

波が来ない」
が起きて津
の方は「地震
から、この町
から、この町
経ち語り続け
られなかった
も、何十年も
石碑まで立つ
ています。で
昭和の初期に大きな津波を受けて、
被害を受けたところに「地震のとき、
この場所に津波が来た」と記された



「
なならないかと願っています。防災の
まちとか、人権のまちとか言われて
いるけれど、ボランティアのまち三
木みたいに、いろんなところでボラ
ンティア意識が働く、やさしいまち

今、防災をやっている方が、高齢
の方が多く、中間層が少ない。だから、
若いうちに防災を経験しておく、と
広がりを見せて、防災のまち三木に
ならぬかと願っています。防災の
まちとか、人権のまちとか言われて
いるけれど、ボランティアのまち三
木みたいに、いろんなところでボラ
ンティア意識が働く、やさしいまち

子どもたちの活動を通して感じていることはありますか

又吉代表 自分の体で身につけたこ
とや感じたことを生かし、いつかど
こかで人のためになったり、被災地
に心をはせたりしてくれることが楽
しみで、学生と一緒に活動をしてい
ます。
今は防災をやっている方が、高齢
の方が多く、中間層が少ない。だから、
若いうちに防災を経験しておく、と
広がりを見せて、防災のまち三木に
ならぬかと願っています。防災の
まちとか、人権のまちとか言われて
いるけれど、ボランティアのまち三
木みたいに、いろんなところでボラ
ンティア意識が働く、やさしいまち



山本会長 若い人たちの活動は、一
言で言うところには難しい。「高齢だ
からということではないけれど、な
かなか行動に移せない。やりたいと
いう気持ちがあるからといって、す
ぐにボランティアなどの活動はでき
ることではない。是非、三木防災リー
ダーの会の団体会員として、そのエ
ネルギーを使ってもらいたい。」

**みきジュニア防災クラブに期待
することを教えてください**

になってほしい。災害復興支援だけ
ではなくても、気がつくことに対し
て、優しく手を差し伸べてあげたい。
そうしたらまち全体がともめくも
りのある温かいまちになると思いま
す。



小鉢副会長 やはり現地に行き、自
分で体験されているというのは、も
のすごい財産ですね。防災リーダー
の講座で学びましたが、私は実際に
経験をしていません。実体験を聞く
ことで、伝わるものがあると思いま
すが、あまり知られていないと思い
ます。時間がかかるとは思いますが、
取り組まれた活動を広めて欲しいで
す。そういう場を作るのが一番です。
今度ぜひ防災リーダーの会や地域の
自主防災訓練などに来て、話をし
てほしいです。

佐野副会長 三木市は非常に災害の
少ないところなので、関心が薄いで
す。皆さん方が体験したことを広げ
ていただきたい。家族に広げ、友達
に広げ、地域に広げていただくこと

対談

三木防災リーダーの会 × みきジュニア防災クラブ

地域防災・減災ってどんなこと？

問 (市)危機管理課



副会長
佐野喜晴さん

副会長
小鉢哲夫さん

会長
山本一巳さん

三木高校3年
中西美緒さん

三木高校3年
櫻原佑羽さん

神戸野田高校1年
中谷絆里さん

代表
又吉健二さん

地域の防災力向上を目的に自主防災組織の訓練や勉強会など、多岐にわたる活動を行っている「三木防災リーダーの会」と市内の小学生から高校生が参加する防災団体「みきジュニア防災クラブ」。みきジュニア防災クラブの活動内容を通して、感じたことなどについてお話を伺いました。地域防災・減災について一緒に考えてみましょう。

**みきジュニア防災クラブに入っ
たきっかけや活動内容、感じた
ことについて教えてください**

中谷さん 阪神淡路大震災の被災者
である母から防災の活動に参加して
みる？といわれたのがきっかけでし
た。三木市は海もなければ地震も少
ないので、安全という意識があり、
はじめは防災に興味がありませんで
した。3年前に千曲川の堤防決壊に
より被害のあった長野市の避難所で
傾聴ボランティアを経験しました。
避難者から避難所では他人の足音が
気になることや眠れないことなどを
聞き、テレビでは伝わらない避難所
生活での辛さが分かりました。
この活動を通して、役に立ちたい
というよりも、自分たちが避難した



時に避難所の生活が楽になるのであ
れば、訓練をして損はない、防災や減
災などは学んでおいて悪いことはな
いと思いました。日頃の訓練に参加
して段ボールベッドの組み立てなど
を知っていたら、僕たちにも避難所
でできることがあります。



中西さん 3年前に西日本豪雨で被
災した岡山県倉敷市真備町の方々の
写真を三木市で洗浄するボランティア
の募集を見たのがきっかけで、友
達を誘って初めて参加しました。は
じめは写真
洗浄って何
だろうと思
っていたいま
したが、被災
により汚れ
た写真を見
て、現地に



災害に備えよう

災害発生時、まずは自分の身を守ることが一番重要です。次に、自分の安全を確保した人たちによる助け合いが大きな力になります。今一度、暮らしの中の防災を点検しておきましょう。

避難指示が出たら必ず避難を

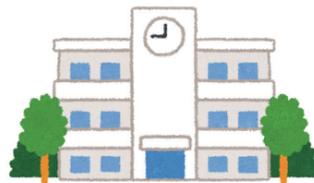
市では、気象情報などを参考に、避難情報を発令しています。警戒レベルに合わせて、自らの身を守る行動をとってください。

警戒レベル	住民がとるべき行動
5	緊急安全確保 命を守るための最善の行動をとる
警戒レベル4までに必ず避難	
4	避難指示 危険な場所から全員避難する
3	高齢者等避難 高齢者などは避難を開始する
2	大雨・洪水・高潮注意報 避難行動を確認する
1	早期注意情報 災害への心構えを高める

市が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではありません。

廃校となった学校への避難

上吉川小学校、中吉川小学校、東吉川小学校、志染中学校、星陽中学校が閉校となりましたが、廃校の利活用が決定するまでの間、三木市の2次避難所として使用します。災害時には市の発表などで避難所を確認してください。



三木安心安全ネットに登録を

市内で発令された警報や避難情報、気象情報のほか、防犯情報などをメールで通知します。

●配信メールの種類(必要な情報に絞って選択可)

- ・緊急情報メール(避難情報や防犯情報など)
- ・気象情報メール(地震や気象警報など)
- ・国民保護情報メール(武力攻撃情報など)
- ・お知らせメール(防災豆知識など)

●登録方法

右記の二次元コードから、または、miki@bosai.netへ空メールを送信してください。



▲登録はこちら

アプリ「ひょうご防災ネット」に登録を

ひょうご防災ネットのスマートフォンアプリは、三木安心安全ネットの内容などをお知らせするアプリです。避難場所を地図で検索などができます。いざという時のために、ぜひ登録をお願いします。



▲ダウンロードはこちら

命のカプセルを活用しよう

緊急時の連絡先やお薬手帳の情報を記載した用紙を専用カプセルに入れて冷蔵庫のサイドポケットに保管しておくことで、災害時や救急時に救急隊員などがカプセルの情報を確認し、救急処置、医療支援を適切かつ迅速に行うことができます。



▼対象者

- ・災害時要援護者として市に登録している方
- ・希望者

▼カプセルの入手方法

- ・災害時要援護者登録の方は民生委員・児童委員が随時訪問して配布します。
- ・希望者は(市)危機管理課または各市立公民館で申し込んでください。

問・申込 (市)危機管理課

防災について今後やってみたいことを教えてください。



が、本当にありがたい。昼間に災害が起こった時に、働いている大人がすぐに動けない場合、皆さんのように意識を持っていてる学生は、助けになると思います。

櫻原さん 新たに地域全体で防災訓練のようなことができればいいです。例えば、あの家には足の悪いおばあちゃんがいるから、「じゃあ私は車を運転できるから、おばあちゃん乗せていく」とかを元々決めておけば、効率よく動ける。学校だけではなく、地域全体で防災訓練ができるといいですね。小さい子どもや大人も全部含めて。

これからの出水期に向けて、市民の方に一言お願いします。

又吉代表 櫻原さんの言う通り。普段から一緒に訓練して、一つの場所にみんなが集まることで、顔見知りになる。そうしたら、ストレスがたまりにくい避難所運営ができます。

又吉代表 市内には集中豪雨になると避難をしないといけない地域があります。自分の地域や周りを知ることとはすごく大事です。災害の時には、早めの避難をしないといけません。空振りしてもいいので、行動することが大事だとも思います。



佐野副会長 最近地球温暖化の影響で、世界中で今まで大雨が降ってこつています。三木市も例外ではありません。市は想定される最大の雨量の時どつなるのかを知らせるためにハザードマップを作り、去年の7月に全戸配布しています。ぜひハザードマップを見て、家族などで話し合ってください。

大災害はいつか起こります。それは兵庫県かも、三木市かも知れません。災害を我が事として考え、いかに備えるかが問われているのだと思います。

ハザードマップで確認を

昨年、三木市防災情報マップの更新を行いました。平時より本市で予想される大地震の被害や洪水、土砂災害について危険な場所や避難先など確認してください。

また、市ホームページには電子データ版もあります。



▲ホームページはこちら



赤ちゃんのための防災グッズ

赤ちゃんグッズはいつも持ち歩いているから大丈夫と考えがちですが、万が一災害にあってしまったときには、お出かけ用だけでは足りません。ここ数年、異常気象による深刻な豪雨災害が全国各地で急増しています。大切な赤ちゃんのための防災グッズも準備しておきましょう。



日常備蓄(ローリングストック)

普段から食べている食料品や使い慣れている日用品を少し多めに購入しておき、賞味期限の近いものから使い、使った分だけ買い足すことで常に一定量を家庭に備蓄しておく方法です。備蓄食料の賞味期限切れを防ぎ、日ごろから食べ慣れたものが非常食になります。



シーン	チェック	品目	備考
移動	<input type="checkbox"/>	母子健康手帳などのコピー	母子健康手帳は肌身離さず携帯し、コピーも備蓄セットに加えておきましょう。健康保険証や乳幼児等医療費受給者証、おくすり手帳のコピーも準備しておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	抱っこひも	移動時や、避難所で赤ちゃんが不安がって抱っこから離れないときに便利です。
	<input type="checkbox"/>	ホイッスル	身動きができなくなったときはもちろん、避難所での防犯ブザーとしても活用できます。水に濡れても使える玉無しタイプがおすすめです。
	<input type="checkbox"/>	子どもの靴	慌てて抱っこして連れてきたため、靴がなくて困った経験をした方が意外と多いです。備蓄セットの中に入れておくことで安心です。
授乳・食事	<input type="checkbox"/>	ミルク・離乳食	食べ慣れたものを多めに用意しましょう。特にアレルギー体質の方は体調に合った食事の準備が必須です。
	<input type="checkbox"/>	哺乳瓶・マグカップ	使い捨て哺乳瓶があると便利です。煮沸消毒をする手間がかからず衛生的に使用できます。
	<input type="checkbox"/>	食器(お皿・スプーン)	いつもと違うスプーンを嫌がって食べてくれないことがあります。使い慣れたものを備えておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	調乳用具・洗浄消毒剤	家で避難生活をするようになったが火が使えないというケースに備えて、コンロなどのお湯を沸かせる器具一式を用意しましょう。
トイレ・衛生	<input type="checkbox"/>	紙おむつ	今より少し多めに備蓄しておきましょう。ライナータイプがあれば、おむつの枚数を減らすことができます。
	<input type="checkbox"/>	おしりふき	多めに用意しておけば手拭き代わりにも使えます。水に流せるタイプもあれば便利です。
	<input type="checkbox"/>	除菌シート(ウェットシート)・ティッシュ	感染防止対策として多めに備えておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	タオル・ゴミ袋	タオルはおむつ替えや授乳時にも使え、多めに用意しておけば便利です。
	<input type="checkbox"/>	生理用品・母乳パッド	特に母乳パッドは備蓄されている避難所がないので、十分用意しましょう。
リラックス	<input type="checkbox"/>	おもちゃ・絵本	避難所生活での悩みで一番多いのが、赤ちゃんがぐずってしまうことです。少しでも気を紛らわせることのできるものを用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	お菓子・おやつ	ホッとできる時間を用意する工夫をしましょう。
	<input type="checkbox"/>	家族写真	大切な家族の写真を用意しておきましょう。被災でデータを失うこともあります。印刷したものがおすすめです。

※このリストは一例ですので、ご家庭の赤ちゃんの成長にあわせて必要なものを備えてください。

赤ちゃんのための防災

問 (市)危機管理課
(市)健康増進課
母子保健係

赤ちゃんは大人と同じような生活ができないため、防災対策も赤ちゃんに合わせた準備が必要です。防災といわれても「ピンとこない」、「大切なことは分かっているけれど具体的にどうしたらいいかわからない」という方も、知っていれば備えることができます。いざという時に対応できるようにします。

市の避難所では授乳室など赤ちゃんに配慮したスペースの確保に努めています。

すべての命が守られるように、赤ちゃんに必要な防災の備えを紹介します。



避難所で赤ちゃんの泣き声とか迷惑にならないかな...

避難所で迷惑をかけるかもとためらわずに、勇気をもって、自主的に避難しましょう!



避難所へ移動 覚えておきたい4つのシーン

避難所まで赤ちゃんを連れて安全に避難できるルートを確認しておきましょう。また、防災グッズを詰めたリュックサックは3日間分くらいを目安に、赤ちゃんを抱っこして背負うことを想定して重くならないようにしましょう。

避難所への移動

抱っこひもを活用しましょう。避難のときに重要なことは、両手が自由に使える状態であることです。家でも手が届くところに脱着しやすい抱っこひもを用意しておきましょう。



トイレ・衛生

衛生面の観点からおむつやおしりふき、除菌シートなどは多く備えておくことに越したことはありません。同時にママは生理用品や母乳パッドも備えておきましょう。



授乳・食事

災害に対するストレスから母乳が出にくくなることや、避難所に十分な離乳食が用意されていない場合に備えて、食べ慣れたものをいつもより少し多く常備しておきましょう。



リラックス

大人と同じく赤ちゃんも特殊な環境にストレスを感じるものです。少しでも気持ちを和らげるためによく遊ぶおもちゃや絵本、食べ慣れたお菓子などを備えておきましょう。

