

I D P T 第 5 回勉強会及び第 15 回会議 議事録

日 時：平成 31 年（2019 年）2 月 17 日（日）16 時～ 第 5 回勉強会
17 時～ 第 15 回会議

会 場：高尾台町会会館

出席者：20 名（別紙名簿のとおり）

1. 「第 5 回勉強会」について

【講 師】 竹内 陽子（3 丁目在住・防災士）

【テーマ】 「想像力こそ防災力」

【内 容】

レジュメ（別紙）に基づき、説明があった。

まず、導入部で、私たちにも関心が高い「森本富樫断層帯」の地震発生確率 2～8% に触れ、果たして、この確率が高いのか低いのか。平成 28 年に発生した熊本地震の断層帯は発生確率が 7% と言われていたそうだし、また、全国の活断層 193 地区のうち、森本富樫断層帯の 8% は、8 位の高い確率になるそうである。決して安心できる数字ではないという説明だった。

竹内さんの説明は、防災士の研修会からの情報の紹介や自ら実践している竹内家の「自助」についての話など、とても分かりやすく、かつ興味深い内容であった。特に、印象に残ったのは、まず、災害への「備え」について、4 つに分けて考えようという話。

- ① 物の備え（防災用品、備蓄食料等）
- ② 室内の備え（家具の転倒防止等）
- ③ 屋外の備え（屋根、塀などの周辺環境、避難場所）
- ④ コミュニケーション作り（家族、隣近所）

次に、竹内家で実践している「備蓄食料のローリングストック方式」の話。災害が発生したら、一般的に「公助」が届くのに 3 日はかかると言われているので、最低 3 日間は「自助」で乗り切らなければならない。賞味期限の長いいわゆる備蓄用食料は、値段が高かったり、味が好みでなかったりするが、ローリングストック方式なら、3 日分の食料を余分にストックするけど、定期的にその分を消費して買い足していくという方法なので、特殊な食料を買う必要がなく、自分の好みの物を選択できる。また、その際の調理を、カセットコンロを使って実践していれば、ライフラインが止まった時にも慌てなくてすむとのこと。具体的に、ストックの仕方や備蓄食品の実物紹介、併せて、カセットコンロや非常用ライトの実物紹介など、とても参考になる有意義なお話だった。

最後に、「受援力」も大切であるという話があった。

「助け」を必要としているのに、「助けて」と言える相手がいないなどで「助けて」と声をあげられない人もいる。「助けて」と言える「受援力」も「自助」の一つなのではないか、とのこと。やはり日頃のコミュニケーションが大切だと思った次第。

2. 「第 15 回会議」について

レジュメ（別紙）の次第に基づき、清水義博氏の司会進行で行われた。

【報告事項】として

1. 平成 30 年度に新たに防災士が 3 名誕生したこと
 2. 高尾台町会新年会に、防災会の活動 P R を行ったこと
- また、31 年度もさらに防災士を増やす計画であることも併せて報告された。

【協議事項】として

1. 高尾台防災会、31 年度事業（案）
 - (1) 組織改善～自主防災会を町会組織の中に組み込むことを定時総会で承認を得ること
 - (2) 運営改善～各丁目ごとに防災懇談会を実施すること
2. H 31 年度防災勉強会（案）

「東京防災」（東京都作成）という冊子の内容が充実しているので、これをテキストに勉強会を開催したい。
3. 年間スケジュール（案）

以上のことについて、説明があり、了承された。 閉会時間は午後 6 時。

(以上)

その他：

- (1) 変質者が出没する箇所に防犯カメラの設置はできないのか？
 - ・性能が高い機種で一ヶ所 600 万円要する
 - ・抑止力としてダミーの設置はどうか？GPS 付きのランドセルも売られている
 - ・保護者に伏見台小学校からメール情報有り→浜野さんにお願ひし IDPT Line で共有
- (2) 山側環状線から左折し裏通りをささらやへ抜ける車両が多く危険である
→2 月 23 日地図を片岡町会長に持参し、時間帯にて生活道路（住民以外進入禁止）指定を市会議員（カーブミラー設置でお世話になった）にお願ひする等対策を依頼済

「想像力こそ防災力」

防災力って何？

地震や台風、豪雪、高潮、火山噴火といった自然現象そのものの発生は防止出来ませんがこれらによる被害の発生は、防ぐことが出来るという考えの基に生まれた造語だそうです。

では、どんな手段をもって、被害の発生を防ぐことが出来るのでしょうか？

自然災害と一口に言いましても、たくさんの種類があります。

今回は急にやって来る地震について、いつか来るとされる「そのとき」のために、今出来ることを考えてみたいと思います。

実は危険地帯？

30年以内に70%以上の確率で発生すると予測されている南海トラフ巨大地震や首都直下型巨大地震。私たちが住まう地域にも森本富樫断層帯が走っています。

将来の活動については、いろいろと研究されていますが、同じように30年以内に地震が発生する可能性は、日本の主な活断層の中で、高いグループに属しています。

いざ発生した時は？

まずは身の安全の確保！（物が落ちてこない、倒れてこない場所へ）

「自助」・・・自分の身を自分の努力によって守ること

「共助」・・・つながりのある人たちがお互いに助け合うこと

「公助」・・・市、県、国などの行政機関による救助、援助

一般的に災害被害の軽減は、「自助」「共助」「公助」の効果的な組み合わせで実現されますが、災害発生時は圧倒的に自助が働かないと、自分や大切な家族の命は守れません。

過去の事例から見ても、災害に直面した際に自分の身を守るために、迅速に行動出来る人は驚くほど少ないのが明らかだそうです。

↓だからこそ

有効なのが、訓練を重ねることと備え

竹内家の取り組み

日常に防災を取り入れてみる!

<備蓄編>

いざ地震が発生した時、被害レベルにもよりますが、避難先としては3通り

避難先	メリット	デメリット
避難所	情報が入りやすい とりあえず身の安全を確保 出来たという少しの安心感	プライバシーがない 長期化すると感染症のリスクあり 皆がストレスを抱えている
自家用車内避難	気兼ねがない	エコノミー症候群の恐れあり
自宅避難	気兼ねがない 我が家という安心感	物資配給なし

自宅の安全を確認出来るなら、デメリットを承知の上で自宅避難を選択します。

(我が家は室内犬がいますので、自宅避難)

では、自宅避難に必要な「モノ」と「数量」は?

(ライフラインが止まっていることを想定します)

一般的に公助が十分に整うのには3日かかると言われていています。よって自分と家族が命をつなぎ、自力で生活するためには最低3日分の備えが必要です。

- ① 水 1日3ℓ×3人×3日=27ℓ
- ② 携帯トイレ、非常用トイレ凝固剤
- ③ ゴミ袋
- ④ トイレットペーパー、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、タオル、新聞紙
- ⑤ ラップ 食器を洗えないので、巻いて使用、防寒など
- ⑥ 照明 懐中電灯、ランタン、ろうそくなど
- ⑦ 歯ブラシや液体歯磨き 水が出ないため
- ⑧ 非常食 レトルト食品、缶詰、乾物、お菓子など

ローリングストック方式で備蓄・・・後ほど具体的に説明

- ⑨ カセットコンロとボンベ 煮炊きができます

⑩ 常備薬

⑪ 乾電池、スマホバッテリー、充電器、ラジオなど

<家族会議編>

月に1度の防災会議。

基本的に毎月15日に開催。この日はNTTの「災害用伝言サービス」171やweb171の利用体験が出来ます。

(毎月1日15日、正月3が日、防災週間、防災とボランティア週間にも体験サービスがあります)

会議では、非常食の試食をするというきっかけを利用して、171の利用方法の再確認、発生時の行動についての確認、安否確認方法や集合場所について、又、電気のブレーカーの位置や操作の確認等々、今起きたらどうする?と想像しながら幅広く話し合いをします。

この時出来たら、少しの間電気を消して、ランタンや懐中電灯の灯りで過ごしてみるのも良いかもしれません。

ローリングストック方式とは?

多くの専門家が推奨している非常食の備蓄方法です。

言葉の通り、ストック(備蓄)をローリング(回転)すること。備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法です。(食べながら備える)

従来型の非常食はバリエーションが少なく、決しておいしいものではありませんでした。しかし、備蓄した食品を普段の食事に利用するなら、おいしそうなものを選ぶ余裕もありますし、どうすればよりおいしく栄養価の高いものになるか、考えることも可能です。非常食を日常的に使い続けることで、いざという時に生きる本当の備えになります。

備蓄すべき食料の量的目安は最低3日分。

1日3食×3人×3日=27食

家族会議の際に試食をしながら、好みに合うかどうか評価します。

(我が家の非常食に採用するか別のものに切り替えるか判断)

食べることが前提なので、賞味期限は1年で十分。現代の食品の加工技術をもってすれば選択の幅はとても広く、選ぶ楽しみもあります。

食べることは生きること、「おいしい」という心の栄養も大切です。

レシピ紹介

★さばとわかめのごま和え

[材料・2人分]

さば味付け缶…1缶
カットわかめ…大さじ1
白ごま…大さじ1
ごま油…少々

[作り方]

ポリ袋にさば味付け缶を缶汁ごと、その他の材料もすべて入れて混ぜる

缶詰+
乾物

★ツナと切り干し大根のマヨ和え

[材料・2人分]

ツナ缶…1缶
切り干し大根…30g
マヨネーズ…大さじ1
おろししょうが(チューブ入りでも)…少々
白ごま、青のり…少々

[作り方]

ポリ袋にツナを缶汁ごと、その他の材料もすべて入れて混ぜる

缶詰+
乾物

★ガスパチョ

[材料・2人分]

トマトジュース(塩入)…1本(190ml)
おろしにんにく(チューブ入りでも)…少々
オリーブ油…少々
クラッカー…お好みで

[作り方]

器に材料を全て入れて混ぜる
+きゅうりや赤や黄色のパプリカを
混ぜて具たくさんに

その他、カセットコンロとお鍋、ポリ袋があれば、温かい料理を作ることができます。ポリ袋を使うことで、お鍋が汚れないですし(後片付けが楽)袋ごとに分けられるのでお鍋1つで味の違う複数のお料理が同時に出来ます。

(注意点:ポリ袋は高密度ポリエチレン製のものを使用。そうでないと熱で袋が溶ける場合があります)



最後に…

大切なのは、続けられる防災。

最初から全てを完璧にしようとする、面倒で億劫になります。

それよりは、自分に出来る小さな工夫の積み重ねが、いざという時に役立つように思います。

いざという時を想像すると、自分や家族にどういう防災が必要なのか、又、合っているのか見えてくると思います。

もう3ヶ月ほどで、平成時代を締めくくることになり、新しい元号による新時代が始まります。

この節目をきっかけとして、防災元年と捉え、ぜひ想像することから始めてみてはいかがでしょうか。

3. ライフラインの復旧状況

		大阪北部 の地震	熊本地震	東日本大震 災
電気	被害 状況	大阪府・ 兵庫県内 で最大約 17万世帯 が停電	約47万世 帯が停電	約850万世 帯が停電
	復旧 状況	約2時間半 後にほぼ 復旧	5日後まで に復旧	1週間程度 でほぼ復旧
水道	被害 状況	大阪府・ 兵庫県・ 京都府の 一部で漏 水や断水 被害	約44万世 帯で断水	約230万世 帯で断水
	復旧 状況	3日後に復 旧	熊本市では 2週間でほ ぼ復旧	3週間程度 でほぼ復旧
ガス	被害 状況	大阪ガス 管内の、 約11万世 帯で供給 停止	西部ガス管 内、約10 万世帯で供 給停止	約46万世 帯で供給停 止
	復旧 状況	6日後まで に復旧	2週間でほ ぼ復旧	5週間程度 でほぼ復旧

ご清聴ありがとうございました。

平成 31 年 2 月 17 日
防災士 竹内陽子

生きた自主防災高尾台

Independent Disaster Prevention Takaodai

第15回会議

平成31年(2019年)2月17日(日)

会議:17時00分~18時00分

次 第:

◆報告事項:

1. 平成30年度防災士3名が新たに誕生しました
2. 「高尾台町会新年会」防災会活動PR報告

◆協議事項:

1. 高尾台防災会(31年度)事業(案)
2. H31防災勉強会(案) 担当:「知る」チーム
3. 年間スケジュール(案)

第15回出席者:

◆報告事項:

1. 平成30年度防災士3名が新たに誕生しました

	氏名	住所
①	片岡重人	金沢市高尾台1丁目138
②	片岡美樹	金沢市高尾台1丁目138
③	西村 恵	金沢市高尾台3丁目275-2

新たに誕生した3名の皆さまと合わせ、高尾台町会の防災士は8名(女性5名・男性3名)となりました。内訳は、1丁目2名、2丁目0名、3丁目6名です。目標とする人数は30名です。来年度以降新たな挑戦者が出て来られることを期待しています。

これまでの防災士5名は、下記の通りです。防災士としての30年度活動は、

- ①高尾台町会勉強会の開催(計5回)
- ②スキルアップ研修受講→勉強会への反映
- ③4町会合同避難訓練(防災士コーナー担当)
- ④伏見台防災士会への参加
- ⑤外部講師

①	永山順一	3丁目226
②	竹内陽子	3丁目99
③	出口佳代	3丁目117-1
④	清水義博	3丁目127
⑤	清水恵子	3丁目127

◆報告事項：

1. 「高尾台町会新年会」防災会PR報告

(1)作成者: 越野副会長

- 新年会では越野副会長が子ども太鼓行列、社会体育大会等々、町会行事をスライドショーにて約15分にまとめられプレゼンをされました
- 防災会PRは「伝えるチーム」が担当で、越野副会長にお願いし防災活動の写真を提供し全体のプレゼンに防災会活動を組み入れて頂きました

(2)作成をお願いした際に認識した点：

- 越野さんから写真提供をお願いされましたが、実際に防災会の人たちが走り回る場面や参加者の素顔を捉えた記録が無く困りました

(3)31年度PRへの提案：

- 防災会議、防災勉強会、水消火器訓練、避難訓練等々の活動に於いて、PRを目的とした写真撮影・記録担当者を指名しておく必要があります。
「伝えるチーム」で写真撮影・記録者を指名→撮影した写真はその都度、町会パソコンに防災PRファイルを作って保管・共有しPR活動に供する

(新年会当日の防災会プレゼンテーション 2分 50秒を上映)

◆協議事項：

1. 高尾台防災会(31年度)事業(案)

1. (事業(案)の前に)3月17日定時総会で防災関連にて承認を受ける事項

(1)組織改善：

- ①従来の高尾台防災会を廃止し、自主防災組織を町会組織に組み込む改訂を行う
- ②各班から班長の他に班内の防災活動を行う「防災委員」を任期1年として選任頂く。
(班内の事情(構成人数が少ない等)により班長の防災委員兼務は妨げない。また、人数が多い班で話し合い2名以上選出されるような自主性と柔軟性が、町会全体で育まれることを願っています)

(2)運営改善：

平常時の活動は、年5回の防災会議と防災勉強会、丁目単位の年3回の「向う三軒両隣り防災懇談会」並びに町会行事での防災訓練・啓蒙活動及び伏見台校下防災訓練への参加協力とする

防災会議：町会長が統括し、防災に関わる「知る・つくる・伝える」を具体化し防災懇談会を経て町会防災力強化に結びつける

防災勉強会：防災知識を得ることを目的にIDPTが準備、毎回防災会議と同時開催し町会の防災力を高めることに資する

防災懇談会：各丁目副会長が統括し丁目防災班単位で開催し、町会班単位での防災力強化を実現する

注1. 丁目毎年の防災懇談会は、32年度から丁目班長と班防災委員対象にいずれの丁目も6月開催を目指す

注2. 上記防災懇談会の後を受け、町会班単位○丁目○班防災懇談会が定期開催されることを目指す

注3. 伏見台防災会が主催する防災訓練は、町会で受け、会員の皆さまと避難所運営組織で参加する

(3)PDCAを廻す役割分担：

役員会(PLAN)⇒防災懇談会(DO)⇒防災勉強会(CHECK)⇒防災会議(ACTION)を廻す
IDPTチームのサポート内容：

- DO 伝えるチーム ... 新年会、定時総会、バーベキュー大会でのPR・啓蒙活動並びに防災訓練
CHECK 知るチーム ... 勉強会の企画、運営並びにニーズ、実態調査
ACTION つくるチーム ... 防災会議の企画、運営並びに記録、マップ、マニュアルの作成

◆協議事項：

2. H31防災勉強会(案)：担当部署「知る」チーム

(1)勉強会の方向性

H30清水の内容は難しいとの声があり、もっと身近で、求められる内容にしたい。

(2)清水がやりたい事：

1. 「防災かなざわ」輪読会

全戸配布頂きましたが、我が家では家族一緒に読んだことがありません。
各家庭に常備されているので、毎回30分の読み合わせをしませんか！

2. 学校長または学校防災担当者の話を聞いてみたい

私にはもう修学児童・生徒はいませんが、高尾台町会には毎年転入される児童・生徒がおられます。私たちも学び、この地域の学校の対応を転入児童がおられる世帯に案内して勉強会をしませんか？転入者からは、以前いた地域での対応内容もお聞きする機会として、良い点はこの町会でも取り入れたい。

3. 毎年誕生する新人防災士からのお話も聞いてみたい

4. 伏見台防災会はH31「防災計画」を根本から見直します。作成方法は、伏見台防災会での備蓄品の公開等、自らの取組をOPENにし17町会からの取り組み、意見を参考に実情に合うものを目指しています。伏見台防災会の話も聞いてみたい。

◆協議事項：

3. 年間スケジュール(案)

3月	定例総会 新旧役員交歓会 伏見台校下 新入学を祝う親子の集い	高尾台町会会館 子ども会連合会、伏見台小学校体育館
4月	春の全市一斉美化清掃(泥上げ有) 伏見台ラブウォーク 春の親睦旅行	美化、高尾台町会地内 体育、高尾城址公園・伏見台校下 高槻会
5月	第16回 防災会議 & 第6回 防災勉強会 バーベキュー大会 & 水消火器訓練 春の美しいクリーンキャンペーン 伏見台校下 ソフトボール大会 伏見台校下 グラウンドゴルフ大会 赤十字募金活動	高尾台町会会館 高尾中央公園 子ども会連合会、高尾中央公園 体育、高尾台中学校運動場 婦人、伏見台小学校運動場 伏見台校下町会連合会
6月	第17回 防災会議 & 第7回 防災勉強会 百万石祭り子ども提灯太鼓行列 ホテル生息調査(2回) 伏見台校下 ソフトバレー大会 役員会	高尾台町会会館 子ども会連合会 子ども会連合会、高尾台町会 体育、伏見台小学校体育館 高尾台町会会館
7月	第5回 防災懇談会 親子グラウンドゴルフ教室 リーダー会 七夕作り 夏休みラジオ体操 高尾・高尾台町会 納涼盆踊り大会 第18回 防災会議 & 第8回 防災勉強会	高尾台町会会館 子ども会連合会、伏見台小学校運動場 子ども会連合会、伏見台公民館 子ども会連合会、高尾中央公園 婦人、総務、高尾中央公園 高尾台町会会館

8月	金沢市交換大会グラウンドゴルフ 伏見台サマーフェスタ～踊りのターレー サマー体操 親子ラジオ体操と校内草むしり	子ども会連合会、金沢市公民館 婦人、体育、伏見台小学校運動場 子ども会連合会 子ども会連合会、伏見台小学校運動場
9月	伏見台校下 敬老会 秋の交通安全 マスコット作り 秋の交通安全 マスコット渡し 伏見台校下 防災訓練 伏見台校下 社会体育大会 第19回 防災会議 & 第9回 防災勉強会	民生児童委員 子ども会連合会、伏見台公民館 子ども会連合会、伏見台小学校前市道 指定避難場所 高尾台台中学校 体育、婦人、子連、総務、伏見台小学校運動場 高尾台町会会館
10月	秋の全市一斉美化清掃(泥上げ無) 伏見台校下 ドッジビー大会 伏見台公民館 文化祭 秋の親睦旅行 防災倉庫 備品チェック 第10回 防災懇談会	美化、高尾台町会地内 子ども会連合会、伏見台小学校体育館 婦人、体育、子連、伏見台公民館 高槻会 高尾台町会会館 高尾台町会会館
11月	伏見台ニュースポーツフェスティバル 除雪懇談会 小型除雪機の点検・除雪機運転講習会	体育、伏見台小学校体育館 除雪、高尾台町会会館 除雪、高尾台町会会館
12月	伏見台校下 三連交流会 伏見台校下 クリスマス会 役員会	子ども会連合会、伏見台公民館 子ども会連合会、伏見台小学校体育館 高尾台町会会館
1月	伏見台校下 成人式 第20回 防災会議 & 第10回 防災勉強会	金沢国際ホテル 高尾台町会会館
2月	新年会 第7回 防災懇談会	金沢国際ホテル 高尾台町会会館

次回日程：2019年4月20日(土)16時～「第6回防災勉強会17時～「第16回防災会議」

◆「東京防災」は、「防災かなざわ」と比べると数段優れた防災マニュアルではと感じている。生きた自主防災高尾台をつくるに当たり、東京で東日本大震災を経験した娘から奨められた資料である。活動方針を考える上でコピーをパクらせてもらった。次年度の勉強会補助教本として使用したいと思っている。

今やろう。



もしも今、東京に大地震が起きたら。そのとき、家にいたら？地下鉄にいたら？真冬だったら？真夜中だったら？ひとりでいたら？守るべき誰かといったら？東京が一瞬にして姿を変えるその瞬間、あなたは どうする？今想像しよう。今正しい知識を得よう。今備蓄しよう。今家族や近所の人たちと話そう。一つひとつの小さな備えが、あなたを守る

生きた自主防災高尾台(略称:IDPT)
Independent Disaster Prevention Takaodai

生きた自主防災組織構築に向けて 協力頂ける高尾台町会の皆さまを募集致します

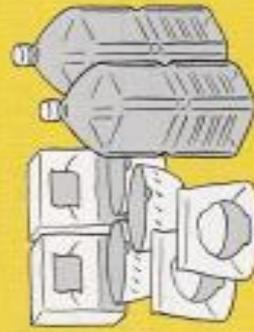
活動方針

私たちのまち高尾台にも、さまざまな災害リスクが潜んでいることを具体的に知ろう、そして想像しよう、その災害が夜中に起きたら、早朝だったら、日中家族が学校や会社で自分ひとりだったら！今、正しい知識を身につけよう、今、家族や近所の人たちと話をはじめよう！そして、身につけよう、災害から身を守る力を！今



今やろうマーク

本書では、すぐ実践できる防災アクションを紹介する項に「今やろう」マークを付けました。このマークが付いている項は優先的に確認し、必ず実践しておきましょう。このページでは、特に重要な「10の防災アクション」を挙げています。さあ、今やろう。



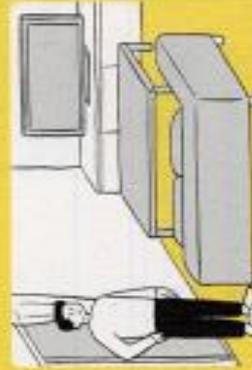
- 日常備蓄を始めよう
→ 085 ページ



- 大切な物をまとめておこう
→ 091 ページ



- 非常用持ち出し袋を用意しよう
→ 090 ページ



- 部屋の安全を確認しよう
→ 095 ページ



- 家具類の転倒防止をしよう
→ 100・102 ページ



- 避難先を確認しよう
→ 115 ページ



- 災害情報サービスに登録しよう
→ 128 ページ



- 耐震化チェックをしよう
→ 107 ページ



- 家族会議を開こう
→ 122 ページ



- 防火防災訓練に参加しよう
→ 130 ページ

地震発生時にどこに居るか？ケース別に呼びかける、現実味がおびる構成に惹かれる！



繁華街

落下物から身を守り、ビルの倒壊にも注意しながら、公園など安全な場所へ。広い所に逃げる余裕がない場合は、耐震性の高い比較的新しい鉄筋コンクリートのビル（P108）に逃げ込みます。人混みで最も怖いのがパニックになることです。人の多い場所こそ、冷静な行動が求められます。



学校

教室で身を守るには、飛散した窓ガラスの破片や照明器具の落下を避けるため、窓から離れ、机の下に隠れ、脚を持って揺れが収まるまで待機します。廊下ではすぐに窓から離れ、階段では転げ落ちないように手すりにつかまります。揺れが収まったら、先生・教師の指示に従って行動しましょう。

