

「あすなろ自主防災関連資料」（2024年度）回覧

11月30日総合防災訓練への参加ありがとうございます。「あすなろ自主防災行動マニュアル」は平成22年度（2010年）に全戸配布されています。再確認できない方も多いと思いますので、改めてマニュアルを含め防災関連資料として以下の3点回覧させていただきます。お目通しいただきますようお願いいたします。

I. 自主防災体制（2頁～5頁） II. 自主防災行動マニュアル（6頁から15頁） III. 防災力チェックシート（16頁～20頁）

なお、「桂坂学区自治連合会ホームページ」⇒「各自治会」⇒「あすなろ」に掲示しますのでお知りおきください。



自主防災の必要性

2024年元旦の石川県能登半島での最大震度は7。南海トラフ地震はいずれ起こりますがマグニチュード8～9とされ、桂地区でも最大震度7が想定されています。大規模地震の際には発災直後は公的な防災活動は機能しません。

阪神淡路大震災（最大震度7）でも、倒壊した家屋などに閉じ込められた人が誰に救助されたかをみると、自力や家族に救助された人「自助」が7、友人、隣人、通行人に助けられた人「共助」が2、公的支援「公助」が1とされています。

発災直後は公的支援は期待できず、家族、住民どうしの救助活動が最も重要であり、日頃の各自の備えとともに地域での備えが大切です。

I. あすなろ自主防災体制

< 自主防災活動の発令 >

震度5強以上または自治会長が必要と認めた場合、防災部のメンバーは自分の身および家族の安全を確保した上で、災害情報の収集、伝達、住民の安否確認活動を実施します。ただし住民と協力して分担しながらの活動を目指します。

< 自主防災体制 >

防災部長・副部長 = 自治会長・副会長

「自分の身は自分で守る、自分たちの町は自分たちで守る」

- ・ 町内全体の被害状況の把握
- ・ 活動班の割振および行動指示
- ・ 災害時の連絡網での情報伝達

防災委員 = 各班長

- ・ 自分と家族の安全確保の上で、班の災害被害状況を把握し、自主防災活動に参加する。
- ・ **情報班**：災害情報や指示を正確かつ迅速に伝え、被害状況や避難状況をいち早く収集し、自主防災本部へ報告する。
- ・ **消火班**：出火防止、初期消火。
- ・ **救出救護班**：資機材を有効に使い負傷者の救出作業を行う。必要時は消防機関などへの出動要請を行う。負傷者の応急手当、救護所への搬送。
- ・ **避難誘導班**：避難情報を地域内の住民へ伝達し、避難場所へ誘導する。
- ・ **給食給水班**：飲料水を確保し、食料品の救援物資の受け入れ・配給を行う。

< 防災対策の基本4点 >

1. 防災グッズを常備する

防災用トイレ、ポータブル電源など

2. 安否確認の方法を共有する

主な安否確認の方法：・災害用伝言ダイヤル（171）・LINE安否確認・Googleパーソナルファインダー

3. ハザードマップを確認する

4. 家具の倒壊や窓ガラスが飛散しないようにする（特に寝室）



備えとして必ず準備
しておきましょう

参考：2024年度訓練

文
例

2024 年度桂坂学区総合防災訓練のお知らせ

あすなろ ●●自治会

〔日時〕 2024 年 11 月 30 日(土)午後 1 時 00 分～1 時 45 分頃(雨天決行)

〔場所〕 地域の集会所(●●公園)、●●自治会館 及び桂坂小学校体育館等

山の里 あすなろ

〔訓練想定〕

2024 年 11 月 30 日(土)午後 1 時、檜原・水尾断層を震源とするマグニチュード 6.6 の直下型地震が発生。西京区を中心として、震度 6 強が観測されるとともに、大きな被害が発生しており、桂坂学区においても、建物の倒壊及び火災が発生。電柱倒壊により、一部道路が通行できない状況。

〔午後 1 時 初動訓練〕 全住民参加対象(各家庭で実施)

午後 1 時の想定地震発生とともに、各家庭で初動対応(身の安全の確保、火の始末、ガスの元栓閉止、ブレーカーOFF)を実施してください。訓練につき、ブレーカーは、存在箇所の確認だけでも結構です。

安全が確認できれば、「黄色の札」等の無事を知らせる札を、玄関等の外から見える位置に表示してください。(30 分間は表示してください。)

〔午後 1 時 15 分 避難行動訓練等〕 全住民参加対象

地域の集会所である「●●公園」、●●自治会館へ
山の里 あすなろ
集合してください。

自治会所有の災害時用機材・道具の確認を行います。

折りたたんだテーブルを倒れた塀と見たて、ジャッキアップにより、下敷きになった人を救助する訓練も行います。



1 時 45 分以降の訓練 自治会役員・班長等の一部のみ、桂坂小学校に移動します。

2024年度桂坂学区総合防災訓練用

自治会別被害状況等の桂坂学区災害対策本部宛て報告書

自治会名		自治会
記載者	役職	氏名

「黄色の札」等の無事を知らせる
札の各戸掲示の自治会としての災 無・付 有の場合、掲示された軒数 軒
施

◆以下、仮想でご記入ください。

建物被害	全壊	軒	半壊	軒
避難所に避難する意向を示した人数		人		
被災により支援を要する人の数		人		
負傷者人数		人		
防災活動が可能な人の数		人		

その他、伝達事項

*桂坂小学校での総合防災訓練では、暗闇悪路の経験、簡易トイレの見学、段ボールベッドの作成などしました。

断水時に備えての各世帯でのトイレの準備は必須と。

防災行動シート【地震】

災害が起こったときは以下の要領で行動を！



地震発災時（普段から確認しておくこと）	
<input type="checkbox"/> 自分の身の安全の確保	まず、生き残る！怪我をしないこと！
<input type="checkbox"/> 火の始末	
<input type="checkbox"/> 出口の確保	
地震発災直後	
<input type="checkbox"/> 家族の安否確認	<input type="checkbox"/> 非常持出袋を持つ
<input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉める	<input type="checkbox"/> 地域の集合場所へ
<input type="checkbox"/> 電気ブレーカーを切る	<input type="checkbox"/> 被害状況の確認
<input type="checkbox"/> 必要があれば消火活動、救助、救護活動	<input type="checkbox"/>
地域の集合場所に着くまでに	
<input type="checkbox"/> 地域の被害状況の確認	<input type="checkbox"/> 隣近所、避難に支援が必要な方に対する避難誘導
<input type="checkbox"/> 必要があれば消火活動、救助、救護活動	<input type="checkbox"/>
地域の集合場所で実施すること	
<input type="checkbox"/> 地域住民の安否確認	<input type="checkbox"/> 必要があれば消火活動、救助、救護活動 （人手不足の場合は、指定避難所へ協力要請）
<input type="checkbox"/> 避難者集計	
<input type="checkbox"/> 地域の被害状況の確認、情報の集約	<input type="checkbox"/> 指定避難所へ行く住民、自宅に戻る住民の把握 （防災活動へ協力できる人員の把握もあわせて行う）
<input type="checkbox"/> 災害対応への参加要請	
指定避難所において	
<input type="checkbox"/> 自主防災会本部へ地域の被害状況の報告	<input type="checkbox"/> 自主防災会本部の指示を仰いで地域住民に指示する （協力要請に対する消火活動、救助、救護活動等）
<input type="checkbox"/> 自主防災会本部へ避難者集計結果の報告	

地域の集合場所
山の里公園（雨天時あすなろ自治会館）

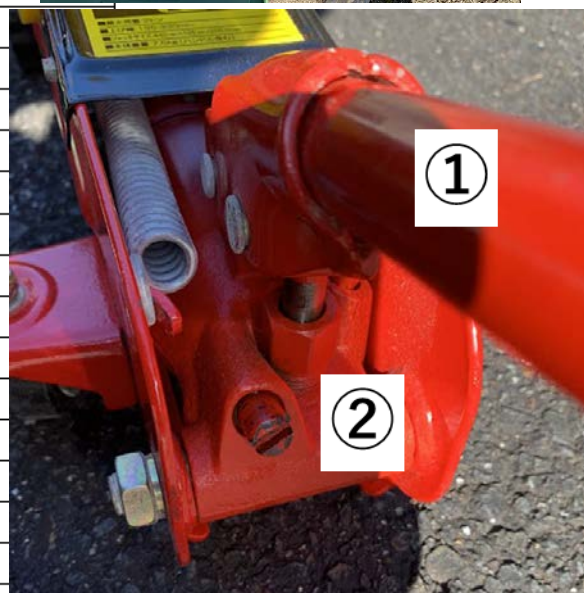
[] 学区 指定避難所
桂坂小学校

※指定避難所とは、災害の危険性があり避難した住民等を災害の危険性がなくなるまで必要な間滞在させ、または災害により家に戻れなくなった住民等を一時的に滞在させるための施設です。大規模地震等により、長期の避難が必要な場合に開設します。

あすなろ自治会自主防災器材一覧

±

品名	数量	備考	令和6年11月 チェック済
バール 90 cm	1	倉庫内道具箱内	○
ハンマー 3.6 kg	1		○
クリッパー MCC5901	1		○
金鋸	1		○
綿ロープ 20m	1		○
鋸(替刃式)	1		○
ハンディーショベル 小型	1		○
手斧	1		○
つるはし	1		○
フロアジャッキ 2 t	1		○
充電ラジオ	1	H19年	○
合図灯(赤)	3	電池 03-2033	○
ヘッドライト	1	電池 12-2026	○
以上 リスKL道具箱	1		○
リヤカー	1	倉庫	○
防災ヘルメット	18	倉庫	○
赤バケツ(プラ)	3	自治会館	○
赤バケツ(金属)	1	自治会館	○
担架	1	?	
のぼり	1	倉庫	○
腕章	18	自治会館納戸	○
ウインドブレーカー	8	?	
防犯たすき 緑	40	自治会館納戸	○
黄色リボン	12	自治会館納戸	○
断水時トイレ	40	自治会館納戸	○
組み立てトイレ	1	自治会館納戸	○
500ml 備蓄水	2500	自治会館	○



・ハンドル棒①についているマイナスドライバーで②を時計方向に回すことにより、①によるジャッキアップが可能になる(2tまで)
・下ろす場合は、②を反時計方向に回す。

以下10頁は2010年配布済の
マニュアルです

Ⅱ. あすなろ自主防災行動マニュアル

——天災は忘れた頃にやってくる。 備えよし!——



あすなろ自主防災部 平成22年9月作成

この自主防災マニュアルは、大地震、台風、大雨などの災害から私達の生命財産を守り、被害を最小限にくい止めるため、西京消防署の指導のもと、あすなろ自主防災部が作成したものです。是非、各ご家庭内で、この資料を読んで防災意識を高め、万が一に備えた行動が出来るように話し合っておきましょう。

目次

地震編

1. 地震に備えて
2. 地震が発生したら
行動10ポイント
山の里公園に避難集合
集合場所では・・・
より安全な場所へ移動

水災編

1. 水災に備えて
2. 避難の準備
3. 避難開始の時期
4. 避難時の注意事項
5. 安全な避難経路・場所

地震編

1 地震に備えて

わが家の備え 地域社会での備え

①家族全員で話し合い

家族全員で地震について話し合い、確かめ合って、あれもこれも具体的に用意しましょう。



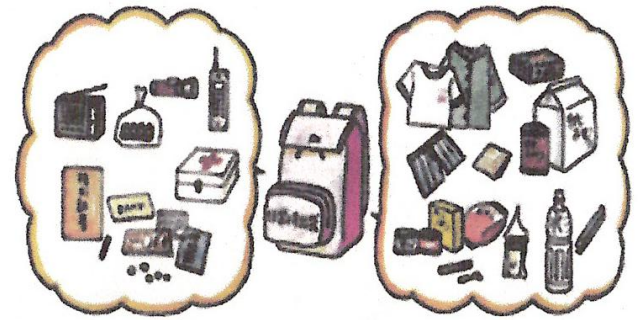
②家庭内の安全

家具をしっかり固定しておくことも大切です。市販の転倒防止器具なども活用しながら対策をとっておきましょう。



③非常持出品の用意

家族全員がわかるように保管場所を決める。複数箇所（屋内、屋外）に非常持ち出し袋を置くことも大切。2～3日自力生活ができる量が目安。



④日ごろのお隣同士、自治会の人たちが大切

地域に住む私たちが協力してこそ災害に強い地域ができあがります。近隣の人々と積極的に交流し、地域ぐるみの防災活動を重視しましょう。



⑤事前の防災知識の取得、防災訓練の参加

災害時に的確な対応をとるため、欠かせないものです。消防署、消防団から救出、消火、応急処置、担架搬送など訓練の指導を受けましょう。

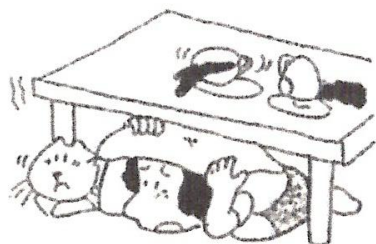
西京消防署（075-392-6071）



2 地震が発生したら

①発生時の行動10ポイント

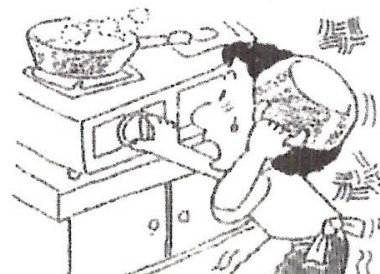
1 まず身の安全を



2 戸を開けて出口を確保



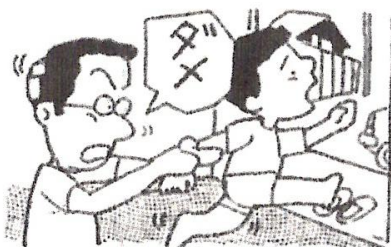
3 すばやく火の始末



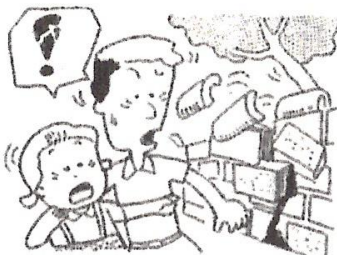
4 火が出たらすぐ消火



5 あわてて外に飛び出さない



6 門塀には近づかない



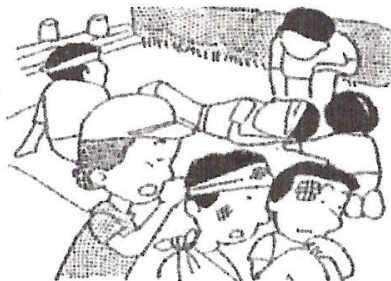
7 山、がけ崩れに注意



8 避難は徒歩で



9 協力し合って応急救護



10 正しい情報を聞く



②先ずは 山の里公園に避難集し

とにかく山の里公園に集合しましょう。

「救出，消火，応急処置など」を実施し，自主防災部の人とまちを守りましょう！



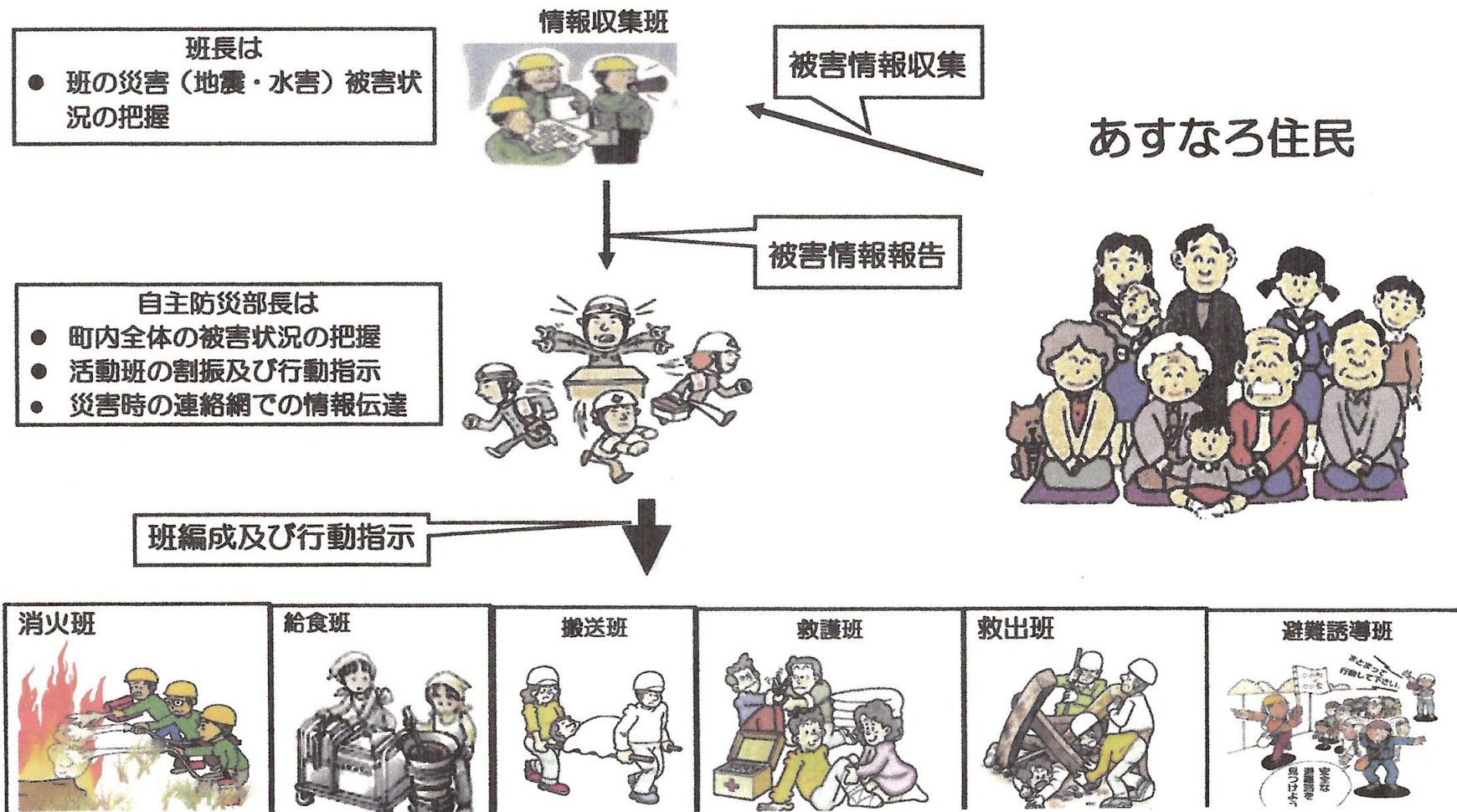
あすなろ自主防災部所有防災器材一覧
表（あすなろ自治会館内）
リヤカー1・バール1・クリッパー1
鋸鋸1・綿ロープ1・のこぎり1、ラジ
シヨベル1・手斧1、るはし1、
フロアージャッキ1・ハンマー1、合図灯3



あすなろ自治会
避難集合場所 山ノ里公園

③集合場所では・・・状況を把握し 助かった人たちでお互い助け合いましょう。

リーダー（自主防災部の長（自治会長）、副部長、班長など）の指示に従い行動しましょう。

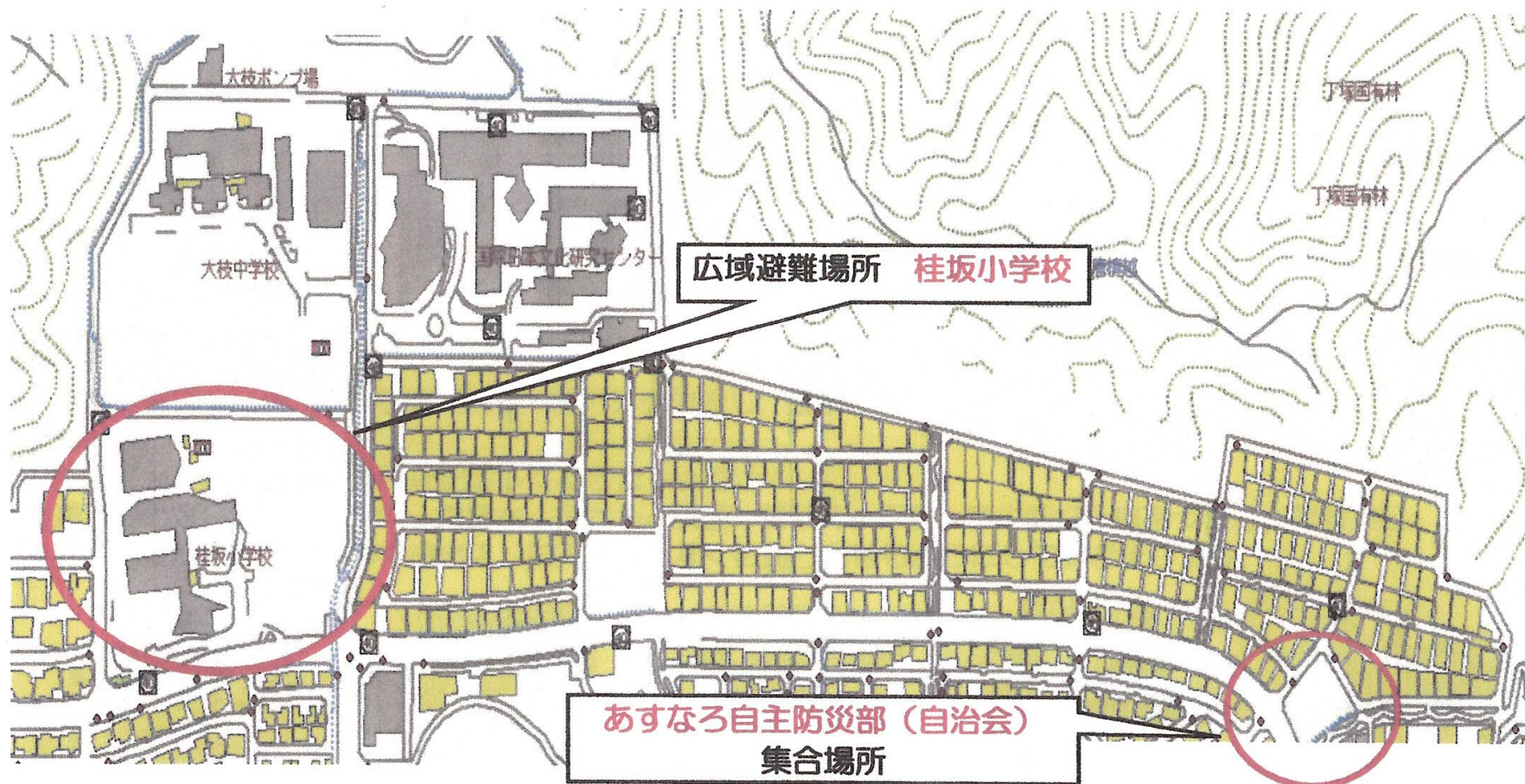


④集合場所からより安全な場所へ移動

災害の大きさによっては山の里公園から広域避難集合場所「**桂坂小学校**」へ移動しましょう。

広域避難場所って何？

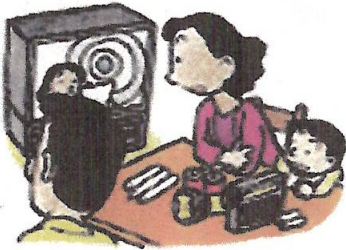
- ・地震による大火災による二次被害から、地域住民の生命を守るより安全な場所
- ・京都市が指定した1ヘクタール以上の面積のある公共の場所








水災編

1 水災に備えて

- ア 台風や豪雨は予報技術の向上で、発生日時や規模を予測することができます。
- イ テレビ・ラジオなどの防災気象情報（大雨に関する注意報・警報及び土砂災害警戒情報など）で台風や豪雨の状況を知るとともに、ときどき外を見て、雨の強さ、土砂崩れの前兆現象等の状況を確認しましょう。
- ウ 土砂災害は突発的、局所的な災害であるため、すべてを予測し、対応することは非常に困難です。土砂災害の防止と被害の軽減を図るためには、普段から危険箇所、前兆現象、雨量情報、早期自主避難の重要性などを知り、いざというときに安全に避難できる準備をしておきましょう。

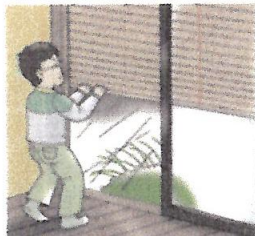


雨のときに入浴は危険なイメージ

		地面からの跳ね返りで足元がぬれる 地面一面に水たまりができる	
20~30mm 短時間 大雨		傘をさしていてもぬれる	土砂災害警戒
30~50mm 短時間 大雨		道路が川のようになる	
50~80mm 短時間 大雨		傘は全く役に立たない	土砂災害警戒
		水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる	

2 避難の準備

- ア 台風シーズンに備えて、家屋（屋根・雨戸）を補強し、浸水が予想される場合は、家財を2階に移動させておきましょう。
- イ 防災マップ等で危険な場所を把握しておきましょう。
- ウ 避難時の3日分程度の食料、飲料水、タオル、肌着、着替え、雨具、懐中電灯、携帯ラジオ、救急薬品、ヘルメット、防災頭巾などを「非常持出袋」に入れて、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。



3 避難開始の時期

- ア 京都市又は各区災害対策本部から避難勧告、指示等が伝達されたとき。
- イ 避難勧告、指示がテレビ、ラジオなどを通じて伝達されたとき。
- ウ テレビ、ラジオなどの情報などから判断して、隣近所の人々と避難することで意見がまとまったとき。
- エ 土砂崩れの前兆現象等の把握により身の危険を感じ自ら避難するとき。
- オ 自治会で定めた災害時の連絡網から連絡があったとき。



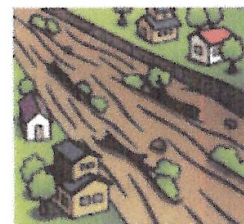
前兆現象（土砂災害が起こる前ぶれ）

■河川の水位が下がる



雨が降っているのに川の
水が急に減り始めた
とき

■川が急に濁る



川の流れが急に濁った
り、流木がたくさん流れ
てきたとき

■山鳴りがする



山全体がうなっているよ
うな音（山鳴り）がした
とき

4 避難行動時の注意事項

- ア 避難行動は、原則として自主防災部（自治会）として組織的に行いましょう。
- イ 避難の際に、子供、高齢者、病気や身体の不自由な方の居られる世帯を優先して援護し、可能な限り各戸を回り、取り残された人がいないか確認しましょう。
- ウ 避難は、原則として、徒歩ですること。自動車は通行の妨げとなる。
- エ 洪水時の歩行は水面下にマンホールや側溝などの危険物があるので、つえや棒などで足元を探りながら歩くと、危険が避けられます。裸足、長靴は禁物です。ひもで締める運動靴などを履きましょう。



5 安全な避難経路・安全な避難場所

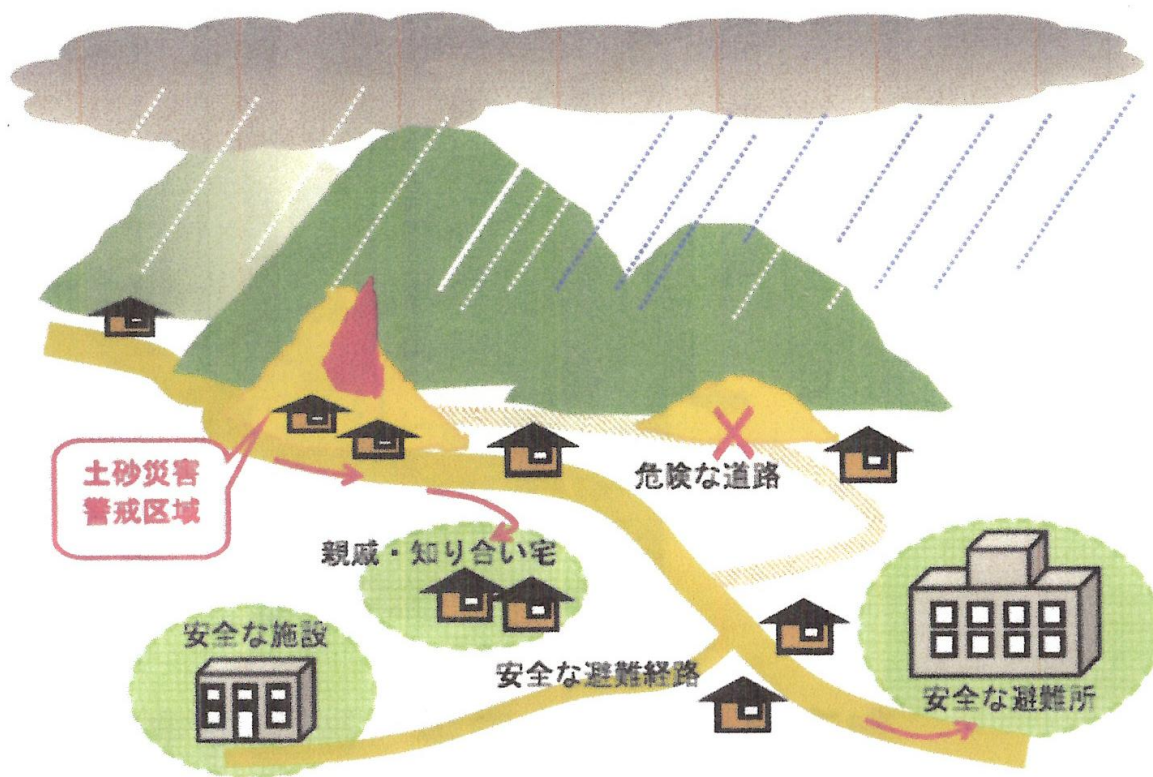
ア 安全な避難経路

避難場所への移動は、土砂災害や水害の危険性の少ない道路を選ぶこと。

災害の前兆現象などが確認された場合は、連絡を取り合って、安全な避難経路をとること。

イ 安全な避難場所

京都市の指定している避難所（桂坂小学校）が土砂災害に対して安全である場合は、ここに避難することを原則とします。しかし、避難所が遠い場合や避難経路が危険な場合は近くに避難しましょう。



マニュアルは以上です

Ⅲ. 以下に「防災力」のチェックシート（12項目）を示します。各項目の対応策も示していますので、各世帯でご活用ください。

京都市消防局「自主防災活動ファイル」より引用

防災力チェックシート

[

] 自主防災部

以下の項目について回答してください。

[] 年度実施分

No.	項目	設問	回答
1	家具類の 転倒防止等	地震によって転倒する可能性がある家具等について、以下のような対策を行っていますか？ ◆寝室に家具等を置かない ◆家具の上に物を置かない ◆出入口付近に家具を置かない ◆家具転倒防止器具で固定 ◆開き戸の開放防止ロック	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
2	避難経路の確保	地震発生時における避難経路確保について、以下のような対策を行っていますか？ ◆玄関付近に自転車などを置かない ◆ガラス飛散防止フィルムの貼付 ◆ブロック塀の補強	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
3	地震火災の防止	地震による火災発生を防ぐために、以下のような対策を行っていますか？ ◆住宅用火災警報器の設置、維持管理 ◆感震ブレーカーの設置 ◆感震停止機能付きガスコンロの使用	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
4	風水害の防止	台風や大雨による風水害を防ぐために、以下のような対策を行っていますか？ ◆風で転倒する可能性のある物（プロパンガスボンベなど）の固定 ◆排水溝・雨どいの清掃 ◆飛散・落下危険のある物（物干しざお・植木鉢）の固定又は収納	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
5	災害発生時の 防災行動	災害発生時の防災行動について、以下のことを家族で確認していますか？ ◆地域の集合場所 ◆広域避難場所 ◆指定緊急避難場所 ◆指定避難所 ◆上記場所までの経路 ◆災害時の連絡方法	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
6	備蓄品等	大規模災害の発生に備えて、非常持出袋や最低3日分の食料品を備蓄していますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

「いいえ」と回答された項目については、対策をご覧ください。

No.	項目	設問	回答
7	地震に対する防災活動	地震発生時において自分の身を守る方法や、地域住民が協力して行う自主防災活動を理解していますか？ ◆各自、各家庭での初動措置 ◆地域の集合場所での活動 ◆避難所の運営	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
8	地域の防災器材	各自主防災会に災害発生時に使用するための救出器材などを配備していることを知っていますか？ ◆配備場所 ◆配備器材 ◆器材取扱い方法	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
9	台風・大雨に対する防災活動	台風や大雨の際、自分の身を守るためにとるべき行動を理解していますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
10	防災訓練	各地域の自主防災会が中心となって実施されている防災訓練や研修会などに参加していますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
11	地域コミュニティ	地域で行われている様々な行事に参加していますか？ ◆学区民体育祭 ◆地藏盆・夏祭り ◆清掃活動 ◆歩こう会	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
12	防災意識	自然災害などが発生しても、自分や自分の家族は大丈夫だと思いますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

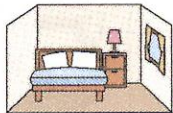
「いいえ」と回答された項目については、対策をご覧ください。

解説シート

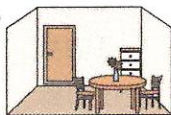
家庭の防災対策

No.1 家具類の転倒防止等

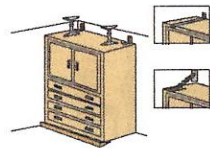
寝室には、できるだけ家具を置かず、安心して眠れる部屋にしましょう。



通路を塞がないように家具を配置しましょう。

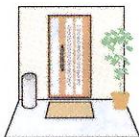


家具転倒防止器具で固定しましょう。



No.2 避難経路の確保

玄関などの出入口は整理整頓し、自転車などを置かないようにしましょう。



ガラスが割れて飛び散らないように、ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。



ブロック塀は、控え壁や鋼鉄支柱などで補強しましょう。

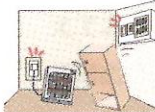


No.3 地震火災の防止

寝室や台所に住宅用火災警報器を設置し、定期的に点検を行いましょう。



地震による火災の過半数は電気が原因です。感震ブレーカーを設置しましょう。



震度4以上の地震で自動停止する感震停止機能付きのガスコンロを使いましょう。

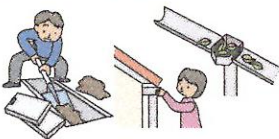


No.4 風水害の防止

風で転倒する可能性がある物は、チェーンなどで固定しましょう。



側溝や雨どいを定期的に清掃し、溢水や浸水を防ぎましょう。



飛ばされて人に当たるおそれがある物は、屋内に収納し、収納できない大きな物は固定しましょう。

No.5 災害発生時の防災行動

自主防災会で策定されている「防災行動マニュアル」や京都市の「ハザードマップ」で確認したことを、我が家の防災行動計画「マイ・タイムライン」に記入し、いざというときに適切に避難行動等がとれるように備えましょう。



No.6 備蓄品等

いざという時のために、日頃から各家庭で最低でも3日分、できれば7日分の食料品を備蓄しましょう。



備蓄食料品は、避難する場合に備えて、持ち出せる範囲でリュックや非常持出袋などにまとめておきましょう。



地域の防災対策

No.7 地震に対する防災活動

自分の身の安全を確保しましょう。



地震による火災を防ぎましょう。



地域の集合場所へ集まり、協力して消火・救出活動を行いましょう。

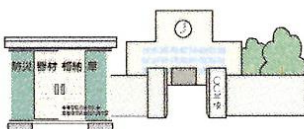


自宅へ戻ることができない場合は、避難所へ。



No.8 地域の防災器材

防災器材は小学校や公園などに配備しています。



いざというときに使用できるように、定期的に点検、訓練を行いましょう。



No.9 台風・大雨に対する防災活動

気象情報などに注意するとともに、非常持出品などを準備しておきましょう。



「いつ」「どこへ」「どのような」行動をとるのか、事前に考えておき、適切なタイミングで早めに避難しましょう。



No.10 防災訓練

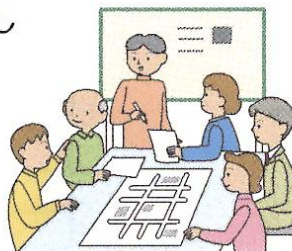
毎年、各地域において、防災訓練や研修会が実施されています。積極的に参加して災害対応力を高めましょう。



No.11 地域コミュニティ

近年は、人と人とのつながりが希薄になり、地域によっては、近所でも挨拶しなかったり、隣に住んでいる人もよく知らないという状況になりつつありますが、災害による被害を最小限にとどめるのは、地域コミュニティの力です。

地域のつながりを大切にして、普段から地域行事へ積極的に参加しましょう。



No.12 防災意識

防災・減災における最大の敵は、根拠のない「安心」です。災害時、人には「自分は大丈夫」という心理がはたらき、ストレスから「心」を守りますが、「命」を守るのは、確実な「備え」です。

しっかり備えて、根拠のある「安心」にしましょう。

