

あなたと大切な人を守る日頃の備え

特集 防災北上

記

録的な自然災害が毎年のように発生しており、私たちが

に危険が迫ることが増えてきました。大規模な地震や異常気象などによる集中豪雨、竜巻など、今まで身近でなかった災害も発生しています。記憶に新しいものでは、昨年の台風第19号。北上市では幸いにも人的な被害はありませんでしたが、農作物や建物などの被害が発生しています。

北上市には北上川と和賀川が流れ、中央部の北上盆地の東側を北上山地が、西側を奥羽山脈が走っています。変化に富んだ地形のため、河川の氾濫やがけ崩れなどの自然災害が過去にも発生しており、今後大きな災害が発生することが想定されます。

自然災害はいつ発生するかわかりません。しかし、必ず私たちに襲いかかってきます。私たち一人一人の備えや助け合う意識が今求められています。今回の特集は防災。自然災害への備えをテーマに、あなただけでなく、身の回りの大切な人を守る防災について考えましょう。

その安全、見直しませんか

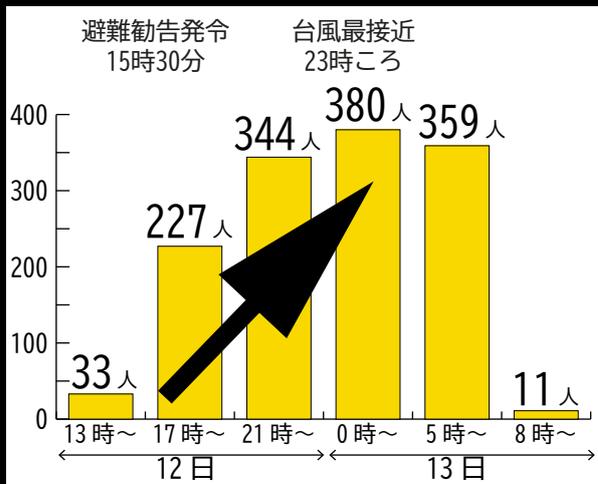
災害が起こったとき、人は「正常性バイアス」と「多数派同調バイアス」という心理に陥る可能性があるといえます。バイアスとは偏見や思い込みのことで、事実をゆがめて認識することです。正常性バイアスは、異常なことが起こっているのにも関わらず「大丈夫」や「そんなこと起こるわけがない」と思い込む状態で、平静を保とうとする意識とも言えます。また、多数派同調バイアスは過去に経験したことがないことに遭遇したとき、周囲の人たちの行動に左右されてしまう状態のことです。

自然災害は、何十年に一度や想定以上の規模のものが発生します。記録的豪雨などといった言葉が毎年のように使われるようになった今日では、これは非常事態ではと疑う心が必要になります。また、無意識に思いがちな「自分は大丈夫だ」という思い込みにとらわれず、日頃から防災や避難を考えておかなければいけません。

台風第19号の避難状況

課題

台風の接近時に避難が及んだこと



最も遅かった避難時刻は **午前2時10分**

避難した理由

- ・水路が増水したのを見て身の危険を感じた
- ・自宅の屋根が飛ばされて避難した
- ・民生委員や地元消防団などに誘導された

避難しなかった理由

- ・自宅の2階へ避難しようと思った
- ・水害時の避難方法を分かっていなかった
- ・避難所の寝泊りは気苦労してしまう

課題が浮かび上がった 昨年台風第19号 の避難状況

記憶に新しい昨年の台風第19号。日本全国で甚大な被害を及ぼし、市内で建物や農作物などの被害が発生しました。台風第19号は10月13日未明から明け方にかけて、最接近。盛岡地方気象台によると、11日15時から13日15時にかけて北上市の総降水量は128mm。これは10月としては1977年の統計開始以来最大の降水量になりました。岩手県沿岸では広範囲で総降水

量が300mmを超えており、非常に大型の台風だったことが分かります。北上市は12日13時40分に「警戒レベル3避難準備・高齢者等避難開始」を発令して対象地区の高齢者の避難などを呼びかけました。その後、同日15時30分には「警戒レベル4避難勧告」を発令し、対象の9区域の住民に避難勧告を出しました。北上市消防防災課の避難状況のまとめによると、1つの課題が浮かび上がりました。それは台風の接近時に避難が及んだこと。台風の最接近時の避難は、風や雨が強く危険

が伴います。さらに夜間の避難は周囲の状況が確認しにくく危険です。また、浸水想定区域の住民は浸水対策や早めの判断が必要です。台風や洪水などの災害では正しい対処をすることで、多くの人的な被害を食い止めることができます。あなたは台風が来たらどう対処しますか？災害時の情報収集や家族との連絡方法は決めていますか？備蓄はしていますか？まずは自分たちで災害に備える「自助」について、次のページで市民の取り組みをご紹介します。

Message 担当課からメッセージ

大きな災害を想定して、自身で備えを



消防防災課

齊藤 大 防災係長

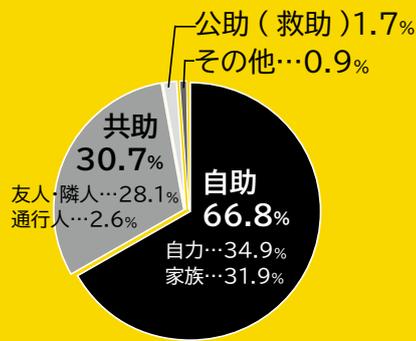
加藤 鉄磨 主事

近年の大きな自然災害や、阪神・淡路大震災、東日本大震災の教訓により、公的機関に頼った防災から、自ら防災対策をする「自助」の必要性が説かれています。市では災害に備えた備蓄品の確保や、防災行動計画(タイムライン)を整備したほか、自主防災組織の活性化を図る取り組みを実施しています。しかし大きな災害ではインフラが麻痺をしたり、人的被害が大きくなるため、一度にすべての災害現場の対応をすることが難しくなってしまう

ます。そのため自身による災害への備えが必要になります。

昨年の台風第19号のように、あらかじめ被害が予想される場合、市は第1次避難所の開設など早めの対応を心がけています。早めの情報収集と避難によって、被害を最小限にすることができます。

災害はいつ襲ってくるかわかりません。しかし、避難の仕方をシミュレーションする、家族と連絡の取り方を確認しておく、必要なものを備蓄するなど、あらかじめ備えておくことができます。今一度考えてみてはいかがでしょうか。



1995年阪神・淡路大震災の火災に関する調査報告書より作成(少数点第2位を四捨五入)

大規模な災害では負傷者が多く、インフラなどが麻痺するため、自治体や消防、警察などの公助だけに頼ることはできません。そのような事態を想定した自助・共助を強化する必要があります。

防

「自助」と、地域の

炎の考え方には、自身や家族を自ら守る人々が協力して助け合う「共助」、自治体などの公的機関が行う「公助」があります。日本火災学会が行った阪神・淡路大震災での調査結果によると、倒壊した家屋からどのように助かったかとの問いに、「自助」と「共助」が合わせて9割を超えました。一方「公助」はわずかに7%で、公助に頼った救助には限界があることが分かりました。

立花自治振興協議会

会長 軽石 強 さん

立花地区出身。県内の医療施設で医療安全対策の責任者などとして勤務。現在は同協議会会長のほか、子育てたばな責任者などとして地域に携わる。音楽が大好きでバンド活動や音楽を聴くことがたまの楽しみ。



1 避難訓練には多くの地域住民が参加 2 土のう作り体験など体を動かして防災を学ぶ 3 北上消防署による防災講義 4 小学生も学校から避難して保護者と合流 5 事務局は行政や消防署に避難状況を報告 6 訓練後にはおにぎりや補給食を試食 7 自主制作して地区内で全戸配布した防災連絡帳

立花地区は市内でも先駆けて、1998年に自主防災組織を立ち上げました。2016年に現在の体制になり、地域一体となった防災訓練などに取り組んでいます。

私たちの住む立花地区は市の東側にあり、約700世帯2,000人ほどが住んでいます。山や河川など多様な地形があり、以前から土砂災害や河川の氾濫などを想定した防災組織はありましたが、自主的に行動する組織の必要性を感じ、見直しを図りました。

活動内容としては、地区の連絡網や災害対策を整理した連絡帳を作り全戸配布したほか、2017年には高齢者など避難時に支援が必要

な人たちの対策に乗り出しました。

中でも毎年8月に行う防災訓練は、地域住民のほか、消防団や介護施設などの人たちが参加しています。2年前には立花小学校も加わり300人規模になり、避難所までの経路の確認や保護者への受け渡しをしています。訓練を通して住民からさまざまな意見をいただくようになり、防災を自分事として考える人が増えたことが、大変うれしく思っています。

防災は地域の特徴を考えた対策が必要で、正解はありません。毎年少しずつ改善することが必要で、いつか必ず訪れる災害に備えることが大事だと思っています。

How to HINAN!!

「避難」って何だ??

避難の目的は、自然災害から命を守ること。つまり、指定された避難所へ逃げるだけでなく、屋内や近隣の安全な場所へ移動することも大事な避難です。

災害の種類やその時の居場所によって適切な対処は異なるもの。今号と一緒に配布したハザードマップで自宅や職場など身の回りの危険箇所や、避難する場所はどこが良いか確認してみましょう。

【避難する場所】

- ① 指定された避難所
- ② 近隣の安全な場所や建物
- ③ 建物の中でより安全な場所



自分たちで備える

市内では地域ぐるみで防災に取り組んでいる人たちがいます。

立花自治振興協議会は防災体制作りと地域一体となった防災活動に力を入れています。日頃から地域で防災を協議しているほか、8月下旬には自主的に地域防災訓練を開催しています。特に防災訓練では、地域の区長や民生委員、高齢者や障がい者などの避難要支援者、小学校と保護者などが参加する地域ぐるみの取り組みを行っています。

また、地域の子どもの防災に目を向けたイベントを開催している任意団体もあります。親子の防災マルシェ実行委員会は2018年から、親子どもも一緒に参加でき、子育て世代の自助力を向上させようと同マルシェを開催しており、昨年は300人ほどが参加しました。

自助・共助・公助それぞれが高まることで、市内の防災力は一層強くなります。なかでも自助は防災の基礎であり、自身で始められる対策です。「もしも…」のときのために「今すぐ」防災対策を始めませんか。

親子の防災マルシェ実行委員会

実行委員長 高橋 真利子さん



花巻市出身。2017年から同実行委員会に取り組み。活動を通じて北上市の魅力や底力に触れ、地域づくり活動にも携わる。北上に住みおよそ10年。楽しみは和賀川グリーンパークなど緑豊かなところへ出かけること。

1見て触れて、大人も子どもも楽しく防災力を育む2協賛企業などによる防災に役立つグッズ紹介3講師のあんどうりす氏。アウトドア技術を用いた防災講話が好評4救急救命はおさらいが大事5疲れたら遊んで一休み6室外には体験ブースや出店コーナー7子育て中のケアも大切。ブースは笑顔が絶えない



- 感染症対策も防災の一つ - コロナウイルス対策は正しい情報源から

中国の湖北省などから発生した新型コロナウイルス感染が拡大しています。このウイルスは咳などによる飛沫感染や、付着した手などを介する接触感染で伝染するとされています。外出時には手洗いやうがい、アルコール消毒などで予防するとともに、咳エチケットなどの配慮をしましょう。

北上市ではホームページなどで随時情報を更新しています。公的機関が発信する情報を確認し、正しい予防と冷静な対応をお願いします。



北上市の関連ページはこちら

問い合わせ…岩手県中部保健所保健課(相談センター) ☎0198-22-4952

親子の防災マルシェは子育て世代の自助力の向上を目的に2018年から開催しています。市内の企業や団体など多くの賛同や協力のもと、子どもを守る防災を身近なものにしようと活動しています。

始めたきっかけは私の子どもが小さいときに「今大きな災害が起きたらどうなるだろう」と漠然とした不安を感じたことでした。それから子育て向けの防災に関心を持ち、育児雑誌で紹介されていた「アウトドア防災」や、大船渡市で行われた防災ママフェスタに感銘を受け、子どもを守る取り組みを北上市でも開催したいと活動を始めました。

小さな子と気軽に参加でき、楽しく防災が身につくように心がけ、育児中の会員や子育て支援関係者の意見も取り入れて運営しています。マルシェには家族連れをはじめ、幅広い年代の人にご参加いただき、市内外から高い関心が寄せられています。

乳幼児は災害時要援護者で一層の備えやケアが必要ですが、周囲の理解や支援が十分でないと感じます。子育て中の家庭が被災時に困ることは何かなど周囲の理解が必要です。この防災マルシェが、災害に強く子育てに優しい安心して暮らせるまちづくりの一助になることを願います。



家族会議

家族で災害時の役割分担や避難所への避難ルートを確認しましょう。また、外出時に被災した場合の連絡手段や安否確認方法、集合場所も決めておく必要があります。遠方に家族がいる人もいざという時の備えは必要です。ハザードマップを広げて話し合ってみましょう。



備蓄品チェックリスト

普段の生活で使用しているものを少し多めに備える考えが「日常備蓄」。各家庭の事情に合わせた準備をすることが重要です。まずは最低3日間は自活できるだけの量を用意しましょう。

- 食料(即席めん、レトルト食品など)
- 水(1人あたり1日3Lが目安)
- 電灯など
- カセットコンロ(ガスボンベは6本)
- 反射式ストーブ
- 携帯電話などの予備電源や電池
- 医薬品・衛生用品(薬、ウエットティッシュ、ばんそうこうなど)

備える



非常持ち出し品チェックリスト

- 食料(即席めん、缶詰、お菓子など)
- 飲料水
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 常備薬
- 携帯電話などの予備電源
- 衣類
- 上着
- 洗面用具や衛生用品など
- 【必要に応じて準備したいもの】
- 紙おむつ、お尻拭き
- 粉ミルク、哺乳瓶
- 離乳食
- 生理用品
- 補聴器用電池、入れ歯洗浄剤
- ペットフードやゲージ

「備える」・「学ぶ」・「知る」 ときの準備

災 害はいつ起こるか分からないため、いざというときのための準備することが重要です。災害時には情報の収集が難しくなることが考えられます。自身にあった情報収集手段を事前に整理しておきましょう。普段の生活で使うものを多めに用意しておく「日常備蓄」という備え方があります。従来の普段使用しないものを用意する「特別な備蓄」と比べて管理や継続がしやすいです。

学ぶ

総合防災訓練

関東大震災があった9月1日の防災の日に合わせて、この時期に毎年開催しています。市内1地区を主会場に避難訓練をするほか、参加者がはしご車乗車や放水などを体験できます。子どもと大人も一緒に楽しみながら防災について学びませんか。

次回予定 ■開催日…9月6日(日)
■場所…江釣子地区



自主防災マイスター養成講座

地域防災のリーダーを養成するため2018年から開催し、自主防災組織の代表者などが受講しています。講習では災害や気象に関する講義のほか、HUGなどの防災ゲームで知識を深めます。受講者は市独自の認証制度「北上市自主防災マイスター」に認定されます。



出前講座「^{まもるくん}まちの防災守君」

北上市まちづくり出前講座のメニューの一つで、火災予防や自然災害の対策について解説する講座です。卓上防災体験ゲームの「HUG(避難所運営ゲーム)」などで参加者同士で話し合いながら学ぶことができます。

■問い合わせ…生涯学習文化課 ☎72-8303





きたかみE&Beエフエム

ラジオ周波数をFM88.8MHzに合わせてお聞きください。災害時には市内の避難勧告や避難所などの情報を発信します。



北上市公式ホームページとフェイスブック

避難勧告などの緊急情報や避難所情報などをお知らせします。
※災害時は緊急ページに切り替わります。



北上市防災情報メール

事前登録すると、緊急時に災害情報などをメールでお知らせします。

【登録方法】

以下の登録用メールアドレスに空メールを送信し、返信されたメールのURLにアクセスして登録します。

☐bousai.kitakami-city@raidai.ktaiwork.jp



Yahoo!防災速報アプリ

事前に設定した地域の情報や、現在地の情報がリアルタイムに送られてきます。



NHKニュース・防災アプリ

テレビと連動した情報が確認できます。また、現在地の災害情報や雨雲情報などを見ることがもできます。



気象庁ホームページ

気象警報・注意報、台風情報など気象庁が発表している防災気象情報を確認できます。



災害用伝言ダイヤル171と災害用伝言板Web171

地震や噴火などの災害発生時に、被災地への通信が増加して電話がつながりにくい状況になった場合に開始される伝言サービスです。電話用とweb用があります。毎月1日、15日などには体験利用することができます。

■両伝言サービスの使用方法是こちら



知る

災害のために覚えておきたい いざという

災害時には素早く適切な行動が求められるため、正しい知識に基づいた対応が重要になります。災害が起こるとSNS上などでは誤った情報や嘘の情報が発信されることがあり、平時から情報を整理し、冷静な対応をする準備が必要です。
今号と一緒に配布されている新しいハザードマップを確認するとともに、ご自身の情報収集・備え・知識などをおさらいしましょう。

ハザードマップが新しくなりました

ハザードマップは浸水地域や土砂災害の危険区域を示したマップです。お住まいの地区の避難所や浸水地域などを確認しましょう。

■変更点

- ①A4冊子からA1サイズ1枚に変更(市内全域(表面)と住んでいる地域(裏面))
- ②第1次避難所と第2次避難所を区別して標記
- ③情報を取得しやすくするためQRコードを掲載
- ④洪水の想定条件を変更(北上川流域(盛岡市明治橋下流)の2日間総雨量264mmとしました。これは1750年に1度の確率で起こる洪水です)
- ⑤浸水想定区域を拡大
- ⑥新たに指定された土砂災害警戒区域などを追記

2月に改訂したハザードマップを今号と一緒に全戸配布しています!



■ハザードマップ説明会開催

ハザードマップの変更点やポイントなどを解説します。浸水想定区域を変更した7地区で行います。対象地区以外に住んでいる人も参加できます。

とき		対象地区
3月9日(月)	15時～	黒沢尻東地区
3月11日(水)	19時～	立花地区
3月12日(木)	14時30分～	更木地区
	19時～	稲瀬地区
3月16日(月)	15時～	相去地区
	19時～	黒岩地区
3月17日(火)	19時～	二子地区

※開催場所は各対象地区の交流センターです。
※ハザードマップを持参してご参加ください。