

災害が起きたときの行動指針
あなたの役割・私の行動

自主防災組織活動の手引き



令和7年5月

龍ヶ崎市自主防災組織連絡協議会

〈はじめに〉

東日本大震災をはじめ、阪神・淡路大震災、熊本地震等では、甚大な被害が発生し、私たちに多くの教訓をもたらしました。特に東日本大震災では多くの龍ヶ崎市民が被災し、自治体は被害情報の集約や発信、必要な物資・食料の確保、危険箇所への対応等に忙殺され、行政の限界を痛感しました。また、阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊による生埋めや閉じ込められた人のうち 95%は家族や隣人等いわゆる自助または共助によって救助され、消防や警察等による公的機関に助けられたのは、わずか 1.7%でした。(出典:防災教本(平成 23 年度版))発災直後の人命救助や初期消火活動に対して、行政の救助活動は時間的、人力的制約が大きく、自主防災組織の活動いわゆる“共助”が大きな役割を果たすことになります。

自主防災組織は、地域住民の生命・財産を守り、被害を最小限にとどめるために、効果的な防災活動を行うことができる極めて重要な組織であります。

また、自主防災組織を結成したにも関わらず、その後の活動を行わなければ形骸化してしまいますので、いざ災害が発生した時に機能する組織であるために、平時の段階から防災活動計画を立て、地域が協力して防災活動に取り組むことが重要です。

〈本マニュアルについて〉

この『自主防災組織活動の手引き』は、自然災害により市内全域に甚大な被害が発生した場合を想定し、各自主防災組織が「平常時」及び「災害時」の防災活動に分かりやすく取り組んでいただくために作成したものです。

「自主防災組織って何をやるの?」、「自主防災組織の活動計画ってどう作ればいいのか?」などのお悩みを抱える自主防災組織も多くいらっしゃると思います。そのため、本マニュアルは、自主防災組織の役割、活動内容、災害時に必要な情報収集方法などを整理し、今後の各自主防災組織活動の資としていただきたいという想いを込めて作成しています。

この活動マニュアルを各自主防災組織で活用していただき、お住まいの地域の安全・安心を高めていただきますようお願い申し上げます。

〈 目 次 〉

1	自主防災組織とは？	1
2	龍ヶ崎市の被害想定	3
3	自主防災組織の組織体系	4
4	自主防災組織の活動	4
1.	平常時の活動	4
2.	災害時の活動	9
(1)	地震が起きた時は…	9
(2)	台風が発生したら…	10
5	情報の収集及び伝達について	11
別紙1	地震発生時の行動パターン	13
別紙2	台風発生から河川氾濫までの行動パターン	14

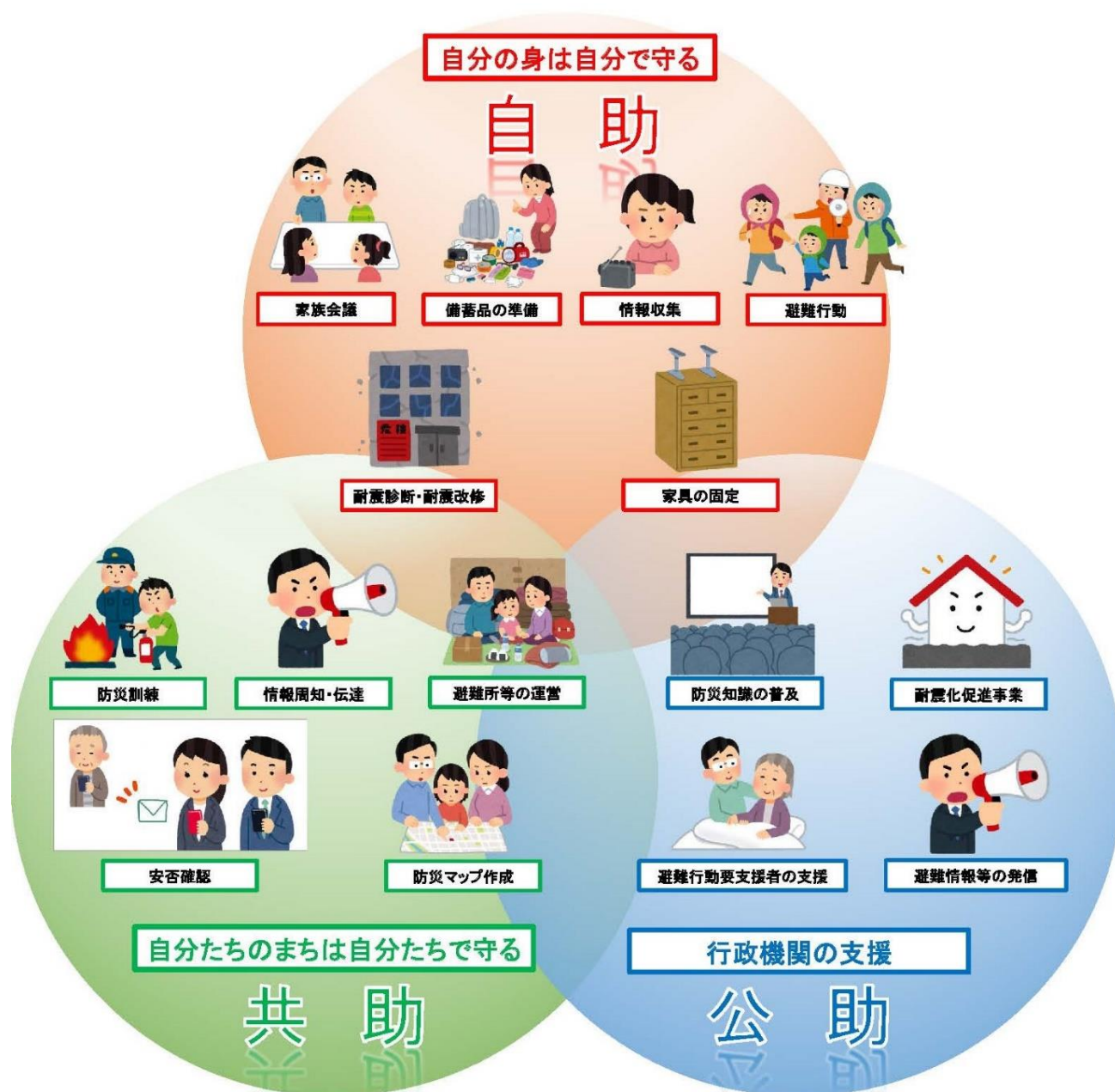
1 自主防災組織とは？

1. 自主防災組織の役割

近年、東北地方太平洋沖地震、熊本地震、西日本豪雨、令和元年東日本豪雨等、大規模な災害が毎年のように全国各地で発生しています。

もし大きな災害が発生した場合、「公助(市、消防、警察等)」だけに頼っていたら、対応が遅れ、被害を大きくしてしまう可能性があります。それを防ぐために、住民同士が協力し合って「自分たちのまちを守る」いわば「共助」の体制を築くことが重要です。共助の中核を担っているのが自主防災組織です。共助の体制を強化し、災害に強いまちを作りましょう。

【図1 自助・共助・公助の役割】



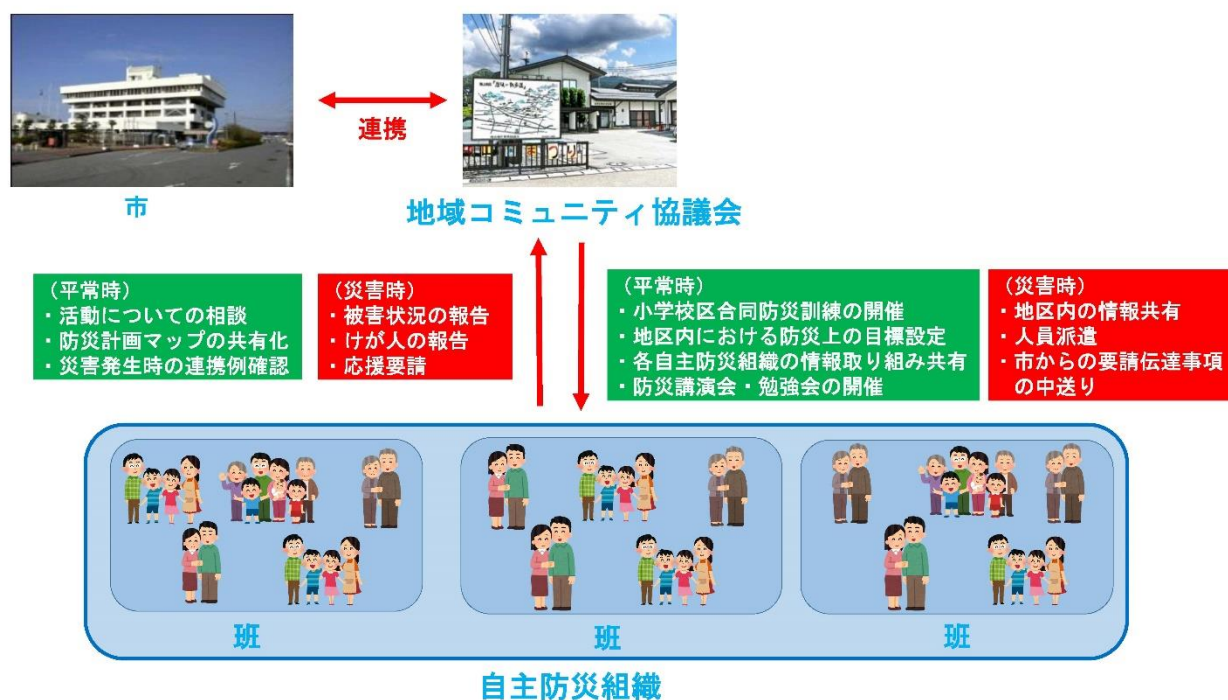
2. 自主防災組織と地域コミュニティ協議会の役割・位置付け

龍ヶ崎市には、旧小学校区ごとに各コミュニティセンターを拠点とする地域コミュニティ協議会が組織されています。地域コミュニティ協議会は、住民同士で地域の課題を共有し、よりよいまちづくりを図ろうと活動している組織で、防災分野においても活発に活動しております。ここでは、地域コミュニティ協議会と自主防災組織の役割や活動内容の違い、市、地域コミュニティ協議会、自主防災組織の関連性について示します。

表1 地域活動組織の主な役割と活動内容

組織	役割	主な活動内容
地域コミュニティ協議会	市を13ブロック(主に旧小学校区)に分けて組織されている。自主防災組織の活動をバックアップし、災害時には市・防災機関との連携に努める。	・小学校との合同防災訓練の実施 ・防災知識の普及啓発 ・家庭の防災対策の促進 ・避難所の運営
自主防災組織	行政区ごとに組織され、普段は防災資機材の整備、点検や地域の被害想定を行い、災害時には地域住民の安否確認や消火活動、救護活動を行う。	・防災マップ作り ・防災資機材の整理 ・防災訓練の実施 ・安否確認 ・家庭の防災対策の促進 など

図2 組織の関係イメージ図



2 龍ヶ崎市の被害想定

1. 龍ヶ崎市の被害想定

龍ヶ崎市では地震・風水害・土砂災害が発生する可能性があります。各災害における被害想定概要は以下のとおりです。

災害名	被害想定内容
地震	・首都直下型地震のパターンの一つである茨城県南部地震が想定されており、最大震度 6 強、想定マグニチュードは 7.3。 ・被災見積は被災者約 5, 200 名、死者約 60 名。 (茨城県地震被害想定調査結果より)
風水害	・まとまった雨が降り続いた場合小貝川または利根川が決壊するおそれがある(防災の手引き参照)。 ・台風や近年の突発的な豪雨により、中小河川や用水路の増水、低い土地の浸水や道路冠水等が想定される。 ・台風による強風によって屋根、建物が破損する可能性がある。また、電線の断線等による長時間の停電が発生する可能性がある。
土砂災害	・低地と台地部の境界には急傾斜地が存在し、そのうち 31 箇所が土砂災害警戒区域に指定されており、大雨が降った際にがけ崩れが発生する可能性がある。

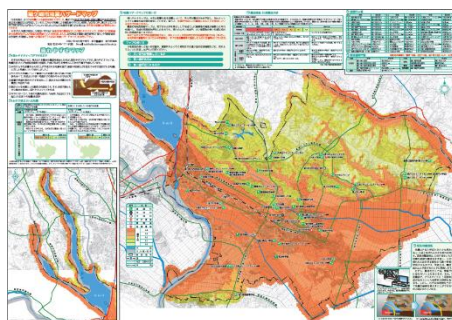
2. ハザードマップを活用しよう！

龍ヶ崎市では、「防災の手引き」を作成しており、地震ハザードマップ、小貝川・利根川に関する洪水浸水想定区域、土砂災害警戒区域などが記載されています。危険度ごとに色分け表示されるなど、地域の災害リスクが一目で理解できるようになっております。

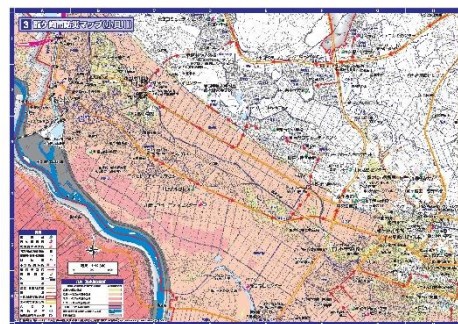
なお、この防災の手引きは、平成30年4月に市内全戸配布していますので、ぜひご覧ください。もし、無くしてしまった方がいらっしゃいましたら、防災安全課の窓口で差し上げておりますのでご連絡ください。



防災の手引き(2018年版)



龍ヶ崎市地震ハザードマップ



龍ヶ崎市洪水ハザードマップ

3 自主防災組織の組織体系

自主防災組織の活動を進めていくためには、構成員一人ひとりの仕事の分担を決め、組織を編成する必要があります。自主防災組織の成り立ちは多様ですので、地域の状況に応じて、柔軟に組織の編成を行ってください。下記には一般的な自主防災組織の班編成を示します（あくまでこれは例ですので、具体的な班編成と役割分担につきましては、地域で話し合い、実情に合った組織編成を行ってください。）。

- ・災害の発生時間帯によって班の人員に偏りがないように心がけましょう。
- ・防災の知識を持つ方を有効に活用しましょう。（消防署員・団員、防災士など）

図3 自主防災組織の班構成（例）

編成班名		日常の役割	災害時の役割
総務班	⇒	全体調整 他機関との連絡調整 避難行動要支援者の把握	全体調整 他機関との連絡調整 被害・避難状況の全体把握
情報班	⇒	情報の収集・伝達 広報活動	状況把握 報告活動
消火班	⇒	器具点検 防火広報	初期消火活動
救出・救護班	⇒	資機材調達・整備	負傷者等の救出 救護活動
避難誘導班	⇒	避難所・標識点検	住民の避難誘導活動
給食・給水班	⇒	器具の点検	炊出し等の給食・給水活動

4 自主防災組織の活動

自主防災組織の活動は大きく平常時と災害時に分けることができます。そのため、自主防災組織でどんな活動を行うかについては平常時と災害時で分けて主な活動例を紹介していきます。

1. 平常時の活動

(1) 防災に関する話し合いを行う

気の合う役員同士の集まりや自治会のイベントなどで、連絡体制や災害時の情報収集方法、「防災や災害について思うこと」など簡単な意見交換を行うことで、より地域住民の求めるテーマに沿った活動へとつながります。わがまちクリーン大作戦やお祭りなどの地域の行事

のついでに行う、あるいは東日本大震災のような全国的に大きな災害が発生したタイミングで行うとより多くの人が集まり効果的です。難しい話ではなく、身近な話題を通して顔の見える関係を作ることが大切です。

(2) 安否確認のルールを決めておく

大規模な災害が発生した際、住民一人ひとりの安否確認を行政が行うことは、ほぼ不可能です。そのような場合には、自治会やマンション管理組合など、隣り合ってお住まいで、普段から顔の見える人間関係が力を発揮します。安否確認を行うことは「命を守る」ために必要なことです。決められたルールはないので、下記を参考に地域の実情に沿った安否確認ルールを検討しましょう。

◎ 安否確認ルールを決める方法例

① 安否確認を実施する単位、責任者を決める

「向こう三軒両隣」や、もともと自治会で決めている「班」ごと、マンション・団地の場合「階」ごとなど、安否確認を行う範囲と、その責任者を決めます。



例：向こう三軒両隣



例：班や組ごと



例：マンションの階ごと

② 集合場所を決める

広めの公園や広場、マンションであればエントランス前など、安否確認結果を持ち寄る集合場所を決めてください。



例：広めの公園や広場



例：マンションのエントランス前

③ 情報収集・伝達方法を決める

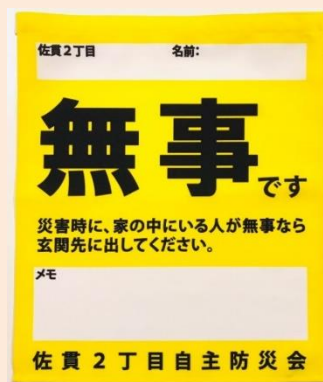
「グループで安否確認をしたら誰に報告するか」、「最終的に誰が情報を集約するか」などの具体的なルールを決めましょう。

自主防災組織の世帯数や、マンションの規模などによって、手順が異なってきます。例えば、広い範囲でたくさんの世帯が所属する自治会などでは、いったん数グループで情報を取りまとめ、その中からまた誰かが代表で最終的な報告に行く、という手順となるかもしれません。各自主防災組織に合ったルールを決めましょう。

自主防災組織の安否確認ルール(例)

佐貫2丁目自主防災会の安否確認ルール

佐貫2丁目自主防災会では、「無事です」と書かれた黄色い旗を、自主防災会費で購入し、全戸配布しています。大地震が発生した時、自身や家族が無事な場合、こちらの旗を道路から一目で分かるように、玄関先など見やすい場所に出すことで、災害時の安否確認がスムーズに進みます。



(3) まち歩きを行う

地形状況や危険箇所など、自分たちの地域を知ることが、自主防災活動を考えていく第一歩となります。実際にまちを歩いて自分の住む場所がどんな場所なのか確認してみましょう。まち歩きをした後は、気づいたことをみんなで話し合ってみましょう。また、自主防災組織の活動としてだけではなく、通学路点検や防犯パトロールなどと合わせて実施することで参加者の増加も期待できるでしょう。

◎ まち歩きに必要なもの

- ・地域の地図
- ・筆記用具
- ・バインダー
- ・カメラ又はスマートフォン
- ・防災の手引き

みんなで話し合う「**過程**」が大事です！！



図4 まち歩きの進め方

① 目的と歩く範囲・時間を決める

「何を確認し、どこを歩くのか」、防災の手引きを参考に、まち歩きの目的と歩く範囲、時間を決めます。



② 現地を歩く

実際にまちを歩いて、現地の様子を確認します。

- ・まち歩きで気づいた点は地図に書き込みましょう！
- ・気になる箇所は写真に収め、地図に書き込みましょう！



③ まち歩きで地図に書き込んだ内容をもとに話し合いを行う

気になった箇所などを一枚の地図にまとめ、情報を整理します。

整理した結果をもとに話し合いを行い情報共有しましょう！



地域に全戸配布、コミュニティセンター、集会所に掲示することもオススメです！

④ 防災マップを作成し、地域に発信する

まち歩き結果を整理した内容を元に防災マップを作成し、地域内で共有しましょう！

(4) 防災訓練を行う

実際の災害を想定した防災訓練を行うことは技能の取得や防災意識の向上だけでなく、住民同士の連携を高める効果も期待されます。当市では、主に地域コミュニティ協議会主催の旧小学校区単位の防災訓練と自主防災組織単独の防災訓練を各地区で実施いただいています。防災訓練の企画立案や実施の手順については、「龍ヶ崎市自主防災組織防災訓練実施マニュアル」をご参照ください。

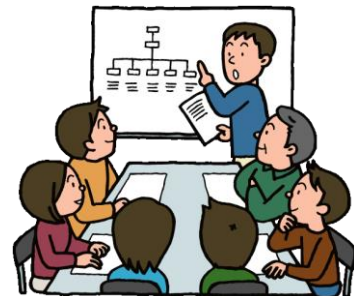
(5) 防災講座を開催する

地域にあったテーマ(地震対策、水害対策、要支援者対策 等)を決め、自主防災組織で防災講座を実施することは、地域住民全体の防災意識が向上するためにも効果的です。自治会の総会やイベントと合わせて実施すると、参加者が多く集まりやすくなるでしょう。

また、市でも出前講座を実施しておりますので、実施をご希望される場合は、市にご相談ください。

【出前講座メニュー 一覧】

- 地震・水害の備え、できていますか？
- 台風や大雨が・・・その時どうする？
- 備えよう！家庭の防災対策
- 頑張ってます！龍ヶ崎市消防団！
- 自主防災組織で活動しよう！
- 龍ヶ崎市の自助・共助・公助の連携
- 防災アプリを活用しよう！



★上記以外のテーマでもご要望に沿ったお話をさせていただきます。テーマ決定で迷う点がありましたら、過去の講座内容をお見せすることもできますので、市にご相談ください。

(6) 防災資機材の整理・点検

各自主防災組織で所有している防災倉庫で備蓄している資機材は、防災訓練や、定期的に資機材の点検を行うなどして災害時に備えておきましょう。資料編の資機材整備例を参考に、

各自主防災組織で不足している資機材があれば適宜購入を検討しましょう。また、防災訓練や防災倉庫の確認などを通じて、防災資機材を扱うことができる人材を養成することも重要です。

(7) 災害図上訓練(DIG)を行う

災害図上訓練とは、地域で起こりうる災害を想定し、危険が予測される箇所や事態を地図上に書き込んでいくものです。地図上で災害危険箇所を把握することで、避難・備え・連絡体制などを考えることができ、自主防災組織の進め方を考えるきっかけとなります。

なお、当訓練は、市が主体で実施するのが前提となっております。訓練実施を希望される際は、市にご相談ください。

◎ 災害図上訓練に必要なもの

- ・地域の地図
- ・地域の災害危険箇所図
- ・透明シート
- ・マーカー 等

道具は全て揃える必要はありません。紙とペンを用意し、まずは実施することが大切です。

図5 災害図上訓練(DIG)の行い方

① 地域で起こりうる災害を想定する

図上訓練で想定する災害がどのようなものか、ファシリテーターが説明を行います。

・想定する災害は、地域住民の関心の高いものが効果的です。

② 地域の状況を確認する

道路、川、公園、公共施設、避難所等、まちの基礎情報を書き込みます。

スーパーやコンビニ、病院、ガソリンスタンド等災害時に役に立つ施設も書き込んでみましょう！

③ 災害情報を書き込む

決めておいた想定災害を参考に、災害による危険箇所を地図へ書き込みます。
例)洪水浸水想定区域、土砂災害警戒区域

④ 書き込んだ地図を元に話し合い、共有する

②、③で書き込んだ内容を元に、災害時に役立つ施設、避難場所、避難経路などについて話し合い、みんなで情報を共有しましょう。

2. 災害時の活動

災害時の活動は、災害発生時からの時間の経過により変化するため、時期に応じた的確な行動が求められます。また、地震と風水害では災害発生時の対応が異なりますので、災害種別によってどう行動するかを自主防災組織であらかじめ決めておくことが重要です。

(1) 地震が起きた時は…

(i) 自分の身の安全を守りましょう

大地震が発生した場合、揺れが収まるまでは自分や家族の身の安全を図ることが第一です。揺れの最中と地震直後は、次のような行動を取りましょう。

地震が発生したら最初にすべきこと

☆安全な場所で自分の身を守る

机やテーブルの下、家具の無いスペース等で身体を低くして頭を守りましょう。

☆素早い消火と火の始末をする

火を使っている場合、強い揺れが収まってから、ガスを止める、ブレーカーを落とすなど、火災のもとになるものを全て絶つようにしましょう。また、もし、火災が起きてしまったら、延焼する前に消火器を使って初期消火を行いましょう。

☆窓や戸を開け、出口を確保する。

いつでも避難できるように、部屋の窓や玄関のドアを開けるようにしましょう。窓や戸が手で開かないときは、バールなどの道具を使うようにしましょう。

(ii) 隣近所の安否確認を行いましょう

自宅の安全を確保した後、自主防災組織の安否確認のルールに従い、隣近所の安否確認を行いましょう。(安否確認ルールの詳しい決め方は、7ページの「安否確認のルールを決めておく」をご参照ください。)



(iii) 自主防災組織で助け合いましょう

近隣の人々の安否を確かめた後、火災や、家屋の倒壊などの災害があったら、自主防災組織で協力し合って行いましょう。

自主防災組織で災害時に行う活動

☆消火活動

☆被災者の救出・救護活動

☆障害物の除去

☆安全な場所(指定避難所・公園・集会所など)への避難

☆炊き出し

(iv) 災害情報・被害情報を収集しましょう

地震発生から数時間が経過し、余裕が出たら、各自主防災組織ごとに、災害情報・被害情報をまとめ、地域の状況を把握しましょう。なお、災害情報の集め方につきましては、「5 情報の収集及び伝達」をご参照下さい。

(v) 地区災害対策本部を設置

地震発生からの活動をひとまとめにすると、地震発生時に何から手を付ければいいのか分からず混乱しますので、「別紙1 地震発生時の行動パターン」のように行動を時系列に整理しておきましょう。

何よりも大切なことは、ご自身及び家族の安全確保です。身の回りの安全を確保した上で自主防災組織での行動を始めてください。

(2) 台風が発生したら…

突然襲ってくる地震とは異なり、風水害の場合、災害発生までにある程度の時間があります。そのため、早い段階で情報伝達や避難といった行動を取ることで、逃げ遅れを防ぐことが可能です。「別紙2 台風発生から洪水発生までの行動パターン」を参考に、自主防災組織でどのような活動を行えばいいのか考えましょう。

(i) 情報収集を行いましょう

気象情報、河川情報、避難情報などを正確に収集することは逃げ遅れを無くすための第一歩です。台風発生後に適切に情報を収集し、避難行動に役立てましょう。なお、収集できる情報につきましては、「5 情報の収集及び伝達について」をご参照下さい。



(ii) 集めた情報を地区住民に伝えましょう

気象情報・避難情報が流れた際、地区の住民に電話やメールなどで情報伝達をすることによって地域全体で情報を共有することができ、適切な避難行動に結びつきます。事前に自主防災組織で連絡網やメール配信グループを作成しておく、円滑に情報伝達ができるでしょう。



(iii) 安否確認を行いましょう

自主防災組織の代表者または連絡担当者は自身の避難行動を完了後、電話などの方法で安否確認を行い、地区住民が避難行動を完了しているかを確認しましょう。状況によっては、避難がまだできていない方の避難行動の支援を行いましょう。



5 情報の収集及び伝達について

災害時における気象情報、災害情報、被害状況の把握は、迅速かつ的確な災害対応を行う上で、必要不可欠です。テレビ、ラジオ、防災行政無線など様々な情報伝達手段がありますが、地域の状況を把握し、住民にきめ細かく情報を伝達する体制を確立するために自主防災組織の役割は極めて大きいものがあります。

龍ヶ崎市や各関係機関がどのような情報を発信しているかを平常時から理解し、情報収集手段・伝達方法を自主防災組織ごとに決め、迅速かつ的確な対応が取れるようにしましょう。

主な防災情報



テレビ



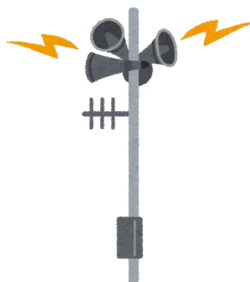
ラジオ



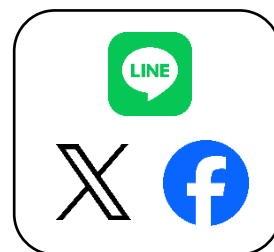
ネットニュース



市の防災アプリなど



防災行政無線



SNS
(LINE / X / Facebook)



市メール配信サービス



市広報車



市公式ホームページ

情報収集に関する Q&A

○ 天気編

Q. 天気や地震の詳しい情報を知るにはどうすればいいの？

A. 気象庁のホームページをご参照ください。

Q. 茨城県の天気予報を詳しく知りたい！

A. 水戸地方気象台のホームページに詳細が載っています。

Q. 1 時間ごとの天気予報が知りたい！

A. 日本気象協会 tenki.jp のホームページの検索欄でお住まいの字(例: 茨城県龍ヶ崎市 寺後)を入力すると確認できます

Q. 民間気象会社のホームページで活用できるサイトはある？

A. Yahoo 天気・災害、ウェザーニューズ等が活用できます。

○ ライフライン編

Q. 家が停電した！停電はいつ復旧する？

A. 東京電力パワーグリッドのホームページやアプリ「TEPCO 速報」で停電情報を確認できます。

Q. ガスが使えない！いつ復旧するの？

A. 東京ガスネットワークお客様センターにお問い合わせください。

Q. 水が出ない！いつ復旧するの？

A. 茨城県南水道企業団にお問い合わせください。

Q. 電車の運行状況が知りたい

A. JR を利用される場合は JR 東日本公式ホームページ、関東鉄道竜ヶ崎線を利用される場合は関東鉄道ホームページをご確認ください。

Q. バスの運行情報を知りたい

A. コミュニティバスをご利用される場合は、龍ヶ崎市公式ホームページまたは SNS を、関東鉄道バスをご利用される場合は、関東鉄道公式ホームページをご参照ください。

○ その他

Q. どこで火事があった？

A. 稲敷広域消防本部テレホンサービス(0297-64-0119)にて最新の火災情報が確認できます。

別紙1 地震発生時の行動パターン



別紙2 台風発生から洪水発生までの行動パターン



みんなで協力して
“災害に強いまち”をつくって
いきましょう！



龍ヶ崎市役所 防災安全課

【住所】茨城県龍ヶ崎市3710番地

【電話】0297-64-1111(代表) 【FAX】0297-60-1583

【メールアドレス】bousaianzen@city.ryugasaki.lg.jp