

2017年(平成29年)5月

防災のしおり

ホームタウン鶴牧 6 団地管理組合 防災委員会

---防災委員会(ホームタウン鶴牧 6 団地)---

防災委員会(以下「委員会」と称する。)は、「ホームタウン鶴牧6団地管理組合同規約」第53条に基づき設置されています。委員会は輪番制の委員 10 名で構成され、当団地居住者の自主的な防火、防災意識を高めるために防災訓練を実施したり、地震等の災害時に備えて発電機、投光器等機材、簡易トイレ等々の備品購入及び管理をしています。また消防設備保守点検の手配も行っています。委員会が管理保管する備品台帳は管理組合総会の議案書に記載されていますのでご参照ください。

はじめに

前回、「防災のしおり」を平成 21 年(2009 年)に発行してから 8 年が経過しました。その間に東日本大震災(平成 23 年)や熊本地震(平成 28 年)が発生し、甚大な被害を目の当たりにしました。居住者自身の防災意識の高まりと地域や行政の取り組みなどを踏まえ、このたび当団地の「防災のしおり」の改訂版を発行することといたしました。

ホームタウン鶴牧 6 団地管理組合防災委員会は、平時においては居住者の自主的な防災意識の向上に努め、火災及び地震などの災害時には、初期消火、通報、避難誘導、救護、治安の維持、物資の調達等を行い、団地居住者の皆さんの生命・財産を守り、安全を確保するため組織されています。

近年、災害時の救助の考え方で「自助・共助・公助」の 3 つの言葉があります。

- ・ **自助**…自ら(家族も含む)の命は自らが守ること、または備えること
- ・ **共助**…近隣が互いに助け合って地域を守ること、または備えること
- ・ **公助**…市や区などの自治体をはじめ警察・消防・ガス、電気、水道等ライフラインを支える各社による応急・復旧対策活動----となります。

防災の基本は、「自助」です。居住者の皆さんはまず、自分の命は自分で守る、自分のことは自分で助ける。そして自助を行うために、事前の備えをしてください。ご家庭で緊急避難用品や非常食を準備するほか、家具の転倒防止対策などを行ってください。

自助が防災の基本と言われるのは、まずは自分を守ることにより、家族や友人・隣人を助けにいくことができる「共助」を可能とします。自助の取り組みの大事なポイント「救助される人」でなく、「救助する人」になることです。怪我・負傷をしないように備えてください。

管理組合では水・食料の備蓄は用意していません。地震発生時には行政の支援が届くまで日数を要することが予想され、各家庭での水・食料の備蓄は、現在 7 日間程度が推奨されています。「自助」「共助」をどのように実行できるようにするか、ぜひ各世帯で日頃から話し合ってください。この「防災のしおり」が居住者各位の防災意識の向上と実際の行動における指針となるようご活用ください。

平成 29 年 5 月 防災委員会:委員長 浅井弘幸

目次

2

I	居住者が守るべき事項-----	4
II	地震が起きたら(マニュアル)-----	6
III	防災一口メモ-----	10
IV	ホームタウン鶴牧6居住者の避難場所と防災用品倉庫-----	12
V	備蓄しておきたい物品-----	13
VI	防災関連機関、ライフライン緊急連絡先、ライフライン復旧見込み-----	14
	----ホームタウン鶴牧6の主な防災設備配置図が最終ページにあります。----	

以下の余白にはご自分の緊急連絡先をかいておきましょう！

I 居住者自身が守るべき事項

・日常の防火管理

1 火災予防の遵守事項

- (1)火気使用器具、電気器具等は点検を励行するなど適正な管理をすること。
- (2)灯油等の危険物品を使用する場合は、その性状に注意し必要以上の量を保管しないこと。
- (3)階段、バルコニーの隔板等の付近には、避難の際に障害となる物品、可燃物等を置かないこと。
- (4)タバコの吸い殻の処理、花火等の後始末は、責任をもって完全に消火をすること。
- (5)台所の近くに消火器を準備し、万一に備えること。

2 地震による被害を防止するための方策

- (1)家具、火気使用器具等の転倒防止処置を図ること-----
 - * 転倒、落下防止のポイント:転倒防止金具などで固定する。
 - * サイドボード、食器棚、窓ガラスなどのガラスが飛散しないようにする。
 - * 本棚や茶箆筒等の重心を低くする。
 - * 棚や箆筒などの高い所に危険な物を乗せておかない。
 - * 吊り戸棚などに収納されている物が飛び出さないようにしておく。
- (2)石油ストーブ等の感震安全装置の適正管理及び灯油、危険物類の漏洩防止処置をすること。
- (3)防災ズキン、非常用飲料水、懐中電灯、携帯ラジオ、医薬品等の準備

•地震警戒宣言発令時の措置 テレビ、ラジオ等で地震警戒宣言の発令を覚知した者は、非常ベルや声で付近の者に その旨を知らせると共に、居住者は協力して地震の発生に備えて次の事項を実施する。

(1)火気使用器具等の点検を実施し、出火防止に努める。

(2)非常持出し物品等必要なものを準備する。

(3)水・バケツ等消火の準備をする。

(4)建物等を点検し、危険箇所があれば安全防護に努める。

•万一、地震が起こった場合のことを考え話し合っておく。

《家 族》*地震が発生したときの初期消火など任務分担を決めておく。* 一時集合場所、避難場所を確認しておく。

《隣近所》*地震が起きたら異常の有無について声をかけ合う。

* 消火活動、避難のときは協力して行動するよう話し合っておく。

•緊急地震速報を見聞きしたときは

緊急地震速報は、情報を見聞きしてから地震の強い揺れが来るまでの時間が数秒から数十秒しかありません。その短い間に身を守るための行動を取る必要があります。緊急地震速報を見聞きしたときの行動は「周囲の状況に応じて、あわてずに、まず身の安全を確保する」ことが基本です。

II 地震が起きたら(マニュアル)

1 グラツときたら身の安全

行動のポイント

- (1)大きな揺れの間は、丈夫なテーブルや机などの下に身を伏せる。
- (2)近くに机などが無い時は、座布団などで頭を保護する。
- (3)大揺れの時、家具類が倒れ、窓ガラスが割れたりするため、側に近寄らない。

備えのポイント

地震時には、室内の家具類が倒れたり置物や照明器具が落下したりして、死傷するおそれがあるので、日頃から家具類には転倒落下措置を行う。

2 すばやい消火 火の始末

行動のポイント

- (1)小さな揺れでも火を消す習慣をつける。
- (2)動転した気持ちを落ち着かせるため、「地震！火を消せ！」と声をかけ、周囲の人にも火を消す行動意識を喚び起こす。
- (3)地震の時、消火のチャンスは3度ある。揺れの規模、その場所の状況に応じて行動する。

★チャンス1【揺れを感じた時】最初の地震は、そう強い衝撃はない。「グラツ」ときた時、2,3秒の瞬間をとらえて使用中の火を消す。

★チャンス2【大揺れがおさまった時】大きな揺れの際は、火を消すことは困難です。“揺れ”がおさまるのをまって、火を消す。

★チャンス3【出火した時】もし、出火しても1,2分程度では燃え広がってはいません。手近にある消火器で消せます(天井までが限度)。

・備えのポイント

- ① 火を使っている場所を離れない。
- ② 火災の発生に備え、消火器、風呂の水のくみ置きを励行するとともに、防災訓練に参加し、自信をもって消火ができる行動を身につける。
- ③ 普段、使っていない電気器具は、差し込みプラグをコンセントから抜いておく。

3 窓を開け 出口を確保する

行動のポイント

- (1) 高層マンションなどでは、地震によりドアが歪み、開かなくなって部屋に閉じ込められる場合があるので、地震が発生したら、いつでも外へ避難できるよう出口を確保する。
- (2) 開けたドアが再び閉まらないように手近な物をはさみ込む。

備えのポイント

- (1) 日常から玄関以外の出口も考えておく。
- (2) 万一、閉じ込められた時のことを予想して、脱出方法についても日頃から考えておき、破壊に必要な資器材も備える。

4 落下物 あわてて外に出ない

行動のポイント

地震の時、あわてて外に飛び出すと、瓦や窓ガラス、看板などが落ちてきて思わぬケガをすることがある。周囲の状況をよく確かめ、落ち着いて行動する。

備えのポイント

- (1) ベランダの手すり等の上には、鉢植えなどの物を置かない。
- (2) 建物の外周部の安全を確認し、倒壊、落下の危険性がある場合は補強する。

5 室内のガラスの破片に気をつける

行動のポイント

- (1)割れたガラスの破片による事故を防ぐため素足では歩かない。
- (2)後片づけをする時には、厚手の手袋をする。

備えのポイント

- (1)日頃から、家具類の転倒落下防止措置や食器棚、窓ガラス等には、ガラス飛散防止フィルムを張るなどして地震に備える。
- (2)避難に備えてスリッパなどを寝室の枕元に備える。(3)停電に備え、懐中電灯を用意しておく。長時間の使用に備え、予備の電池も用意する。

6 確かめ合う わが家の安全 隣の安全

行動のポイント

- (1)わが家の安全を確認したら、隣り近所の安否を確認し、お互いに助けあう。
- (2)地震時には、家屋の倒壊や家具類の転倒・落下により下敷きになった人達を地域ぐるみで救出し、ケガ人がいたら応急手当を行う。
- (3)動転した気持ちを落ち着かせるため、「地震！火を消せ！」と声をかけ、周囲の人達にも火を消す行動意識を喚び起こす。

・備えのポイント

- ① 地震が発生した時の出火防止や初期消火について、あらかじめ家族の任務分担を決めておく。
- ② 隣近所どうし、地震発生時の協力体制について話し合っておく。
- ③ 家族が離なればなれになった場合の連絡方法や集合場所を決めておく。

7 避難の前に安全確認 電気・ガス

行動のポイント

避難する前には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を締め、電気・ガスに起因する火災の発生を防止する。

備えのポイント

- (1)使用後は電気器具のスイッチを必ず切るとともに、差し込みプラグをできるだけコンセントから抜く習慣を身につける。

8 門や塀へは近寄らない

行動のポイント

- (1)外にいる時、グラツト来たら。ブロックなどの塀には近寄らない。
- (2)もし、ブロックなどの塀の近くにいたら、すぐその場を離れる。

・備えのポイント

- ① 家にブロックやコンクリートなどの塀がある時は、業者と相談して倒れないように補強する
- ② 危ないブロック塀⇒鉄筋の入っていないもの。控壁(3.4m≒8個以内ごと)のないもの。高さが2m以上のもの。薄いもの。擁壁や石積の上のもの。老朽化し、亀裂のあるもの。

9 正しい情報 確かな行動

行動のポイント

- (1)ラジオ、テレビや消防署、市などから情報を得る。
- (2)デマや根拠のないうわさで惑わされたりしない。

備えのポイント

- (1)避難先は前もって自分で歩いて確かめておく。
- (2)携帯ラジオなどを備える(電池切れに注意し、予備電池を用意)。

Ⅲ 防災一口メモ

1 消火器の使い方

- (1)「火事だ！」と大声で回りに知らせ、消火器を取りに行く。
- (2)消火器の上にある安全ピン(栓)を引き抜く。
- (3)ホースをはずして火元に向ける。
- (4)レバーを強く握って噴射する。(注)薬剤の放射時間はおよそ 14～15 秒なので、落ちて着いて火全体を包むようにホースの先をうまく操作する。

2 バケツの水のかけ方

- (1)石油ストーブの火事には、まとめてどっと(真上または横から)
- (2)壁や襖などの立ち上がり面の火事には、火の上方に下から半円を描くように投水する。
(注)火事が燃え移っている！火事を発見したら、消火器だ、バケツの水だと固定観念にとらわれないで、そのへんのポットの湯、鍋の汁(やけどに注意)、パックの牛乳など油以外の液体ならばなんでも、とにかく咄嗟にかけることです。

3 天ぷら油火災の消火

濡れ布(シーツ等)・・・布は木綿で約 1 諏 50cm 角、大きいものがよい。

- (1)布を水に浸し、素早く広げ
- (2)顔より高く持ち上げます。濡らした布は火が透けて見えます。
- (3)そのままガス台に近づきます。
- (4)かぶせれば、うそのように火が消えます。
- (5)ガスの栓を閉め、火を消すことを忘れないように。

(注)天ぷらを揚げているとき、地震がきて油が飛び散っても、火事になりにくいので やけどをしないように 先ずガス栓を閉め、火を消し、安全なところまで下がるのが大切です。

4 非常用品として備えておくもの

(1) 非常特出品

飲料水、携帯ラジオ、衣類、食料品、マッチやライター、貴重品、懐中電灯、救急セット、雨具(防寒)、チリ紙など生活に欠かせない用品、サランラップ(紙皿を洗わずに繰り返し使用するため)

(2) 非常備蓄品

【停電に備えて】懐中電灯、ローソク 【断水に備えて】飲料水(ポリ容器)

【ガス停止に備えて】簡易ガスこんろ、固形燃料

(3) 防災準備品

【火災に備えて】消火器、消火バケツ、風呂の水の汲み置きなど

【避難、救出に備えて】斧、ハンマー、スコップ、大バール、防水シート、鋸など

IV ホームタウン鶴牧6 居住者の避難場所と市の防災用品倉庫

*南鶴牧小学校/:多摩市鶴牧 5-43 電話番号:042-372-1860 収容人員:483

*大松台小学校/:多摩市鶴牧 6-4 電話番号:042-337-4010 収容人員:483

※防災マップ (ホームタウン鶴牧6 団地周辺)



避難する場合の注意事項

- デマや根拠のないうわさで惑わされることのないよう、ラジオ、テレビや消防署、市 などから正しい情報を得て行動する。
- 避難する前には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を締め、電気、ガスに起因する火災の発生を防止する。
- 外に避難する時は、家屋の倒壊や落下物に注意し、衣類や持ち物で頭を保護するように努める

V 備蓄しておきたい物品

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)

非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど

トイレトーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※ 非常に広い地域に甚大な被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では

「1週間分以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

非常用持ち出しバッグの準備

非常時持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容の例(人数分用意しましょう)

- ・飲料水・食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- ・貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など) ・救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) ・ヘルメット ・防災ずきん ・マスク ・軍手 ・懐中電灯 ・衣類 ・下着 ・毛布
- ・タオル ・携帯ラジオ ・予備電池 ・携帯電話の充電器 ・使い捨てカイロ ・ウェットティッシュ
- ・洗面用具 ・携帯トイレ ※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておく。

VI 防災関連機関、ライフライン緊急連絡先、ライフライン復旧見込み

防災関係機関連絡先

多摩市役所/ 代表電話:042-375-8111

多摩消防署 多摩消防署本署/多摩市諏訪 1-69【電話番号】042-375-0119

総務部防災安全課防災担当電話番号:042-338-6802

多摩センター出張所/多摩市鶴牧 1-27-1【電話番号】042-339-0119

電気・ガス・水道・電話の緊急連絡先

東京電力多摩カスタマーセンター/電話番号:0120-995-661、0120-995-662

東京ガス(受付センター) 電話番号:0570-00-2211(NTT ナビダイヤル)

東京都水道局多摩お客さまセンター 電話番号:0570-091101(ナビダイヤル)

NTT *故障等 電話番号:113 / *災害用伝言ダイヤル 電話番号:171

ライフライン復旧見込み所要時間について

参考まで、東京都が2012年4月に新たに公表した「首都直下地震等による東京の被害想定」から、「ライフラインの復旧」(見込み所要時間)についての記述を以下、引用する。

▼首都直下地震等の発生時には、ゆれや液状化によるインフラ施設の被害、火災延焼被害、道路閉塞の発生等により復旧活動要員の参集に支障が生じ、復旧が遅れる可能性がある。さらに浸水想定地区や大規模火災延焼地区では、復旧までに期間を要する可能性がある(以下いずれも「阪神・淡路大震災以降に発生した既往地震災害時」の例)。

- 1)電力：停電被害の復旧に概ね1週間程度
- 2)通信：通信寸断被害の復旧に概ね2週間程度
- 3)ガス：都市ガス設備被害の復旧に概ね1～2カ月程度
- 4)上水道：断水被害の復旧に1カ月以上
- 5)下水道：被害の復旧に1カ月以上

※主な防災設備配置図(ホームタウン鶴牧6団地)
 牧6団地)

