

令和3年度

坂出市  
防災女性チーム  
活動報告書

2022年3月17日



# 目次

---

## 1

今年度の目標

(P2)

## 2

活動体制

(P2)

## 3 活動内容

- ・令和3年度活動一覧(P3-4)
- ・「市役所職員の備え」新規採用職員研修(P5)
  - ・避難所担当職員研修(P5)
- ・令和3年度防災フェスタ「おとめ隊からの挑戦状」(P6)
  - ・職場の備え選手権(P6-7)
  - ・防災アクト(おうちで防災訓練)(P8)
    - ・アンケート(P9)
  - ・おとめ隊グッズ作成(P10)
- ・各種団体における講演(P10)
  - ・広報活動(P11-12)

## 4

成果・課題等

(P12)

## 5

来年度の目標

(P12)

# 1 今年度の目標

- ・感染症対策について知識を深め、計画への反映や対策の実践、啓発などを重点的に行う
- ・今後の活動に活かすため、職員の防災意識を把握する
- ・子どもから大人まで楽しく学べるよう、効果的な啓発ができるよう工夫する

# 2 活動体制

第8期生 メンバー構成 ⇒ 2名交代

NO.	担当	所属	氏名	備考
1	リーダー	監査委員事務局	宮本 晶子	
2	サブリーダー	市立病院庶務課	照下希久子	
3	〃	教育委員会生涯学習課	長野 麻衣	
4	メンバー	健康福祉部ふくし課	田中美統子	新規
5	〃	健康福祉部ふくし課	末澤奈菜子	
6	〃	総務部職員課 (香川県広域水道企業団へ派遣)	吉崎 裕子	
7	〃	総務部職員課危機監理室	庄野 真紀	事務局
8	〃	健康福祉部かいご課	古川 美樹	
9	〃	出納局	永井 千晶	
10	〃	健康福祉部こども課	山田 愛莉	
11	〃	健康福祉部かいご課	山本 真衣	新規

## 3

## 活動内容

## 令和3年度活動一覧

活動	日程	主な内容	備考
任命式 第1回会議	R3. 4.23	・リーダー, サブリーダー選出 ・活動方針や年次計画の決定	
新規メンバー研修	R3. 5.26	・新規メンバー研修	リーダー・サブリーダー・新規メンバー
第2回会議	R3. 5.27	・年度目標について ・今年度の活動内容について ・新規採用職員研修について	
新規メンバー研修	R3. 6.15	・香川県防災センター体験	
第3回会議	R3. 6.28	・新規採用職員研修について	
第4回会議	R3. 7.20	・新規採用職員研修について	
職員防災研修 (新規採用職員)	R3. 7.30	・新規採用職員研修 「市役所職員の備え」	参加者 17 名
メンバー研修 (坂出市国際交流協会主催)	R3. 8.31	・外国人住民に伝わる「やさしい日本語」の研修 講師: 福田 照子氏(坂出市国際交流協会日本語ボランティア)	参加者 メンバー8名
第5回会議	R3. 8.31	・新規採用職員研修について(反省) ・避難所担当職員研修について	
第6回会議	R3. 9.21	・避難所担当職員研修について ・避難所運営ゲーム HUG	

第7回会議	R3.10.15	・避難所担当職員研修について ・防災フェスタについて	
職員防災研修 (避難所担当職員)	R3.11.2	・避難所担当職員研修 坂出市避難所運営マニュアルについて 避難所運営ゲームHUG	参加者 24 名
第8回会議	R3.11.26	・避難所担当職員研修について(反省) ・防災フェスタについて	
防災講演 (キックオフシンポジウム)	R3.12.19	中讃地域 防災・減災・縮災ネットワーク・プロジェクト キックオフシンポジウム 於:丸亀市市民交流活動センター	担当:庄野
第9回会議	R3.12.23	・防災フェスタについて	
第10回会議	R4.1.17	・防災フェスタについて	
第11回会議	R4.1.27	・おとめ隊の日について	
第12回会議	R4.2.16	・令和3年度活動反省 ・防災アクトについて ・次年度の課題検討	
防災アクト	R4.3.5~6	・おうちで防災キャンプ	
市長報告	R4.3.17	・令和3年度活動報告	

※1月30日(日)に予定されていた防災フェスタ「おとめ隊からの挑戦状」はコロナ感染拡大予防のため、中止となりました。

## 「市役所職員の備え」 新規採用職員研修 (R3.7.30)

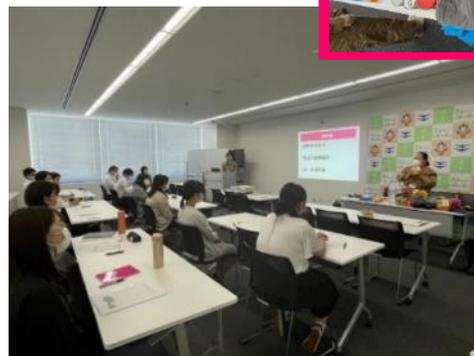
28年度から継続し、新規採用職員を対象に、職員としての災害時における対応や、職場における備えについて伝えることで、災害時の対応力の底上げを図ることを目的とし研修を実施しました。昨年度より取り入れたグループワークにおいては、活発な意見交換があり、自分に必要なものを考え、実際に備えることまでつなげることができました。

### ○対象

令和3年度新規採用職員(市立病院(庶務・医事課除く)・消防除く)

### ○内容

- ・南海トラフ地震について(坂出市の被害想定)
- ・坂出市における過去の台風および集中豪雨の対応
- ・実際の備えの紹介
- ・職員用防災カード(参集基準の確認)
- ・グループワーク(自分に必要な備えについて)



### 研修後のアンケートの一例

- ・実際に災害がおきたとき、自分がどのように動くか全くイメージできておらず、上司からもそういった話もないので、誰も教えてくれないのかと思っていました。ありがとうございました
- ・今日から備えようと思います
- ・グループワークの時間もあり、ほかの方のユニークな案も知れてとてもいい学びの時間になりました
- ・仕事が落ち着いたら、おとめ隊に参加したいとおもいます

## 避難所担当職員研修 (R3.11.2)

避難所運営マニュアルに基づき、大規模災害時の避難所について、避難所担当職員に周知することを目的として実施しました。今年度も昨年度同様、避難所運営ゲームHUGの実践と組み合わせたことで、より状況を想像しやすく、理解を深められました。また、感染症対策の事例や説明も追加しました。

### ○対象

避難所担当課職員

### ○内容

- 避難所運営における初動対応等の説明
- 避難所運営ゲームHUG
- 活動班ごとの説明
- 振り返り(HUGの反省)

### 研修後のアンケートの一例

- ・実際に起きたときはもっとパニックになるだろうと思うので、しっかりとマニュアルを読んでおこうと思います。
- ・HUGを通じて、避難所運営において、具体的にどのようなことに注意・留意しなければならないのかが分かった。



## 第8回 SAKAIDE 防災フェスタ「おとめ隊からの挑戦状」(中止)

8回目となる防災フェスタを今年度は1月31日「おとめ隊の日」の前日となる30日(日)に勤労福祉センターにて開催する予定で準備しておりましたが、まん延防止等重点措置の実施により中止といたしました。昨年度から始めたこのイベントですが、より多くの人に参加していただけるように内容を再検討し、来年度また実施したいと考えております。

目指せ!  
さかいで131マスター

SAKAIDE防災フェスタ  
「生きて。-おとめ隊からの挑戦状-」

問 市危機監理室 ☎44・5023

災害にあったときに正しい行動が取れるかを試す体験型の防災ゲームです。時間内にすべての挑戦をクリアした人には「さかいで131マスター」に認定します!  
※おとめ隊とは市女性職員による防災チームです。

日 時 1月30日(日)10:00~12:00(受付9:30~)

場 所 勤労福祉センター(寿町1-3-38)

対 象 家族・友人の2~4人のチーム

定 員 先着6チーム(応募者多数の場合は抽選)

申 込 1月5日(水)9:00~

「おとめ隊からの挑戦状」参加の旨と参加者の①氏名②年齢③住所④電話番号を明記の上、  
m-syono@city.sakaide.lg.jpまで  
※電話受付は行いません。

ご参加  
お待ちしております!





日時 令和4年1月30日(日)  
午後10時~12時(9時半~受付)

集合場所 勤労福祉センター 多目的ホール  
(寿町1-3-38)

今年度 SAKAIDE 防災フェスタ

生きて。  
おとめ隊からの  
挑戦状

「おとめ隊からの挑戦状」は、災害にあったときに正しい行動が取れるかを試す体験型の防災ゲームです。時間内にすべての挑戦をクリアした人には「さかいで131マスター」に認定します!

申込方法  
①おとめ隊からの挑戦状、参加の旨と参加者の氏名、年齢、住所、電話番号を明記の上、  
②おとめ隊からの挑戦状、参加の旨と参加者の氏名、年齢、住所、電話番号を明記の上、  
③おとめ隊からの挑戦状、参加の旨と参加者の氏名、年齢、住所、電話番号を明記の上、  
④おとめ隊からの挑戦状、参加の旨と参加者の氏名、年齢、住所、電話番号を明記の上、

申込先  
m-syono@city.sakaide.lg.jp

TEL:0471-44-5023

## 職場の備え選手権

おとめ隊では、市職員は業務中に被災するとそのまま災害対応にあたらなれないといけないため、職場の備えが必要であることをこれまで繰り返し啓発してきました。そこで、皆さんがどのような備えをしているのか見せていただき、今後よりいっそうの啓発につなげていきたいと考え、「職場の備え選手権」を今年度初めて企画しました。全部で19名からの応募があり、どれも個性あふれる備えがなされていました。その中から、おとめ隊が独断と偏見により、大賞(備えマスターに任命)、新人賞、バランスがいいで賞、水は大事で賞、意識高い課で賞を選出し、発表と啓発を兼ね、インフォメーションに掲載しました。これにより一部の職員からは、他の職員の備えを見ることによって、自分も備えを始めた、見直したという声もいただきました。

また、この選手権をきっかけにしたり、おとめ隊にて啓発してきた内容を踏まえて備えてくれている職員がいることがわかり、これまでの活動の成果が少しでもあったことを確認できたことはうれしい発見でした。

この選手権は、啓発や、年に1回の備えの実施や見直しの機会になると思うので、来年度も続けていきたいと考えております。



## 防災アクト(おうちで防災キャンプ)

コロナの関係で、集まって活動することが難しかったため、それぞれが家でキャンプを行いました。

夜に地震が起こり、電気や水道、ガスなどのライフラインが使えないという想定で、それぞれが準備した防災グッズなどを利用して一晩を過ごしました。実際に使うことで、それぞれ様々な発見がありましたので、ご紹介します。

ポリ袋・カセットコンロ・鍋でケチャップライスとオムレツを同時調理する防災レシピに挑戦。見た目も味も高い完成度に驚きました。温かい食事は災害を乗り越えるための心の支えになると思います。貴重な水と火を無駄にしないよう普段から作る練習をするのも備えの一つだと感じました。



子どもと一緒に取り組みました。水を注ぐだけの防災食やカンパンを食べてみましたが、暗い中で食事の様子を見守ったり、後片付けは思ったより難しかったです。その後、暗さが不安にならないようランプ等をしました。楽しんで貰えましたが、トイレに行く時に他の人が困ったりしたので、人数分のライトを準備したいです。



子どもと一緒に取り組みました。石油ストーブで湯せん調理をしましたが室内気温が思った以上に上昇し、季節によっては室内調理の熱源として使いにくいことに気が付きました。食材の水分を無駄にしないようみかんの缶詰とゼラチンでゼリーを作りました。今後も食べ慣れたものを多めに貯蔵しておこうと思います。



ランタンの明かりでは、防災食の作り方が読み辛く、老眼鏡をかけて悪戦苦闘しました。高齢者には大変と感じました。また、最近の家にはやかんは無く、電気ケトルが主流ですが、カセットコンロで鍋でお湯を沸かして、袋に入れるには、お玉等ですくって入れるようになりますが、暗闇では難しい。出来ればやかんの準備もあれば良いと思いました。



ランタン(あかり)を上部に固定すると室内が普段と同じような照らされかたになり過ごしやすいことを発見しました。明るさ自体は豆電球程度で手元が暗く、調理などの作業に不安を感じたため、作業用や移動用にヘッドライトを備えたいと思います。また、暗い中での無理な作業を極力回避するために、日中の過ごし方も工夫する必要があることを身をもって感じる体験となりました。



段ボールトイレを使用してみました。もともと家にあつた不揃いの段ボールを組み合わせて作成したので座っても壊れないよう補強しつつ、使いやすいよう高さにこだわりました。使用してみて特に不便は感じませんでしたが、暗い中での作成するのは、刃物を使用するため危ないので、事前に準備しておいたほうがいいと思います。



入浴せずにドライシャンプーと体拭きシートを使用してみました。ドライシャンプーは、使用直後に髪がスッキリし、匂いやべたつきが気になる際に良いと思いました。また、今回は生理中だったため、入浴できないことで衛生面が気になり、災害時には、膀胱炎等感染症につながるのではと思いました。使い捨ての携帯ビデを持っておくことで、災害時の安心につながると思ったので、備蓄に加えます。



車中泊に挑戦しました。シートを倒し、段ボールとヨガマットを敷いた上に、普段から車内に積んでいるバスタオルとひざかけをかけました。この日の車内は22度と快適な温度でしたが、春一番の強風で揺れがひどく、余震の中の避難はかなりのストレスになると感じました。目隠しも十分ではなかったため一晩は過ごせませんでした。改善する予定です。



車中泊避難を体験しました。最初は快適に過ごしていましたが、時間が経つにつれ、窮屈さを感じたり、寒くなってきたりと苦痛が増したため、車外に出てラジオ体操をした後、背中や足の裏にカイロを貼りました。途中、周囲が気になり、ブランケット等で目隠しをした際に使用した洗濯ばさみや紐は事前に準備できていなかったため、備えグッズに追加しました。



簡易ベッドと寝袋を利用して寝てみました。寒さと首の痛さであまり寝心地はよくなかったため、枕になるものも用意しておこうと思います。寒くて上から毛布を掛けてもすぐに落ちてしまいました。毛布は下に敷くとよいそうなので、次回から試してみたいと思います。もっと快適だと思っていたので、試してみてもよかったです。



災害時、家族や周囲の人の中にけがをした人がいるかもしれません。しかし普段のように病院に行くことは難しい状況になると思いますので、三角布を使った救急法を勉強しました。足首の捻挫や腕の骨折、止血等、いざという時に対応できるよう普段から実践しておくことが大切だと感じました。



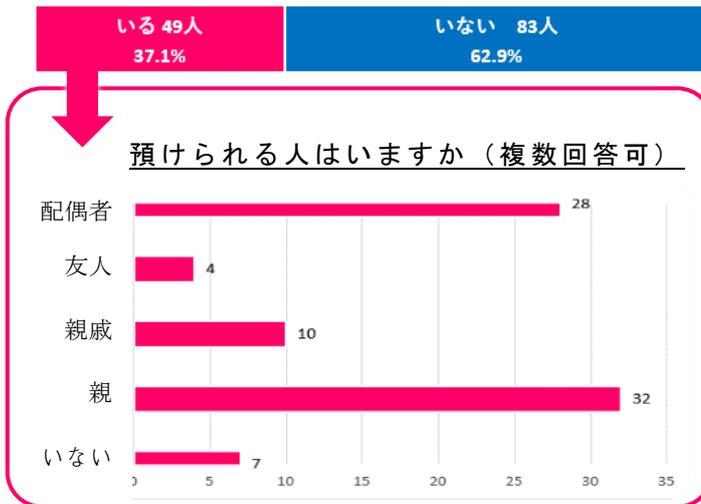
# アンケート実施

## テーマ「災害発生時の子連れ出勤について」… 回答数132件

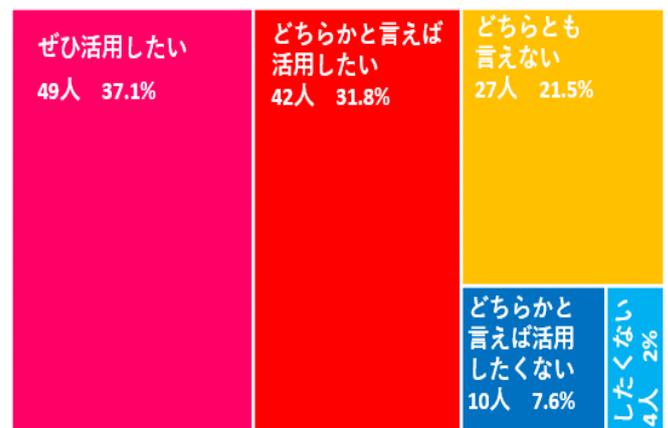
災害発生時、自分が子育て中であった場合にはたして参集できるのかという不安があり、解決策の一つとして、子連れでも出勤できればどうかという意見から、他の職員がどう感じているかを知るためアンケートを行いました。アンケートでは賛否両論がある中、子連れ出勤を強く望む声も一定数あり、やはり私たちと同じように不安をかかえている人がいるということが分かりました。今回の回答内容を精査し、今後の活動に生かしていきたいと考えています。

### アンケート結果 ※抜粋

問1 ◆災害時に援護しなければならない子どもはいますか



問2 ◆災害時の子連れ出勤が認められた場合、活用したいですか



子連れ出勤を「どちらかとも言えば活用したくない」「活用したくない」と答えた理由は何ですか

(複数回答 ○…選択 ●…個別回答)

- 従来の方法(避難所運営補助)でよい…4人 ○必要性を感じない…3人
- 子どもが気になって、業務の妨げになる ●子ども優先にした場合バッシングがあるのは確実
- 災害時の職場が子どもの休まる場所になると思えない。子どもの居場所がない
- 責任をもって子どもの安全を守ってくれる人が居ない場に連れていきたくない

問3 ◆地震災害における参集時、子どもの預け先がない場合は子どもと共に最寄りの指定避難所へ行き、運営補助をすることとなっています。この決まりを知っていましたか



問4 ◆子連れ出勤に対して思うことやその他災害時に対する不安を教えてください(自由記載)

- ・災害時に家族が近くにいることで、本人も子供も安心できると思います。核家族化が進み、これから必要になる人が増えて行くと考えられますので、選択肢を増やすことにもなり、実施が必要だと思います
- ・参集率を確保するなら子連れ出勤は必要。子連れ勤務から議論を始め、高齢の親やペットなど手助けが無いと避難できないものをどうするのかにまで広がってほしいと思う。事前に考え、意見を出し合うことで見通しができると思う
- ・子連れ出勤などについて大きな災害を体験した自治体の事例が知りたい
- ・子連れで邪魔にならないか仕事との兼ね合いに不安がある(子どもの緊急時は特に)

## おとめ隊グッズの作成

講演などで配れるおとめ隊のグッズを作りたいということで、おとめ隊で防災グッズにぜひ入れてほしいと啓発していることから、国勢調査の防犯ブザー(145個)を利用して、おとめ隊オリジナル防災ブザーを作成しました。今後、講演の機会があったら、啓発のため利用していきたいと思います。



## 各種団体における講演

今年度はコロナの影響もあり、各種団体への講演はありませんでした。中讃地域防災・減災・縮災ネットワーク・プロジェクトのキックオフシンポジウムにおいて、おとめ隊への講演依頼があり、事務局の庄野が、取組発表とパネルディスカッションのパネリストとして参加いたしました。他市においてもおとめ隊が作成した避難所運営マニュアルを参考している話などあり、取組の励みになりました。



また、坂出市国際交流協会主催により、おとめ隊メンバーを対象に、外国人住民に伝わる「やさしい日本語」の研修会を開催していただきました。ゲームやロールプレイを交え、やさしい日本語の大切さ、難しさを学びました。学んだ内容は、早速、避難所担当職員研修にも活かすことができました。



## 〇市広報掲載

5月号～3月号「防災はじめの一歩」をおとめ隊にて担当しました。家庭において、防災を日常生活に取り入れてもらえるような内容を情報発信しました。

### 防災 107 避難の一歩

「避難」は「避難場所に行くこと」ではありません。少しでも苦痛なく「避難」できるように自分に最適な避難を考えておきましょう。

**そもそも本当に避難は必要？**

ご自宅が避難が必要な場所かどうか、事前に人が「マップ」で確認しましょう。特に危険がない場所であれば、そもそも避難する必要はありません。水や電気が止まっても生活できるような必ず購入しておきましょう。

**自宅の2階へ避難**

洪水等の浸水想定範囲内であっても、浸水想定が深い場合や外に出るのが危険な場合は、自宅の2階に避難することも有効な避難のひとつです。

**知人宅へ避難**

親戚や友人などの安全な家へお誘い合わせをしましょう。親しい人と一緒に過ごすことができますし心強いです。ぜひ事前にお願いしておきましょう。(お誘い合わせは必ずお電話を忘れずに)

**ホテルへ避難**

台風接近時には、ちよつとした旅行気分で行くホテルなどの宿泊施設に避難するといったのも一つの手段です。料金がかりますが、食事も提供してもらいやすいためおすすめです。

問合せ先 市職員課 危機管理課 (☎44-5023)

山田美穂(山田美穂)

防災とくちまめ 今月の放送は 12月26日(木)pm07:00～7:07(FM SUN 76.1MHz)

### 防災 108 おとめ隊イチオシ! 手ぬぐいの防災活用法

**【活用① マスク代わり】**

災害が起きたとき、煙や灰を吸わないように口元を覆うようにして後頭部で結ぶのが簡易的なマスクになります。また、服の大きな穴をふさぐためにも、両面にゴムを挟み込み、日常生活にも使用できるマスクになります。

**【活用② 手ぬぐい代わり】**

生地が厚くて丈夫な手ぬぐい、包帯代わりに使うことができます。きつくと結んで止血に使ったり、手ぬぐい2枚を縫い合わせればお風呂でも使えます。

また、痛く裂いたものを手ぬぐいで縫えば傷口が閉じやすくなります。日常生活でも、何物ともめる紐の代わりになるなど活用することができます。

**【活用③ 暑さ対策に活用】**

暑い時には、水に浸して首に巻くと、気化熱による冷却作用で熱を下げるすることができます。寒い時には、結んだ生地が風を通しにくいため、そのまま巻くと首が冷たく寒さをしのぐことができます。カイロなどを巻けば、さらに寒さ対策に効果的です。

薄くつかさばらないので、普段から持ち歩きやすく、濡れてもすぐに乾くのもです。ぜひ備えている防災グッズの中に入れておきたいグッズの一つです。

問合せ先 市職員課 危機管理課 (☎44-5023)

山田美穂(山田美穂)

防災とくちまめ 今月の放送は 12月29日(日)pm07:00～7:07(FM SUN 76.1MHz)

### 防災 109 ロールアップスツップで 備蓄に上手に

災害時に備えて非常食を準備したけれど、気が付くと賞味期限切れ。そうならないために、おすすめの備蓄法「ロールアップスツップ」をご紹介します。

いつも食べている食品を多めに買う  
↓  
古いものを食べる  
↓  
食べた分を補充

これだけです。賞味期限切れを防ぎ、災害時に、食べたことのない非常食だけがなく、普段から食べた食事を取ることができます。

**ポイント①**

備蓄する食品が古くなってしまわないよう、必ず古いものから使うこと。買ったまま右側に置いて、左のものから使う、などルールを決めて、上手に消費させましょう。

**ポイント②**

必ず補充する。災害はいつ起こるか分かりませんが、早め早めに補充するようにしましょう。

賞味だけでなく、トレイトペーパーやサララップ、カセットポット、お湯、ミルク、生理用品なども、自分や家族の生活に合わせてロールアップスツップにおきましょう。災害時だけでなく、普段の生活でも役立つアイテムです。

問合せ先 市職員課 危機管理課 (☎44-5023)

山田美穂(山田美穂)

防災とくちまめ 今月の放送は 12月31日(火)pm07:00～7:07(FM SUN 76.1MHz)

### 防災 110 簡単! 濡れても使える マッチ

昔ながらの防災グッズであるマッチ、ひと手間加えるだけで、もし雨などで濡れてしまったら使える防水マッチに変わります! とても簡単でできるので、ぜひおうちにあるマッチにぜひチャレンジしてみてください。

**用意するもの**

・マッチ  
・いらぬ紙  
・マニキュア (ラメなしがおすすめ)

**作り方**

- 1 マッチの火薬部分にマニキュアを薄く塗る
- 2 広げた紙の上で乾かす
- 3 完成 (濡れても火が付きました!)

問合せ先 市職員課 危機管理課 (☎44-5023)

山田美穂(山田美穂)

防災とくちまめ 今月の放送は 1月4日(木)pm07:00～7:07(FM SUN 76.1MHz)

### 防災 111 ユニバーサル デザインで伝わる 防災メッセージ

「ピクトグラム」を知っていますか? 最近では、東京オリンピックのサインシステム「ピクトグラム」が注目を集め、さまざまなシーンで活用されています。一目で直感的に意味が伝わるようなデザインが特徴で、外国人や障害のある方も読み取れる「誰にも内容が伝わる」ため、災害時においても有効です。

「ピクトグラム」は、防災に関する「版出災害時用(パンダ)」に使われているピクトグラムをご紹介します。

**1 ヘルプマーク** 援助や配慮を必要としているか

**2 耳マーク** 聞こえが不自由で、不自由な会話へ配慮します

**3 手話マーク** 手話で対応をお願いします・対応します

**4 筆談マーク** 筆談で対応をお願いします・対応します

さまざまな種類の違いや大きさにかかわらず、できるだけ多くの人が利用可能できるようにデザインする「ユニバーサルデザイン」の考え方を防災にも取り入れたいですね。

問合せ先 市職員課 危機管理課 (☎44-5023)

山田美穂(山田美穂)

防災とくちまめ 今月の放送は 1月15日(日)pm07:00～7:07(FM SUN 76.1MHz)

### 防災 112 災害時の避難行動を 考えよう!

台風や地震時の避難行動は避難場所のサインがポイント。避難行動チェックリストを参考に考えてみましょう。

**避難行動判定フローとは?**

居住する地域の災害リスクや住宅の条件等を考慮し、災害時の避難行動の可否を判断できるようなフローです。必ず事前に確認してください。

**避難行動判定フロー(簡易版)**

判定① 居住する地域の災害リスクは高いですか? → 避難場所を確認し、避難行動を計画してください。

判定② 居住する地域の災害リスクは低いですが、住宅の条件が安全ですか? → 避難行動を計画してください。

判定③ 居住する地域の災害リスクは低いですが、住宅の条件が安全でない場合は、避難行動を計画してください。

判定④ 安全な場所に引っ越し、身を安全な場所に移動してください。

問合せ先 市職員課 危機管理課 (☎44-5023)

山田美穂(山田美穂)

防災とくちまめ 今月の放送は 1月27日(日)pm07:00～7:07(FM SUN 76.1MHz)

### 防災 113 地震が起きたら 命を守る ダンゴマンのポーズ

地震が起きたときは、頭や太い血管が割れている目、手を守る事が大切です。そのほか、手を守るだけでなく、足も守ることが大切です。3歳以上のお子さんでも練習すると、このポーズをとることができるようになります。ぜひこの時に練習してみてください。

**やり方**

片方の手のひらで首の後ろを覆い、もう一方の手で顔の横を覆い、その後は、そのまま頭頂部を床につきます。

**Point /**

頭を守ることに必須になり、首の後ろが傷ついてしまったり意識がなくなり、呼吸ができなくなる可能性があります。必ず守りましょう。

**Point /**

赤ちゃんや3歳未満のお子さんがかかる場合は、足を少し屈せ、木ももに両手を挟み込み、上から両手を覆い、上からダンゴマンのポーズをとってください。

11月5日午前10時にシェイクアウト訓練という機会があり、地震時の避難行動を練習する機会があります。ぜひこの機会に実践してみてください。

問合せ先 市職員課 危機管理課 (☎44-5023)

山田美穂(山田美穂)

防災とくちまめ 今月の放送は 1月24日(日)pm07:00～7:07(FM SUN 76.1MHz)

### 防災 114 災害時の防寒に ついて考えよう!

冬の災害には防寒を要した購入が不可欠です。災害時には暖房が停止するおそれがあるため、暖房が停止した際の避難所でも生活できるように、災害時の防寒対策について考えてみましょう。

**備えたいオススメ防寒グッズ**

**カイロ、湯たんぽ等**

いざいざという時に暖房が止まると役に立ちます。湯たんぽを利用するにはあらかじめカイロを準備し、お湯を沸かす必要があります。湯冷まし後の残り湯を有効活用してはいかがでしょうか。

**毛布、ブランケット等**

防災用のアルミブランケットは熱を逃がさず、お湯を沸かす必要がなくなります。軽量なので持ち運びにも便利です。

**ストーブ(石油、カセットボンバー)**

電力に頼らない暖房器具です。家庭用のカセットボンバーにはお湯を沸かすのに十分な容量があり、お湯を沸かすのに十分な容量があります。お湯を沸かすのに十分な容量があります。

※地震災害時は複数回に渡って揺れが発生するおそれがあります。火災を取り除く際は火災に十分注意し、換気も忘れず行いましょう。また、避難所では火気の使用が認められない場合があります。

問合せ先 市職員課 危機管理課 (☎44-5023)

山田美穂(山田美穂)

防災とくちまめ 今月の放送は 2月2日(日)pm07:00～7:07(FM SUN 76.1MHz)

### 防災 115 地震後の 火災を防ぐために

地震による被害は、揺れだけでなく、火災によるものもあります。阪神・淡路大震災の際には約300件の火災が発生しています。もし火災が発生してしまっても、大地震の際には消防が通常時以上に対応することはできないので、大きな被害となる可能性があります。

そんな地震による火災を防ぐための3つの注意点を紹介します。

**1** 揺れが収まったら、電気機器のスイッチを切り、こたつ、電気ヒーター、アイロン、ヘアドライヤーなどの電気機器はプラグをコンセントから抜く。ガス機器を使用している場合は、火を消し、ガスを閉めます。

**2** 家から離れて避難する場合は、ブレーカーを落とす。地震時の火災でもっとも多いのが電気火災です。停電が原因で発生するショートした火災が原因で起こる恐れがあります。また、余震で物が落ちてスイッチが入ったり、配線が傷んで出火することがあります。

**3** 避難を再開する場合は、電気機器が破損していないか、配線やコードが破損していないか、ガス漏れはないか等入念にチェックし、しっかりと安全確認してから、ブレーカーを戻す。

問合せ先 市職員課 危機管理課 (☎44-5023)

山田美穂(山田美穂)

防災とくちまめ 今月の放送は 5月19日(日)pm07:00～7:07(FM SUN 76.1MHz)

### 防災 116 車中泊避難を 安全に!

避難生活に車を活用することを「車中泊避難」といいます。

「自宅での避難に不安がある」「プライバシーが確保できない」「ペットが一緒に避難するための」などさまざまな理由からその注目度は高まっています。

ただし、車中泊避難は深刻な問題になるのが「エコノミークラス症候群」です。狭い空間で長時間を過ごすことで、血行が悪くなり血がこagulatして詰まると、激しい痛みを伴って、最悪、死に至ることもあります。熊本地震では、地震発生後2か月間で51人のうち42人が車中泊避難者だったそうです。事故が起るタイミングは、起床のときです。車中泊時のエコノミークラス症候群予防法は次の3つです。

**1** こまめに水分を補給する

**2** 車外で適度な運動をする

**3** 頭と脚を水筒に伸ばして寝る

また、車中泊避難は季節によっても、夏は「熱中症対策」、冬は「低体温症」と「一酸化炭素中毒」などに注意が必要です。皆さん、まずは自宅のグレードなどで車中にチャレンジしてみると自分に必要なアイテムや知識を準備できそうですね。

問合せ先 市職員課 危機管理課 (☎44-5023)

山田美穂(山田美穂)

防災とくちまめ 今月の放送は 2月16日(日)pm07:00～7:07(FM SUN 76.1MHz)

### 防災 117 新生活は 防災のチャンス!

新生活に向けて、引っ越しや模様替えを予定している方も多いのではないでしょうか。この機会に防災を要したお部屋にしてみませんか?

**ずべての部屋**

キャスター付きの収納はできるだけ避け、家具は壁に固定しましょう。じゅうたんやカーテンは防火素材の物を選びましょう。

**寝室**

家具や家電は、地震が発生しても揺る場所(特に頭)に倒れないように配置します。(下記参照)

また、枕元に懐中電灯・避難用の靴を備え、収納は壁掛け式に入れます。懐中電灯や避難用靴には蓄光テープを貼ると、夜でも取りやすくなります。

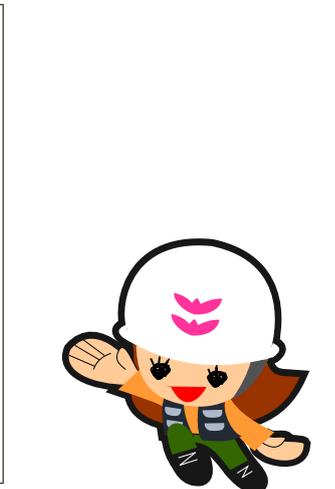
**キッチン**

重いもの、鋭いもの、割れ物が多く、特に危険な場所です。フライパンや包丁は、いざいざ「見せる収納」は避け、しっかりと固定して取り出しを妨げます。電子レンジは固定し、扉はしっかりと閉めましょう。お皿を高く積み上げるのを避けましょう。

問合せ先 市職員課 危機管理課 (☎44-5023)

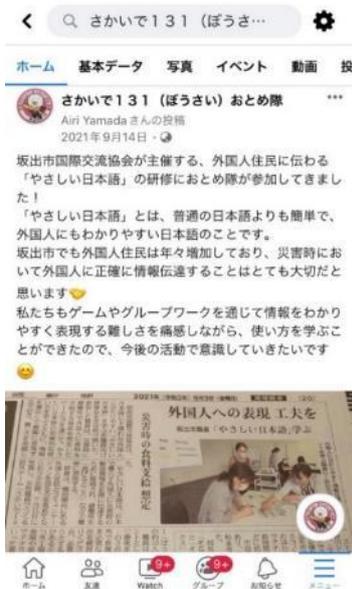
山田美穂(山田美穂)

防災とくちまめ 今月の放送は 2月16日(日)pm07:00～7:07(FM SUN 76.1MHz)



## ○HP・Facebook での広報

おとめ隊の活動報告を発信しました。



## ○ラジオ出演

FM-SUN Weekday みつくすプラス 防災ひとくちメモ  
『131おとめ隊と楽しく学ぶ SAKAIDE 防災フェスタ』



## 4 成果・課題等

今年度は、従来の活動に加え、新たに「職場の備え選手権」「おうちで防災キャンプ」「アンケート」を実施しました。新しいことを企画することは、勇気がいり、不安も多いですが、結果が見えた際、やりがいにつながったので、思い切ってやってみることの大切さを実感しました。

また、毎年行っている新規採用職員研修、避難所担当職員研修についても、よりよい内容になるようブラッシュアップできており、参加者からの満足度も高いので、効果的な研修ができていないのではないかと思います。職員の防災能力の向上につながるため、今後も継続していきたいと考えております。

課題としては、今年度中止となった防災フェスタ「おとめ隊からの挑戦状」は、内容はよいものができる自信はあるのですが、想定するほど参加者が集まらないので、今後、試行錯誤していきたいと思えます。

また、昨年度に引き続き、コロナウイルスの関係で、市民向けの講演が今年度はまったく実施できませんでした。伝える側になることによって、私たち自身が学ぶことも多いので、コロナ禍においても、「伝える」という経験ができるよう来年度は工夫していければと思います。

## 5 来年度の目標

今後も、「日常生活に防災を取り入れる」ことを念頭に、職員や市民に対して啓発活動を継続して行っていきます。また、継続して実施していることに加え、自分たちで必要なこと、やりたいことを考え、実施まで行うことにより、より充実した活動にしていきたいと思えます。

- ・避難所運営マニュアルの普及啓発
- ・職員、市民への啓発活動(さかいで131カード、131CHECK LISTの普及)
- ・防災フェスタ「おとめ隊からの挑戦状」の実施