

明日のとりでを  
考える



ひこばえ

「藁」とは伐(き)った草木の根株から出た芽のことです。草木の根元から力強く萌え出る姿に、市民の皆さんと共に築いていく「明日のとりで」への思いを託しました。

### 目次

風化させない あの時、何があったか……………	P2
大地震が起こると / 日頃から備えましょう……………	P3
地震が発生、その時は……………	P4
地域で備える……………	P6
市の取り組み……………	P7
おいしく手軽に防災食……………	P8

発行/取手市 編集/広報広聴課  
〒302-8585 茨城県取手市寺田5139  
TEL 0297-74-2141 内線1141 FAX 73-5995  
ホームページアドレス <https://www.city.toride.ibaraki.jp/>  
電子メールアドレス info@city.toride.ibaraki.jp



## 揺れへの備え、大丈夫ですか？

東日本大震災から10年が経過しました。今号は、震災当時を振り返り、地震への備えを確認する特集です。一人一人の備えによって被害は減らすことができます。できることから始めましょう。



国道6号白山2丁目付近でがけ崩れが発生



神社の鳥居が倒壊



ガソリンスタンドに並ぶ車の大渋滞が発生



市民会館大ホールの天井が落下

# 平成 23 年 3 月 11 日 14 時 46 分 東日本大震災、発生。

取手市の最大震度：6 弱

家屋などの被害：4,348 軒（うち半壊以上 371 軒） 停電：11,700 軒（ピーク時）  
漏水：63 カ所 避難者：658 人（帰宅困難者・自主避難者の合計でピーク時）

写真：ふじしろ図書館

## 風化させない あの時、何があったか



安全安心対策課長（当時）  
江角晴次さん

大規模な避難所開設は初めてでした。当初は帰宅困難者・飲料水などの供給への対応に追われました。多くの方が家族と連絡が取れない状況でした。当時、災害時の情報伝達手段がなく、情報収集に課題を感じました。その経験から、災害時優先携帯電話の整備を進めました。

日頃から災害時の行動について、話し合うことが大切だと思います。



取手市消防団副団長  
斉藤栄一さん

我孫子市職員として、小学校給食を担当していました。1年生の避難誘導後、取手に戻りました。消防団員とともに、被害状況を確認しながら、倒壊したブロック塀の除去、地域の方への声掛けなどを行いました。

後日、南相馬市消防団との交流において体験談を伺い、常に危機管理をし、災害に対応できる組織づくりの重要性を改めて感じました。



川辺地区市政協力員  
箭本佳人さん

発生時は、買い物に出掛けていました。外に出ると、道路が波打っていたのを覚えています。経験したことのない揺れで、父から聞いた関東大震災の話の思い出しました。本当に異常事態で、恐ろしいの一言です。

自宅では、のし瓦がずれたほか、しばらく水が使えませんでした。その教訓から、今でも数リットルの水をためながら生活しています。

# 大地震が起こると…

平成 30 年 12 月に県が改定した「茨城県地震被害想定調査報告書」では、首都直下地震（マグニチュード 7 クラス）の発生確率は今後 30 年間で 70% 程度。取手市の震度は最大 6 強と予想されています。

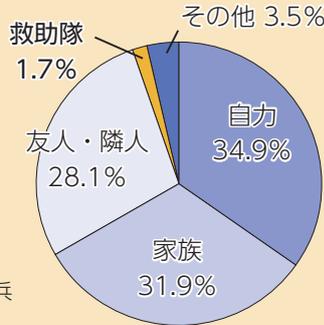
市内の被害は想定で…

死者 : 16 人	全壊 : 342 軒
負傷者 : 199 人	焼失 : 1,573 軒
うち重傷者 : 43 人	半壊 : 2,419 軒

※冬の 18 時発生を想定  
(出典：茨城県地震被害想定調査報告書)

## その時に、あなたの命を守るのは、「自助」「共助」

兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）で、自衛隊・消防などに救助された人の割合は 1.7%。90%以上の方が、自力で脱出するか、家族、友人・隣人に救助されています。



出典：(公社) 日本火災学会 (1996) 「1995 年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」

## 揺れへの備え、大丈夫ですか？

- ・ 備蓄は？
- ・ 避難の方法は？
- ・ 地域では？ など…

# 日頃から備えましょう

大地震が起こった際の、物資の不足や避難所生活に備えて、以下のリストを参考に各家庭の事情に合わせた、非常用持ち出し袋の用意や備蓄をしましょう。

## 非常用持ち出し袋 両手がふさがらないリュックサックがオススメ！

基本的な備え

- |  |   |                                     |
|--|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料 (最低 3 日分)  | <input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | <input type="checkbox"/> 持病の薬       |
| <input type="checkbox"/> 水             | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ                    | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー   |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災頭巾 | <input type="checkbox"/> 毛布                         | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー      |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着         | <input type="checkbox"/> 軍手                         |                                     |
| <input type="checkbox"/> レインウェア        | <input type="checkbox"/> 洗面用具                       | ▶ 感染症対策に                            |
| <input type="checkbox"/> 紐ひもの無い運動靴     | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉                  | <input type="checkbox"/> マスク        |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (手動充電式)  | <input type="checkbox"/> タオル                        | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (手動充電式) | <input type="checkbox"/> ペン・ノート                     | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器    | <input type="checkbox"/> 上履き                        | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく      |   | <input type="checkbox"/> 体温計        |
- ※貴重品は一緒に持ち出す (通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

各家庭の事情に合わせて

- |  |                                     |                                       |
|--|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ▶ 子どもがいる家庭の備え                            | <input type="checkbox"/> ネックライト     | ▶ 高齢者がいる家庭の備え                         |
| <input type="checkbox"/> ミルク (キューブタイプなど) | <input type="checkbox"/> 抱っこひも      | <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ      |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶         | <input type="checkbox"/> 子どもの靴      | <input type="checkbox"/> 補聴器          |
| <input type="checkbox"/> 離乳食             |                                     | <input type="checkbox"/> 入れ歯 (洗浄剤も)   |
| <input type="checkbox"/> 携帯食器            | ▶ 女性の備え                             | <input type="checkbox"/> つえ           |
| <input type="checkbox"/> 子ども用紙オムツ        | <input type="checkbox"/> 生理用品       | <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド     |
| <input type="checkbox"/> お尻拭き            | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ  | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機        | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 |                                       |

## 自宅にも備蓄！ 食料・水は 3 日分、できれば 1 週間分！

食料や水 (1 日分：約 3 リットル) は最低 3 日、できれば 1 週間分を家族の人数分用意しましょう。保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能です。ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ごみ袋、ポリタンク、携帯用トイレなどの生活用品も用意しておきましょう。

# 地震が発生、その時は

大地震が発生すると、さまざまな被害や混乱が予想されます。いざというときに的確に行動できるように自分の動きを確認しましょう。

## 1 緊急地震速報が聞こえたら

大声で周囲の人に知らせましょう。近くにテレビや携帯電話がない方や、気付くのに遅れてしまう方がいるかもしれません。



緊急地震速報が鳴ってから、発生するまではあまり時間がありません。落ち着いて行動してください。

発生前

## 3 まずは落ち着いて安否確認

揺れが完全に収まってから行動しましょう。周囲の家族などの安否を確認してください。移動の際は、スリッパなどで足の裏の保護も忘れずに。



本震の後に、同規模の余震が発生することがあります。注意して行動してください。

発生後 5分

緊急地震速報

発生～5分

～15分

## 2 揺れ始め、ココに注意！

できる範囲で外につながるドアを開け、頑丈な机の下などに隠れましょう。屋外にいるときはブロック塀などから距離を取ってください。



落ちてくる物から頭や目を守りましょう。また、危険なもの（ガラスやコンロなど）から距離を取りましょう。

発生中

## 4 いざ、避難。その前に…

ガスの元栓（大元）を閉めましょう。施錠や、割れた窓をふさぐなど防犯対策も大切です。家族のために避難先を示す置き手紙を残しましょう。



停電から復旧した際に、倒れた家電などに一斉に電気が流れることで、通電火災が起きます。ブレーカーを落としましょう。

発生後 15分

## うわさに惑わされずに、適切な行動を

災害が発生すると、さまざまな情報が飛び交います。中には、本当かどうか分からないものや根拠のないうわさが混ざっていることもあります。正しい情報に基づいて行動するために、日頃から準備しておくことが大切です。

### ◆緊急情報一覧

アクセスが集中してもつながりやすいページです。市内の被害状況などが分かるので、事前にブックマークしてください。



市ホームページ  
「緊急情報一覧」

### ◆各種ツールで発信

市は SNS やメールマガジン、Yahoo! 防災速報などを利用して防災情報を発信します。登録をお願いします。

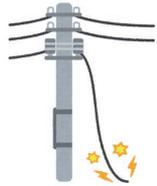


防災情報取得  
ツールの一覧

2月13日(土)23時8分ごろ、福島県沖を震源とする強い地震が発生しました。福島県・宮城県内では最大震度6強、市内でも震度4の揺れを観測しました。地震はいつ発生するか分かりません。発生時、どのような行動をとりましたか？もう一度振り返ってみましょう。

## 5 避難所に向かうときは…

建物の倒壊などで、普段通りに通行できない可能性があります。また、崩れやすいブロック塀や斜面などには近づかないようにしましょう。



切れた電線や崩れた塀に注意しましょう。逃げ遅れている人がいないか、近所の人同士で声を掛け合しましょう。

発生後 1 時間

## 日頃から避難方法を確認

いざ、地震に直面した時に的確に行動できるように、家庭や職場で避難方法を確認しましょう。日頃の備えが、命を守ります。



避難場所、備蓄の場所、何を持って行くか…。日中・夜中などの時間帯ごとに、それぞれの行動を考えましょう。

日頃から

～ 1 時間

1 時間～

避難完了

## コロナ禍での避難の際は…

コロナ禍の今、地震が発生した時に気を付けてほしい点をまとめました。

### ①「分散避難」にご協力を

避難所に行くだけが避難ではありません。安全な場所の親戚宅や友人宅への避難、車中避難などの「分散避難」にご協力ください。

### ②感染症予防グッズは各自で用意

マスクなどの感染症予防グッズは、できるだけ各自でご用意ください。

### ③体調管理を含めた感染症対策のお願い

避難所でも、気を付けることは普段と同じです。マスクを着用し、手洗いや消毒を徹底してください。

市では、避難所での感染症対策として、パーティション(右写真)を購入するなどの準備を進めています。



### ◆防災ラジオ

市は防災ラジオを貸し出しています。通常時は普通のラジオとして使え、防災無線を受信すると、その内容が流れます。

費用は1台2,000円(文字機能付きは3,000円、生活保護受給世帯は無料)です。

◎申し込み方法など詳細は、市ホームページをご覧ください。安全安心対策課(☎0297-74-2141 内線1181)までお問い合わせください。



### ◆電池式ラジオの活用を

市販の電池式ラジオは、避難所や停電下でも使用できます。各報道機関が発信する情報を収集できるので、1台備えておくと安心です。



# 地域で備える

地域で災害に備えるための主な取り組みとして、自主防災組織（自主防）があります。自主防災組織では、身近でできることや、地域の被害を減らす活動を行っています。

## 取手中央タウン高層住宅南地区自主防災会

平成7年に発生した阪神・淡路大震災を機に設立。中央タウンB・C・D棟で構成され、現在は287世帯が加入しています。

### 実際の災害を想定して訓練を実施

中央タウンは各棟10階（G棟は11階）建てです。災害時の対応は戸建てとは違います。高層からの避難を想定して、消防と協力し、はしご車を使っての訓練や、エレベーターが使えない場合に担架でも避難できるよう準備しています。

他の高層棟地区とも連携して災害対応の共通の部分を確認したり、合同で体験研修に参加しています。また、年に1度行われる戸建て・高層棟合同の中央タウン全体での合同防災訓練には積極的に参加しています。

### 近所とのコミュニケーションが大切

日頃から隣近所とのコミュニケーションを取ることが大切だと思っています。自治会が行う行事などにもなるべく参加してもらい、何かあったときにも助け合いができるように、積極的に声掛けなどを行っています。



みない 葉袋泰さん

取手中央タウン高層住宅南地区自主防災会会長

## くぬぎ 桐木団地自治会

現在、桐木団地自治会には約90世帯が加入しています。

今後の自主防災会の設立に向けて、規約の策定や組織の編成などを進めています。



つねお 三輪経雄さん  
桐木団地自治会会長

### 自主防結成が地域の助け合い関係を築ききっかけになれば

現在は、過去の災害に関する資料などで情報を収集し、それを基に自治会での勉強会を開催しています。その内容を回覧するなどして、危機意識の共有を図っています。

災害はいつ起こるか分かりません。特に震災の場合は地域での助け合いが必要になります。近所同士の関係が希薄になりつつあるので、地域全体で災害に備えるために早期の自主防結成を進めています。

### 地域に合った自主防の結成を

桐木団地では、住宅が密集しているため、災害時に建物の倒壊や火災が起きる可能性が高いと考えています。高齢化も進んでいるので、自主防結成後は地域の状況に合った訓練や講習会などの実施を検討していきたいと思います。

### ■自主防災組織の結成を支援します

安全・安心な生活ができる地域づくりのために、補助金の交付などで自主防災組織の結成・運営を支援します。

新たに自主防災組織結成を考えている地区の方は、安全安心対策課（☎ 0297-74-2141 内線1181）にご相談ください。

#### 年間運営支援

150円×世帯数を年間支給（3万円を下限）

#### 資機材調達支援

一団体につき、年間15万円を結成年から3年間支給（総額45万円）

# 市の取り組み

市は、大規模災害を想定し、さまざまな取り組みを行っています。主な取り組みを紹介します。

## 災害協定

大規模災害発生後の応急復旧活動のために、企業や他自治体などの関係機関と業務応援、物資、避難所・応急仮設住宅などの協定締結を進めています。



東日本大震災前と後の協定締結数の変化

18件 → 59件

### ☞ 避難所利用に関する協定（3月1日現在）

大規模な災害が発生した際に、前田建設工業株式会社や学校法人江戸川学園などの施設を避難所として利用できます。



災害時には避難所として利用できます

### ☞ 災害時の施設使用に関する協定

災害発生時に、取手警察署が被災した場合の災害対策拠点・待機場所として福祉交流センター（市役所敷地内）、取手庁舎駐車場を提供します。



左から内藤義彦 市社会福祉協議会会長、取手市長、  
岡田宗久 取手警察署長

## 避難所設置訓練

震災に備え、自主防災組織や関係機関などと協力し、避難訓練を行っています。

災害対策本部の設置や避難所の設営など、実際に震災が起きた場合を想定し、実施しています。



## 災害時優先携帯電話の導入

通信業者と契約を結び、災害時に通信状況が混み合っている場合でも通信が確保される災害時優先携帯電話を導入しています。

災害時優先携帯電話は、市役所、教育委員会、市消防本部、消防団、学校、警察署、ライフライン施設、病院、自主防災組織などの防災関係機関に配備しています。

## 防災無線の強化と防災ラジオの配備

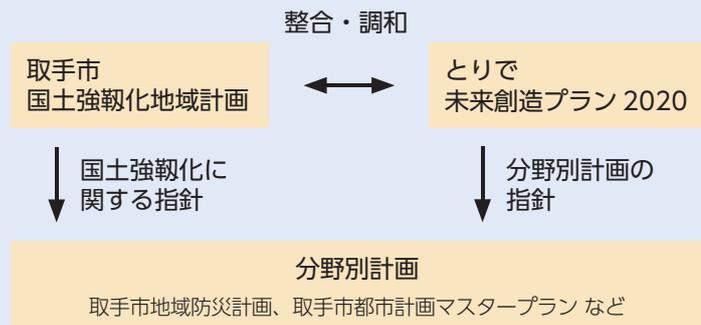
防災ラジオの配備に併せて、防災無線の電波周波数帯を、より屋内へ電波が通りやすい280MHz帯に強化しました。



## 取手市国土強靱化地域計画を策定

大規模自然災害などから市民の生命と財産を守り、地域への致命的な被害を回避し、速やかな復旧復興ができるように、「取手市国土強靱化地域計画」を策定します。

この計画は、市の地域防災計画をはじめとする、さまざまな分野の計画などの指針となるものです。



今泉マユ子さんに聞きました！

# おいしく手軽に防災食

災害に備える防災食は災害時だけに食べる特別なものではありません。好きなもの、食べたいと思うものを備蓄し、日常から食べ慣れておくことが重要です。

今回は、カンパンをおいしく食べる工夫や、火や包丁を使わずポリ袋で簡単にできる料理をご紹介します。



今泉マユ子さん

管理栄養士・防災士・日本災害食学会災害食専門員。テレビ・ラジオ出演多数。行政の防災関係事業や講演活動でも幅広く活躍しています。

## 防災食でおなじみの カンパンにひと工夫

カンパンがパサパサして喉を通らないとき、ちょっと工夫すると食べやすくなります。

食べ  
やすく



ケチャップ、マヨネーズ、ジャム、ゆで小豆、マーガリン・クリームチーズなどをつけると食べやすくなります。

甘く  
柔らかく



果物缶のシロップや果物ジュース、コーヒー牛乳などに浸すと、甘く柔らかくなります。(カンパンを砕いて浸しても)

お茶で香ばしさアップ。  
塩昆布をゆかりに変えても

## 切り干し大根の塩昆布お茶あえ

防災食におすすめなポリ袋調理。調理器具を使わずに済むので、洗い物も出にくく便利です。こちらは栄養価の高い切り干し大根を使ったもの。材料全てをポリ袋に入れてモミモミするだけの簡単なあえ物です。

ポリ袋で  
熱源不要



乾物は保存がきく、栄養価の高いおすすめ食品です。うまみ成分のグルタミン酸やカルシウム、カリウム、ビタミンB1・B2、鉄分、食物繊維も豊富。生活習慣病を予防する栄養素も含まれています。

### 【材料・2人分】

切り干し大根	30g
塩昆布	大さじ1
お茶（緑茶、麦茶、ウーロン茶など）	100ml

### 【作り方】

ポリ袋に材料を全て入れて混ぜる。

◎防災食については、取手市食生活改善推進協議会（ヘルスメイト）が普及活動をしています。出前講座などをご希望の方は保健センター（☎0297-85-6900）にご連絡ください。