

風水害や地震といった自然災害、
皆さんは備えができていますか。
コミュニティづくりを通じた防災に取り組む
荒昌史さんに日頃から
心掛けたいことを聞きました。

コミュニティづくりを支援

今日は防災機能を持つ、
さいたま新都心公園に
来ています。荒さんは、
この辺りでもコミュニティ
づくりの活動をしている
そうですね。

大宮区の大規模分譲マンションSHINTO CITY(シントシティ)の自治会によるコミュニティづくりをお手伝いしています。そのなかの大きなテーマが防災と減災です。災害が起きると、同じ集合住宅や同じ地域に住んでいる住民は、ある意味、運命共同体になるんですね。住民同

顔と名前が分かって
支え合える
関係性と仕組みをつくる



荒昌史さん(41)

南区出身。グッド減災賞などさまざまな賞を受賞している株式会社HITOTOWA代表取締役。防災、減災のために、地域で支え合える関係づくりを支援している。

地域で
支え合える
関係づくりを

災害への備えを考えるとき、
「自助」「共助」「公助」の
3つに分けることができます。

「自助」とは、災害発生時に、まず自分自身の身の安全を守ることです。この中には家族も含まれます。「共助」とは、地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して助け合うこと。そして、市町村や消防、警察、自衛隊といった公的機関による救助・援助が「公助」です。

私たち自身にできるのは「自助」と「共助」。一人ひとりが、「自分の身は自分で守る」、「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えを持ち、日頃から災害に備えておくことが重要です。

士のつながりができていれば、いざというときに助け合える安心感があります。隣人の命を救うということにも、寄与できるかもしれません。

**東日本大震災を機に
防災を学ぶ**

防災に力を入れるようになったきっかけは。

東日本大震災ですね。2007年ごろからマンションのコミュニティづくりを手掛けていたんですけど、当時は正直、防災と聞いてもあまりピンと来ていなかったんです。

復興支援のために東北地方に通うなかで、被災した方から災害対策でコミュニティがすごく重要だと教えてもらったんです。そこから自分自身もコミュニティづくりを通じて防災や減災に取り組みたいと、一生懸命勉強するようになって、今に至っていますね。

自分で考える力を育て

**具体的にはどんな活動を
しているのですか。**

マンション住民の方々を対象



にした「防災まち歩きツアー」を開催しています。河川が氾濫しやすい地点など災害時に注意が必要な場所や、一時避難所などを確認します。防災はマニュアル通りに行動すればいいという単純なものではなく、さまざまなケースに応じて、自分たちで考えて行動しなければなりません。ツアーの参加者同士で気付いたことを話し合っ、災害への対応を考えてもらいます。

また、大宮アルディージャと連携して、サッカーをしながらゲーム形式で防災を学べるイベントを開いています。防災グッズの名前を挙げながらパスを回すといったゲームを親子で楽しみつつ、防災への理解を深めてもらいます。

自助と共助の備えを

**防災を推進するなかで感じる
ことがあれば教えてください。**

さいたま市は津波の心配がない分、防災の対策はしやすいのですが、災害に対して油断している人が多いと感じます。災害が起きたときに助けになるのは、まずは自助、次に共助、そして公助という順番です。自助や共助の準備ができていないご家庭が、まだ多いのではないのでしょうか。

食料や日用品の備蓄、情報を収集する手段の確保、そして停電や断水、特にこれからの時期大切になる熱中症への対策…。災害への基本的な備えができていないか、ぜひ一度時間をとって近所との関係づくりを見直していただけたらと思います。



日頃から、災害に備えよう

チェックしてみましょう

1. 家の損壊防止

雨戸や屋根を補強し、側溝も掃除しておきましょう。飛ばされそうな物は屋内へ。

2. 停電・断水に備える

懐中電灯や予備の電池、飲料水を準備しましょう。また、浴槽に水を張るなどして、トイレなどで使う生活水の確保も忘れずに。

**3. 備蓄品や
非常持出品の準備**

避難情報が出たとき、すぐに動けるように、非常持出品の準備を。車にガソリンを入れたり、スマートフォンの充電をしたりしておきましょう。

**4. 防災アプリや
ラジオの準備**

「さいたま市防災アプリ」などをダウンロードして実際に使ってみましょう。災害時には使い方に慣れていることが重要です。また、ラジオも準備しておきましょう。

考えてみましょう

**1. 災害はいつ起こるか
わからない**

家で被災するとは限りません。家以外の場所で被災したらどうなるか想像しながら、家族の連絡先、安否確認の方法、避難場所などを決めておきましょう。

**2. 地域のつながりが
いのちを助ける**

阪神淡路大震災では、助けを必要としている人を救助した人の半数以上は「近所の人」でした。徒歩圏内の友人、知人など、近所の人との関係性を築けているか考えてみましょう。



さいたま市防災アプリや備蓄リストなどは次のページへ

災害時の情報収集に

日頃の防災に

4月1日
リリース

防災アプリができました!

日常的に防災知識を得られ、災害時に命を守るツールとなる、避難情報や防災情報などのさまざまな情報を1つにまとめたスマートフォン向けアプリです。
災害時はもちろん、平常時も防災情報を“身近に・素早く・正確に”受け取ることができます。



iOS



Android



さいたま市 防災アプリの 機能

- ・災害に対応したモード切替
- ・災害情報などのプッシュ通知
- ・安否確認
- ・避難所検索やルート案内
- ・防災行政無線の放送内容確認
- ・マイ・タイムライン作成ツール
- ・防災対策に役立つトピックス

防災に特化した機能とシンプルなデザインが特徴です。
市内での災害対策にお役立てください。

防災アプリの他にも

さまざまな情報収集の手段があります

防災直後は不安をおおるような不確かな情報が広まる場合があります。
災害に関する情報は公共性の高い信頼できる発信元（引用元）で、最新の情報であるかを確認することが重要です。

防災行政無線の放送内容は以下の方法でも確認できます

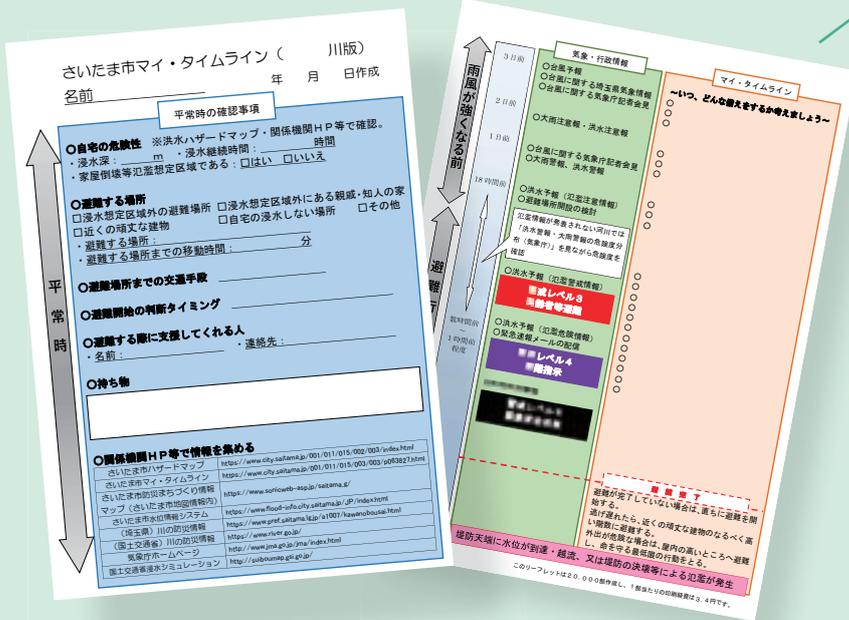
- メール**
 - ・さいたま市防災行政無線メール
 - ✉ t-bosai-saitama@sg-m.jp に空メールを送り、返信されたメールに記載されている手順に従って登録してください。
- テレビ**
 - ・地デジ…3チャンネル【テレビ埼玉】
 - リモコンのdボタンを押して「さいたま市からのお知らせ」を選択。

災害時には以下のメディアでも情報を収集できます

- ラジオ**
 - ・コミュニティ FM…87.3MHz【CityFMさいたま】
 - ・FM…79.5MHz【FM NACK5】
- WEB**
 - ・市ホームページ
 - ・Yahoo! 防災速報

各区情報公開コーナーでも冊子などを配布しています

- ・防災ガイドブック
- ・ハザードマップ



さいたま市防災アプリで

マイ・タイムラインをつくってみよう

自分自身の防災行動計画(タイムライン)を立てて、命を守ろう! 逃げ遅れゼロへ!

マイ・タイムラインは、市民一人ひとりが風水害発生前や発生時に、自分自身がとるべき防災行動を時系列に整理する取り組みです。「逃げ遅れゼロ」を目的として、ぜひ各世帯で取り組んでください。

マイ・タイムラインでできること

- ・風水害発生の約1日前にやるべきことが分かる!
- ・発生の半日前～3時間前にやるべきことが分かる!
- ・身を守るためにやるべきことが分かる!

さいたま市 マイ・タイムライン

紙のシートも防災課で配布しています



非常持出品・備蓄品を準備しよう

非常持出品の確認

避難するときに必要となるものを、両手が自由に使えるリュックなどに詰めて準備しておきましょう。

基本の非常持出品

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 貴重品類
■ 印鑑
■ 現金
■ 預金通帳
■ 免許証
■ 保険証

避難用具
■ 非常用ライト
■ 携帯ラジオ
■ 予備の電池
■ モバイルバッテリー
■ ヘルメット
■ 防災ずきん | 生活用品
■ 軍手
■ ライター
■ 缶切り
■ ランタン
■ ナイフ
■ 携帯用トイレ
■ タオル
■ ティッシュ
■ ウェットティッシュ
■ 筆記用具
■ ビニール袋 | 緊急用具、衛生用品
■ 救急箱
■ 処方箋やお薬手帳
■ 常備薬
■ 洗面用具
■ 歯磨きセット
■ マウスウォッシュ
■ マスク
■ 使い捨てカイロ
■ 除菌シート等
■ 感染対策品 | 非常食品
■ 飲料水
■ 乾パン
■ 缶詰
■ 簡易食

衣料品
■ 下着
■ 靴下
■ 長袖
■ 長ズボン
■ 防寒ジャケット
■ 雨具 |
|---|---|---|---|

備蓄品の確認

在宅避難をするときに、災害復旧までの期間の長期化に備えて備蓄品を用意しておきましょう。

基本の備蓄品

- | | |
|--|---|
| 食料品
■ 飲料水
■ 米
■ 缶詰
■ レトルト食品
■ スープ
■ 麺類
■ 菓子類

燃料
■ 卓上コンロ
■ 予備のガスボンベ
■ 固形燃料 | 生活用品
■ 毛布
■ タオルケット
■ 寝袋
■ なべ
■ やかん
■ 簡易食器
■ 調味料
■ アルミホイル
■ 簡易トイレ
■ パケツ
■ 工具類
■ 新聞紙
■ 布ガムテープ |
|--|---|



基本の非常持出品に加えて、乳幼児、妊婦、高齢者、要介護者、障害者、ペットや補助犬がいる家庭に役立つものや、女性特有の生活必需品などを用意しておきましょう。詳細は、防災アプリや市ホームページから防災ガイドブックをご覧ください。



避難行動のポイント

あなたが避難すべき警戒レベルはどれ？

※警戒レベルは順番通りに発令されるとは限りません。
 ※警戒レベル5は必ずしも発令されるものではありません。



高齢者等避難
危険な場所から
高齢者等は避難してください。
災害のおそれあり



避難指示
危険な場所から
全員避難してください。
災害のおそれ高い



緊急安全確保
命の危険があります
直ちに安全確保してください。
災害発生又は切迫

今月の表紙

身近なコミュニティが
 もしもの時の
 支えになるんだね



いざ、避難するときに意識すべきこと

浸水場所での避難方法

水深50cm程でも、水の流れて歩くのが困難な場合があります。はだしや長靴は禁物です。動きやすい運動靴を履きましょう。氾濫水は茶色く濁っており、側溝や、ふたの開いたマンホールへの転落に注意が必要です。傘や棒などで足元を確認しながら歩きましょう。

高齢者などの避難に協力を

高齢者や子ども、障害者など要配慮者は、早めの避難が必要です。周囲の方々は避難に協力しましょう。

自動車での避難は控えて

水深30cm以上でエンジンが停止し、水深50cm以上では車内に閉じ込められ車ごと流される危険性があります。避難所へは、原則、徒歩で避難しましょう。避難所は駐車できません。

※安全が確保できる場合はコロナ禍は在宅避難を心掛けてください。

家庭でできる「流域治水」について
 詳しくは、11 ページへ。

テレビ広報番組でも、風水害について放送します！
 詳しくは、29 ページへ。