



中標津町

# 10月4日は防災の日

平成6年10月4日午後10時23分、北海道東方沖を震源とする最大震度6の地震が発生しました。

上の写真は、その地震によって町が受けた被害の記録です。いつどこで起こるか予測ができない災害に対し、当時の惨状を改めて思い起こすことで、住民の皆さんの防災意識を高め、日ごろの備えに万全を期していただくため、町では10月4日を「防災の日」と位置づけています。

**自助**  
【個人・家族】

自身の安全は  
自身で守る

**共助**  
【地域】

コミュニティ  
での助け合い

**公助**  
【行政】

安全な暮らし  
を守る事業

## 災害から身を守る【3つの助け】

災害に強いまちづくりを、行政からの『公助』だけで達成することはできません。住民の『自助』と『共助』を含む【3つの助け】が相互に働きあうことが重要です。

大災害が発生した場合、より多くの命を救うためには、公助を待つ間、まずは自分で自分の命を守り、その上で住民が協力し、災害を拡大させないことがとても大切になります。

自分と大切な人を守るため、今一度、災害に対する『自助』と『共助』について考え直してみましょう。

## 共助 【地域】

コミュニティ  
での助け合い

# 避難所運営ゲーム北海道版(Doはぐ)を 体験しませんか？

### ●『Doはぐ』とは？

避難者の年齢、性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所に見立てた地図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応するかを模擬体験するゲームです。

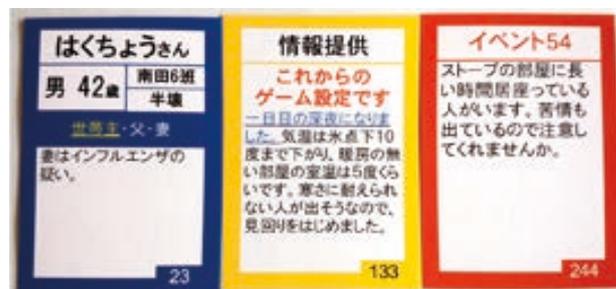
北海道版では、真冬の北海道で大地震が発生したという想定に基づき、極めて過酷な条件下での避難所運営を体験します。

### ●『Doはぐ』はどうやるの？

5人から8人程度の班をつくり、次々に読み上げられるカード（避難者）の対応を考えていきます。

ゲームの中では時間が刻々と過ぎており、そのうち日は暮れ、気温は下がり、食糧も尽きていきます。避難者の方々は、インフルエンザの疑いがある、余震でケガをしている、車椅子を利用している、ペットを連れているなど、多くの事情を抱えています。

このゲームでの対応に、『正解』はありません。避難所運営に携わる一住民として、最善策を見出す力や不測の事態への対応力を学んでいただけます。



### ●なぜ『Doはぐ』の体験が必要なの？

大災害発生直後の避難所の運営は、地域住民が協力して行う『共助』の最たるものの1つです。避難所を円滑に運営するためには、その時その場にいる方が、時刻や天気、ライフラインの状況、周辺の被害状況などの条件を理解し、即断即決かつ臨機応変な対応をすることが求められます。

『Doはぐ』ではこのような避難所の状況を図上で体験することができるため、いざというときに対応する力を自然に養うことができます。



『Doはぐ』体験を希望される方や団体は、総務課 防災係までご連絡ください。

## 北海道地域防災マスター認定研修会のお知らせ

北海道では防災に対する心構えなどを多くの方に知っていただくため、地域の防災活動に取り組んでいただいたり、災害発生時には地域の防災リーダーとして活躍いただく『北海道地域防災マスター』のボランティア育成に取り組んでいます。

『北海道地域防災マスター』に認定されるには、認定研修会の受講が必要です。受講を希望される方は、下記の方法によりお申し込みください。なお、受講料は無料です。

### 開催日時

11月1日(火)

午前10時30分～午後4時30分

### 開催場所

根室市総合文化会館（根室市）

### 研修内容

指導者向け防災講座、応急救護、災害図上訓練（DIG）など

**申込方法** 9月30日までにメールまたはFAXで北海道危機対策課までお申し込みください。  
Mail : somu.bosai22@pref.hokkaido.lg.jp ☎ 011-231-4314

申込用紙は下のリンクまたは右のQRコードから道のHPをご覧になるか、役場総務課に用紙を用意していますので、お問い合わせください。  
[http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/bosai\\_top.htm](http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/bosai_top.htm)



問い合わせは、総務課 防災係まで。

**自助**  
【個人・家族】  
自身の安全は  
自身で守る

**被害発生の確率を下げよう～家具の固定方法～**

**うごく** ものの固定



①耐震粘着マット(床固定)

ダイニングテーブル・ベッド・テレビ台など  
・底部に耐震粘着マットを貼付ける  
・重量やマットの種類で、必要枚数が異なるので注意する



②キャスターロック+チェーン/ベルト

コピー機など  
・転倒・移動軽減構造(キャスターロック、キャスターセミロック、アジャスター固定等)を使用し、チェーンやベルトで、背面側上部・下部などを壁に固定する



・しっかり固定するには機器の取付箇所、機器全体上下接合部の強度が必要。  
・最適な対応が重要となり、対応方法がメーカーや機種ごとに変わる場合があるため、販売店等に相談を。

**とぶ** ものの固定

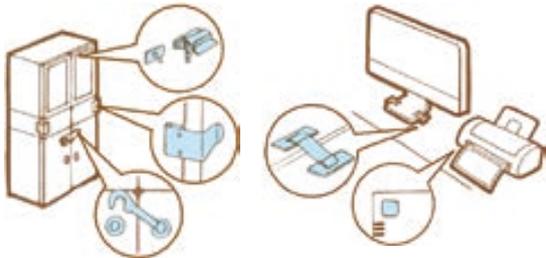


⑤ラッチ

食器棚・冷蔵庫・キャビネット類・書庫など  
・開き戸・引出しにラッチを付け、収納物の飛出しを防ぐ  
・飛び出し防止ゴムや滑り防止布を敷くのも効果的

⑥ストラップ式/耐震粘着マット

PC類・レンジ・テレビなど  
・電子機器類はストラップ式で固定する  
・耐震粘着マットは強度を確認して選ぶ



**たおれる** ものの固定

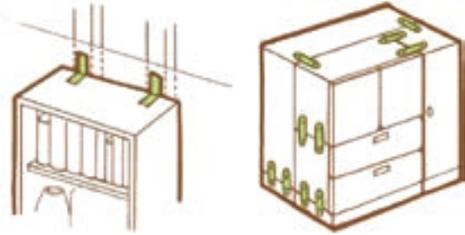


③L字金具(壁固定)

タンス・食器棚・冷蔵庫・サーバーラックなど  
・L字金具を使い、壁に固定する  
・固定位置は柱や間柱・胴縁など丈夫な部分を選ぶ

④平金具(連結)

キャビネット・タンス・ガラス戸棚・書庫など  
・平金具を使い、隣や背中合わせの家具と連結する



**おちる** ものの固定 **われる** ものの固定



⑦ヒートン+チェーン(天井固定)

照明・額など  
・強い力がかかるため、固定点の強度が重要  
・ヒートンを使用し、チェーンや紐で天井の丈夫な部分と固定する

⑧飛散防止フィルム

ガラス戸棚・食器棚・ガラス窓など  
・まず、ガラス戸棚・食器類など家具自体を固定する  
・ガラス部分全体に飛散防止フィルムを貼る



出典：The Great Japan Shake Outホームページ

**日常備蓄のススメ**

災害用の備蓄というと、乾パンやヘッドライトなど、普段使わないものを用意する特別な準備と考えていませんか？



『日常備蓄』とは、普段利用している食料品や生活必需品を少しだけ多めに買い、消費と補充を繰り返す備蓄のやり方です。

準備の負担は少なく、備蓄品の期限が切れる心配もありません。



問い合わせは、総務課 防災係まで。