



# なばり

2011年(平成23年) 9月4日発行

主な内容

- 1……我が家の防災対策
- 2……私立幼稚園の補助金制度
- 2~3……肺がん・肺結核検診(胸部レントゲン)
- 4……名張ひなち湖紅葉マラソン大会、近大高専市民公開講座

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp 🌐http://www.city.nabari.lg.jp

■本日(9月4日)は、三重県総合防災訓練の実施予定日です。見字は自由ですが、風水害や地震などの災害発生時、また、台風などの影響で事前に会場設置ができない場合は、メイン会場での訓練を中止することがあります。実施の有無は、9月4日(日)午前6時以降に、名張消防署テレホンサービス(☎63-9500)でご案内します。

## 「広報なばりメールサポーター」※の皆さんにおきました 家庭で取り組む防災対策は？

- 東日本大震災以降、阪神・淡路大震災時から忘れていた非常持出袋の中身や懐中電灯の電池を確認しました。
- 東日本大震災をきっかけに、市販の防災ハンドブックを購入。これを参考に、持出品を家族3人分揃えて一階の居間に置いています。
- 今年2月の大雪で外出困難になり、食品や生活雑貨の備蓄をしていなかったことに危機感を覚え、水や乾麺、缶詰などを備えています。
- 家具などを倒れないように固定しています。
- 新築の際、耐震性と制振性を考えました。また、背丈の高い家具は避ける、あるいは突っ張り棚にして倒れてこないようにしています。
- 停電、断水に備え、太陽光発電と雨水タンクを設置し、保存食も常に備蓄しています。
- 地震時の一時避難場所を家族で再確認しました。また、非常備品を夏用と冬用に分けたり、薬や衛生用品を準備したりしています。
- 水を買っているほか、お風呂の掃除を夕方までせず水を貯めています。また、家族でいざという時の事を話し合ったりしています。
- 貴重品や肌着などをリュックにつめ、懐中電灯、ラジオを枕元に備えています。
- 家族の集合場所は、犬がいるため、大きな公園に決めました。

※「広報メールサポーター」…電子メールを使った「広報なばり」のモニター。今年度の登録者42人に同い、その一部をご紹介します。回答全文は市HPに掲載中

## 被災者の証言「物が散乱して前に進めず」

宮城県石巻市 50代 男性  
(宮城県北部を震源とする地震/平成15年7月)

「ガ、ガ、ガ」ときて目がさめて、「ああ、これがいわゆる宮城沖地震なのかな」って、立ちながら感じていました。(中略)フスマをあけて部屋から脱出しましたが、家の中のありとあらゆるものが倒れたり、落ちたりして、足の踏み場もないくらいでしたので、なかなか前に進めないのです。で、(寝室のある)2階から下の茶の間に行くまでに、10分はかかりました(以下略)。

出典：内閣府「1日前プロジェクト」  
<http://www.bousai.go.jp/km/imp/>

# 我が家の防災対策

本日(9月4日)午前9時~午後零時30分は、名張中央公園をメイン会場に「三重県総合防災訓練」を実施予定(名張市総合防災訓練を兼ねます)。公的機関や、民間団体、地域の皆さんなど118団体が参加し、災害時に備えます。

ただし、災害時にまず必要とされるのは、自分の身は自分で守ること。各家庭での防災対策が重要なのです。「いざ!」というときに助けるよう、しっかりと準備しておきましょう。

☎危機管理室 ☎63-7271

## 避難準備

非常持出袋の中身、避難スタイル例  
大規模災害時に救出・救援活動が本格化するであろう3日前後の備蓄をし、すぐに動けるようにしておこう!



すぐに荷物が取り出せるウェストポーチには、常用薬や救急キット、消毒薬、ティッシュなどを準備しておこう!



水と食料は、最低3日分を準備(水は1人1日3リットル)。水などの重いものはキャリーケースを利用するのもいいでしょう。

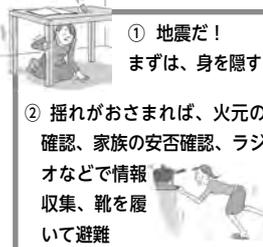


持ち運びが便利なリュックに、現金や健康保険証の写し、認め印、衣料(下着含む)、雨具、タオル、歯ブラシなどを準備しておこう!

生存を知らせるホイッスルを身に付けよう!

ケガや火傷を避けるために、長袖・長ズボン、軍手、ヘルメットで防御

足元を明るく照らす懐中電灯はすぐに持ち出せるように。ラジオ付きのものだとさらに便利!



- ① 地震だ! まずは、身を隠す
- ② 揺れがおさまれば、火元の確認、家族の安否確認、ラジオなどで情報収集、靴を履いて避難

底が厚めの歩きやすい靴を履いて避難

## 転倒防止

事前に家具の転倒などを防ぎ、家の中での逃げ道を確保しよう!



家の中の危険箇所は?非常持出袋の中身は?保管場所は?誰が持ち出す?避難経路は?避難場所は?連絡方法は?事前に、家族みんなで防災会議を開いておきましょう。

家具などはし字金具や支え棒などで固定。特に普段寝ている場所付近の家具が倒れると圧死の危険性も。家具の上には、重いものを置かないように!

扉には開閉防止金具を!皿などが飛び出して割れると、逃げる際に危険です。ガラス面には飛散防止フィルムを。

板やダンボールなどを家具の下に差し込んで、壁などに寄りかかるようにすると転倒防止に効果があります。



家具のしなごき目を金具でしっかり連結!

防災ほっとメールにご登録ください

避難や災害の情報を携帯電話に電子メールでお届けします。避難所などもご確認いただけます。  
<http://www.anshin-bousai.net/nabari/> に接続すると登録できます。(右記QRコードでも接続可)

