七里ガ浜自主防災マニュアル

7 save life

“地震・津波・風水害・土砂災害”に備えて

N

防災
マップ付き

七里ガ浜自治会

※鎌倉市『防災のてびき』『ミニ防災拠点運営マニュアル』を参考に七里ガ浜向けに作成した資料です。

平成23年4月版

地域の自主防災力を高め
安心して暮らせる七里ガ浜へ

昔に比べると

地域の人々のつながりも希薄になってきています

もし、災害がおこってしまった そのとき

あなたや、あなたの大切な家族が傷ついてしまった そのとき

すぐに助けを呼べるのは、近くの人達ではないでしょうか

誰かが助けを必要としている時

すぐに助けにいけるかもしれないのはあなたではないでしょうか

今こそ、地域のつながりをつよくして

みなが協力して災害対策にとりくみ

安心して暮らせる七里ガ浜をつくるときです

7 save life

目次

はじめに　七里ガ浜自主防災マニュアルについて

1.なぜ必要?自主防災組織をあらためて考えて、3つのなぜ ---- 4-5
2.地域に適した防災マニュアルにむけて ---- 6

STEP1 もしもに備える“災害対策マニュアル”

1.知っておきましょう 地域特性の災害「津波」 ---- 7
2.知っておきましょう 地域特性の災害「土砂災害」 ---- 8
3.普段の災害対策 ---- 9
4.非常時持出品・備蓄品準備について ---- 10
5.家の内外の安全対策 ---- 11
6.鎌倉市 耐震診断・耐震改修のご案内 ---- 12

STEP2 もしもの時の“行動マニュアル”

1.地震発生直後から避難生活まで ---- 13
2.屋内・屋内、場所別の注意ポイント ---- 14
3.大地震発生!避難する・救護する（避難場所・防災拠点） ---- 15
4.災害情報・安否確認の方法 ---- 16

STEP3 もしもの時の“救護活動マニュアル”

1.七里ガ浜自治会 救護活動について ---- 17
2.救護活動チームの設置・役割について ---- 18-19
3.指定公園防災倉庫「鍵の所有者・保管場所」および「備蓄品一覧」 ---- 20
4.情報班定時連絡内容（指定公園→自主防災本部） ---- 21
5.情報班定時連絡内容（自主防災本部→ミニ防災本部） ---- 22

資料

・防災マップ ---- 23
・指定公園マップ（七里ガ浜自治会支部別） ---- 24
・消化器設置場所マップ ---- 25
・標高マップ ---- 26
・各種連絡先 ---- 27

なぜ必要？
自主防災組織を
あらためて考えて、
3つのなぜ

1 なぜ、自主防災組織は必要なのか？

大災害では、行政の救援隊だけでは不十分だからです。

広域的な大災害では、発災直後から家屋損壊、火災、土砂崩れなど、同時に発生し被災者は膨大になります。その場合、公共施設や行政にも、被害が及ぶことになります。（本来、救護する側も被災者になるのです。）その時、自らの力で生命を守り、初期の人命救助、消火活動、避難誘導など、行政に頼らず近隣住民の協力によって、多数の命や財産を守ることができるのが自主防災組織となります。

自主防災組織の基本原則

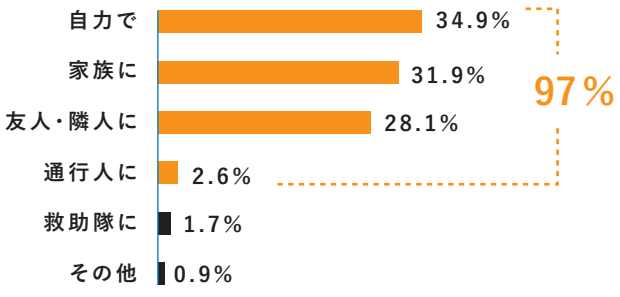
自助 ： 自分の命は自分で守る

共助 ： 地域住民が連携して町を守る

公助 ： 行政が進める防災対策、基盤整備
（七里ガ浜で言えば消防署設立）

下記は阪神大震災のデータからになります。自助、共助によって、助かった割合は実に97%となり、行政の救援隊に助けられたのは1.7%という結果でした。大災害では行政はあてにできなく、自助、共助によって、守れるのです。

生き埋めや閉じ込められた際の救助



（社）日本火災学会：「兵庫県南部自身における火災に関する調査報告書」によろ

2 なぜ、七里ガ浜自主防災マニュアルが必要なのか?

現実問題としてリーダーが不在!というのが一番の理由です。

各行政からでている防災マニュアルも素晴らしいものですが、自主防災組織に求めすぎており、結果的には行政の救援隊と同じようなものです。これでは、専任すぎて普段は会社員である私達には、災害時の実効性が低く思えました。

東日本大震災の発生日時は3月11日金曜日の午後2時46分になります。大災害が実際に起こった時間です。現実は、この時間に町内に居る方が自主防災委員に代わって防災活動をしなければならないのです。まさに、災害は何時何処で起こるかわかりません。常にリーダー(自主防災委員)がいない場合を想定して、リーダーが不在でも実践的に動けるようにしたのが七里ガ浜自治会の防災マニュアルの特徴となります。具体的には、共助となると防災活動を個人ではなく組織で考える必要があり、その時、防災マニュアルが有効になります。災害が発生した場合、動転した避難者達が、何をどのように行動したらよいか判断できなくなる恐れがあり、統一された組織として行動するために防災マニュアルがリーダーとなりかわります。マニュアルがあれば避難者の立場から一転して救援者になることもでき、組織として活動できるのです。

過去の震災発生日時

東日本大震災	2011年3月11日	午後2時46分
新潟県中越地震	2004年10月23日	午後5時56分
阪神大震災	1995年1月17日	午前5時46分
関東大震災	1923年9月1日	午前11時58分

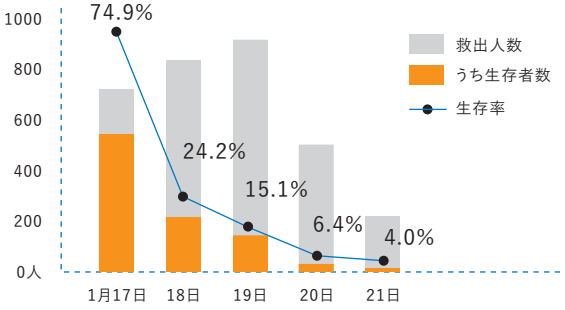
過去の大災害も全て平日で、ご主人(男手)は仕事をしている時間帯です。都合良く、休日の昼間に災害が起こるようなことはないのです。

3 なぜ、町内の防災訓練が必要なのか

普段からのご近所とのコミュニティーが尊い命を守るからです。

自分たちの町は自分たちで守るということは、日頃からのご近所とのお付き合いからはじまります。お互いに顔は知っていたが、話す機会がなかったなど、お忙しいなかで、いろいろあると思います。しかし訓練することがきっかけとなって、ご近所とのコミュニティーを深めることになるのです。

救出者中の生存者の割合の推移(5日間)



神戸市消防局監修「阪神・淡路大震災神戸地域における消防活動の記録」及び、陸上自衛隊中部方面総監部「阪神・淡路大震災災害派遣行動史」より作成

発災直後から数日間、行政の救援隊が手つかずの状態のなかでも、初期消火、災害情報の収集伝達、被災者の救助救護、避難誘導など、様々な防災活動を必要とします。発災直後からの救助の重要性はグラフで見ての通り、生と死を分ける時間との戦いになります。いざという時のために防災活動を体験できるのが訓練であり、実際の災害で共助につながります。

コラム

阪神大震災の震源に近い淡路島北淡町は、震度7を記録し多くの人が家屋倒壊により生き埋めになりました。行政の救助が行き届かないなか、近隣住民で組織された消防団員が、町や住民を熟知していたので、瓦礫の下にうもれている人を次々と助け出し、約300人の命を救いました。このように日常生活における人々の交流は、普段の暮らしを豊かにするだけではなく、災害時に人の命を救うという重要性を認識させました。

七里ガ浜に適した防災マニュアルにむけて

七里ガ浜自治会管内の特性と災害時の想定について

住民登録によると約7割が高齢者対象

発災時に、お住まいの地区で救援救護に回れる人員の割合を想定しなければなりません。ご近所の方は普段から救護を必要とする方を認識する必要があります。
（ご近所のお年寄りや体の不自由な方を把握してください。）

海があり山がある環境

普段は景観がよい住宅街ですが、発災時は津波と土砂災害を想定しなければなりません。本マニュアルの「STEP1 もしもに備える“災害対策マニュアル”知っておきましょう 地域特性の災害」を参考にしてください。

被災地孤立の可能性

七里ガ浜自治会管内は約1700所帯で、海から山へと勾配がきつく広域です。災害時は孤立した被災地ができることを想定しなければなりません。また町内全体が鎌倉市から孤立することも想定しなければなりません。

想定できる災害と現実的な対処について

自主防災組織では、大地震などで部分的な崖崩れや海側での小規模の津波、地震による民家延焼など、ある程度の規模を対象にした災害を想定しています。発災時、防災マニュアルを使いながら情報収集と情報伝達を各地域でとりあい、災害を免れた地域から被災地にむけて、救援救護ができることを重点においています。
東日本大震災のような町内全域が壊滅的になる大災害では、七里ガ浜版防災マニュアルもどこまで役にたつかわかりません。しかし、日頃からの備えと訓練があれば、大災害の中でも生き延びる可能性が大きくなると信じています。

災害の基本はいつも想定外

そもそも、起こりえる災害を想定できれば大惨事にはなりません。現況で備えられる日頃からの防災活動で、想定外の大災害に柔軟に対応し、少しでも減災することが大事です。それには皆様のお力を必要とし、共助の意識を高くもってください。そして、想定外の災害が起こっても、ご家族、ご近所で力を合わせ貴重な命と大切な財産を守りましょう。

知っておきましょう 地域特性の災害「津波」

～震源地が遠く、長周期の大きな揺れの際におこるのが特徴～

津波とは

津波の「津」とは、船着場や渡し場を示す港を意味します。すなわち、「津波」とは津（港）に押し寄せる、異常に大きな波です。津波は、海底で発生する地震に伴う海底地盤の隆起・沈降や海底における地滑りなどにより、その周辺の海水が上下に変動することによって引き起こされるものです。発生した海水面の動き（上下動）が特に大規模なものであれば、沿岸に達すると破壊力の大きな大津波となります。

津波に備えるために

気象庁は地震発生後に津波のおそれがある場合に、地震が発生してから約3分を目標に、対象となる津波予報区に津波警報（大津波、津波）、または津波注意報（津波注意）を発表します。

津波警報・注意報の種類		警報の鳴り方
大津波警報	3メートル以上の津波を予測	3秒のサイレンが6回 休止2秒 3秒のサイレンが6回 ・・・以降繰り返し
津波警報	2メートル程度の津波を予測	5秒のサイレンが3回 休止6秒 5秒のサイレンが3回 ・・・以降繰り返し
津波注意報	0.5メートル程度の津波を予測	サイレン無し

津波対策ポイント

1. 海岸・河川敷周辺にいて、強い地震や長い時間（1分間以上）の揺れを感じたら、すぐに避難する。
2. テレビやラジオの情報をもとに、すぐ避難する。
3. 市役所職員・消防職員・警察官からの指示や、防災サイレン・広報車による避難勧告や指示があったら、すぐに避難する。
4. 海岸・河川敷から離れて、できるだけ山側へ、あるいは、より高い場所（鉄骨および鉄筋コンクリートの堅牢な建物）へ避難する。
5. 自動車はやめて、歩いて避難する。
6. 津波は、繰り返し襲ってくるので、津波警報や注意報が解除されるまで、海岸や河川敷に近づかない。
7. 正しい情報をラジオ・テレビ・広報車などを通じ入手して、冷静に行動する。

冷静に行動すれば、避難する時間はある

ミニ防災拠点の七里ガ浜小学校のグランドで標高29メートル、新しくできた消防署で標高41メートル、広町の高台や鎌倉山方面は標高50～60メートル、東3丁目付近で標高40～50メートルです。七里ガ浜東は、かなりの高台にあるので、多少の津波では問題ありません。

理論的に震源地付近では大津波にならず、震源地が沖合で離れているから大津波になり、2波、3波とつづきます。そのため、直下型のような突き上げる地震というよりは長周期の揺れが長く続くのが特徴で、必ず津波警報で行政からお知らせします。そういう想定では、町に津波が到達するまで、ある程度の時間があります。（東日本大震災では津波到達までに10分～40分くらいの時間を記録しています）東日本大震災と同等の大津波でも、第1波だけで町が壊滅的になることは考えにくく、落ち着いて行動すれば七里の地形は、高い場所に避難する時間が十分にあります。災害に備えて津波の特徴と七里ガ浜の地形を頭に入れておくことが大事です。津波とあわせて地震による山崩れ・火災の心配もありますので、まずは、冷静にまわりの状況を判断して、次の行動を考えましょう。

ここで紹介する資料は国土交通省の津波防災のホームページと西宮市の防災対策を参考にしました。

知っておきましょう 地域特性の災害「土砂災害」

～長雨などで地盤がゆるみやすい状況や、震源地が近い直下型のときにおこりやすい～

土砂災害とは

長雨や大雨などで地盤がゆるみやすい状況や、震源地が近い直下型地震のときにおこりやすいのが特徴。主に山方面の地区では、土石流、がけ崩れ、地すべりの危険性があります。

土砂災害の種類

土石流
谷や斜面にたまった土・石・砂などが、
豪雨や長雨による水と一緒に、一気に流れ出す。

がけ崩れ
がけの地面に水がしみ込み、
弱くなった斜面が突然、瞬時に崩れ落ちる。
地震などでも発災する。

地すべり
比較的ゆるやかな斜面で、地面の
すべりやすい面が地下水の影響などで
ゆっくりと動き出す。
表層部の地面がずれる。

土砂災害に備えるために

土砂災害には下記のような前兆現象があります。普段から身の回りの変化に気を配り、長雨や大雨の時は特に注意してください。

土砂災害の前兆現象

形状の変化
- 戸や障子の建てつけが悪くなった。
- がけ地にクラックが生じた。
- 宅地内にひびが生じた。
- 山や斜面からパラパラと土砂が落ちてきた。

音の変化
- 土の中から、かすかな音を聞いた。
- 木の根っこが切れる音または、裂ける音がした。
- 地鳴りのような異様な音を聞いた。
- 山の方から大音響を聞いた。

水の変化
- ふだんは何もない斜面に涌き水をみつけた。
- 近くの小川を流れる水の量が急に増えた、または減った。
- 流水や井戸水が濁ってきた。

注意をする土地

新しい造成地	扇状地	山岳地帯
基準に適していない造成地では、地質、地形が不安定な場合があり、雨で地盤がゆるみやすい。	山間部の集中豪雨。水が溜まりやすい地形。	樹木の少ない山間部では、地盤がゆるみやすい。

日常において土砂災害を想定すること

普段は景観のよい高台ですが、山があることは土砂災害の危険性があります。一般的な土砂災害になる目安は、一時間に20ミリ以上、降り始めてから100ミリ以上の降雨量になったら注意が必要です。七里ガ浜地区において、土石流の可能性は低いと思われますが、場所によっては崖崩れや地すべりが起こる可能性があります。通常ならば問題なかった場所でも東日本大震災における余震で地盤がゆるんでいることを想定し、以前より注意をはらう必要があります。また土砂災害は、前兆現象がある場合が多いので日常の変化を気にしてください。長雨や豪雨の時に地震がないとも限りません。前兆現象が認められるなら、早期の自主避難をすすめます。また日頃からご家族で災害の備えをしましょう。

普段の災害対策

防災訓練

日頃から防災訓練に積極的に参加し、防災行動力を身につけましょう。

防災の日	9月1日	防災とボランティアの日	1月17日
防災週間	8月30日～9月5日	防災とボランティア週間	1月15日～1月21日

家庭の防災会議

大地震のとき、家族があわてず行動できるように、ふだんから次のようなことを話し合い、それぞれの分担を決めておきましょう。

- □ 家の中でどこが一番安全か
- □ 救急医薬品や火気などの点検
- □ 幼児や老人、ペットの避難はだれが責任をもつか
- □ 避難場所、避難通路はどこにあるか
- □ 避難するとき、だれが何を持ち出すか、非常持出袋はどこに置くか（ペットの非常用品も準備しておく）
- □ 昼の場合、夜の場合の家族みんなの分担をはっきり決めておく
- □ 地震時に落ち合う場所をあらかじめ定めておく
- □ 地震時に安否情報の取次ぎをしてもらえる親戚、知人等（遠方に住んでいる人であることが必要）を決めておく
- □ NTT「災害用伝言ダイヤル171」、携帯電話会社の「災害用伝言板」、一般メールの活用を決めておく

避難カード

下記の項目を記載したカードを作り、各自携帯しておきましょう。

□ 住所	□ 性別	□ 連絡先
□ 氏名	□ 血液型	□ 勤務先
□ 生年月日	□ 保護者名	□ 緊急連絡先

※大切なペットにも避難カードを作りましょう。

非常持出品・備蓄品の準備

本マニュアルのP10を参考に必ず準備をしておきましょう。

家の内外の安全対策

本マニュアルのP11を参考に必ず確認と対策をしておきましょう。

防災情報参考ホームページ

総務省消防庁HP	http://www.fdma.go.jp/
神奈川県防災情報HP	http://www.pref.kanagawa.jp/sys/bousai/portal/1.html
鎌倉市防災情報HP	http://www.city.kamakura.kanagawa.jp/sougoubousai/bousai.html

非常時持出品・備蓄品準備について

非常時持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。歩いたり、走ったりでき、両手があいている状態が望ましいです。総重量は、女性は**5KG**、男性は**10KG**くらいを目安にしてください。必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

ヘルメット・防災ずきん

懐中電灯

携帯ラジオ

予備電池

非常食

水

救急医薬品・常備薬

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、
かぜ薬、胃腸薬など。
常備薬があれば忘れずに。

貴重品

預貯金通帳、健康保険証、免許証など。
現金は紙幣だけではなく、
公衆電話用の10円硬貨も。

生活用品

衣類、軍手、ナイフ、ライター、
缶切り、簡易トイレなど。

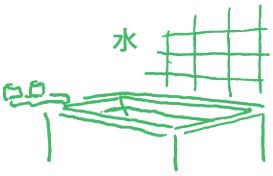
非常備蓄品

災害復旧までの数日間を自力で生活するためのものです。最低でも**3日分**は用意しておきましょう。

非常食

そのまま食べられるか、
簡単な調理で食べらるものを。

水



飲料水と生活用水を用意する。飲料水は、
1日3リットルが目安。風呂の水を残しておくと、
いざというとき生活用水として利用できる。

生活用品

カセットコンロと予備のガスボンベ、毛布、
衣類、トイレットペーパー、ドライシャンプー、
ビニール袋、キッチン用ラップ、生理用品など。

工具類

家屋が倒壊した場合などに備えて、
救出活動に使えるスコップやバール、
のこぎり、車のジャッキなどを用意しておく。

キャンプ用品

ランタンや寝袋、テント、クーラー、ポリタンク等、役に立つものが数多くあります。

家の内外の安全対策

家の中

家具を安全に配置する

できるだけ人の出入りが少ない部屋に家具をまとめる。寝る部屋に家具を置く場合は、体の上に倒れてこないように配置する。

家具の転倒・落下を防止する

L型金具や重ね留め用金具、家具の転倒防止シートなどを利用して転倒や落下を防ぐ。

通路や出入り口に荷物を置かない

いざというときの避難路を確保するために、通路や出入り口にはできるだけ荷物を置かないようにする。

窓ガラスに飛散防止フィルムをはる

窓だけでなく、食器棚や額縁などに使われているガラスにも忘れずに飛散防止フィルムをはる。

家の外

建物

屋根瓦にひび割れ、ずれ、はがれがあれば補強する。アンテナはしっかり固定する。

ベランダ

ベランダは常に整理整とんを。植木鉢は落下しないよう低い位置に置く。

プロパンガス

鎖でしっかりと固定しておく。

ブロック塀

ひび割れや傾きがあれば修理する。土中にしっかりとした基礎がないものや、鉄筋が入っていないものは補強する

耐震診断のチェックポイント

大地震の揺れに耐えられるかの目安です。気になる項目があったら専門家の診断を受けて下さい。
耐震診断、耐震改修のご相談は本マニュアルP12「鎌倉市 耐震診断・耐震改修のご案内」をご参照下さい。

□建築年　□壁　□過去の災害履歴　□地盤　□形　□老朽度

鎌倉市 耐震診断・耐震改修のご案内

『大地震に対して「わが家」は安全ですか?』
鎌倉市では、阪神淡路大震災を教訓とし、耐震診断・耐震改修促進事業をすすめています。
大地震は、いつ起こるかわかりません。ぜひ一度、わが家の耐震診断を受けてみませんか!

耐震診断

耐震診断の相窓口	市庁舎において毎月1～2回程度、専門家による耐震診断の相談窓口を開設しています。
対象建築物	昭和56年(1981年)5月31日以前に建築された一戸建て住宅、二世帯住宅または店舗兼用住宅(いずれも木造2階建て以下)で市民自らが所有し居住する建築物(枠組壁工法及びプレハブ工法は除きます。)
現地耐震診断費用の助成	耐震診断の相談を受けた人の中から希望者に、有料で専門家による現地耐震診断を実施します(建築士が直接お家に伺って診断し、診断結果報告書を作成します)。 現地耐震診断は、簡易診断法(住宅の状態を確認したい方向け)と一般診断法(住宅の耐震改修工事まで考えている方向け)のどちらかを選択でき、それぞれの費用について後日市の補助があります。
補助金の額	・簡易診断法に基づく現地診断の場合は35,000円(診断費用は40,000円) ・一般診断法に基づく現地診断の場合は50,000円(診断費用は70,000円)
申し込み方法	下記建築指導課まで電話でお問い合わせください。

耐震改修

耐震診断の相窓口	市で行う現地耐震診断の結果、総合評点が1.0未満で耐震改修工事を行う場合対象になります。
対象建築物	昭和56年(1981年)5月31日以前に建築された一戸建て住宅、二世帯住宅または店舗兼用住宅(いずれも木造2階建て以下)で市民自らが所有し居住する建築物(枠組壁工法及びプレハブ工法は除きます。) 鎌倉市耐震診断促進事業実施要綱に基づいて行った現地耐震診断の結果、総合評点が1.0未満であった建築物 木造住宅の耐震診断と補強方法(国土交通省住宅局建築指導課監修、財団法人日本建築防災協会発行)の一般診断法により建築士が行った診断の結果、総合評点が1.0未満のものを1.0以上に改修するもの
補助金の額	耐震改修工事等に要する費用の2分の1、かつ上限50万円
申し込み方法	下記建築指導課まで電話でお問い合わせください。

お問い合わせ　所属課室:都市調整部建築指導課
鎌倉市御成町18-10 本庁舎3階　**TEL 0467-61-3586**

ホームページはこちら http://www.city.kamakura.kanagawa.jp/kenchikushidou/taisinsindan.html

2010年9月15日現在

地震発生直後から避難生活まで

地震発生
- 落ち着いて、自分の身を守る。
- 机の下などへもぐる。倒れてくる家具や落下物に注意を。
- 火の始末はすばやく。コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。無理はしない。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。

1～2分
- 家族の安全を確認。
- 靴をはいて、ガラスの破片などから足を守る。
- 火元を確認。出火していたら初期消火する。
- 非常持出品を手近に用意する。

3分
- 隣近所の安全を確認。特に、一人暮らし高齢者など災害時要援護者がいる世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する。火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火。
- 余震に注意。大きな地震の後には余震が発生する。

5分
- ラジオなどで情報を確認。間違った情報にまどわされないように。
- 電話はなるべく使わない。
- ブロック塀やガラスに注意。
- 家屋倒壊などの恐れがあれば指定公園へ避難する。
- 車は使用しないこと。(山間部などの一部地域を除く)

5分～10分
- 安全が確保できていない場合、声を出し救助を求める。
- 保育所(園)・幼稚園や小・中学校に子供を迎えに行く。
- 自宅を離れる時には、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- さらに出火防止としてガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。

10分～数時間
- 自身や家族の安全を確保し、体力に余裕がある場合、消火・救出活動。隣近所で協力して消火や救出を。あわせて消防署等へ通報する。
- 指定公園へ行ける方は、最寄りの指定公園へ行き救護活動チームに加わる。

～3日くらい
- 生活必需品は備蓄でまかなう。災害発生から3日間は、外部の応援は期待できない。
- 壊れた家には入らない。
- 引き続き余震に警戒する。
- 市役所の広報に注意する。
- 災害情報、被害情報の収集

避難生活
- 自主防災組織を中心に行動する
- 助け合いの心で
- 集団生活のルールを守る

屋内・屋外、場所別の注意ポイント

屋内

家の中

テーブルなどの下に隠れて身を守る。余裕がなければ手近の座ぶとんや枕などで頭を保護する。

料理中は、可能ならばすぐに火を消す。台所は食器棚や冷蔵庫など危険なものが多いため、揺れがおさまったら火の元を確認してすぐに離れる。

集合住宅で、玄関から避難できない場合は、避難ばしごやロープを利用してベランダから脱出する。

デパートやスーパーなど

手荷物やかごなどで頭を守り、ショーケースの転倒や商品の落下、ガラスの破片などに注意。

あわてて出口に殺到するとパニックになり危険。店員の指示に従って行動すること。

屋外

路上

ブロック塀や石壁、門柱から離れる。
屋根瓦やガラス、看板などの落下物に注意する。
切れてたれ下がっている電線にはけっして触れない。

海岸

すみやかに安全な高台などに避難し、
津波情報をよく聞く。

車の運転中

急ブレーキは事故の原因になる。ハンドルをしっかり握って徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止しエンジンを切る。

揺れがおさまるまでは車外には出ない。

車を離れるときにはキーをつけたままにする。
緊急時に車を移動させることがあるため、
ドアロックもしない。

電車の中

電車は揺れを感じると、自動的に停車する。将棋倒しや網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりにしっかりとつかまっておく。

勝手に電車の外に出るのは危険。
係員の指示に従い行動する。

大地震発生！ 避難する・救護する

まず被災状況を確認してください

自分と家族の安全が確保でき自宅で待機できる。	自分との家族の安全は確保できたが自宅待機できる状況ではない。（自宅が崩壊している状況など）	自分もしくは自分の家族の安全が確保できていない。
救護活動へ力を貸してください！ 震災がある程度落ち着き ・外出しても心配ない状況を確保 ・体力的にも余裕がある場合 是非、あなたの力をご近所の被災者救護に貸してください。指定公園へ行ける方は、最寄の指定公園へ行き救護活動チームに加わってください。**今、あなたの力が必要です！**	**指定公園へ向かってください！** 指定された公園に集まり自主防災委員やリーダー、救護班の指示に従ってください。	**助けを求めてください！** 自宅から無理なく動ける場合は、指定された公園に集まり消火救出班・救護班に助けを求めてください。 自宅から動けない場合はその場で声や音を出し、近くの人に助けを求めてください。
救護活動チーム設置 18ページへ	指定公園に行く 24ページへ	声や音をだし救助を求める！

災害時避難場所・防災拠点

本マニュアルのP23～26に地図があります。ご参照ください。

指定公園

震災時の七里ガ浜自治会指定避難場所及び救護活動チームの活動拠点になります。
七里ガ浜自治会管内の方はまずここへ避難します。下記の公園がその対象です。

- 正福寺公園
- 東2丁目公園
- 東3丁目公園
- 東4丁目公園
- 東5丁目公園
- 東5丁目北公園

自主防災本部

震災時の七里ガ浜自治会の救護活動や情報収集の中心となる自主防災本部になります。

- 七里ガ浜自治会館

広域避難場所

大規模火災・津波が発生した場合に一時避難する空地になります。
※対象地域はあくまで目安ですので、ほかの広域避難所でもかまいません。

- 七里ガ浜ゴルフ場（標高約41メートル）
- 鎌倉高等学校/七里ガ浜高等学校

被災者収容施設
（ミニ防災拠点・避難所）

ミニ防災拠点は鎌倉市が独自に整備したもので、七里ケ浜地域4つの自治町内会の総合自主防災本部でもあります。避難者の収容人数は1,000人を予定しています。

- 七里ガ浜小学校（標高約29メートル）

災害時の臨時ヘリポート

- 県立七里ガ浜高等学校グランド
  （県立鎌倉高等学校グランド）

備蓄倉庫・コンテナ（ミニ防災拠点以外）

- 腰越備蓄倉庫（腰越行政センター内）
- 鎌倉（由比ガ浜-消防本部内）
- 長谷備蓄倉庫（長谷消防出張所内）　ほか6ヵ所

災害情報・安否確認の方法

災害情報の提供

消防テレフォンサービス（通話料無料）	災害の発生情報や防災用行政無線の放送内容など	0120−24−0467
鎌倉エフエム放送	災害の発生情報など	82.8MHz
鎌倉ケーブルテレビ	災害の発生情報など（テロップ）	5CH

災害時の安否確認

災害用伝言ダイヤル「171」を利用する

NTTは、震度6弱以上の地震発生時など被災地への安否確認電話が集中すると予想される場合に「災害用伝言ダイヤル」サービスを開始します。

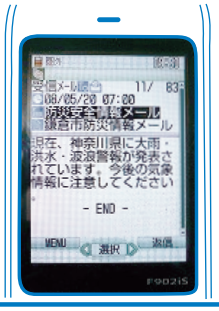
1 7 1 押すと音声ガイダンスが流れます

- 伝言を録音するとき → **1** → 伝言を残したい相手の電話番号を市外局番から入力します → 伝言を吹き込む（30秒以内）
- 伝言を聞くとき → **2** → 自宅電話番号を市外局番から入力します → 伝言を聞く

「災害用伝言ダイヤル（171）」は、災害時に「171」をダイヤルして、音声ガイダンスのとおりに操作することにより、伝言を録音したり、録音された伝言を確認することができるサービスです。サービスの詳細は以下のホームページでご確認ください。
http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html
※携帯電話会社の「災害用伝言版」の活用も事前に決めておきましょう。

「鎌倉市防災・安全情報メール」配信について

鎌倉市では気象情報や避難所開設情報などの災害情報や不審者情報などの防犯情報を携帯電話やパソコン等の電子メールで配信するサービスを行っています。登録に必要なものはメールアドレスだけで、氏名や住所は必要ありません。



配信内容　1防災情報・・・防災行政用無線で放送される情報
（気象情報の発表・解除、津波、光化学スモッグ、その他情報）
2防犯情報・・・不審者情報など

料金　情報提供料は無料です。ただし、電子メールの受信にかかる通信料やインターネット接続料は各自でご負担いただきます。

登録方法など詳細はこちらから
http://www.city.kamakura.kanagawa.jp/sougoubousai/haishin0001.html

七里ガ浜自治会 救護活動について

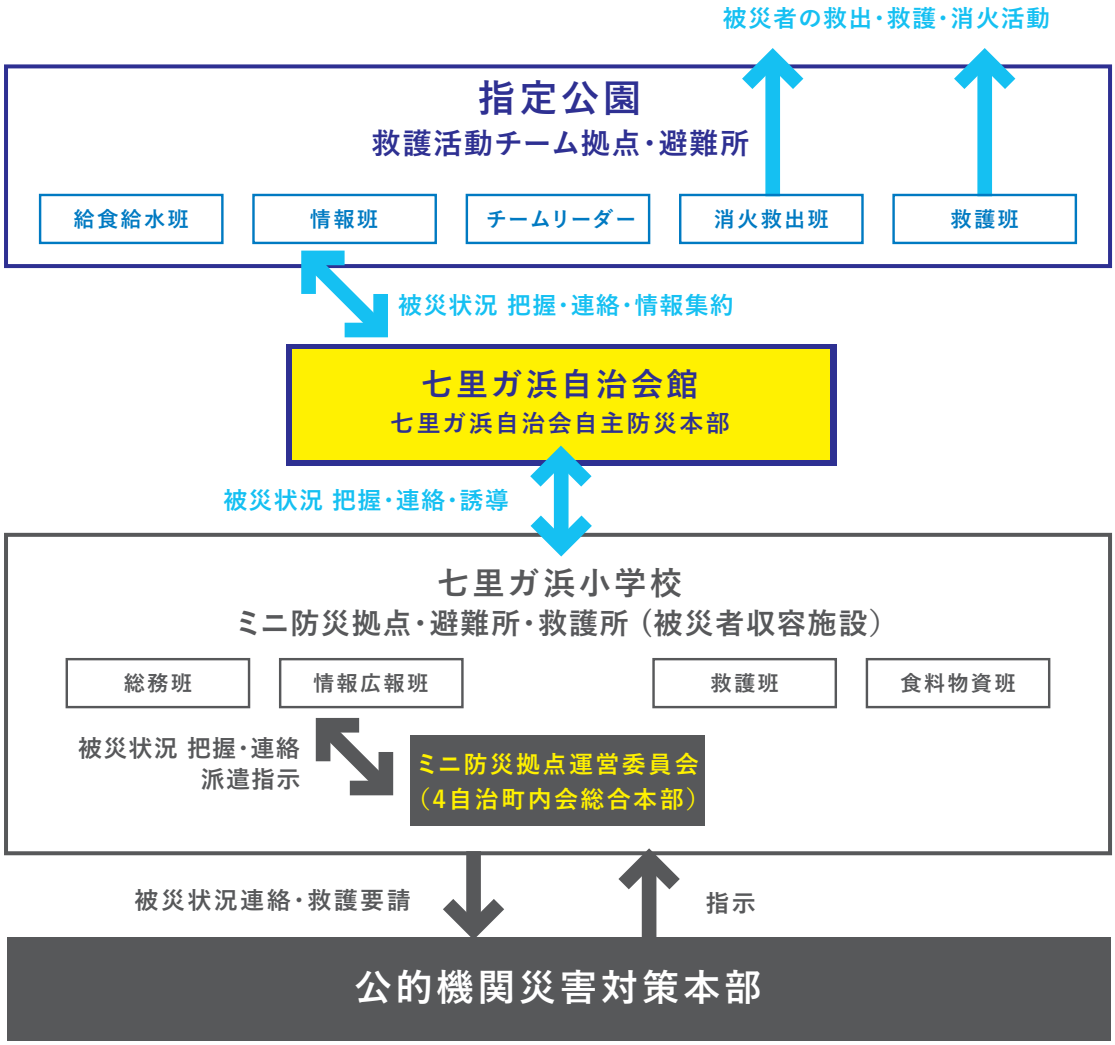
七里ガ浜自治会管内では以下の3点を基本として
もしもの時の救護活動を行います。

1.住民の方はまず、自分と、自分の家族の安全を確保する。

2.安全が確保できた住民が指定公園に集まり**「救護活動チーム」を設置する。**

3.「救護活動チーム」は被災状況を把握し自主防災本部への連絡（七里ガ浜自治会館）、被災者の救護を行う。

救護活動全体の構造



※七里ガ浜自治会館が使用できない場合は、本部を七里ガ浜小学校にする。

救護活動チームの設置・役割

救護活動チームの設置

指定公園に集まることができた住民の方々は効果的な対応をするために必ず「救護活動チーム」を設置してから救護などの活動を行って下さい。

指定公園に集まった住民は防災知識のある方1名をチームリーダーとして選出する。 → チームリーダーは情報班（最低1名）・消火救出班・救護班・給食給水班を任命し、「救護活動チーム」を設置する。

備考

- 市外への通勤者が多いなど、昼間と夜間で班員の人数に大きな差がある場合は、女性の参加を求めるとともに、昼夜別の組織編成も考慮しましょう。
- 班員の配置にあたっては、その人の技能等（医療関係者・アマチュア無線資格など）を考慮します。
- 組織構成は男女を問いませんが、年齢については判断力や体力面等に配慮した人選を行います。

救護活動チームの大きな3つの役割

被災状況を把握する。地区委員が受け持ちの地区に声を掛け合い、各戸の安否確認をする。（地区委員がいない場合はその地区にいる方）	被災状況を、自主防災本部（七里ガ浜自治会館）に連絡する。	集まった住民で手分けして被災状況にあわせた人員を派遣し被災者の救護を行う。

七里ガ浜自治会自主防災本部の役割

役割名	基本的な役割	具体的な活動
本部	自主防災活動本部を設置する。会長、副会長、防災理事は各指定公園の活動を総括する。情報班の連絡をまとめる。	1.災害情報の収集と活動内容の決定。 2.各指定公園、各班ごとの任務割り振り。 3.各指定公園の活動状況の把握。 4.市など防災機関との連絡、調整。

救護活動チームの各役割（チームリーダー）

役割名	基本的な役割	具体的な活動
チームリーダー	公的機関による救護支援が本格化する間（＝最長3日間を想定）の対応指揮をとります。 基本的に指定公園から動くことなく全体の指揮をとる。 震災弱者（被災者・高齢者・病弱者・障害者・乳幼児を抱えた世帯・子供・女性）への救護を最優先に指揮をとる。	指定公園に設置されている備蓄倉庫の鍵を管理する。 1.状況把握 2.自主防災本部への連絡 3.状況に応じた効果的な救護 4.最長3日間をしのぐ行動を指揮する。

救護活動チームの各役割（情報班・消火救出班・救護班・給食給水班）

役割名	基本的な役割	具体的な活動
情報班	災害の拡大予防のため、災害情報の正確かつ迅速な収集及び伝達を行う。救護の初動がスタートしたら、刻々と変わる被災状況を都度把握する。チームリーダーと情報をまとめ、情報班は本部に連絡する。必要時には本部に連絡し公的機関の救援を要請。また、定期的に本部に対応指示を仰ぎチームリーダーに報告。チームリーダーの指示に従う。	1.地区委員と一緒に被災状況を把握して、まとめます。（地区委員がいない場合は、その地区にいる方が安否確認）それにより、自治会管内のどの地域に救護を求める住民が多いのかを把握し、チームリーダーに報告。救護活動に向けた準備を開始します。 2.上記でまとめた内容や地域内をパトロールし、被害状況や住民の避難状況などの調査を行って、自主防災本部に報告する。 3.必要時、本部から公的機関に救護を要請してもらう。 4.自主防災本部からの情報や指示をチームリーダー伝達し、チームリーダーの指示に従う。 5. 情報の一元化のためにも、連絡は本部を通すこと。
消火救出班	地震発生後の火災の警戒及び消火救出活動を行う。 ● ガス（元栓）、電気（ブレーカー）の切断を住民に徹底させ、出火防止を図る。 ● 火元になっている建物の住民避難確認。 ● 火災発生時は消火器、バケツリレー等による初期消火。 ● 消火栓の活用（消火活動のため消防署と連携する）。 ● 消防本部の誘導、ホース延長等の消火作業の補助。 ● 倒壊家屋などの下敷きになった人の救出。	1.消火救出活動に向かうために備蓄倉庫から消火器具（街頭消火器、バケツなど）、救出器具（バール、チルホール、油圧ジャッキ、チェンソーなど）、リヤカー、担架を準備して被災地に向かいます。 2.消火救出活動が落ち着いた段階で指定公園に設置された救護活動チームに出向き震災弱者の移送について話し合い、順次、ミニ防災拠点（七里ガ浜小学校）への移送を行います。ミニ防災拠点そのものにも収容人数に限界があることから震災弱者を優先的にミニ防災拠点に移送し、一旦、指定公園に集合した健常者は救護活動時以外は ①自宅が安全な場合は自宅で ②それ以外は指定公園に設置されたテントで公的機関の救護を待つことを基本とします。
救護班	大災害では多数発生する負傷者や病人に、自分たちでできる応急手当や救助を行う。 （救護班には医療関係者が積極的になってください。）	1.救出された被災者を受け入れるための準備を行うためテントの設置、応急手当の用意などを行います。病気や怪我の緊急度を判別するトリアージ（患者の区分けで治療優先順位を決める）をしておく。 2.負傷者に応急手当の実施及び搬送。 3.応急救護所の設置及び協力。 4.避難所での避難住民の介護。
給食給水班	食糧や飲料水の調達、調理、配給。	1.救出された人々の食料・水の準備を行います。 大災害では停電、断水、ガスの供給停止が予想され、食料や水が不足するため、救援物資が到着するまでは自家持ち寄りなどの食糧で炊き出しを行う。

指定公園防災倉庫「鍵の所有者・保管場所」および「備蓄品一覧」

鍵について　指定公園の防災倉庫の鍵所有者は、各防災倉庫の扉に地図付きで貼りだします。
自主防災本部である七里ガ浜自治会館にもスペアキーを保管してます。

防災倉庫什器・備蓄品一覧（指定公園）

什器・備品名	会館	2丁目	3丁目(楓)	4丁目	5丁目	5丁目北	正福寺
車椅子		1	1	1	1	1	1
災害用自転車	2						
二連はしご	4						
トランジスターメガホン	3	1	1	1	1	1	1
レスキューBOX		1	1	1	1	1	1
トランシーバー（充電器）	8						
簡易トイレ（付属品含む）		1	1	1	1	1	1
アルミ製リヤカー		1	1	1	1	1	1
カセットコンロ（予備ガス付き）	1	1	1	1	1	1	1
ヘルメット	27	6	6	6	6	6	6
バケツ	18	4	4	4	4	4	4
救命ボート	1						
投光器と三脚	1	1	1	1	1	1	1
釜・釜戸セット	8						
発電機	2	1	1	1	1	1	1
チルホール		1	1	1	1	1	1
エンジンチェンソー	1						
油圧ジャッキ	2	1	1	1	1	1	1
テコバール（大2、小2、合計4本）	1	1	1	1	1	1	1
ポリタンク（大20ℓ×5本）水補給済	23	5	5	5	5	5	5
防災用ポリタンク	10	2	2	2	2	2	2
飲料水用フィルムタンク（200枚／1箱）	2	1	1	1	1	1	1
アルファ米（5kg）	16						
大型救急箱	4	1	1	1	1	1	1
ハンディーカート		1	1	1	1	1	1
担架	5	1	1	1	1	1	1
二つ折り伸縮担架		1	1	1	1	1	1
四つ折り型担架ベッド（コット）	3	2	2	2	2	2	2
テント	12						

情報班 定時連絡内容（指定公園→自主防災本部）

災害時連絡様式Ⅰ（指定公園→自主防災本部）

所属	支部			
住所		電話	自宅 携帯	

緊急連絡事項

◇ 火 災 の 発 生	あり ・ なし ・ 消火済み
◇ 救助が必要な人	あり ・ なし ・ 救助済み
◇ 自 宅 の 状 況	全壊 ・ 半壊 ・ 一部損壊 ・ 被害なし

家族の状況

世帯の代表者 （ふりがな） 氏　名	年齢	性別	怪我の状況など	連絡事項
		男 女	無事 ・ 軽傷 ・ 重傷 行方不明 ・ 外出中	

家　族 （ふりがな） 氏　名	年齢	性別	怪我の状況など	連絡事項
		男 女	無事 ・ 軽傷 ・ 重傷 行方不明 ・ 外出中	
		男 女	無事 ・ 軽傷 ・ 重傷 行方不明 ・ 外出中	
		男 女	無事 ・ 軽傷 ・ 重傷 行方不明 ・ 外出中	
		男 女	無事 ・ 軽傷 ・ 重傷 行方不明 ・ 外出中	
		男 女	無事 ・ 軽傷 ・ 重傷 行方不明 ・ 外出中	
		男 女	無事 ・ 軽傷 ・ 重傷 行方不明 ・ 外出中	
		男 女	無事 ・ 軽傷 ・ 重傷 行方不明 ・ 外出中	
		男 女	無事 ・ 軽傷 ・ 重傷 行方不明 ・ 外出中	

ライフラインの状況	断水 ・ 停電 ・ ガス停止 ・ 電話不通 ・ 異常なし

避難所の入所及び支援について	避難所入所を希望する ・ 自宅にいるが支援が必要 ・ 不要

メモ

※鎌倉市役所提供

情報班 定時連絡内容（自主防災本部→ミニ防災拠点）

災害時連絡様式Ⅱ（自主防災本部→ミニ防災拠点）

支部名	支部
責任者	
電話	自宅 携帯

第　　報
月　　日（　） 時　　分 報告

緊急連絡事項【第１報】

◇ 火 災 の 発 生	あり（　　棟）・なし・消火済み（　　棟）
◇ 救助が必要な人	あり（　　人）・なし・救助済み（　　人）
◇ 住 宅 の 状 況	全壊（　　棟）・半壊（　　棟）・一部損壊（　　棟）・被害なし

被害の状況【第２報以後】

①人的被害

第　　支部　　世帯　　人のうち

※負傷者のうち医療機関搬送済み　　人

重傷者	名
軽傷者	名
死者	名
救助中	名
行方不明	名
無事を確認	名

②建物被害

第　　支部　　世帯（棟）のうち

全　壊	棟
半　壊	棟
一部損壊	棟
被害なし	棟

③火災の状況　□火災なし　□火災あり　→

全焼	棟
延焼中	棟
消火済み	棟

④ライフラインの状況

断水	世帯
停電	世帯
ガス停止	世帯
電話不通	世帯

⑤避難所の入所及び支援

避難所入所希望者		名
自宅にいるが支援が必要	世帯	名
自主避難者	世帯	名

（主な避難先：　　）

※その他支援が必要な事項（具体的に）

※鎌倉市役所提供

7 save life

防災マップ

七里ガ浜自治会
指定避難場所（指定公園）

正福寺公園
東2丁目公園
東3丁目公園
東4丁目公園
東5丁目公園
東5丁目北公園

七里ガ浜自治会
避難場所・自主防災本部

七里ガ浜小学校ブロック
ミニ防災拠点

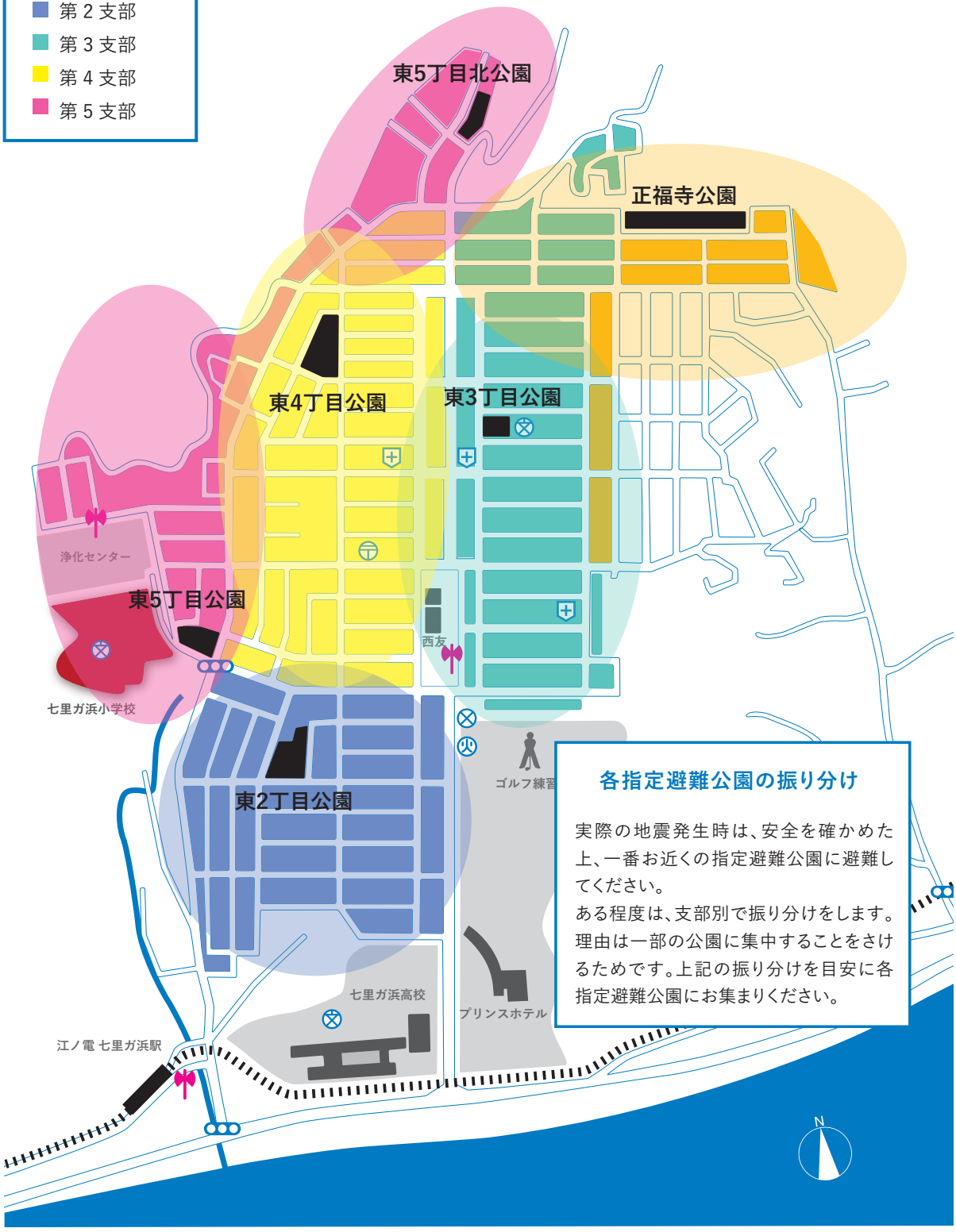
防災用行政無線

7 save life

指定公園マップ（七里が浜自治会区分別）

七里ガ浜自治会
支部区画

- 第１支部
- 第２支部
- 第３支部
- 第４支部
- 第５支部



各指定避難公園の振り分け

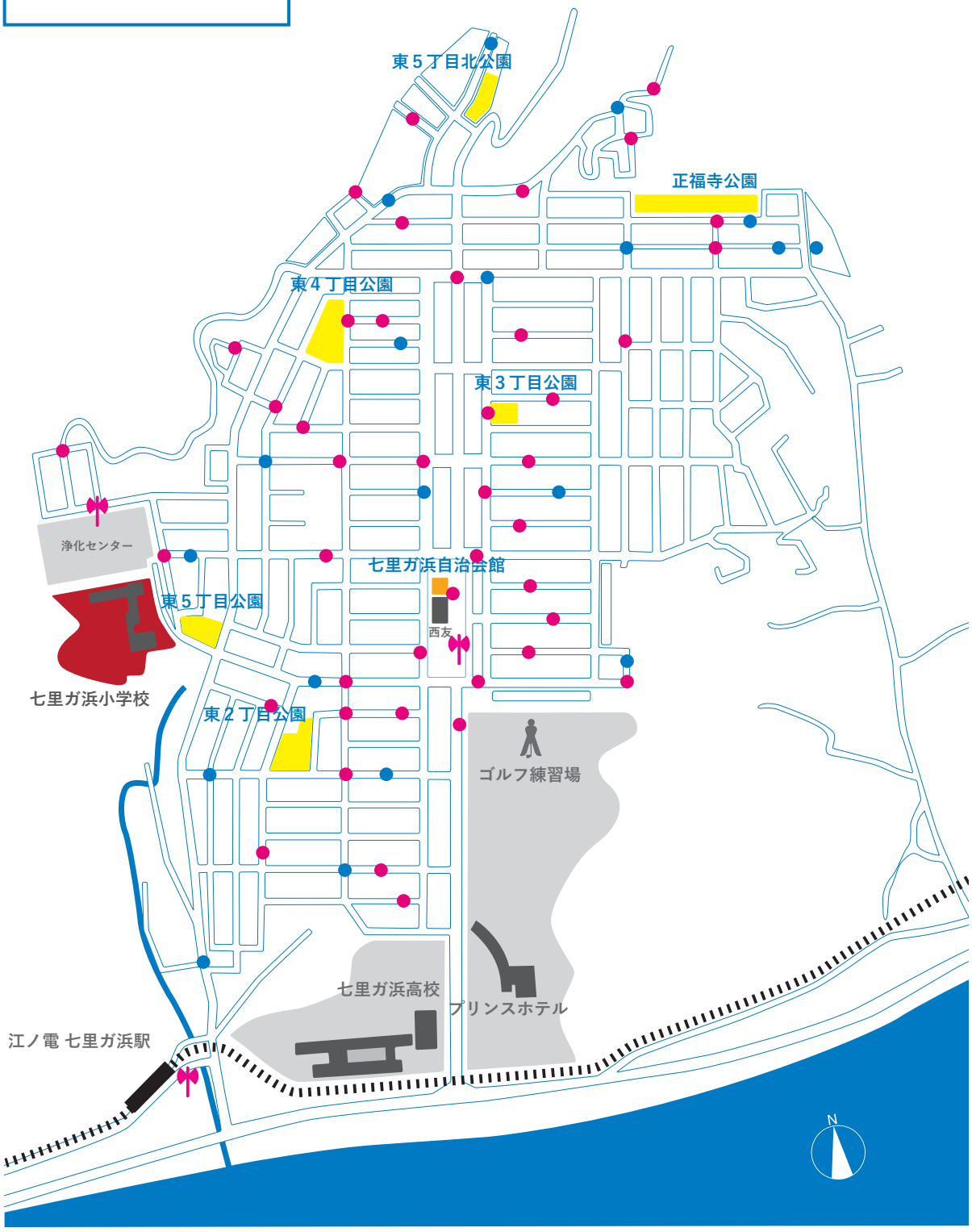
実際の地震発生時は、安全を確かめた上、一番お近くの指定避難公園に避難してください。
ある程度は、支部別で振り分けをします。理由は一部の公園に集中することをさけるためです。上記の振り分けを目安に各指定避難公園にお集まりください。

7 save life

消火器マップ

七里ガ浜自治会
街頭消火器設置場所

- 自治会街頭消火器　43
- 鎌倉市街頭消火器　19



7 save life

標高マップ

各地区の標高の目安に
してください。標高（平均海水面）

- 七里ガ浜消防署　標高41メートル
- 七里ガ浜小学校　標高29メートル
- 津波時、高台に目指す方向

7 save life

各種連絡先

種別	名称	電話番号	ファックス
自主防災本部 （七里ガ浜自治会管内）	七里ガ浜自治会館	0467-31-5489	0467-31-5516
ミニ防災拠点	七里ガ浜小学校	0467-32-4102～4103	0467-32-9684
市役所	鎌倉市役所	0467-23-3000	0467-23-8700
消防署	七里ガ浜出張所	0467-31-0119	
警察	七里ガ浜駐在所	0467-32-2042	
病院	七里ガ浜診療所	0467-38-1290	
病院	章平クリニック	0467-31-5554	
病院	山下・ごとう小児科内科医院	0467-22-1726	
ホテル	鎌倉プリンスホテル	0467-32-1111	
その他	七里ガ浜浄化センター	0467-31-5224	

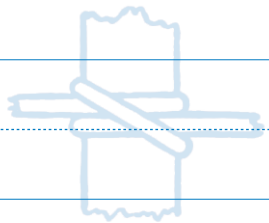
七里ガ浜を守るために、ひとりひとりが、
自主防災委員となって助け合いましょう。

memo

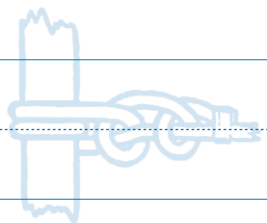
KNOT for tying bandages and ropes.

ing ropes of equal or unequal thicknesses.

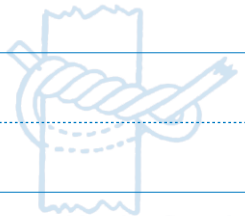
for tying together two wet or slippery lines.



CLOVE HITCH for fastening rope to spar in pioneering work.



Round turn and TWO HALF HITCHES for tying a rope to a post.



TIMBER HITCH for securing the end of a rope to a spar or log.

BOWLINE makes a loop that will not slip. Used for rescue work.

GUY LINE HITCH can be lengthened or shortened as needed.

ROLLING HITCH is used instead of clove, and for guy lines.

七里ガ浜自治会

制作：七里ガ浜自治会自主防災委員会

平成23年4月版