

# コミュニティ という備え

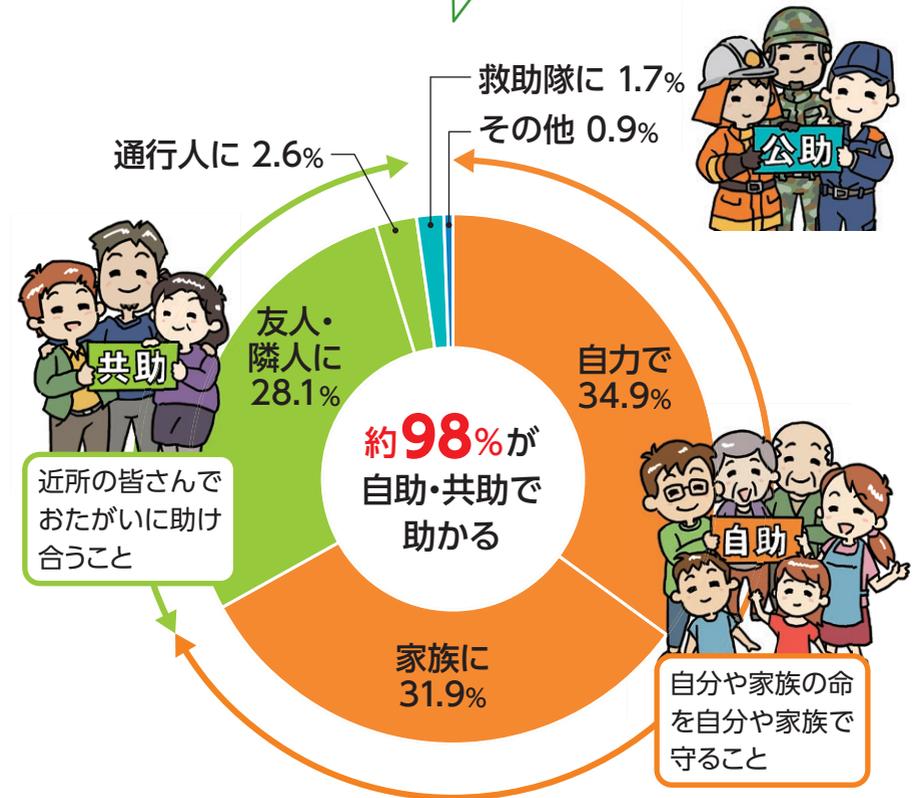
都島区にはさまざまな方々が暮らしています。

お住まいの構造も違えば、生活スタイルや年齢によって得意なことも違うでしょう。スマホやネットで情報を取れる方や、友だちが近くにいる方、町会や近隣の方と助け合える方等、さまざまだと思いますが、共通していることは、コミュニティを持つと災害時に強みになるということ。



## 自助・共助が命を救う!

1995年 阪神・淡路大震災では誰に助けられたか…



(社)日本火災学会：「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」より



阪神・淡路大震災で生き埋めになった人たちの約98%が自助と共助で助けられたんだよ。

## 共助の取組

大きな災害が起きたとき、行政だけでは、皆さんを助けることはできません。そんなときに力になるのが、ご近所どうしで助け合う「共助」です。都島区では、地域ごとに防災訓練や防災講座など、防災力を高めるための活動が行われています。

また、多くの地域イベント★も行われています。普段から参加して顔なじみを増やしておくことが、いざというときの助け合いにつながります。



日頃の活動やコミュニケーションが、いざというときにとても役立つんだね！  
みんなも参加してね！！

## 防災訓練の様子



▲放水訓練



▲避難所開設・運営訓練

地域防災リーダーや自主防災組織が中心となって、平常時から地域の人たちに防災啓発を行い、いつ災害が発生しても対応できるように防災訓練を繰り返し、防災に必要な知識や技術を習得するために取り組んでいるんだよ。

各地域の訓練の様子は  
右のリンクから▶



### ★都島区の地域コミュニティを発見

地域イベント情報等「MIYAKOJIMA ひと×まちFile」は  
右のリンクから▶



### ★いざというときに役立つ「隣近所のつながり」

町会については右のリンクから▶



## 都島区の実践

### ■大規模災害時協力事業所

企業・事業所の人的・物的資源を活用して、地域の救出・救護活動に参加していただく制度です。都島区では、令和7年12月時点で40の事業所等と協力関係を結んでいます。



### ■専門的なボランティア制度

都島区では災害時避難所などでお困りの方を対象に、手話通訳や外国語通訳、お年寄りや障がいのある方への介護支援などにご協力いただけるボランティア制度(都島区災害時お助け隊(M-sot))を設けています。

### ■津波避難ビル

津波などの緊急時に一時的に避難する場所として施設の共用スペース等を提供していただく制度です。

都島区では、令和7年12月時点で118棟の津波避難ビルが登録されています。



いつでも募集しています。  
ぜひご協力をお願いします。



### 女性相談員

都島区では女性相談員を配置して、避難している皆さんが安心でき、助け合うルールを作りました。

- ホイッスルやライトを持つ
- トイレは複数人でいく
- トイレの場所は物かげをさけるといったルールを決めることで、皆さんの安全を守ることができます。



女性相談員

## ／おわりに／

この冊子の内容はどうだったかな？  
少しでも防災対策の役に立ったかな？  
もっと知りたいと思ってくれた人は、  
**市民防災マニュアル**も見てほしいんだ。  
下のリンクからも見る事ができるし、  
区役所にもあるよ。  
わからないことがあったら  
都島区役所の防災担当に連絡してね！



都島区役所 防災担当 ☎06-6882-9902

令和7年(2025)12月発行

発行／都島区役所

編集／株式会社アド・エモン

監修／関西大学社会安全学部 准教授

しろした ひでゆき  
城下 英行