

桜宮地域の備蓄物資など

可搬式ポンプ設置場所

設置場所	所在地	使用水利
東野田公園	東野田町1-4	東野田公園貯水槽(100m ³)
京橋グリーンハイツ	都島南通2-1	京橋グリーンハイツ貯水槽(100m ³)
京橋公園	東野田町2-6	京橋公園貯水槽(100m ³)
桜宮中学校	東野田町5-16	桜宮中学校プール(240m ³)

情報伝達ツール

機器名	識別番号 (局NO.)	保管者
行政防災無線機 (MCA無線機) →桜宮地域災害対策本部 (桜宮小学校)	2 1 3 6	南 雄次
行政防災無線機 (MCA無線機) →桜宮中学校避難所運営委員会	1 1 3 5	区保管
行政防災無線機 (MCA無線機) →東高校避難所運営委員会	1 1 3 2	区保管
ポケットラ 1 (デジタル簡易無線機)	2 1	宮田 孝文
ポケットラ 2 (デジタル簡易無線機)		北村 格次
ポケットラ 3 (デジタル簡易無線機)		高橋 清
ポケットラ 4 (デジタル簡易無線機)		玉川 允敏
ポケットラ 5 (デジタル簡易無線機)		石堂 道治
ポケットラ 6 (デジタル簡易無線機)		森田 泰生
ポケットラ 7 (デジタル簡易無線機)		北川 雄志
ポケットラ 8～11 (デジタル簡易無線機)		2町会

自助のすすめ

被災を少しでも少なくするためには、まずは、発災時に自分や家族の安全を確保し、災害時に自宅で暮らせるよう、生活物資を備えることが大切です。

非常備蓄品（例）

飲料	飲料水	非常用給水袋			
衣料	上着	下着	靴下	防寒着	靴（ベッドの下などに置く）
食料	アルファ米	乾パン	缶詰類	レトルト食品	キャンディ
生活用品	タオル	バスタオル	雨具	予備電池	塩
	皿、コップ、箸、スプーン	歯ブラシ	ドライシャンプー	新聞紙	懐中電灯
	簡易トイレ	ラップ	携帯電話の充電器	カセットコンロ	黒ごみ袋
その他	ブルーシート	ガムテープ			

【備蓄のめやす】

簡易トイレ：1日一人5回分が目安

米：2kgあると、水と熱源があれば約27食分

水：飲料水として一人あたり1日1ℓ、調理等を考慮すると1日3ℓ

※高齢者、乳幼児、アレルギー対応食品、ペット用品など家庭状況に応じた物資

※停電時に備えて必要物資、危険物、電源コンセントなどに蛍光シールを貼っておくのを勧めます



ローリングストック法はとてもおすすめよ！

ふだん食べているお米、水、レトルト食品などを多めに買って置いて、使ったらその分を補充するの。

この方法だと消費期限が1年程度のレトルト食品でも、非常用の備蓄として保存できるし、特別な非常食を購入する必要がないのも魅力的ね！

桜宮女性防火クラブ

女性防火クラブは「自分の家は自分で守る」「自分の地域は自分で守る」を合言葉に、都島区から始まりました。桜宮女性防火クラブは、地域の女性部が中心になり、日頃からの防災防火意識を向上させ、出火や放火をなくすために活動しています。

消防署と連携し、町会の女性を対象に防災研修会を毎年3回開催しています。

1. 普通救急救命訓練（AED使用訓練など）
2. 家庭での火災予防、起こったときの応急処置、避難所での炊き出し訓練など
3. 高度設備の見学（高潮センター、阿倍野防災センターなど）

防災グッズになる日用品をご紹介します。

食用品ラップ：断水時には食器洗いができません。
食器の上に敷いて使うと紙皿代わりになります。

ツ ナ 缶：1時間燃え続けるランプになります。

印刷用紙：折り紙で非常用食器を作ります。

新聞紙：折り紙をすればスリッパができ、かぶると防寒具になります。

ペットボトル：水を入れるとシャワーの代わり、懐中電灯にかぶせてランタンの代わりになります

レジ袋：オムツカバーにしたり、怪我をした時の三角巾の代わりになります。

※その他のアイデアをお持ちの方は女性防火クラブまでお寄せください。



震災時のお願い

自宅から火災を出さないために、

電源の元（ブレーカー）、ガス栓をOFFにして避難してください。



避難所における共通ルール

災害時避難所では、大勢の人と共同生活を送ることになります。プライバシーの確保が難しいなど、不自由なことがたくさんありますが、互いに協力しあい、譲り合うことが大切です。

- 避難所のルールはだれが決めるの？

地域防災リーダーや自主防災組織のメンバーなどの皆さんが中心となって避難所運営委員会を開き、生活のルールや役割分担を決めます。

- 生活のルールや役割を守りましょう

避難所運営委員会で決めたルールや役割をみんなで守り、“自分たちのことは自分たちで”を基本に協力して生活しましょう。



避難所で必ず行うこと

- 1 家族の名前や住所を登録する
- 2 介助や医療の必要な方は申し出る
- 3 持病のある方は申し出る
- 4 起床、就寝時間を守る
- 5 ごみはルールに従い分別する
- 6 飲酒・煙草は施設管理者に従うこと
- 7 自宅を留守にする場合は鍵をかける
- 8 その他避難所運営委員会で定められたルールを守る

- ✚ 周りの方への心配りをしましょう



- ✚ 水が出ないときは

災害時避難所で飲料水を配ります。また、給水コーナーで水を受け取るためにポリタンク等を用意しておきましょう。



避難所における共通ルール

✚ 食べ物は

災害用のアルファ米や乾パンが災害時避難所で配られます。

✚ 生活関連物資は

毛布などの生活必需品は、住家に被害を受けて日常生活が困難になった人に災害時避難所で支給されます。

✚ 在宅避難者は

避難所で生活していない場合も、必要に応じて取りに行きましょう。

✚ ペットも家族

ペットも大事な家族の一員です。「非常持ち出し品」の中にペット用品も用意しておき、ルールに従い周りの人に迷惑をかけないように心がけましょう。

✚ 避難所はいつまで？

避難所は、電気、水道などライフラインが復旧する頃を目処に閉鎖します。

✚ 避難者の皆さんは、当番等を通じて自主的に避難所運営に参加して下さい。



要配慮者への心配り～避難行動要支援者への支援

災害時に大きな被害を受けやすいのは、高齢者や障がいのある人など、**避難をするのに支援を要する人**です。また、避難所でもさまざまな配慮が必要な人がいます。

要配慮者

妊産婦、乳幼児
日本語が分からない外国人など



避難行動要支援者

移動が困難
薬や医療装置が常に必要
日常生活で介助が必要
情報入手や発信が困難
精神的に著しく不安定な状態をきたす
急激な状況の変化に対応が困難

災害発生時には避難行動要支援者を安全な場所に誘導したり、避難場所での生活を支援することが必要です。

避難行動要支援者の支援者として、家族、隣近所の人、地域の人、民生委員、ボランティアなどまわりの人が、災害時に迅速かつ的確な対応を図るため、ふだんから支援体制の確保等について取り組むことが必要です。

- (1) 避難行動要支援者の避難支援計画の具体化
- (2) 避難所における支援
- (3) 避難行動要支援者情報の更新
- (4) 関係機関等との連携



避難行動要支援者の
避難支援計画