

つながる防災隊

No.26

発行：令和8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 高田 英明

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 高田 英明

令和7年11月6日（木）、四日市市総合会館において「地区防災組織連絡協議会 事例発表会」を開催しました。

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ことを目的に、各地区での取組を紹介するもので、皆様のご協力のもと今年で12回目を迎え、今回は水沢地区と常磐地区にご発表いただきました。

水沢地区からは、「水沢地区における防災活動 ～災害による死者ゼロを目指して～」と題して、町ごとの訓練や、能登半島地震の教訓を踏まえた講演会、小学生を対象とした防災教室の開催など、多様な防災啓発の取組について紹介がありました。特に、令和7年度に実施された二次元コードを活用した「避難所 DX 化実証実験」では、受付処理の迅速化や高齢者にも分かりやすい運用方法が確認され、今後の避難所運営の効率化に向けた先進的な取組として注目されました。

常磐地区からは、「常磐地区の活動事例」と題して、地区全体で継続的に実施している避難所設営訓練や、中学生ボランティアの参加など、地域一体となった防災力向上の取組について発表がありました。訓練では、避難所内での生活環境整備や支援物資配布、救護活動など、実際の避難所運営を想定した体験的な内容が行われ、参加者約2,300名が協力しながら、自助・共助の重要性を再確認されていました。

今年も多くの地区防災組織の代表者や減災アドバイザーにご参加いただき、皆さんが各地区の取り組みに熱心に耳を傾けている様子が見られました。

この発表会は、地域の防災について考え、行動するきっかけとなる大変意義深い機会です。今後も継続的に開催し、地域の防災力向上に努めてまいります。



事例発表会で講演会を開催しました。

四日市市地区防災組織連絡協議会

事例発表会後の講演会では、気象予報士であり防災士でもある株式会社ウェザーニューズの石河 大氏をお迎えし、「極端気象と減災～地域コミュニティで減災に取り組む～」と題してご講演いただきました。

石河氏からは、猛暑・豪雨・大雪といった極端気象が年々激しさを増している現状と、その背景にある地球温暖化や海面水温の上昇などについて分かりやすくご説明いただきました。特に、2025年の夏は観測史上最も暑くなり、熱中症による被害が増加しているため、身近な危機として捉える必要性があるとのことでした。

また、防災の基本である「自助・共助・公助」の重要性が改めて示され、阪神・淡路大震災の教訓をもとに、自分の命は自分で守る「自助」と、地域で助け合う「共助」の力が大切であると強調されました。

ウェザーニューズでは、市民から寄せられるリアルタイム報告を活用し、高精度な気象予測を行っており、こうした仕組みはまさに「デジタル時代の共助」と言え、市民一人ひとりが防災の担い手であることを感じさせる内容でした。

さらに、個人の避難行動を支援する「マイ防災タイムライン」や「冠水アラーム」など、災害時に役立つツールも紹介されました。これらを上手に活用することで、自助・共助の力をさらに高めることができます。

今回の講演を通じて、極端気象はもはや特別な出来事ではなく、私たち一人ひとりが日常から備えるべき“現実の脅威”であることを強く感じました。皆様にも、日頃から気象情報を積極的に確認し、「マイ防災タイムライン」の作成・見直しをしていただきたいと思います。

市・関係機関・地域が一体となり、防災情報を共有し合うことで、災害に強い安全・安心なまちづくりを共に進めてまいりましょう。



自主防災隊（防災隊長・副隊長）のスキルアップ活動

八郷地区防災連絡協議会 会長 波田 尚志

八郷地区防災連絡協議会は、八郷地区の20自治会から選出された防災隊長・副隊長各1名の40名を中心に毎年活動を実施しています。

「自分たちのまちは自分たちで守る」ために自治会・消防団等の地域団体と連携し、年間計画を立て取り組みを行っています。

① 災害に備えるための日ごろから取り組む平常時の活動

② 災害が発生したときに被害を最小限に抑えるための活動

防災連絡協議会の定例会では、「出前講座」や会長による「ミニ勉強会」を取り入れています。それに加え、外部講師を招いての「防災講演会」・「研修会」を開催しています。



出前講座



HUG研修



避難所開設訓練



視察研修



ぼうさい探検隊



救命講習会

「防災訓練」には地区内での小中学校での「避難所開設訓練」を実施し、避難するだけでなく、発電機起動や簡易トイレ・段ボールベッドの組立体験を実施しています。「視察研修」も実施しギャラリートーク、施設見学による減災知識の習得にも取り組んでいます。

その他小学生とコラボした「ぼうさい探検隊」や「救命講習会」を開催し、年間を通して自主防災隊のスキルアップ活動を実施しています。

中央小学校防災授業

中央地区自主防災組織連絡協議会 会長 伊東 一明

中央地区の指定避難所になっている中央小学校では毎年3年生と4年生を対象に防災授業を実施しています。防災に関する講話と実際に災害時を想定した行動等を実践し実際に災害が発生したときにどのようなことに注意するか、どのような行動をすればよいかを学んでいます。

令和7年度は、四日市市危機管理課の担当者からモニターで小学校周辺の災害発生予想について学習し、防災資機材（トイレ・プライベートルーム・簡易ベッド）を使用して災害時の生活を体験しました。

次に起震車で児童全員が震度6強の揺れを体験しました。地震の怖さを改めて実感したようです。最後に消火活動としてバケツリレーを行いました。1回目終了後、もっと早く消火するためにはどのような行動をすればいいかを児童たちとディスカッションしました。

今後も防災授業を継続し防災意識を高めるようにと考えております。



大災害時、支援なし！ 助け合える自治会を目指して！

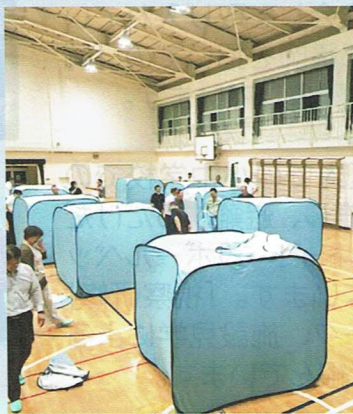
大谷台地区自主防災連絡協議会 会長 若林 一道

大谷台地区は、地震による津波や高潮によるリスクが低い地域です。しかし、養老・四日市・垂坂断層が地域を横切っています。また、急傾斜地では、土砂災害の警戒が必要です。

在宅避難を最優先に、住民の皆さんには食料や水を始めとして、災害時の備えを呼びかけています。各自治会にも、地域で助け合えるために、備蓄を進めるよう呼びかけ単一自治会での備蓄も進んでいます。

指定避難所となっている大谷台小学校に、学校の協力のもと、連合自治会と自主防で、独自の備蓄をしています。3500 世帯の地域で、食料（アルファ米）3500 食、水（500ml）3500 本、避難用テント 40 張、寝袋 120 人分、マット 120 人分、折りたたみベッド 40 個などを備えています。

避難せざるを得ない時に、少しでも安心でき災害関連死の割合がゼロとなる避難所となるよう取り組んでいます。現在の課題は、災害時でも使える空調設備です。



避難所テント設置訓練



各テントにはマット・寝袋・ベッドがある

「水沢地区内での災害による死者ゼロ」を目指した防災活動！！

水沢連合防災会 会長 森 哲也

水沢地区は、一時的な浸水はありうるが、洪水・大規模な浸水のおそれは低く、ため池の決壊の際には低い土地にある家屋に被害が出ます。また、地震では、家屋の倒壊、民家密集地帯での火災のリスクがあったり、支援物資の到着やインフラの回復に時間がかかると思われます。したがって、「防災意識の啓発」「自助への備え」が必要と考えています。

また、広い地域に 12 の町があることから防災対応については、町ごとに訓練を行うこと、年度ごとに内容を変え毎年できることをやること、能登半島地震から学んだ取り組みを行うことを基本方針として活動しています。

令和 7 年度は、地区の防災訓練時に避難所 DX 化実証実験を行いました。また、年度末には「防災新聞」として「水沢連合防災会だより」を発行する予定です。講演会も実施しており、今年度は、「巨大災害に備える～わたしたちがいまやるべきことは？～」と題して三重大学の川口教授による講演会を実施しました。また、トイレの備えにも取り組んでいます。

四日市市は海に面していますが、水沢地区には高潮や津波による被害は考えられません。四日市市として備えを考えるのであれば高潮や津波の被害に遭われた方の避難先を水沢地区に確保していただくことを提案します！



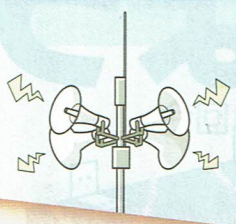
二次元コードによる避難所の受け付け実験



避難用テント、トイレの展示



避難場所と避難所の違い、知っていますか??



危険な場所にいる時や、自宅が危険な場合



緊急的な避難

避難場所

Evacuation Site

災害から命を守るために
緊急的に避難する
場所や施設

指定緊急避難場所



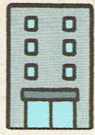
学校の校舎
など



津波避難ビル



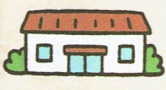
公共施設や
マンションなど



緊急避難所



集会所や
公民館など



一定期間滞在

避難所

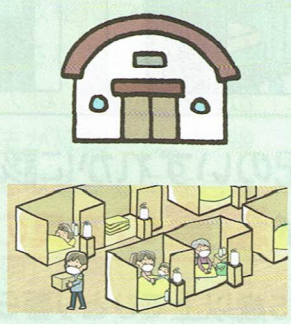
Evacuation Shelter

自宅に被害があった方が
一定期間、生活する施設

指定避難所



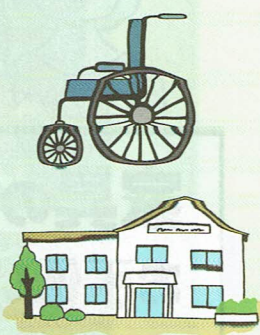
学校の
体育館など



福祉避難所



特別養護
老人ホームなど



四日市市緊急告知ラジオについて

緊急告知ラジオとは？

電源がオフの状態でも緊急時には電源が自動的に入り、全国瞬時警報システム（Jアラート）や四日市市に特化した災害・避難情報が大量で流れます。

四日市市緊急告知ラジオの特徴

- 緊急放送時は、非常灯が点滅し、照明のLEDが点灯します。
- 平常時は、FM/AMラジオとして使用できます。
- ACアダプターと乾電池の併用で、停電時でも対応可能です。
(停電時には自動的に乾電池に切り替わります。)
- ※乾電池のみでの使用期間は、待機状態で約4日間です。
- 受信状況や動作確認のため、毎週月曜日午後5時30分～試験放送を実施します。
- ※電源が自動的に入り、試験放送が通常音量で流れます。

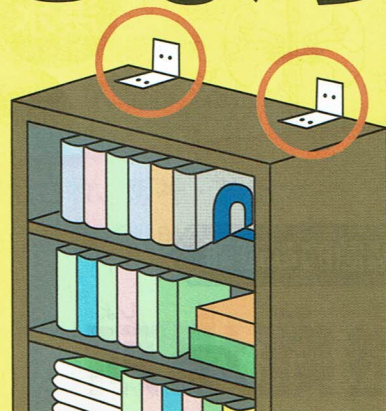


購入補助制度があります

制度や手続きに関してのお問い合わせは、
四日市市役所危機管理課まで！
☎：059-354-8119

家具の転倒から 命を守りましょう

これまでの地震では、家具の転倒・落下により、けがをしたり命を落とされた方もいます。いつ発生するかわからない地震に備え、命を守る対策をすぐに始めましょう。

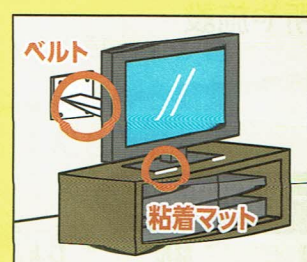
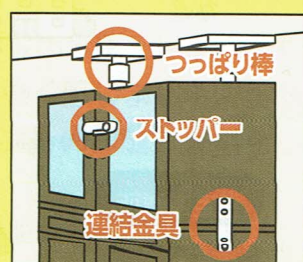


家具の固定を しましょう

家具の配置場所や種類によって、様々な固定方法があります。壁に固定する場合は壁や柱の堅い場所に固定しましょう。



家具固定の
ポイント!



家具の固定を お手伝いします!

下記のいずれかに該当する場合、
市が寝室の家具の固定をお手伝いします

固定は家具
3個まで

高齢者
の方

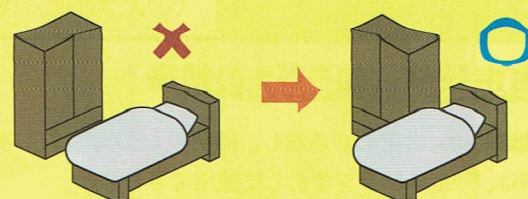
障害
のある方

- 65歳以上でひとり暮らしの方の家
- 障害者手帳か療育手帳の交付を受けている人だけで暮らす家
- 夫婦の合計年齢が130歳以上の高齢者のみで暮らす家

※家具の移動・配置換え及びテレビ・冷蔵庫等の家電品の固定は対象外です。

家具の配置を見直しましょう

転倒する場所に人がいないよう
家具の向きを変えましょう。



お問い合わせ先

四日市市
危機管理課

TEL059-354-8119 / FAX059-350-3022
E-mail: kikikanri@city.yokkaichi.mie.jp