

つながる防災隊

No.24

発行：令和7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6年11月8日（金）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。

この発表会は、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11回目を迎えることとなりました。

今回は、保々地区と橋北地区に地域での取組について発表いただきました。保々地区は「北部ブロックとしての市民総ぐるみ総合防災訓練の取り組みについて」と題して、本年度保々小学校・中学校で開催された市民総ぐるみ防災訓練の内容を写真や動画を交えながら、詳しくご紹介いただきました。橋北地区は「10年後、20年後の地域防災」～橋北中学校防災部の結成～」と題して、橋北中学校防災部の立ち上げから、活動内容、気づき等を様々な事例を交え発表いただきました。

今年も各地区防災組織代表者および減災アドバイザーなど、多くの方々にご参加いただき、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。

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。

【講演会】

事例発表会後の講演会では、国立研究開発法人防災科学技術研究所の臼田裕一郎氏に「デジタル技術を活用したこれからの防災について」と題して、ご講演をいただきました。

今回の講演では、デジタル技術を活用した具体的な事例を交えながら分かりやすく解説していただきました。特に、ハザードマップと地形分類を組み合わせることで、自分の住んでいる地域の災害リスクをより深く理解できるようにという点が印象的でした（参照：重ねるハザードマップー国土地理院）。また、地域住民が主体的に防災活動に参加することの重要性についても改めて認識し、今後の防災活動に活かしたいと考えています。



四日市市市民総ぐるみ総合防災訓練を実施しました

四日市市地区防災組織連絡協議会

令和6年9月29日（日）に、四日市市立保々小学校・保々中学校で市民総ぐるみ総合防災訓練（市街地訓練）が開催されました。

この総合防災訓練は昨年度から地区防災組織のブロックごとで開催されており、本年度は北部ブロックが担当として参加しました。

訓練は地元の保々地区を中心に、下野、八郷、大矢知、羽津、富田、富洲原地区の北部ブロック全体で連携して市民総ぐるみ総合防災訓練に取り組み、参加者は来場者、行政職員を含めて約800名にのぼりました。

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、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て、多様な訓練に取り組みました。

今回の訓練では、北部ブロックが沿岸部から内陸部と広域にわたっていることから、沿岸部地域住民が広域避難を行い、内陸部地域住民は広域避難者の受け入れを行う、連携訓練を実施しました。

また、中学校体育館の展示エリアでは、北部ブロックの各地区防災組織の活動や資機材などの展示を行い、ブロックの一体感や各地区の普段の活動の成果を発揮することができました。

小学校体育館の避難所エリアでは、北部ブロックの各地区が防災資機材の取扱い訓練と避難所設営訓練を実施しました。

防災資機材取扱い訓練では、パーティションテント、段ボールベッド、簡易トイレを住民が組み立てることで、慣れない防災資機材に触れる良い機会となりました。

また、避難所設営訓練では、長期的な避難所生活を想定して、必要な区画を設定していくことにより、避難所に必要な機能について考える機会となりました。

他にも、北部ブロックの地域特性を踏まえて、三岐鉄道乗車時に地震が発生した想定で、鉄道車両からの緊急避難訓練に参加したほか、断水が発生した想定の下、防災倉庫に配備されているウォータータンクを軽トラに載せて、配水池で水道局職員から給水を受け、その後保々小学校に輸送して応急給水栓につなぐ給水訓練に参加しました。

今回の訓練を通して、災害時において必要な事を考え、地域間の連携や行政と協力して、積極的に課題に取り組むことが地域防災力を高めるために重要だと感じました。

今後も地域・行政・防災関係機関と連携・協力しながら地域防災に取り組んでいきたいと思います。



「北星高生と富田地区住民が合同避難訓練」

富田地区連合自主防災隊 隊長 渡部 悟

当地区では令和6年5月9日（木）自力で避難できない要支援者役の地域住民をリヤカーや車椅子で避難場所のくるべ古代歴史公園まで運ぶ訓練を行いました。この取組みは、東日本大震災で中学生が避難を呼びかけながら高台に逃げて多くの命が助かった「釜石の奇跡」に続くもの。昨年はみえの防災特別賞や総務省が主催する防災まちづくり大賞の総務大臣賞を、今年は内閣総理大臣賞を受賞し高い評価を受けた取り組みです。

訓練当日は地域住民や県立北星高校生など200名以上が参加しました。午前9時に南海トラフを震源とする大地震が発生したと想定。指定避難所である北星高校は近隣住民が集まることが見込まれますが、そこから約1.3km離れた公園を目指しました。25分程かけて公園へ到着後は、高校生から災害発生時に避難方向を示す「命の矢印シール」が贈呈されたり、地震体験車で震度7の体験もしました。

参加者からは「災害時は予定していた避難路がふさがることもあり回り道を考えておくべきだ」「階段を登る時などはお年寄りへのサポートが必要だと実感した」との声も聞かれ今後の発展に期待できる訓練になりました。



同和地区の防災

同和地区自主防災隊 隊長 大野 武毅

四日市市で高齢化率が3番目（35.6%）に高い同和地区は、（四日市市の平均は26.4%）、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯に対し地域をあげて支えあう必要があります。

今年は1月の能登半島地震、また9月に豪雨と二重被災を目の当たりにし、災害時に通信手段がないと、2次災害のリスクが大幅に高まる事、また迅速な対応の必要性を感じ、今年度デジタル無線機を整備しました。また、9月15日（日）の防災訓練では、断水の時に問題になるトイレ対策として、備蓄保存水のダンボールを使い実際に作成してもらいました。また、備蓄保存水を使つての炊き出し訓練やサランラップ活用術も行ないました。訓練後は「災害時のトイレ」の冊子を各戸配布しました。高齢化の進む地区として引き続き「住民同士の顔の見える関係づくり」を目指して、地域での取り組みを続けていきたいと思ひます。



地域イベントにおける防災協議会活動 PR!!

川島地区防災協議会 会長 高橋 輝夫

川島地区防災協議会においては、年間の取り組みとして2回の防災訓練をはじめとして、各種研修会や講演会、避難マニュアルづくりなどに取り組んでいます。また地域イベントなどにも積極的に参加して、防災活動への啓蒙に努めています。

地区文化祭などにおいては、防災協議会の専用ブースを設け、展示ブースでは災害救出用エアージャッキや簡易トイレなどを展示、合わせて家具固定のリーフレットなどを配布し、自助へのアピールも行っています。展示以外にも、「簡単防災工作教室」を開き、幼児から小学生を対象に「ビニール袋雨合羽づくり」や、「紙食器づくり」などを行い、今年度は「紙のホイッスルづくり」なども体験して頂きました。

親子や友達同士で雨合羽やホイッスル作りを通して、身近にあるものを利用した防災グッズづくりを学んで頂きました。こうした地道な取組の継続により、防災意識が高まることを期待しています。



南海トラフ地震を想定した避難所開設・運営訓練

日永地区自主防災協議会 減災アドバイザー 松岡 武夫

南海トラフ地震が起きた場合、当地区では津波が襲来し津波火災も発生することを念頭に防災訓練を重ねています。地震発生直後は、まず自らと家族の命を守ること、次に普段から用意する非常持ち出し品を取り出し近隣の人々と連携して予め確認済の安全な場所へ津波緊急退避を行なうこと、大津波警報の解除後に避難生活へ移行すること、などの情報発信を繰り返しています。避難所開設・運営訓練は、津波と火災の危険が去った後の想定で小中学校の体育館で毎年実施しています。大災害時、各自治会から毎年度選出された50数名の避難所支援委員が市職員と共に複数ある避難所の開設・運営の初動を担う方針です。

令和6年11月の訓練では、メインテーマに「避難所設営を体験してみよう」を掲げました。参加者約200名ができるだけストレスの少ない避難所のレイアウト案をグループ単位で知恵を出し合い作りしました。また、段ボールを用いた簡易トイレづくりとその使用法を水を使って皆で実体験しました。



家具の固定してありますか？

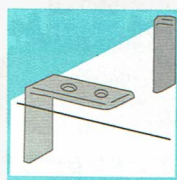
阪神・淡路大震災における死亡原因の約8割が家屋の倒壊や家具の転倒による窒息死や圧死でした。
南海トラフ地震をはじめ、巨大地震の際には家具などが転倒・落下する恐れがあります。
地震が起きたときは、何よりも命を守ること、そしてケガをしないことが大切です。そのための対策を行いましょう。

～家の中の安全対策ポイント～

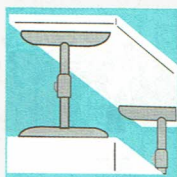
- ①家具を固定するときは、柱や壁の下地のある部分などに金具等を取り付ける
- ②じゅうたんなどの柔らかい床には、背の高い家具は置かない
- ③家具の上部には軽い物を、下部には重い物を収納する
- ④寝る場所や出入口付近には家具を置かない
- ⑤ガラス（窓・家具）に飛散防止フィルムを貼る

～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！

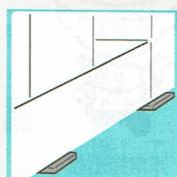
ネジ止めが難しい場合は、ポール式器具とストッパー式・粘着シートを組み合わせて使うことで効果が高くなります



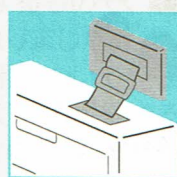
Ｌ型金具
(下向き取付)



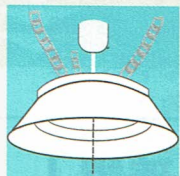
ポール式器具
(突っ張り棒)



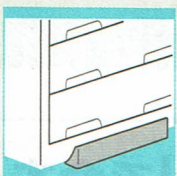
粘着シート
(マット式)



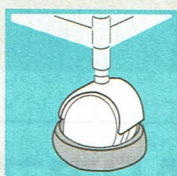
着脱式
移動防止ベルト



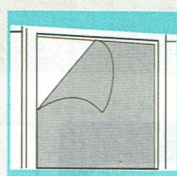
チェーン



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

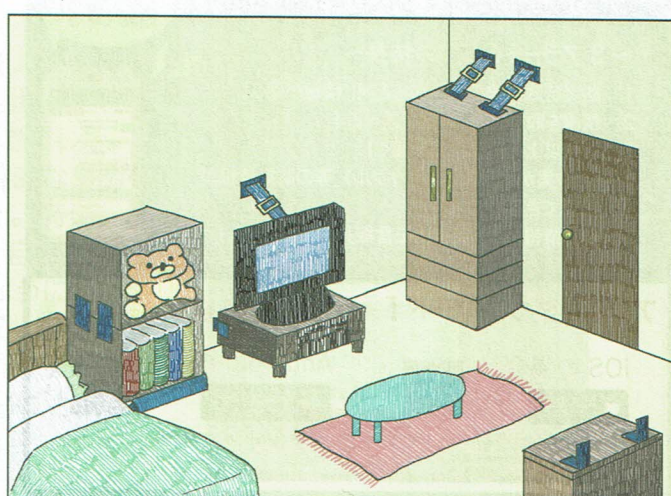
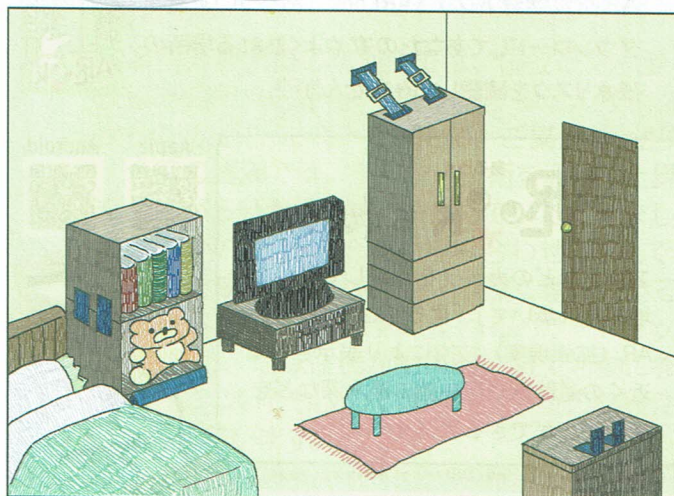
四日市市では、市内在住で以下の条件に当てはまる方を対象に、防災診断を実施し、寝室の家具を固定する事業を行っています。

- 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。
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➡

阪神・淡路大震災から 30 年が経過しました。

阪神・淡路大震災で助かった命の大多数は、自らの備えや避難行動によるものでした。

南海トラフ地震が起こった際は、家族を含む「自助」により自らの命を守ってください。

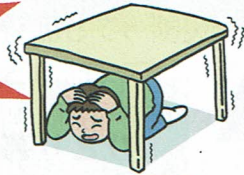
地震発生

緊急地震速報 ※

0分

※緊急地震速報は、強い地震の到達に間に合わない場合があります。

地震が起こってゆれている時は、命を守る行動をとりましょう。



- ✓ テーブルなどが倒れないように両手でしっかりと握っておく
- ✓ 倒れそうな家具などから離れる
- ✓ 窓やブロック塀から離れる
- ✓ 乳幼児や高齢者がいたら一緒に身を守る
- ✓ 近くにあるもので頭を守る

その時外出中だったら

- バスや電車で移動中
→吊革につかまる
- 車を運転中
→路肩に車を止めて、鍵をかけずに避難する
- お店などの施設にいる
→施設内の避難場所に避難したり買い物がごなどで頭を守る

1～2分



ゆれがおさまったら家の様子を確認し、避難に備えましょう。



- ✓ ドアを開けて出口を確保
- ✓ コンセントを抜く
- ✓ 電源ブレーカーを切る
- ✓ 火の元を確認
- ✓ 必要なら初期消火
- ✓ 家族の安否を確認

3分

ご自宅が倒壊するおそれのある場合や、土砂災害警戒区域にいる場合は、安全な場所へ避難しましょう。また、沿岸部にいる場合は、高いところに避難しましょう。避難の際は非常持出袋を携帯するようにしましょう。



非常持出袋



高台



指定緊急避難場所

緊急情報はSアラートでも取得できます。

津波浸水リスクはARLook（あるっく）で確認できます。



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）等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る！

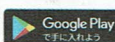


アプリをダウンロード！ 「S アラート」で検索または QR コードから

iOS の場合



Android の場合



※Apple, Apple ロゴ, 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 ロゴは Google LLC の商標または登録商標です。

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（あるっく）』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？



あるっく
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）