

備えは大丈夫？

わが家の防災

昨年9月、本市でも豪雨による災害が発生しました。被害を最小限に抑えるためには、「自分の命は自分で守る」という「自助」の精神と、「自分たちの地域は自分たちで守る」という「共助」の精神が非常に重要です。

1月15～21日は防災とボランティア週間です。いつ起きるか分からない災害に対し、日ごろから備えられるよう、防災についても一度考えてみましょう。



▲平成27年9月関東・東北豪雨

非常持出品の準備

1次持出品 最低限そろえておきたいもの

避難するときに持ち出す最小限の必需品。すぐに取り出せる場所に保管することも大切です。

- 懐中電灯**
できれば1人に1つ用意。予備の電池と電球も忘れずに。
- 携帯ラジオ**
小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるものがよい。予備の電池は多めに。
- 貴重品**
現金、預・貯金通帳、印鑑、健康保険証など。
- 非常食・水**
乾パンや缶詰など、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りか便利。乳幼児がいる場合は、粉ミルクも忘れずに。
- 救急医療品**
傷薬、ばんそうこう、解熱剤、風邪薬、目薬など。常備薬があれば忘れずに用意。
- その他**
ヘルメット、マスク、上着・下着、タオル、軍手、紙の食器、ライター、缶切り、ビニール袋、ティッシュ、生理用品、紙おむつ、哺乳瓶、携帯トイレなど。

2次持出品 災害に備えるために

- 水**
飲料水は大人1人当たり、1日3リットルを目安に準備。ペットボトルのほか、ポリ容器に水をためておくとう便利。
- 食品**
缶詰やレトルト食品、ドライフーズなど、そのまま食べられるものや、簡単な調理で食べられるものを準備。チョコレートやあめ、梅干しなども。
- 燃料**
卓上こんろや固形燃料、予備のガスボンベなど。
- その他**
毛布、寝袋、洗顔用具、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、ロープ、パール・スコップなどの工具、マスク、トイレ用ペーパー、予備の眼鏡、ドライシャンプーなど。

市防災協力事業所等を募集

事業所の組織力や技術力などの特徴を生かし、地域の一員として防災活動に協力していただく市防災協力事業所等登録制度への登録にご協力ください。

▽内容 応急処置・救出活動・避難所の運営活動などの人材協力、食料支援・日用品の支援など物品協力、避難場所となる施設の提供など。

▽登録方法 危機管理課（市役所11階）に置いてある申請書（市ホームページからも取り出し可）に必要な事項を書き、直接、危機管理課へ。

▽その他 登録後は登録証を交付するとともに、登録された事業所の名称などを、市ホームページにて公表します。また、登録すると、本市の入札資格審査において、地域貢献度評価として加点の対象となります。事業規模は問いません。

☎危機管理課 ☎(632)2053

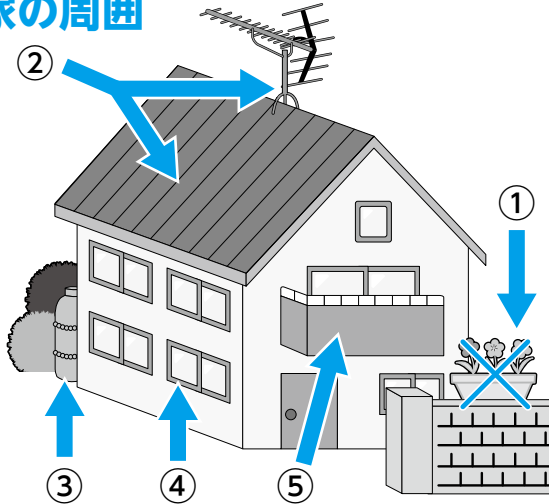
防災について考えたい6つのこと

- 1 家族の役割りを決める**
地震などの災害は突然襲ってきます。家族が一緒にのときに起こるとは限りません。どんなときでも慌てず、的確な対応ができるよう、日ごろから家族で確認しておくことが大切です。まずは、次の6つのテーマについて、話し合ってみましょう。
- 2 危険箇所のチェック**
家の内外に危険がないかチェックする。誰が誰を保護するのか決めておく。
- 3 家具類の転倒・落下防止**
家具やテレビ、冷蔵庫などを固定し、転倒や落下防止措置をしておく。けがの防止や避難に支障がないように家具を配置しておく（9ページ上参照）。
- 4 非常持出品を備える**
家族構成に合わせて必要なものがそろっているか確認する。定期的に保存状態や賞味期限などを点検し、必要があれば交換する（8ページ上参照）。
- 5 避難場所を確認する**
地域の避難場所などを確認する。休日などを利用して、避難ルートを実際に歩いて

◎冒険活動運営協議会委員を募集 ▽任期 委嘱の日から2年間 ▽内容 年2回開催する会議に出席し意見を述べる▽応募資格 自然体験活動に関心があり、市内に引き続き1年以上在住していて、申込時の年齢が20歳以上の人。市の他の付属機関などの委員や公務員を除く ▽定員 2人 ▽選考方法 応募書類による審査と面接 ▽その他 申込期限は1月29日。申し込み方法など、詳しくは、冒険活動センター ☎(669)2441へ。

家の中・周囲の備え

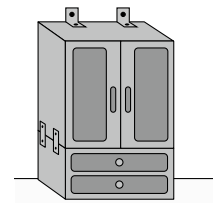
家の周囲



- ①**ブロック塀・門柱** 土中にしっかりとした基礎部分がないものや、鉄筋が入っていないものは補強する。ひび割れや傾き、鉄筋のさびも修理する。植木鉢など、落下の危険性があるものは置かない。
- ②**屋根** アンテナはしっかり固定。瓦にひび割れや、ずれ、はがれがある場合は補強する。
- ③**プロパンガス** ボンベを鎖などでしっかり固定する。
- ④**窓ガラス** 窓枠のがたつきがないか点検する。飛散防止フィルムを貼る。
- ⑤**ベランダ** ベランダは、常に整理整頓する。植木鉢や物干しざおなどは、落下の危険がある場所には置かない。

家の中

- 逃げ場となる安全なスペースを作る** 人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。難しい場合は、少しでも安全なスペースができるように配置換えする。
- 寝室や、子ども・高齢者・病人がいる部屋には家具を置かない** 就寝中に地震が発生した場合、倒れやすい家具があると危険なため。
- 出入口や通路に物を置かない** 安全に避難する通路を確保するため、できるかぎり物を置かない。
- 家具の転倒・落下の防止対策をとる** 家具と壁や柱の間に空間を作らない。固定器具や家具の転倒防止シートなどを利用して、転倒や落下を防ぐ。
- たんす・本棚** L字金具や支え棒などで固定する。2段重ねの場合はつなぎ目もしっかり連結しておく。本は重いものを下に、軽いものを上に置く。
- 食器棚** 扉が開かないように留め金を付ける。収納物の落下を避けるために、棚板には滑り止めのシートなどを敷く。
- テレビ** 家具の上などは避け、できるだけ低い位置に設置し、しっかり固定する。



災害時に身を守るには、いち早く正確な情報を知ることが大切です

防災情報の登録制メール

本市では、より多くの市民の皆さんに迅速かつ確実に情報を伝達するため、市に関係する防災情報などについて、事前に登録をした人へメール配信を行っています。

■**配信する情報** ▽気象警報や土砂災害警戒情報などの気象に関する情報 ▽宇都宮市域における、避難準備情報、避難勧告、避難指示などの情報 ▽その他、市が必要と認めた情報。

登録方法

- ①市の携帯サイト<http://utsunomiya.mw.jp/mobile/>にアクセス。
- ②「うつのみやシティガイド」トップページ内の「メール配信サービス」を選ぶ。
- ③「登録はこちら」を選ぶ。
- ④メール作成画面が表れ、宛先が自動的に入力されるので、何も入力せず、メールを送信。
- ⑤しばらくすると市からメールが届く。
- ⑥メールを開くと、「下記のURLにアクセスしてください」と表示されるので、アクセスする。
- ⑦サービスへの本登録画面で、メールで受け取りたいサービスを「不審者情報」「消防出動情報」「防災情報」の3つから選ぶ。
- ⑧「登録」を選んで完了。



▲携帯サイト QRコード

家の中で地震が起きたら

揺れを感じたら、丈夫な机やテーブルの下に身を隠し、落ち着いて身の安全を

みる(10・11ページ参照)。
6**防災知識を身に付ける**
新聞やテレビなどから防災に関する情報を収集し、普段から知識を身に付けておく。本市では、防災についての出前講座や催しも開催しています。

確保しましょう。また、事前にテレビやラジオなどから緊急地震速報が流れた場合は、周囲の状況をよく確かめ、落ち着いて行動しましょう。
揺れが収まったら、使用中のガス器具、ストーブなどの火を消し、ガスの元栓を締め、電気器具は電源プラグを抜きましょう。万一、出火したら、消火器などで火が小さいうちに消し止めましょう。

◎**保存版 わが家の防災マニュアルをご活用ください** マニュアルは平成26年3月に各家庭に配布しました。また市ホームページからも閲覧できます。☎危機管理課(632)2053

◎**働く人のメンタルヘルズ相談** ▽日時 1月8日(金)午後1時30分～4時30分 ▽会場 宇都宮労政事務所(竹林町) ▽内容 産業カウンセラーによる職場のストレスやメンタルヘルズ相談 ▽申込 1月5日までに、電話で、県労政事務所☎(626)3053へ。

あなたのまちの避難場所

●一時避難場所

地震などによる災害が発生した場合、一時的に避難し、様子を見て情報を得る場所です。

●広域避難場所

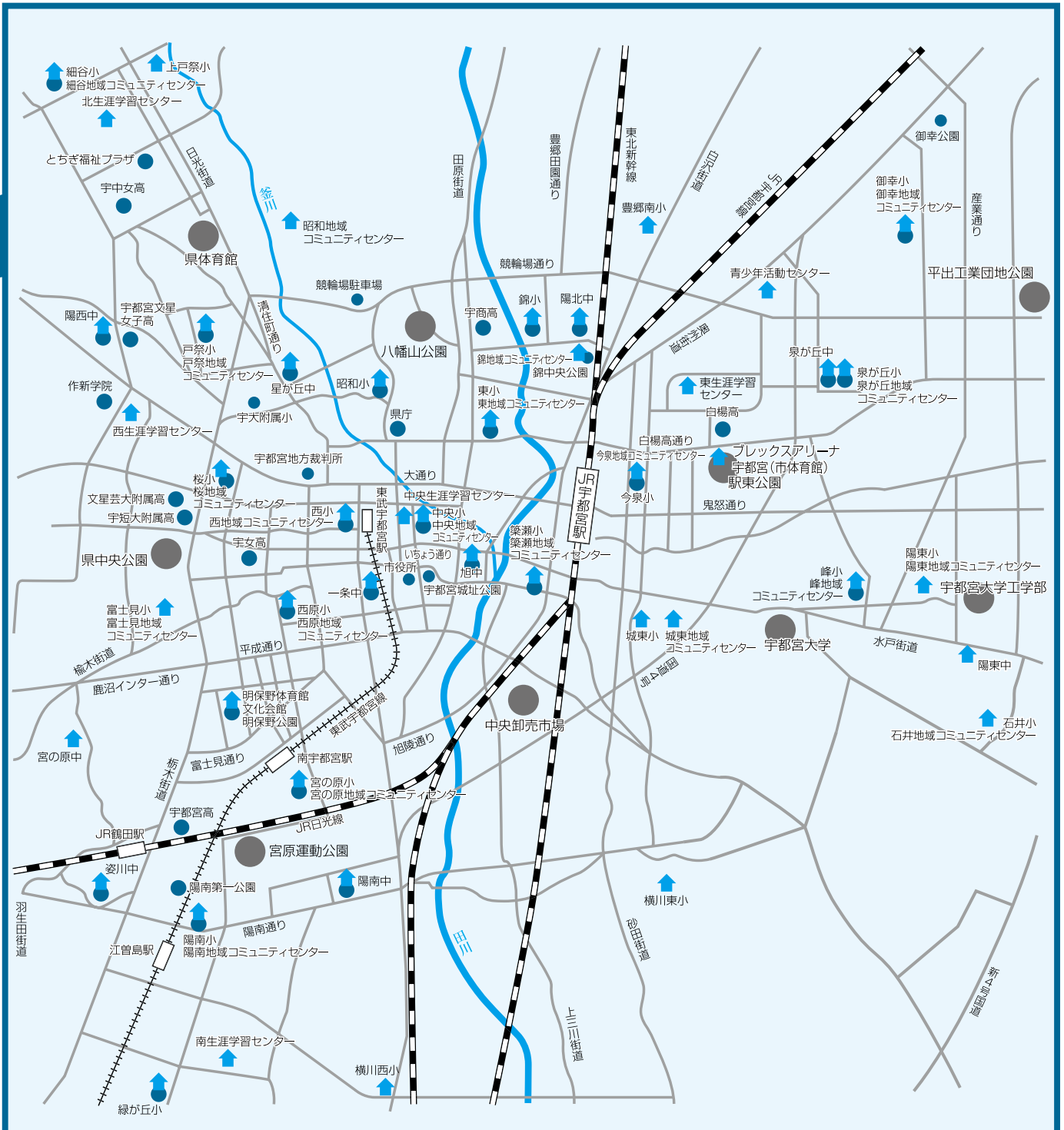
地震などによる火災が拡大し、^{ふくしゅう}輻射熱や煙による二次災害の危険から、市民の安全を確保す

る場所です。

▲避難所

災害が一段落した後、住宅を失った市民や帰宅できない人などが臨時に生活する所です。

※一時避難場所・広域避難場所は、市街地で空き地が少ない地域のみ指定しています。



◎とちぎU・I・Jターン就職支援合同面接会 ▽日時 1月31日(日)午後1時～4時▽会場 新宿エルタワー30階サンスカイルーム(東京都)▽内容 県内求人企業による合同面接会・企業ブース・相談コーナー・カウンセリングコーナー・資料コーナー▽対象 県内に就職を希望する、求職者および3月に高等専門学校・専修学校・短期大学・大学などの卒業予定者。☎とちぎU・I・Jターン就職支援合同面接会運営事務局 ☎0120(017)366



家族で確認わが家の避難先

一時避難場所	
広域避難場所	
避難所	

※家族の集合場所を決めておきましょう。

③ 災害用伝言ダイヤル (117) を利用する

災害発生直後は電話がつながりにくくなります。災害用伝言ダイヤルの使い方について確認しておきましょう。また、携帯電話を利用して確認している人は、各事業者へ確認しておきましょう。

② どこに避難したかを書いておく

(家のどこに貼って置くかも確認)

ガムテープの上に油性フェルトペンで書くとう便利

① 集合場所・一時避難場所

避難経路も合わせて2ルートぐらい確認

家族で決めよう
連絡ルール

◎この特集についての問い合わせは、危機管理課☎(632)2053へ。
 ◎学生向け就活セミナー ▽日時 ①1月15日(金)②1月29日(金)、午後1時30分～3時30分▽会場 中央
 園(中央1丁目)▽内容 ①マナー実践講座②強み・弱み表現講座▽対象 高等専門学校・短期大学・
 大学・大学院などの学生または卒業後3年以内の人▽定員 各先着10人。◎宇都宮新卒応援ハローワーク
 ☎(678)8311