

自主防災組織の
会長さんに聞きました

まずは自分の命を守る そのために…



中央区川岸町3丁目防災会
会長 小宮山 佐登美さん

防災士
資格も
持つ

日頃から一人一人ができる 防災活動を

電気・ガス・水道
が使えなくなっても自
宅で過ごせるように
最低でも3日分の備
蓄品を用意しておき
ましょう。トイレを我慢しなくて済むような準備も
とても大切です。20Lのビニール袋10枚とトイレ
トーパーも用意しておくとう便利です。持ち出
し品を詰めたリュックのそばに長靴、ヘルメット、
ライトを置いておくと、安全な避難につながります。
また、寝室は特に地震の対策をしっかりとし
てください。たんすなどが倒れないように突っ張
り棒を付けておくことをお勧めします。



情報の整理を

災害が起きるとパニックになってしまうと思います。今から総
合ハザードマップで避難場所・経路・気象情報などを確認して
おきましょう。地域の避難訓練に参加するなど、実際に避難所
や津波避難ビルに行ってみると、階段の位置なども確認でき、
スムーズな避難につながります。

また、自分の名前や生年月日、家族の連絡先などの情報を書
き記したものを携帯しておく、いざというときに自身の情報を周
囲の人に伝える有効な手段となります。家族で共有しておいてく
ださい。

地域の人とも協力を

いざというときには地域の人たちと協力し合うことも大切です。
近所の人に日頃からあいさつをする、地域のイベントに参加するなど、
地域の人との顔が分かるようにしておくことが大切です。

自主防災 組織とは

地域の人たちが「自分たちのまちは自分たちの手で守る」
という精神に基づき、地域の防災活動の拠点として自治会
や町内会を単位に結成するものです。
詳しくは市ホームページから

防災士 とは

地域での防災への取り組みを推進するこ
とを目的に、防災についての知識を持ち
地域の防災リーダーを担う人を認定する、
NPO法人日本防災士機構の民間資格です。

記入して
切り取り、
携帯するよう
に
しましょう

いざというときの行動



大雨

大雨は事前にその危険性について情報収集ができます。
こまめに情報収集し、総合ハザードマップを活用し、
状況に応じて早めに避難行動をとりましょう。

危険度
↑
高
↑
危険度

避難情報

避難指示(緊急)

直ちに避難場所へ避難する

避難勧告

避難場所へ避難する

避難準備・高齢者等避難開始

避難に時間のかかる人(高齢者や乳幼児、体の不自由
な人など)とその支援者は避難する。そのほかの人は避
難の準備をする

※避難場所への避難が危険な場合は、無理せず自宅や近くの建物の
2階などに避難し、屋内で安全を確保する

情報の入手手段

- 防災行政無線
- にいがた防災メール

スマートフォンは
こちらから▶



- 緊急速報メール・
エリアメール
- 緊急告知FMラジオ
- ツイッター
(@niigatacity_kid)
- にいがた防災アプリ



地震

発生したら

①その場で身を守る行動を

- ・ 頑丈な机の下や家具のないスペースに移動し、転倒物や落下
物から身を守る
- ・ 屋外ではブロック塀の崩壊、看板などの落下物に注意し、頑
丈な建物に隠れるか、危険物から離れる
- ・ ドアや窓を開けるなどして、逃げ道を確保する。足を守るため靴も履いておくとう安全

※車の運転中に地震が発生したら道路左側へ停車し、避難のために車を離れるときはドアロックせずキー
を付けたままにしましょう

②津波に警戒

- ・ 津波警報などが発表された場合、海や川の近くにいる人は避難情報を待たずに高台や近く
の頑丈な建物(津波避難ビルなど)の上層階へ直ちに避難



日頃の備えを大切に

非常時持ち出し品リスト

- 食料品 / 非常食 飲料水
- 衣料品 / 下着 上着 雨具 防寒具
- 防災用品 / ホイッスル 軍手 ヘルメット 動きやすい靴
- 救急用品 / 持病薬 救急セット 常備薬 お薬手帳
- 貴重品 / 印鑑 現金(10円玉を多めに) 通帳
健康保険証のコピー

- 衛生用品 / マスク 携帯トイレ 紙おむつ 生理用品
ゴミ袋 歯磨き用具 ティッシュ・ウェットティッシュ
- その他 / 懐中電灯 携帯ラジオ 予備電池 ライター
タオル 使い捨てカイロ 眼鏡
コンタクトレンズ 寝袋 多機能ナイフなど
携帯電話・充電器

家庭内備蓄リスト

- 食料品 / 水(1人1日3リットルが目安)
食料(調理が不要なもの)
粉ミルク・おやつ(乳幼児のいる家庭)
- ※災害時はアレルギー対応食が手に入りにくくなる場合がありますので、
多めに用意しておきましょう
- 生活用品 / 携帯トイレ ラップ 新聞紙 ビニール袋
簡易食器 使い捨てカイロ 生理用品
トイレトーパー 卓上こんろ・ガスボンベ

緊急連絡カード

山折り

氏名(ふりがな):	生年月日:
住所:	
連絡先:	学校・勤務先:
血液型・アレルギー:	
服用している薬:	
一時避難場所:	指定避難所:
家族連絡先	
氏名(ふりがな)・本人との続柄:	
連絡先:	
住所:	