

地震に備える

防災学び直し講座

もし今日、大きな地震が起きたら……。自宅や職場で、落ち着いて行動できますか？防災の知識を身につけるだけでなく、いざという時に行動できることが大切です。命を守るための備えの基本と避難行動のポイントを改めて確認しましょう。

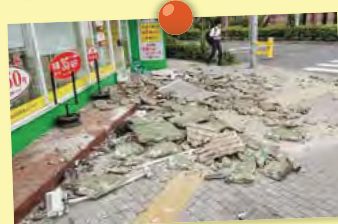
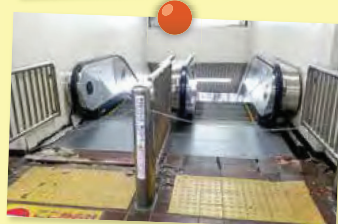
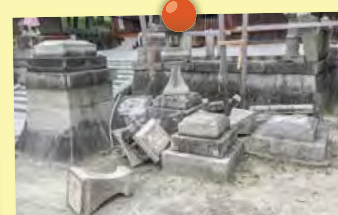
問合せ先 危機管理課 072-620-1617

地震は突然に

「まさか」を「備え」に変えよう

茨木市は津波の心配が少ない一方で、地震による強い揺れには注意が必要です。平成30年の大阪北部地震では、市内でも建物の倒壊や停電、ガスの供給停止が発生し、市民生活に大きな影響を及ぼしました。地震は突然やってきます。過去の経験を教訓に、「自分は大丈夫」と思わず、日頃から備えておきましょう。

震度6弱大阪北部地震で茨木市が経験した現実



・13,000棟超の住宅被害
(全壊3棟、半壊95棟、一部損壊13,511棟)

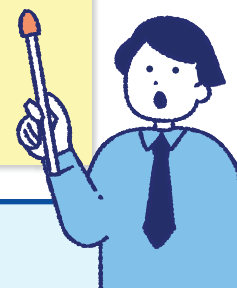
・約5,500戸が停電
(発災当日に市全域で復旧)

・約64,000戸がガス停止
(発災6日後に市全域で復旧)

・75カ所の避難所を開設
延べ6,264人が避難

・1人が死亡
102人が負傷

最後の避難所が閉鎖されたのは発災から47日後。
地震の影響は、揺れが収まった後も長く続きました。



1限目

もし今、地震が起きたらどうする？

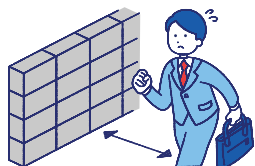
地震は、買い物中や通勤・通学時、仕事中等、いつどこで起こるかわかりません。突然の揺れから身を守るために、状況ごとの行動を確認しておきましょう。



地震から身を守る行動の基本

通勤・通学時は？

- ・ブロック塀や看板から離れる。
- ・公共交通機関では乗務員の指示に従う。



職場・学校では？

- ・机の下に入り、頭を守る。
- ・揺れが収まるまで落ち着いて待つ。



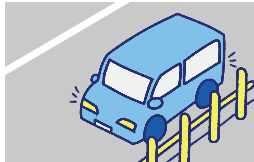
家の中では？

- ・倒れやすい家具の側から離れる。
- ・テーブルの下に入るなど落下物から身を守る。



車の運転中は？

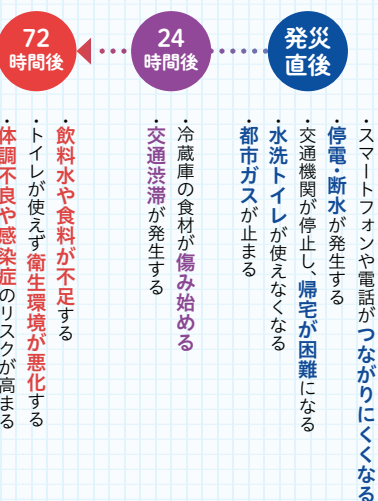
- ・急ブレーキを避けて減速。
- ・ハザードを点灯し左側へ停車する。



タイムラインで見る

発災後72時間で起こること

停電や断水、通信障害……。大規模な災害が発生すると、私たちの暮らしは一変します。支援が本格的に届くまでの72時間に、どのような変化が起こるのかを見てみましょう。



災害時に頼れるのは、まず「自分自身の備え」です。水や食料、携帯トイレなどをあらかじめ準備しておくことが、安心につながります。



危機管理課 高橋

家族で確認！

備蓄品リスト

災害発生後は、食料や飲料水の確保が難しくなることがあります。
家族3日以上を備蓄しておきましょう。

最優先 命を守るもの

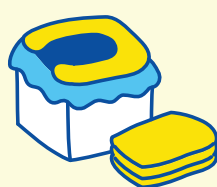
□飲料水
(1人1日3L×
3日以上)



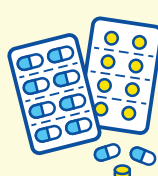
□食料
(レトルト食品、缶詰、パッ
クご飯など3日以上)



□携帯トイレ
(1人1日5回×
3日以上)



□常備薬・持病の薬



▲切り取って保存してください▼

優先 停電・情報収集への備え

□懐中電灯
(発電式がおすすめ)



□乾電池



□モバイルバッテリー



□携帯ラジオ
(発電式がおすすめ)



あると安心 衛生用品

- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- マスク
- ゴミ袋
- 消毒用品
- 生理用品



季節に応じて

生活用品

- 防寒着・毛布
- 雨具
- 使い捨てカイロ
- 冷却シート



家庭に応じて

必要なもの

- 乳幼児用ミルク・離乳食
- おむつ



✓ 食事編

・レトルト食品や缶詰を常備

レトルトカレーや、缶詰などを少し多めに買い置きし、食べた分を買い足す「ローリングストック」を習慣に。

・カセットコンロを日常使い

鍋料理などで普段から使っておけば、ガス、電気が止まった時も慌てずに活用できます。



✓ 買い物編

・日用品は少し多めに備蓄

トイレットペーパーやティッシュなどは、使い切る前に買い足す。常に1〜2パック余裕を持ってストック。



✓ 外出編

・モバイルバッテリー、水筒を持参

水筒はこまめな水分補給だけでなく、断水時の給水にも役立ちます。



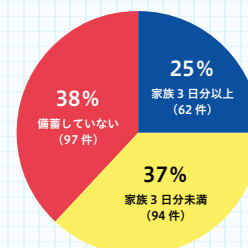
災害時、困るのがトイレ

地震などの災害で断水や停電が発生すると、トイレが使えなくなることがあります。トイレを我慢するために、水分補給を控えることは、脱水症状や便秘など体調不良につながることも。広報いばらき7月号の読者アンケートでは、「携帯トイレを家族3日以上備蓄している」と回答した人は**わずか25%**でした。いざという時に困らないよう、携帯トイレの使い方と備蓄のポイントを確認しておきましょう。



携帯トイレの備蓄状況

【断水時でも使える凝固剤等
(5回/日/人)】



広報いばらき7月号の読者アンケート結果

断水時は携帯トイレ(凝固剤と汚物袋のセット)を活用

断水時に無理に水を流すと、配管の詰まりや汚水の逆流を招く可能性があります。特に集合住宅では注意が必要です。

①袋をセットして使用する

便器に汚物袋を取り付け、排泄します。

②凝固剤で固めて捨てる

凝固剤を入れて固め、袋の中の空気を抜いて袋の口をしっかりと結んで捨てます。



備蓄の目安:1人1日5回分×3日以上

家族4人なら60回分以上が目安です。災害時に慌てないためにも、今一度備蓄状況を確認しておきましょう。

2限目

いつもの暮らしが、
もしもの備えに

備えは、特別なことではありません。普段の暮らしの中に災害への備えを取り入れる「フェーズフリー」という考え方があります。無理なく続けられる防災を今日から始めてみませんか。

今日からできる「つながり防災」

普段から隣近所の人とあいさつ

高齢者や子育て世帯など支援が必要な人を含めて顔見知りを増やしておく、災害時に迅速な安否確認や助け合うことができます。

地域で集合できる場所を決めておく

(安全が確保できる公園、集会所など)

避難所へ向かう前に安否確認を行うことで、行方不明者の把握や救出活動につなげることができます。

interview

まずは自分で備える。
それが地域を守る
力になる



福井地区
自主防災会会長
九鬼一美さん

「身近な防災」を一人ひとりが実践すること。それが、自主防災会が最も大切にしている自助の考え方です。なかでも力を入れているのが、災害発生時の迅速な安否確認体制の構築です。地域の皆さんの無事を確認することは、救助や支援につながる第一歩です。そのため、地域ごとに集合場所を定めるとともに、毎年開催する防災フェスタでは、実際に避難経路



福井小学校、公民館で開催している防災フェスタ

防災イベントに参加してみよう！

今日からできる！

地震・水害に備える

防災講座（一時保育あり） ☎69941

日時 10/23(金) 14:00 ~ 16:00

場所 市役所南館10階大会議室

定員 先着200人

申込 10/18までにWEBで

地震・水害をテーマに、災害への正しい知識をクイズやグループワークを交えながら楽しく学びます。身近な災害リスクや家庭でできる備え、避難時の行動について、ぜひ一緒に考えてみませんか？

問合先 危機管理課 ☎072・620・1617

楽しく学ぼう！もの備え

まな防災！あそ防災！

in 茨木 ☎69929

日時 11/1(日) 10:00 ~ 15:00

場所 中央公園

地震体験や家具転倒防止対策、紙食器作りなど、楽しく学べる体験・訓練コーナーをはじめ、避難所資機材や車両の展示、自衛隊による炊き出し、キッチンカーも登場！家族みんなで楽しみながら、ものの備えを体験しましょう。

健康
フェアも
同時開催！

詳細は P33 参照

地震



4限目

地域とのつながりが 命を守る

大規模災害では、公的支援がすぐに届かない場合があります。だからこそ大切なのが、近所同士の助け合いです。阪神・淡路大震災や東日本大震災でも多くの人が近隣住民によって救助されました。



防災会議リスト

- ☐ 非常持出品を見直す
- ☐ 連絡方法を決める
- ☐ 情報収集手段を確認する
- ☐ ハザードマップを確認する
- ☐ 集合場所を決める
- ☐ 避難所まで歩いてみる

正しい情報が命を守る

災害時に正しい情報を取得するため、防災アプリや市公式SNSを事前に登録しておきましょう。あわせて、ラジオやテレビなど、複数の情報収集手段を確保しておくことが大切です。

家族をつなぐ、連絡の備え

電話がつながりにくくなる場合に備え、災害用伝言ダイヤル(171)やSNS、メッセージアプリなど複数の連絡手段を家族で確認しておきましょう。

事前に登録を！



大阪防災アプリ



市公式 X



市公式 Facebook

災害用伝言ダイヤル 171 の使い方

平時の体験利用日を活用し、使い方を試しておくことで安心です。

伝言を録音

171にダイヤル

「1」を入力

被災地にいる人の
電話番号を入力し録音

伝言を再生

171にダイヤル

「2」を入力

再生したい相手の
電話番号を入力し再生

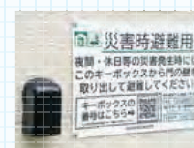


写真左から、金谷恵芽さん、
吉田藍太郎さん、西原琉貴さん

三島中学校
人権サークル ビリブ
ビルブでの防災活動を通して、私たちは「正しい知識を持ち、備えること」の大切さを深く学びました。その学びをただの知識で終わらせず役立てたいと、自分たちから家族に防災を呼びかけ、話し合う機会を積極的に増やしています。
これまであまり意識していなかった避難場所や避難経路、災害時の連絡方法や集合場所を、今では家族みんなですっかりと確認しています。非常食や携帯トイレなどの備蓄も、より充実させることができました。
小学1年生のときに大阪北部地震を経験した私たちは、今でもあのときの怖さを覚えています。だからこそ、いざという時に焦らず行動するには、日頃の備えが絶対に必要だと強く実感しています。

避難所にキーボックスを設置

夜間や休日に震度5弱以上の地震が発生した際、避難者自らが避難所門扉等の鍵を取り出し、敷地内に避難できるよう、避難所にキーボックスを設置します。避難所担当職員の到着を待たずに避難を始められる仕組みです。非常時に看板の二次元コードまたは専用電話番号からキーボックスの暗証番号を取得して解除できます。



3限目

家族で 防災会議を開こう

災害時は電話やインターネットがつながりにくくなる可能性があります。いざという時に慌てないために、家族で事前にルールを決めておきましょう。



防災の第一歩は、 家族で話すこと