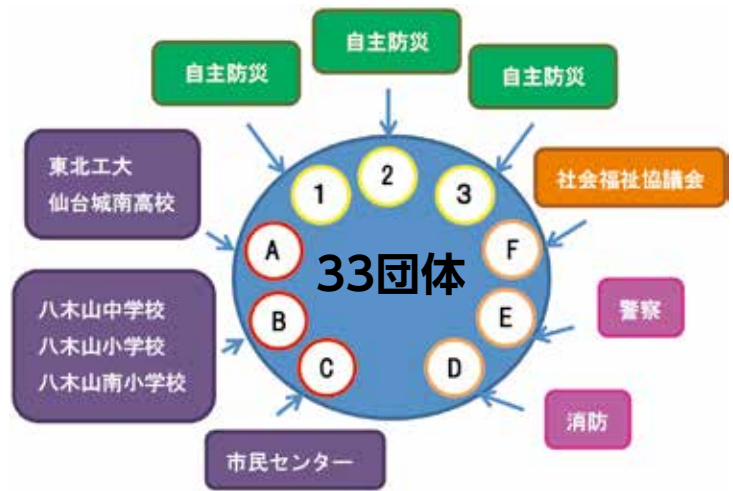
## 防災力向上を目指して地域から発信

### 仙台八木山防災連絡会（会長 田中 礼治）とは

八木山地区町内会、社会福祉協議会や民生委員児童委員協議会などの団体、医療機関、各学校やPTA、交番所や消防署などの公的機関、ベニランドや動物公園、放送局など33団体が集まり、①皆でやろう②助け合おうの約束ごと2つを掲げ、防災のための相互扶助や情報交換を目的とし、2008年4月に設立された地域横断型防災組織です。

活動の運営は、①医療関連部会②若者部会③助け合い部会④住みよいまちづくり部会の4つの部会で運営されております。

年6回の定例研修会議を中心として、防災シンポジウムの開催や、八木山中学校「木造住宅簡易耐震診断」授業、防災懇談会、地域防災訓練への参加などの活動を行っております。



### 地域防災リーダーとしての活動事例紹介

平成26年に開催した、「第2回地域防災シンポジウムin 八木山」を紹介いたします。

八木山中学校に児童・生徒、地域の方々など約130名が一同に会し、「若者が参加する地域防災活動」と称して発表会等を下記のとおり開催しました。

#### 1 仙台八木山防災連絡会の活動発表

#### 2 子どもたちによる防災の提言 「わたしたちにできること」

- ①八木山小学校児童代表発表
- ②八木山南小学校児童代表発表
- ③八木山中学校生徒代表発表
- ④仙台城南高等学校生徒代表発表
- ⑤東北工業大学学生代表発表

#### 3 世代間協働によるワークショップ

- ①アイスブレイキング（自己紹介ゲーム）
- ②ワークショップ（わたしたちにできること）
- ③グループごとの提言



#### 4 八木山防災宣言の発表採択

- ①防災意識 日頃からあいさつをして広めよう
- ②子どもからお年寄りまで、お互いに協力し合い、助け合おう
- ③普段から自分で出来ることを考え、災害に備えよう

### シンポジウムを終えて

参加者が、防災について深く考え意見を交換することができた大変意味のあるシンポジウムであった。特に小グループに分かれてのディスカッションは、異世代同士のコミュニケーションを図ることができ、今後の防災活動を共に実施していくための「顔が見える関係」を築くことができました。また、防災について参加者全員が考え、お互いが理解し合えたことにより、参加者の災害時における「助け合う」心を育むことができたとともに世代ごとに行える防災活動を具体的に話し合うことにより、お互いに「助け合う」行動を喚起できたことは、大変有意義でありました。

このような手法は、新しいシンポジウムの形態であり、防災に関する住民の意識向上を定着させるためにも、今後もさらに継続的に行っていくことが必要と感じました。

### 地域防災リーダーとしての今後の取組み

今後も八木山中学校生徒の防災等ボランティア活動への取組み事業等を、東北工業大学情報センターなどの協力を得ながら地域防災力の向上を目指して取組んでいきます。





平成 24年度仙台市地域防災リーダー養成講習会修了者  
泉区 高森東連合町内会

## 熊谷 登 氏

### 平常時からの防災活動の大切さを

#### 防災マップの作成

2012年12月に完成した防災マップについてお話ししたいと思います。

既に作成していた地域の防災マップをベースに検討しました。事前にこの地域の地域性や建物の特性、人口分布の特性を確かめ合い、さらには、地域に看護師や大工、無線通信愛好家など災害時に役立つ人は地域にどれだけ住んでいるのか、タウンウォッチングの実施を重ねながらこれらを基に、掲載に必要な施設の検討を行いました。

各避難施設、コミュニティ防災センター、AED 設置場所、公衆電話、防災機材置場、防災倉庫、防火水槽、災害応急井戸、医院、備蓄品保管場所の確認などを既存マップ上で行い手を加えました。

各町内会に分かれて私は7丁目町内会のタウンウォッチングを実施しました。

この団地は公園、歩道、車道、道幅も広く、緑も多く住環境には恵まれた地域で問題となりそうな所は少なかったですが、「いざ」となった場合はどうだろうかと疑問に思うことがありました。

やはり、普段の生活で歩くのと防災意識を持って歩くのでは大きな相違を抱きました。

団地東側に面する崖は危険ではないか？救命には1分・1秒を争うため車椅子での移動では段差がある？AED の設置場所からの持出しは即可能か？所在の表示の方法に問題がないだろうか？考えれば考えるほど色々問題、疑問がありました。

防災マップは完成しましたが、地域は変わり続けるため今後もさらに現場確認を続け、検証し合いながら分かりやすく反映させることの重要性を感じました。



#### 全員参加による地域防災訓練

平成25年10月6日は高森東連合町内会の防災訓練の日でした。9:00に発災の合図の花火を上げました。

単一5町内会は、いっとき避難場所から指定避難所に避難し、参加者全員で防災資機材の搬出、設置、稼働と一連の訓練を行いました。訓練開始の合図とともに、簡易トイレの設置、炊き出し訓練、校舎トイレに水汲み、プライベートルームの設置等訓練を行いました。毎年繰返し



行っていることからスムーズにできました。

小学生の「少しでもボランティアをやりましょう」の20名「スコぼら隊」は水汲み、炊き出しと活躍、さらに訓練の様子について写真とコメントを載せたことも新聞を発行、避難者に配付し、参加者からはその内容とスピードを称賛されました。

## 訓練を振り返ってみて

- 市役所職員の参加は心強かったが、地域の医師の参加とトリアージも必要ではないか
- 訓練は非常に手際よく出来たが、もう一歩進んだ訓練（救出等）をする段階ではないか
- 指定避難所の開設・運営のルールなどの「地域版避難所運営マニュアル」の作成が必要
- 避難者カードは訓練日だけではなく常時設置が必要ではないか
- 運営設置本部には、本部長・副本部長は常時居て欲しい、指示・命令は明確にする
- 乳児・低学年の子供たちへのボランティアが必要、また、子供たちだけの避難名簿の作成

## 子供にも防災が大切

子供たちには楽しく防災を学んでもらうことが重要であるとの目的から芋煮会と称して炊き出し訓練、防災クイズ、震災写真の展示など毎年防災訓練を行っております。

この日の為に事前準備は町内の班長約40人に集まっていた頂き、縁日係、設営、芋煮調理、受付、後片づけ、防災クイズ、それぞれの役割をしっかりと果たしながら実施しました。

天候のせいか子供の数は少なかったが、暖かい芋煮を食べて、炊き出しの意味を理解して頂き、震災写真の展示で3.11を忘れないようにし、防災クイズで実際の災害時に生かして頂くようにと思いました。

### 防災クイズの問題表

1 問

震度6弱以上の地震が起こった場合には、各町内会長と学校長とで、高森東小学校を中心とした指定避難所の開設が検討される。

2 問

指定避難所には、食料や飲料水がたくさん備蓄されており、非常時には全ての住民に配給されるので、個人的な備蓄は必要ない。

3 問

停電から回復したときにすぐに電気がきたことを確認できるよう、停電中も家庭のブレーカーは入れたままにしておいた方がよい。

4 問

災害によって遠方の知人との電話連絡が困難になった時には、「災害用伝言ダイヤル177」を利用するとよい。

5 問

冬は防寒用品、夏は熱中症対策など、非常持出し袋には、日頃から季節に応じた備えをしておくことが大切です。

(ちなみに回答は順番に○×××○である)

## 地域防災リーダーとしての今後の取組み

これまで訓練を重ねたなかで、内容等を検証し、精度の高いレベルまで上げたいと思います。

今後は実践に即した形での避難所開設や避難所運営訓練をしたいと思います。



# 地域と連携した学生防災士の活動

## ～東北福祉大学防災士協議会「Team Bousaisi」～

### Team Bousaisiとは

東日本大震災を教訓に、東北福祉大学は平成24年度から防災士※の養成研修機関となり、福祉やボランティアなど大学の特色を活かした防災士養成講座を開講、学生や社会人を対象とした次世代の防災人材育成に力を入れています。専門知識を生かした積極的な防災活動を行うため、2013年5月、防災士資格を取得した学生と教職員800名

が組織の中心となり、東北福祉大学防災士協議会「Team Bousaisi」を設立しました。

全国的に類をみない規模の大学防災士団体として、仙台市内をはじめ各地の学校や町内会と連携しながら避難所運営や災害図上訓練に参加協力するなど積極的な防災啓発活動を行っています。

### 活動内容

これまでの活動は40回以上を数えますが、主な活動として仙台市青葉区木町通小学区連合町内会と連携した「避難所開設・運営訓練」では、30名の学生防災士が地域住民と防災無線、テントの設営、発電機操作、応急手当、炊き出しといった実践的な訓練指導を含めた支援を行いました。また、若林区蒲町小学校区連合町内会と連携した総合防災訓練においては、16名の学生防災士がいつとき避難場所から指定避難所までの住民避難誘導、町内会役員、中学生、市職員らとともに「災害図上訓練」の演習に参加、支援物資の供給や外国人、高齢者等の災害時要援護者の対応、ペットの避難場所確保といった項目の対応について話し合い、講評を行うなど、学生防災士の視点から地域における防災対策の課題や改善点を提言しました。防災訓練に参加した住民からは「避難所となる学校の備品や備蓄品が置いてある場所とその状況を把握することができました。テントの設営や発電機の使い方など学生さんの協力で避難所の開設準備が手際よくできた」といった声が寄せられました。参加した学生防災士からは「予想以上の参加者数に驚いた。リアルな質の高い訓練がよかった」「避難行動の時に、訓練への意識の高さを感じられたが、地域ごとの差があったので、その解消も大切だと思った」などの感想が聞かれました。

さらに、青葉区立町小学校の児童120名を対象とした避難所生活体験を盛込んだ「防災ミステリーキャンプ」では、学生防災士36名の企画・運営による防災クイズやゲームを活用した防災教育活動を行いました。このほか、JR仙台駅周辺で行われた帰宅困難者誘導訓練に市民役として33名の学生防災

士が協力したほか、青葉区国見1丁目町内会と共同で震災後の地域を現況調査し最新の防災マップを作成したほか、丸森町小学校の児童たちを対象に学生防災士が防災マップや防災グッズの備えをテーマとした防災啓発活動なども行いました。これらの地域や学校と連携した防災活動は毎月、学内において定例報告会を開催し、参加した学生が活動内容や問題点、改善点などを報告、学生同士で情報交換の場を設けています。

広報活動として「Team Bousaisi」はレギュラーラジオ番組を制作、出演を担当しています。これは防災意識向上のための啓発活動として「防災士の役割」や「市民向けの防災情報」をテーマに放送しています。番組を通してアナウンスを経験することで、学生防災士の伝える力を養う研修の場ともなっています。番組は、毎月第一水曜の午前11時10分から10分間、仙台エリアのコミュニティFM3局（fmいずみ、ラジオ3、エフエムたいはく）で同時放送されています。



### 今後も・・・

東北福祉大学防災士協議会「Team Bousaisi」は、地域との交流、小・中学校との連携、災害時の食事サバ・メシの普及啓発、災害に強いまちづくり支援等の活動理念に沿った積極的な社会貢献活動を展開しています。

いま「次の自然災害への備え」から減災へ繋げる取り組みを目指した学生防災士の活動に大きな期待が寄せられています。

※防災士は日本防災士機構（東京）が認証する民間資格。

防災に関する基本的な知識を持ち、地域の防災リーダーとなる防災士制度が誕生して10年、資格取得者は全国で74,297人、宮城県の防災士は1,943人。（2014年1月現在）

## ●避難所について

避難所は、「避難を必要とする方」を受け入れる施設です。東日本大震災では大勢の方が避難所へ押し寄せ避難所の運営が大変混乱しました。あらかじめ、家庭で備えることで、避難所に避難しなくても、家庭で生活を送ることが可能です。自宅に被害がなかった方は、自宅にとどまりましょう。

## ●日常からの備えが大切

- 自宅の耐震化や家具の転倒防止を行って被害軽減に努めましょう。
- 食料や水（1週間分程度）、簡易調理器などの備蓄を行い、食料不足やライフラインの停止に備えましょう。
- 自動車などの燃料は、ガソリン不足に備えて、平時からこまめに給油しましょう。

### 避難を必要とする方は

住居が被害を受け、居住の場を失った方

ライフラインの被害により、日常生活が著しく困難な方

避難勧告が発せられる等により緊急避難の必要がある方

など



## ●避難所に行く際は

- 食料や水をすぐに持ち出せるよう準備し、避難の際に持参しましょう。
- 常用の薬や乳幼児のおむつなど、普段の生活で欠かせない物も準備しておきましょう。
- ラジオと電池、携帯電話の簡易充電器など、情報源と電源を準備しておきましょう。

## ●安全に避難しましょう

- 地域の避難所や、いっとき避難場所を事前に把握しておきましょう。
- 地域では避難時にどのように行動するのか事前に把握しておきましょう。
- 災害時に避難する避難所や安否の確認方法を家族で共有しておきましょう。



## ●避難所は、「地域団体・避難者」、「仙台市」、「施設」が協働し運営します。

- 地域の避難所の活用方法や避難所運営の役割、運営方法を決めておきましょう。
- 避難が困難な方への支援について決めておきましょう。
- 地域の事業所との連携や協力について決めておきましょう。
- 避難所運営訓練、避難所の施設や資機材の事前確認を行いましょう。



## ●地域版避難所運営マニュアルを作成しましょう!

- 避難所ごとの担当課・地域団体の皆様・施設の管理者とともに話し合いましょう。
- 避難所運営は、関わる方々が日頃から顔が見える関係をつくりながら、共通した認識を持ち、それぞれの役割をしっかりと果たすことが重要です。



仙台市

# 地震防災 アドバイザー室へ ようこそ



写真：仙台観光コンベンション協会

お問い合わせは仙台市危機管理室減災推進課へ

電話：022-214-3109

- \*地震・防災に関するお問い合わせは各消防署でも受け付けます。
- \*地震防災に関するお問い合わせは、電子メールでも受け付けます。質問には個々に回答できない場合もありますが、代表的な質問についてはホームページ上で回答いたします。

Eメール：[kks000130@city.sendai.jp](mailto:kks000130@city.sendai.jp)



発行 平成26年4月