

# つながる防災隊

No.22

発行：令和6年1月20日  
発行人：四日市市地区防災組織連絡協議会  
会長 里中 俊雄

## 目次

1. 協議会活動の報告 ..... 1P
2. 各地区での取り組み ..... 3P
3. 防災情報 ... 5P

今回は、事例発表会や総合防災訓練、各地区の防災への取り組みをご紹介します。

## 四日市市地区防災組織連絡協議会 事例発表会を開催しました

四日市市地区防災組織連絡協議会 会長 里中 俊雄

令和5年12月21日(木)に、四日市市文化会館第3ホールにて事例発表会を行いました。

今回は、大谷台地区と小山田地区に地域での取り組みについて発表いただきました。大谷台地区は「自治会型じゃない自主防災隊！〈たるさか防災隊〉」と題して、大谷台地区自主防災連絡協議会の減災アドバイザーの後藤様と水谷副会長に発表していただき、小山田地区は「自分たちの町は自分たちで守る」と題して小山田地区防災連絡協議会の伊藤会長と減災アドバイザーの矢田様に発表していただきました。

各地区防災組織の代表者および減災アドバイザーなど多くの方にご参加いただいております。今後、地区での防災活動を進める上で参考になるとともに、各々の課題解決に向けて活動を進めるきっかけとなったのではないのでしょうか。

事例発表会は、地区防災組織による自主的な防災活動の活性化を図るため、各地区での防災活動事例を紹介するもので、皆様のご協力のもと今年で10回目を迎えることとなりました。この発表会は、地区の防災活動について考えることができる貴重な機会です。これからも継続して開催できるよう努めてまいります。



【事例発表(大谷台地区)】



【事例発表(小山田地区)】

## 「コミュニティ・タイムラインで命を守る」



【講演会の様子】

近年の降雨の局地化・集中化・激甚化に対し、被害を最小限にするため、災害発生を前提に災害時に取るべき対応を時系列で決めておく防災行動計画「タイムライン」を作ることが重要とされています。

今回、台風等の風水害に対して、地域住民のとるべき防災行動や避難のタイミングなど「いつ・誰が・何をするか」を定めた行動計画「コミュニティ・タイムライン」について、東京大学の松尾一郎教授にご講演いただきました。講演では、近年の災害事例やタイムライン防災について紹介いただき、学びや気づきが多くあったのではないのでしょうか。

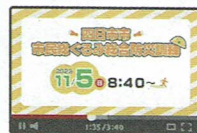
タイムラインには、住民一人ひとりの「マイ・タイムライン」もあります。地方公共団体、地域、個人等が連携してタイムラインを作ることにより、災害時に連携した対応を行うことができ、防災・減災をめざすことに繋がります。今後も様々な機会を捉えながら、「タイムライン」についての周知・啓発に努めてまいります。



# 四日市市市民総ぐるみ 総合防災訓練を実施しました

四日市市役所危機管理課

当日の様子は  
『四日市市広報マーケティング課  
You Tube』を検索、または以下の  
QRコードから！



【中部ブロック展示ブース】

令和5年11月5日(日)に、四日市市立中部中学校で市民総ぐるみ総合防災訓練市街地訓練を開催しました。

この総合防災訓練は昨年度で市内一巡し、令和5年度から地区防災組織の中・北・南・西ブロックの順で実施する事となりました。令和5年度は中部ブロックで実施することとなり、ブロック会議での話し合いを経て、開催場所を中部中学校と決定して、訓練は地元の共同地区を中心に、中部ブロック地区全体で支援しながら行うこととしました。そのため、本訓練は共同地区

のほか、同和、中央、浜田、港、海蔵、橋北、常磐地区とそれぞれの地区が何らかの形で訓練に参加しており、中部ブロック全体で連携して市民総ぐるみ総合防災訓練を盛り立てることができました。

訓練は南海トラフを震源域とした大規模地震の発生を想定し、地震による被害と津波避難の複合訓練を行い、住民、行政、防災関係機関の防災力および連携強化を目的としました。また、防災意識の向上を目的として、どこでも誰でも総合防災訓練が見られるように、本訓練映像を四日市市広報マーケティング課の公式YouTubeチャンネルで配信し、訓練終了後もいつでも視聴ができるようにしました。

また、体育館では避難所運営訓練と防災関係機関による展示や実演が行われました。今回の特色として、中部ブロックの各地区防災組織のブースが設けられており、活動内容の紹介や資機材などが展示されました。

グラウンドでは、車いすやリヤカーを使用した要支援者避難やEVバスを利用して、地区を越えた住民の避難訓練を実施しました。ほかにも水防工法訓練ではブルーシートを使用して、市街地や住宅街でも設置可能な改良積み土のう工法を実施し、一斉放水訓練では複数地区の防災隊で放水活動を実施しました。また、市給食センターに配置されている災害対応車両(レスキューフードトレイル)と合同で炊き出し訓練を行い、来場者に温かい食事を提供しました。

今回の訓練は行政・防災関係者のほか、住民の皆さんが400名程度参加していただき、多数の地区が参加する初めての訓練でしたが混乱もなく、円滑に進めることができました。ひとえに参加・支援いた



【一斉放水訓練】



【要支援者広域避難訓練】



【炊き出し訓練】

いた皆様のおかげで無事に訓練が実施できたと感じております。改めて、深く感謝を申し上げます。



## 「災害時のトイレ」あなたは準備していますか？

共同地区防災組織連絡協議会 会長 桂 完



共同地区は近鉄四日市駅から諏訪栄の繁華街を含む中心部に位置し、昨今では集合住宅が増えています。

災害の発生直後は、排水管や下水管が破損している場合にトイレを使うと逆流してしまう危険性があり、水が使えても「流さない」ようにしなければなりません、十分に認識されていません。災害時におけるトイレ対策は、水や食料と同じぐらい必要となります。そこで、トイレ機能確保のためにダンボールトイレ製作マニュアルを作成しました。

イベントや防災訓練では、マニュアルやタペストリーを使用して中学生に作成してもらいましたが、「こんなに簡単に作れるんだ」と驚いていました。

イラストや写真がふんだんに使用してあるマニュアルを配布することで、災害時におけるトイレの重要性を認識してもらうと共に普及させ、地域の防災力向上に繋げていきたいと考えます。



## 久しぶりの避難所設営訓練

常磐地区防災協議会 会長 木寺 秀臣

常磐地区では、地域住民の防災への関心度を高めるために年間を通じて防災教室、防災研修、単位自治会での防災訓練、防災講演、避難所設営訓練を実施しています。

11月12日(日)に初動期に限定した避難所設営訓練を常磐西小学校(約250名の参加)で開催しました。

各自治会の自主防災隊長が核になり、当日の避難者と中学生のボランティア、民生委員児童委員、地区市民センターの方々に運営協力をお願いして、本部、受入、救護、管理、総務、行政の6グループに分かれて活動を開始いたしました。

まず、重要な避難者名簿作成から始め、避難者全員による新聞スリッパ作りで避難者間の和みの間合いを取り活動の開始です。

けが人、重病人を担架、車いすによる救急搬送や避難者の健康確認の声掛けをはさみ、支援物資の受入、炊き出し、飲料水の配布等、皆さん積極的に役割を担っていただきました。活動も終盤を迎え、坂倉防災研究所の坂倉代表の訓練全般の講評と危機管理統括部中根部長から参加者への激励のお言葉を頂戴して無事終了いたしました。

来年度は、第9回避難所設営訓練を常磐小学校で開催いたします。



## 大治田自主防災隊の活動紹介

大治田自治会 会長 近藤 久郎



河原田地区内の大治田自主防災隊は令和4年10月に再組織されました。新たに中高生も加わり25名が活動しています。そろいのオレンジ色のベストも新調し、様々な活動に取り組んでいます。 隊員が町内各地を歩き実際に危険な箇所を確認して写真撮影し「大治田防災マップ」を作成しました。コミュニティセンター入口に掲示されています。

本年7月16日(日)には みえ減災啓発支援ネットの支援を受け「避難所運営訓練HUG」を20名余りが体験しました。様々な要望が出される中で適切に判断し振り分ける訓練を行いました。

10月15日(日)の防災訓練ではスタンドパイプを使った放水訓練を実施し、女子中学生の防災隊員も見事な放水を行いました。





## 富洲原地区における防災の取組みについて

富洲原地区連合自主防災隊 隊長 藤田 信男

富洲原地区は、四日市市の最も北に位置し、臨海部には富田一色地区と天力須賀地区が位置しております。そのような立地から、例年6月には四日市港管理組合の指導のもと、連合自主防災隊による防潮扉の開閉操作の訓練を実施しております。また、例年11月には富洲原地区をあげての総合防災訓練を連合自主防災隊が中心となって実施しており、今年度も去る11月19日に、「南海トラフ地震の発生に伴う地区内は震度6、そして最大値5メートルの大津波を想定」し、訓練に臨みました。各地区(富田一色、天力須賀、松原)の避難想定先の高台避難場所に避難を行い、避難先までのルートやそこまでにかかった時間などを確認しました。また、その後の小学校での総合訓練では、3年ぶりに煙道体験や救護訓練などを行い、改めて知識と意識の向上を図りました。

また、去る7月から、「すぐに行動に移せること」を目的に「富洲原地区避難所運営マニュアル」の見直し作業を進めるため、減災アドバイザー・防災隊運営委員によるワーキンググループを立ち上げて活動しております。

地区として過去も振り返るなかで「伊勢湾台風」から学んだ教訓も風化させることなく、併せて、南海トラフ地震といった大きな災害も想定しながら、引き続き、地区での取組みを続けてまいります。



## コロナ禍での内部地区防災活動について

内部地区自主防災協議会 副会長 安藤信治郎

コロナ禍での過去3年間は従来の防災活動が縮小、中止を余儀なくされましたが、「今まで築いた防災活動を途絶えさせない」との考えから少人数でも継続させる事を心がけました。

まず、総合防災訓練は今まで全避難所3か所を訓練では開設していましたが、それをやめて、関係者代表だけを1か所に集めた「グループミーティング」を実施し、絆を深め良好な関係を作り上げました。また、無線担当者とは「通話訓練」を、住民には「防災グッズ展示会」をそれぞれ日程を分けて実施しました。

また、「防災カレンダー」を作成し災害に備える情報を住民に伝え「自分の命を守る」ために一人一人がやっておくことを掲載しました。毎日、若い世代にも見てもらえるように保育園、幼稚園、小学校、中学校の年間行事を入れて全戸配布しました。

内部地区の防災組織は連合自治会とは分離独立しており、災害時、各自治会長は災害対策本部に詰めることはなく、地元で安全、安心を守っていただく対応をお願いしています。その為の情報交換は「無線機」を連合自治会が購入し各自治会に配布して有事の時、活用できるようにしています。更に役員同士の連絡会議を適時行い課題の解決を図っています。

内部地区は近年、大災害がなく、コロナ禍での活動も充分でなく防災の認識が希薄な傾向にあります。令和5年度はコロナ緩和初年度としてコロナ前の活動まで段階的に戻していく第1歩です。来るべき災害に「自分がやるべき事」を伝える活動をして行きます。



【グループミーティング】



【本部との通話訓練】



# 家具の固定してありますか？

阪神・淡路大震災における死亡原因の約8割が家族の倒壊や家具の転倒による窒息死や圧死でした。南海トラフ地震をはじめ、巨大地震の際には家具などが転倒・落下する恐れがあります。

『地震が起きたときは、何よりも命を守ること、そしてケガをしないことが大切です。』そのための対策を行いましょう。

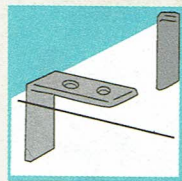
## ～家の中の安全対策ポイント～

- ①家具を固定するときは、柱や壁の下地のある部分などに金具等を取り付ける
- ②じゅうたんなどの柔らかい床には、背の高い家具は置かない
- ③家具の上部には軽い物を、下部には重い物を収納する
- ④寝る場所や出入口付近には家具を置かない
- ⑤ガラス（窓・家具）に飛散防止フィルムを貼る

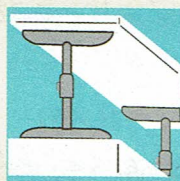
## ～転倒・落下・移動防止器具～

ホームセンターなどで購入できます！

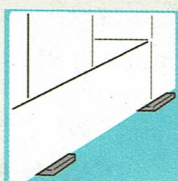
ネジ止めが難しい場合は、ポール式器具とストッパー式・粘着シートを組み合わせて効果が高くなります



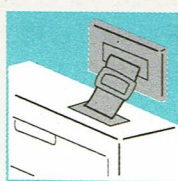
Ｌ型金具  
(下向き取付)



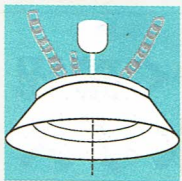
ポール式器具  
(突っ張り棒)



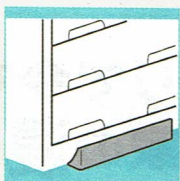
粘着シート  
(マット式)



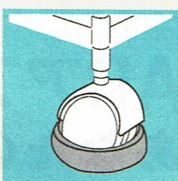
着脱式  
移動防止ベルト



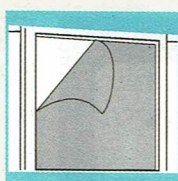
チェーン



ストッパー式



キャスター下皿



ガラス飛散防止  
フィルム

## ひとり暮らし高齢者宅等 家具固定事業

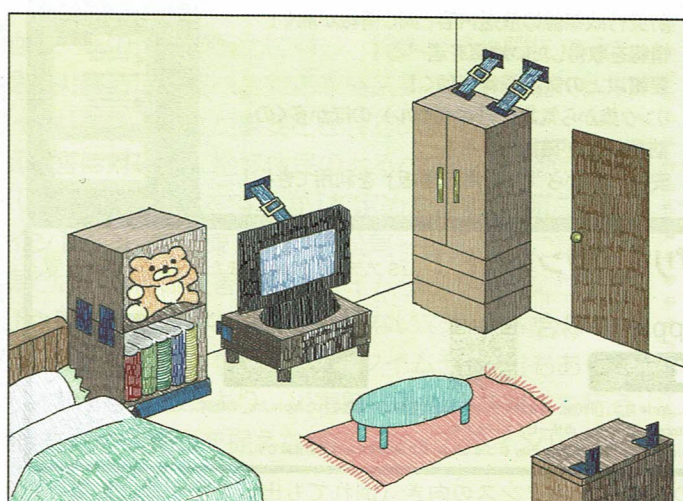
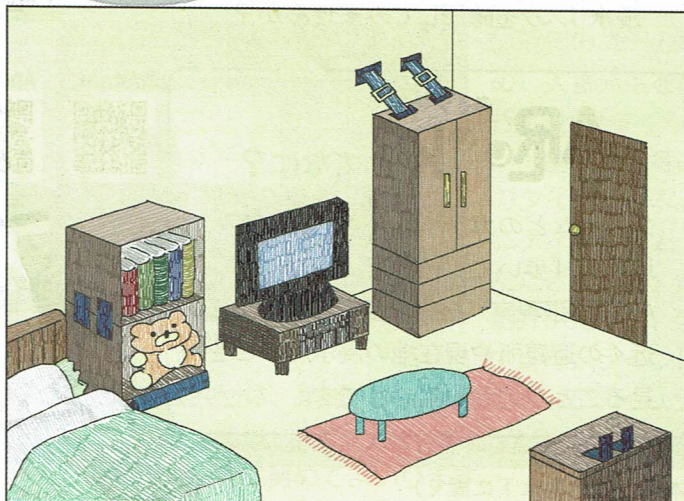
四日市市では、市内在住で以下の条件に当てはまる方を対象に、防災診断を実施し、寝室の家具を固定する事業を行っています。

- ①65歳以上の単身世帯の方
- ②夫婦の合計年齢が130歳以上の方
- ③身体障害者手帳の交付を受けている  
障害者のみの世帯
- ④療育手帳の交付を受けている  
知的障害者のみの世帯

家具の固定は【寝室1カ所】四日市市が委託契約をした事業者が実施します。  
お住いの地区によって、対象となる時期が異なりますので、詳しくは危機管理課  
(☎354-8119)までお問い合わせください。

## 危険はどこだ？

家具固定対策で間違っているところはどこでしょう？  
右と左を比べて違うところを探してみよう！



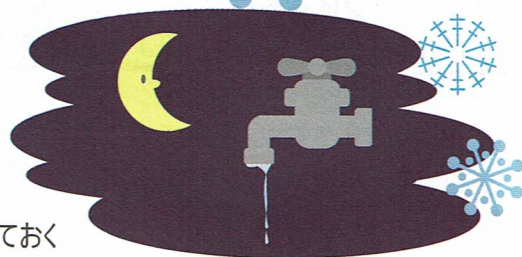
答えは次のページ下部➡



# 寒波に注意

## ●事前に備えておきましょう！

- ・積雪で外出できないことに備えて、水・食料・燃料（灯油）などを備蓄する
- ・持病薬を切らさないよう、少し多め（早めの準備を！）に持つ
- ・停電に備え、カイロ・電池・懐中電灯・携帯ラジオなどを準備する
- ・水道管の凍結予防対策をする → 保温材や布等を巻く  
夜中に蛇口を少し開け、チョロチョロ出しておく  
(水道料金は掛かりますので、ご注意ください。)



## ●不要不急の外出は控えましょう！ (やむを得ず外出する場合は、最新の注意を！)

- ・路面凍結している部分は歩かない（なるべく避ける）
- ・普段よりも時間に余裕をもって行動する
- ・軒下そばには近づかない（屋根から雪が滑り落ちてくるのが！）
- ・スタッドレスタイヤ・チェーンなど滑り止めを必ず装備する
- ・車間距離を十分に取り、吹雪中はライトを点灯する

## ●除雪をする時は注意しましょう！

- ・作業は家族・隣近所にも声をかけて2人以上で
- ・建物の周りに雪を残して雪下ろし
- ・晴れの日ほど要注意！（屋根の雪がゆるんでいる）
- ・低い屋根でも油断禁物
- ・命綱とヘルメット着用、携帯電話は持っていく

## 共助による地域の除雪協力の働きかけ

民有地の除雪は、各家庭・事業所による対応が原則です。しかし、豪雪の場合には高齢者世帯など、ご自身による除雪が困難な場合もあるほか、通学路や利用者の多い交通安全上重要な歩道の除雪については、地域の方の協力が必要となります。

助け合いの除雪に  
ご協力をお願いします



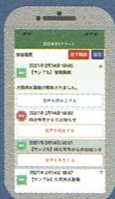
## 四日市市 S アラート

インターネットに繋がる場所であれば  
全国どこにいても登録地区の情報が届きます。  
※端末の位置情報は取得しません。

### ～ S アラートの5つの特長～

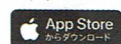
1. 防災行政無線の放送内容と同じ情報が届く！
2. 情報を取得したい地区を選べる！
3. 警報以上の気象情報が届く！
4. リンク集から気象庁（キキクル）のほか多くの防災情報が確認できる！
5. 安否情報から「災害用伝言板」を利用できる！

音声でも  
文字でも  
確認できます



アプリをダウンロード！ 「S アラート」で検索またはQRコードから

Apple の場合



Android の場合



※Apple, Apple logo, iPhone, および iPad は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。

App Store は Apple Inc. のサービスマークです。

※Android, Google Play, Google Play logo は Google LLC の商標または商標登録です。

## ARアプリで今すぐ確認！ あなたの家の浸水リスク

AR防災学習アプリ『ARLook（あるつく）』を  
ダウンロードしてあなたの家やよく訪れる場所の  
浸水リスクを確認してみませんか？



あるつく  
ARLook ってなに？

スマホなどのカメラをかざして  
地域を「歩いて」「見る」ことで  
AR（拡張現実）技術により表示される  
近くの避難所や現在地の浸水深などを見ることが  
できるアプリです。



【対応機種】AR Coreに対応した機種【推奨スペック】iPhone10以上、Android11以上

P.5 の答え ①衣装タンスの向き（倒れても出口を塞がない位置へ）  
4つ ③右下棚の金具の位置（左右バランスよく取り付ける）

②本棚（重い物は下に置く）  
④テレビとテレビ台（どちらも忘れず固定する）