

# 大六小避難拠点運営連絡会 防災だより

## 避難拠点要員募集中！

### ●避難拠点運営連絡会とは

震度5弱以上の地震や大きな災害が発生した時に、地域が中心となりみんなで助け合う組織です。

南大泉4丁目-4、南大泉5丁目、南大泉6丁目の地域住民、地域の会社と練馬区職員、大六小職員等で構成されています。



#### 避難拠点の主な役割

- ① 水・食料の配給拠点となります
- ② 避難生活を支えます
- ③ 復旧・復興関連情報を提供します
- ④ 簡単な手当や健康相談を行います
- ⑤ 被災者のために相談所を開設します
- ⑥ 救助などの要請を行います



学校内の避難配置予定図は一時避難所等に掲示しています。

### ●避難拠点の組織と役割

避難誘導部	消火救助部	救護部
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 避難誘導、経路の確認</li> <li>◆ 避難拠点内の巡回、災害地の巡回</li> <li>◆ 物資配給（生活物資）</li> <li>◆ 情報収集連絡業務</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 災害時の救助活動</li> <li>◆ 消火設備の確認</li> <li>◆ 地域住民の安否確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ けが人の応急処置</li> <li>◆ 障害者の補助</li> <li>◆ 幼児、高齢者の介護</li> <li>◆ 保健衛生管理</li> </ul>
給食部	施設部	統括部
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 炊き出し担当</li> <li>◆ 給水担当</li> <li>◆ 物資配給（食料）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 施設/資機材の管理</li> <li>◆ トイレ対策</li> <li>◆ 浄水対策</li> <li>◆ ペット対策</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 組織運営の支援</li> <li>◆ 会計</li> <li>◆ その他、庶務</li> </ul>

●平常時には、避難訓練を行ったり、啓蒙活動をしています。土日メインで活動していますので、お勤めのある方もお気軽にご参加ください。参加ご希望の方は、ご希望の部署を下記の連絡先までご連絡ください。



避難拠点→



## 避難拠点運営連絡会 全体会を開催します。

避難拠点の活動にご興味のある方は、ぜひご参加ください。

日時：6月10日(土) 13:00 場所：大六小家庭科室

■ 避難拠点の活動について、ご興味ご質問等ございましたら以下までご連絡ください。

連絡先

南大泉4-4丁目町会、5丁目町会、6丁目町会の会長、役員の方

または 練馬区 危機管理室 区民防災課 区民防災第二係 湯田

e-mail : [KUMINBOUSAI02@city.nerima.tokyo.jp](mailto:KUMINBOUSAI02@city.nerima.tokyo.jp) tel : 03-5984-2605 (直通)

# 大六小避難拠点運営連絡会 防災だより

## 在宅避難の 考え方

地震が起こったとしても、自宅や周辺に火災の心配がなく、また建物が倒壊の恐れがない場合には、避難する必要がありません。避難拠点(区立の小中学校)での生活は体育館で寝泊まりするなど不自由で、ストレスや過労から体調を崩してしまうこともあります。

避難拠点への避難は最後の手段です。

地震発生!

▶ 即、避難拠点ではありません

## ■ 在宅避難の準備

### 準備のポイント

- 飲料水は、「1人1日3リットル」が目安です。また、「お風呂の残り湯を捨てない」など生活用水も確保しましょう。
- 食料は、最低3日分、可能な限り1週間分程度を備蓄しましょう。また、乳幼児の粉ミルクや離乳食、子どものおやつ、持病がある場合などは「アレルギー対応食」など、各々の状況に適した食料を十分備えておきましょう。
- 非常食の備蓄だけでなく、冷蔵庫の中に残っているものも上手に活用しましょう。
- 在宅避難ができるように、部屋の中の家具や家電が倒れないように、固定するなど転倒防止対策をしましょう。

- ◎ 日頃から、防災グッズ(ライトや笛、簡易トイレ、大判ハンカチ、絆創膏、レジ袋、マスク、充電器、常備薬チョコレートなど)を持ち運ぶ習慣が大切です。「防災ポーチ」として、持ち運びましょう。
- ◎ 「普段使っているものを、少し多めに備える」こと(=日常備蓄:ローリングストック方式)に心がけましょう。
- ◎ 高齢者や障害者の世帯などの場合、個々の事情により必要性が異なるので、ぜひご留意ください。

### 準備の一例

以下の備蓄量を参考に、各家庭に合った1週間程度の備蓄をお願いします。

品目	備蓄数量(内訳)	注意点など
飲料水	1人あたり1日3リットル	断水に備え空きボトルも数本保管しよう
非常食	1人あたり1日3食 アルファ米、カップめん、缶詰類、レトルト食品、切り餅、スープ、ビスケット、チョコレートなど	すぐに食べられる食べ物を用意しましょう。また、缶入りドロップなどは「音」を出すこともできるのメリットもあります。
タオル	1人2~3枚	用途は幅広いので、少し多めに用意しましょう。
軍手	1人1対 自宅内の安全確保に使用	熱にも強い綿100%がお勧めです。
電灯	懐中電灯 1人あたり1個程度 ヘッドライト 1人あたり1個程度	予備電池もセットしましょう。また、ランタン型もお勧めです。 手が自由になります。
トイレットペーパー	1人あたり1ロール	多用途なものです。
携帯ラジオ	1台(手回し充電式)	予備電池もセットしましょう。
医薬品類	毛抜き、消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、絆創膏、三角巾、持病薬、鎮痛剤、整腸剤	まとめて救急袋に収納しましょう。
防寒用保温シート	1人あたり1枚	
簡易トイレ	1人あたり3枚/1日	袋型のものを備えておきましょう。
筆記用具	メモ帳、ペン、マジック、布製ガムテープ	布製ガムテープはメモを書き込めます
洗面用具	1人1セット	歯ブラシ、歯磨き粉は健康維持の面からもとても重要です
ウェットティッシュ	1人1個程度	
ポリ袋(90ℓ程度)	1人あたり1枚	物入れや雨具の代用として活用できます。
着替え	下着、肌着、着替えの服など	

上記の品を非常持出袋に入れておくことで、非常持出品にもなります。1袋あたり、約10~15kgとされています。なお、非常持出袋は、持ち出しやすい場所に分散しておくなどの工夫が必要です。

### その他の備蓄品の一例

品目	備蓄数量(内訳)
非常用給水袋	1個 水が運べるポリタンクなど、必要量を蓄える・運べる容器
卓上コンロ・ポンペ	1セット ポンペは1本1時間程度と算出

安全確認後自宅に戻り、避難拠点に持ち出したり、自宅での生活に必要な物を準備しましょう。その場合、衣服や寝具なども含まれます。