



2021年(令和3年)

保存版

川西市 明峰コミュニティ

防災ハンドブック

～災害に備えて～

はじめに...

1995年に発生した「阪神・淡路大震災」、2011年の東日本大震災をはじめ、その後の熊本地震・大阪北部地震・北海道胆振東部地震などの大きな震災がありました。

水害では広島市土砂災害、九州北部、広島県・岡山県・愛媛県、そして2020年7月の熊本県を中心とした集中豪雨災害は記憶に新しいところです。

また台風による風と雨の被害なども、2018年の関西空港冠水、連絡橋損傷等があり、日本では毎年どこかで大きな災害が発生しています。

そして今、懸念されている「南海トラフ巨大地震」。過去の発生状況をみて、マグニチュード8～9クラスの地震が、今後30年以内に発生する確率は70%～80%とされています。

これらをふまえ、私たちも災害に備えた心構え・準備が必要と考えます。

災害が発生すれば自助・共助・公助も欠かせません。この冊子では主に災害に備えての心構え、諸準備について記載します。災害発生後に避難所開設に至った場合のことも簡単に記載しておきます。ご存知のことも多いかと思いますが、いま一度見直していただき、いつ起きるかも知れない災害に備えての一助になればと思います。

災害の種類、規模、発生時間帯により、おのずと対応は異なることを念頭においてください。

明峰地区自主防災会 会長 松原利明

明峰地区
自主防災会



もくじ



災害に備える!チェックリスト

ひとつずつ、覚えておくことを チェックしていきましょう! ☒

- ☐ 災害発生からの流れについて 2ページ ☐ 避難所の開設・運営について 7ページ
- ☐ 災害に備えて、
今からでもできることは? 3ページ ☐ 家族との安否確認は
どうする? 8ページ
- ☐ 防災グッズの準備は
できていますか? 4ページ ☐ あなたがとるべき
避難行動は? 9.10ページ
- ☐ 防災マップ・避難所の確認 5.6ページ ☐ 避難所へ持って行くものは? 11ページ



詳しくは、各ページを見ていきましょう。



私の緊急連絡先

これは、災害発生時、必要に応じて近所の支援者などが、
親族等に連絡するためのものです。

記入しておきたいと思われる方、また必要事項のみ記入してください。

(ふりがな) 氏名①	生年 大正・昭和 月日 平成・令和	年	月	日
(ふりがな) 氏名②	生年 大正・昭和 月日 平成・令和	年	月	日
住所 川西市	電話番号	—	—	—

かかりつけ医療機関名

親族など連絡先

(ふりがな) 氏名 関係

住所

電話番号

自由記入欄

※ ふだんは、
この書類を第三
者が見ることは
ありません。※ 玄関に
入ったところなど、
支援者を見つけ
やすい所に置いて
おきましょう。

災害発生!!

そのときどうする!?!?



① まず自分の身(家族)を守る

地震の場合は、机の下にもぐるなどの頭部保護。
割れたガラスにも注意して、まずは自分、家族の身を守りましょう。

② 家族の安否確認

連絡を取り合う際、電話がつかない場合もあります。
その場合は、災害伝言ダイヤル等を活用しましょう。
(詳しくは、8ページ参照)

③ 近隣の安否確認

特に高齢者、留守番の子ども

災害時避難行動要支援者
への対応民生委員・民生協力員、福祉委
員会、自治会などが連携して、
安否確認などを行います。

④ 避難行動

避難するべきか、とどまるべきか...
家や周辺の状況、緊急放送などを聞いて総合的に判断を。

災害の種類、規模、状況に応じて開設されます。

→ 避難マップについては、5.6ページ 参照

明峰地区の避難場所について

明峰地区の避難所(屋内施設)

明峰
公民館明峰
小学校明峰
中学校川西北
小学校川西明峰
高等学校

明峰地区の避難地(屋外)

公園など、指定された
避難場所湯山台
運動公園北ひばり
が丘公園※自治会館は予見される災害(台風など)や、
災害の規模により各自治会で判断し、開設されます。事前に
備える

私の避難場所はどこ?

ここに避難場所を書き込みましょう!!

状況により、想定と異なる避難所へ
行くことも考えておきましょう!

外出時に災害が発生した場合の心構え

- ・通勤・通学途中、立ち寄れるところは? → 知り合い・親戚など
- ・交通遮断の場合はどうする?
- ・通信不可能の場合はどうする?

(災害伝言ダイヤル、8ページ参照)の想定

家族間で話し合いをしておきましょう!



災害に備えて、日頃から家庭内でやっておきたいこと

事前に
備える

・家の耐震化、屋根・壁の補修



耐震工事や雨漏りの
チェックなど
⇒ 詳細は、9ページへ

・家具の転倒防止

家具や壁の特性にあわせて
転倒防止グッズも活用しましょう。



・就寝時、身体周囲を確認

家具が転倒しないか、落下物が
ないか確認しましょう。

枕元には履物(スリッパなど)を
備えておきましょう。



・収納物の飛散防止

本や食器などが飛び
出さないような工夫を。

また、ガラスには飛散防止
フィルムを貼りましょう。



ポイント！ 日頃の心がけ

- ・風呂水を保存しておく
- ・車のガソリンは多めに
入れておく

ポイント！ 地域とのつながり

- ・防災訓練・講習会に参加する
- ・自治会活動などを通じて、近
隣の方との交流を。

・排水溝清掃



葉っぱなどのつまりを
とり、水が流れやすくし
ておきましょう。

春・秋クリーンアップ時に
掃除をしましょう。

事前に
備える

防災の備蓄品



- ・飲料水
- ・缶詰、レトルト食品、
インスタント食品、長期保存菓子類
- ・カセットコンロおよび燃料、固形燃料
- ・懐中電灯、ランタン(非常用・キャンプ用)
- ・毛布

定期的
に
期限の
チェックを!



- ・携帯ラジオ、電池(各種多めに)
- ・使い捨てカイロ
- ・ティッシュペーパー(乾・湿)
- ・トイレトペーパー
- ・筆記用具

消耗品は多め
にストックして
おこう

その他、家族の状況に応じて

ミルク、紙おむつなど必要なものは
追加しましょう!

減災グッズの詳細は、
『阪神・淡路大震災記念人と防災未来センターホームページ
(<https://www.dri.ne.jp/>)』からダウンロードできます。

人と防災 チェックリスト

検索



災害発生

避難所への非常時持ち出し
品については、11ページへ

(参考) ひとり分の 備蓄品の目安

※ 国から、7日分の保存が推奨されています。



ローリング ストック

古いものから順に消費
して新しいものを買って
保管しましょう。



各地域の避難場所の目安 

湯山台・南野坂・錦松台の方 ➡ 明峰中学校へ避難
萩原二丁目・萩の里・鶯台 ➡ 明峰小学校へ避難
・萩原台・鶯が丘の方

※ どの避難所でも受け入れは可能です。

防災行政無線

テレホンサービス みんな はやく
フリーダイヤル無料 **0120-367-889**
※050で始まるIP電話は072-740-0190(有料)へ

無線の音声聞き取りにくい場合は電話で確認できます。

凡例

洪水漫水
想定区域

10.0m～20.0m未満の区域
 0.5m～3.0m未満の区域

5.0m～10.0m未満の区域
 0.5m未満の区域

3.0m～5.0m未満の区域

家屋倒塌等
氾濫想定区域

 氾濫流 河岸侵蝕

土砂災害警戒区域

 特別警戒区域（レッドゾーン）
  警戒区域（イエローゾーン）

土石流危險溪澗

マークの意味

自治会館 防災行政無線屋外スピーカー

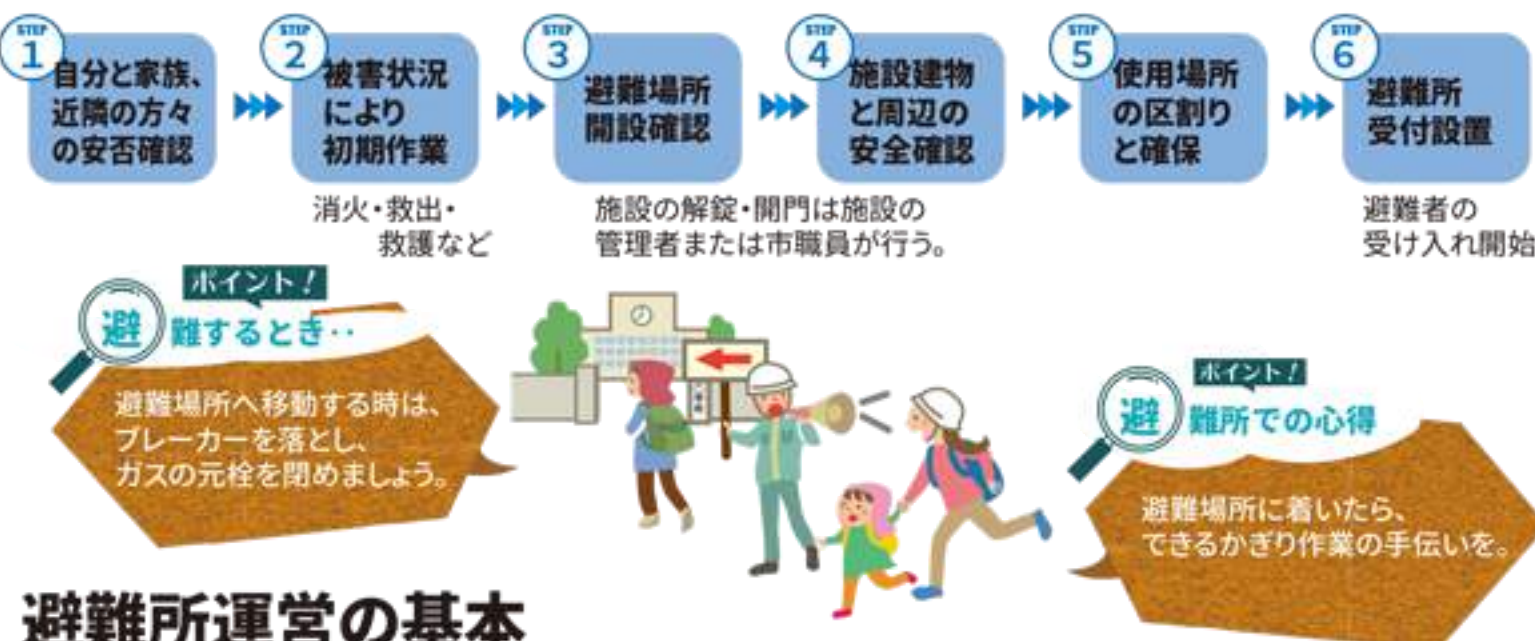
 避難所・避難場所 洪水、土砂災害、地震といった災害時に避難する屋内施設

避難地 地震、大規模火災といった災害時に避難する公園・運動場

 福祉遊憩所

直接思辨 野蠻思辨 丁日煊思辨 公園，但參照圖例

災害発生から避難所開設まで



避難所運営の基本

※災害の種類・規模により避難場所や開設方法は異なります。

大きな災害が発生した場合、小学校・中学校の体育館等への避難を余儀なくされる場合があります。

以下の事柄に留意し、協力体制を取りながら行動しましょう。

◆災害発生当初は公的な救援は望めません。

避難者自身が主体となって運営しなくてはなりません。

◆各個人のプライバシーに配慮を

高齢者・障害者・傷病者・乳幼児など、支援を必要とする人たちに配慮しながら、各個人のプライバシーを重視し運営することが大切です。

避難所について

※災害の種類、被害の状況により異なります

正しい情報の伝達

デマの情報に注意! 避難所の『掲示板』が正しい情報です。

避難所運営に必要な物資確保

連絡体制を決める

組織(班・組)を作り、円滑に運営できるようにします。

食事・洗濯・清掃・ゴミ処理

ルールを守って各自が行動します。

生活時間割

起床・消灯・食事など規則正しい生活時間を定めます。

感染症対策

極力密を避けたブース確保を心がけます。

ペット対策(専用区画設置の可否)

ペットの受け入れについては、他の避難者への迷惑にならないように努めます。

その他運営に関して

- ◆名簿作成
- ◆郵便・宅配物管理
- ◆受け入れ、退所者管理
- ◆面会者の取りつき
- ◆一時退所者(通勤・通学・外泊など)の把握
- ◆在宅避難者への対応

安否確認の方法

家族との安否確認の方法を確認しておきましょう。
ここでは、安否確認に使える方法を3つご紹介します。

方法1 災害伝言ダイヤル

災害伝言ダイヤルの使い方(通話料は無料)
細かい設定やスマホの場合などは別にして、まずは基本のみ覚えましょう。



固定電話・携帯電話からつながります
※固定電話:「050」から始まるIP電話は非対応

伝言を録音する(被災地から)

171に電話

ガイドにしたがって1を押す

被災地の電話番号
(自宅など、市外局番から)を押す

(000)000-0000

「1」を押す

メッセージを話す。

話し終わったら9を押す

伝言の内容が再生されるので確認

以上で録音終了!!

例
ハナコです。タロウも無事で
明峰小学校の体育館に
避難しています など。
(30秒以内)

伝言を再生する(安否を問う)

171に電話

ガイドにしたがって2を押す

伝言を聞きたい被災地の
電話番号(自宅など、市外局番から)を押す

(000)000-0000

「1」を押す

伝言を聞く(新しいものから再生される)

次の伝言を聞く場合は9を押す

以上で再生終了!!

方法2 携帯会社が提供する災害時のサービス



携帯会社各社が、それぞれのユーザー向けに「災害用伝言板」と
「災害用音声お届けサービス」という、2つのサービスを提供しています。

細部は各社で異なるので、ご自分の携帯電話会社の
「災害伝言板」の使い方をご確認ください。

方法3 災害用伝言板(web171)

方法2が利用できないスマホでも、NTT東日本・NTT西日本が
提供する「災害用伝言板(web171)」が利用できます。

web171

検索

災害用伝言板(web171) ホームページ
(<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect.do>)



事前に
備える

【体験利用できる日】

いざという時に役立つように、以下の体験利用日に練習しておきましょう!!

毎月1日、15日

00:00~24:00

正月三が日

1月1日00:00~1月3日24:00

防災とボランティア週間

1月15日9:00~1月21日17:00

防災週間

8月30日9:00~9月5日17:00

なんかい じしん そな
南海トラフ地震に備えてハザードマップと一緒に
 ひなん こうどう はんてい
 「避難行動判定フロー」を確認しましょう。



避難行動判定フロー

地震の時

あなたがとるべき避難行動は？

自分の家がいつ頃、建てられたかを確認
 しましょう（建築確認通知書の発行日）

昭和 56 (1981) 年
 6 月 1 日以降
 [新耐震基準]
 震度 6 強～7 程度

昭和 56 (1981) 年
 5 月 31 日以前
 [旧耐震基準]
 震度 5 程度

建築物の耐震基準が昭和 56 年 6 月 1 日に見直されました。（耐震基準を震度 6 以上に変更）
 建築確認通知書の発行日が昭和 56 年 6 月 1 日以降であれば「新耐震基準」、昭和 56 年 5 月 31 日以前であれば「旧耐震基準」となります。
 建築確認通知書が無い場合は、川西市役所 建築指導課で「建築概要書」の写しを交付申請（1 通 300 円）することで確認できます。

地震発生時の自分の家の状態を確認しましょう
☐ 壁などに多くのひび割れや亀裂がある
☐ 建物が傾いているまたは倒壊している
 いずれかに該当する

※ 震度 5 弱以上の地震が発生した時は土砂災害警戒区域等に該当する地域は今後、落石や崖崩れが懸念されますのでそこに自分の家がある場合は避難を検討してください。

⚠ **自宅に被害**がなかったとしても

地震による津波が発生し、保護者や家族と連絡が取れないなど不安感がある人や次のいずれかに該当する

- ☐ 高齢者のみ 又は 一時的になった世帯
- ☐ 小さなお子さんのいる世帯
- ☐ 一時的に未成年者だけになった世帯
- ☐ その他 何らかの支援が必要な方

自治会に加入

自治会に未加入

自分の地域の自治会で避難時の集合場所が決まっている

※「わからない」又は 自治会に未加入の方は「いいえ」へ

集合した場所で自治会や自主防災組織で避難者や要支援者の情報を集めて、救助や支援の検討、避難所への誘導を行います

川西市が指定している避難所・避難場所へ移動



※ 明峰小学校区（明峰地区）は内陸部のため南海トラフ地震発生時の津波被害の心配はありませんが主要な物流に壊滅的な被害が発生することが予想され日常生活への影響は測り知れません。また公的支援の優先度が低くなる可能性もあります。少しでも不安があれば遠慮や我慢をせず、川西市の指定する避難所・避難場所に集まり互いに協力し合って大災害を乗り越えましょう。

たいふう ごうう じ そな
台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に
 ひなん こうどう はんてい
 「避難行動判定フロー」を確認しましょう。



避難行動判定フロー

台風・大雨の時

あなたがとるべき避難行動は？

ハザードマップで自分の家がどこにあるか
 確認し印をつけてみましょう

はい

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、**崖のそばなどにお住まいの方は**、川西市からの避難情報や気象情報を参考にして必要に応じて避難してください



災害の危険があるので、原則として自宅の外に避難が必要です

はい

避難するときに第三者の助けが必要ですか？

はい

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル 3 が
 出たら、**安全な親戚
 や知人宅に避難**しま
 しょう（日頃から相
 談しておきましょう）

いいえ

警戒レベル 3 が
 出たら、川西市また
 は自治会が**指定して
 いる避難場所**に避難
 しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル 4 が
 出たら、**安全な親戚
 や知人宅に避難**しま
 しょう（日頃から相
 談しておきましょう）

いいえ

警戒レベル 4 が
 出たら、川西市また
 は自治会が**指定して
 いる避難場所**に避難
 しましょう



国土交通省『**重ねるハザードマップ**』
 ～災害リスク情報などを地図に重ねて表示～
 左の QR コードをスマートフォンで読み込んで表示

★ 川西市 地域福祉課で「**避難行動要
 支援者名簿**」へ登録を行ってくだ
 さい（登録後に市から地域の自治
 会へ支援検討依頼が届きます。）

または

★ **警戒レベル 3** が出たら近所の方
 に依頼して川西市の**指定避難場所
 等**に避難しましょう（日頃から近
 所の方に相談しておきましょう）

非常時持ち出し品



※状況によっては何も持たずに、まず逃げることを優先しましょう!

- ☐ 携帯飲料水
- ☐ 食品、食器(紙コップ、箸、スプーン、フォーク)
ラップ、キッチンペーパー
- ☐ 貴重品(現金、預金通帳、キャッシュカード、
印鑑、健康保険証、免許証)
- ☐ 救急用品(包帯、三角巾、ガーゼ、絆創膏、
体温計、ハサミ、ピンセットなど)

- ☐ 冬場は使い捨てカイロ
- ☐ 衣類、下着、タオル
- ☐ 筆記用具
- ☐ 雨具
- ☐ 携帯電話及び充電器
- ☐ 上ばき

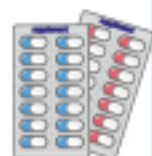


- ☐ マスク
- ☐ ティッシュペーパー(乾・湿)
- ☐ ヘルメット、頭巾
- ☐ 軍手、懐中電灯、携帯ラジオ、電池
- ☐ ビニール袋(大・中・小)、新聞紙



家族・個人の状況に応じて

- ☐ ミルク、哺乳瓶、離乳食
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 常備薬、お薬手帳
- ☐ 生理用品
- ☐ 家族確認用写真



これらは一度備えただけではなく、
定期的に点検しましょう!

防災用避難具セットはホームセンターなどで、
人数や内容に応じて数千円～数万円で
各種販売されています。



緊急時の連絡先

川西市役所	072-740-1111
明峰公民館	072-759-6901
消防	119
救急医療・災害情報テレホン案内	072-759-1234
警察	110
関西電力(停電の問い合わせ)	0800-777-3081
大阪ガス(ガス漏れ通報専用電話)	0120-7-19424

※防災に関してのお問い合わせは…

川西市役所 危機管理課

☎072-740-1145

までお願いします。

発行:明峰コミュニティ協議会

