

災害に備えて (自主防災ガイド) 門戸荘自治会



2023 (令和 5) 年 8 月 作成 (改訂 : 第 4 版)

<目 次>	ページ
はじめに	2
【Ⅰ】強い「地震」の発生時.....	3
<1> 基本的な行動のめやす.....	3
<2> 門戸荘自治会としての活動.....	4
1. 「初動の連絡所」の開設	
2. 集まったメンバーによる初動	
3. 避難	
4. 市指定避難所の開設・運営への協力・参画	
【Ⅱ】「洪水」の場合 (大雨・台風等による浸水災害)	6
<1> 基本的な備え.....	6
【1】大雨・台風シーズンへの備えの第1歩は	
【2】「門戸荘」の「洪水ハザードマップ」による情報	
<2> 門戸荘自治会としての活動.....	8
【Ⅲ】「津波」の場合 (地震に伴う津波)	8
資料 : 「門戸荘 - 甲東小学校・広田小学校 避難路マップ」...	9
おわりに - 災害から命を守る「避難三原則」	11
釜石市のこどもたちに学ぶ	



**日頃から “お隣り・ご近所で声かけ”
をいたしましょう！**

**防災・減災の基本は、日常からの
「住民同士の顔の見える関係」づくりです！！**

「西宮市 防災マップ」(令和5年発行) に沿って、内容を改訂しています。

- 本文中の (例 : 防/情報面 04 など) の表記は、「西宮市 防災マップ」掲載面番号です。参照ください。
- 市指定避難所 (例 : 甲東小学校(99) など) の数字は、「防災マップ」の避難所番号です。



災害への備えとして
重要な情報が掲載
されています。

ご自宅のすぐ
取り出せる場所に
保管ください！
本誌と一緒に！

西宮市のホームページ

- 防災に関する動画「にしのみや防災チャンネル」が公開されています。
- 本誌が「防災情報/地域の対策 (共助) / 訓練・防災活動/地域の防災活動レポート」に掲載されています。

はじめに



災害情報の入手方法（複数使えると安心！）

西宮市ホームページ、にしのみや防災ネット
緊急速報メール（エリアメール）
西宮市公式 SNS、テレビの d ボタン
緊急告知ラジオ（さくら FM78.7MHz）
防災スピーカー など（防/情報面 02）

- (1) **2018（平成 30）年、6 月の大阪北部地震（西宮市震度 5 弱）、7 月の西日本豪雨災害の発生（西宮市 3 日間の総雨量 400mm 超）、9 月の台風 21 号襲来（西宮市直撃）**など、大規模な自然災害が相次いで発生しました。

これを契機に、門戸荘自治会では、2019（平成 31）年 2 月に「災害に備えて（自主防災ガイド）」（初版）を作成し全戸配付しました。その後、「西宮市防災マップ」等の新たな防災情報の改定に沿って更新し、このたび「災害に備えて（自主防災ガイド）：改訂第 4 版」を発行、全戸配付することになりました。

- (2) 大規模な自然災害発生時には、行政機関（市、消防等）による初動対応には限界があります。**阪神・淡路大震災（1995.1.17、西宮市震度 7）**における救助活動では、近隣住民が大きな力を発揮しました。ある調べによると、家屋倒壊で生き埋め状態になった人約 3.5 万人のうち、近隣住民が約 2.7 万人（約 8 割）を、消防・警察・自衛隊が約 0.8 万人（約 2 割）を助け出しました。「**自分の命は自分で守る。」「自分たちのまちは自分たちで守る。」**ための備えが必要です。

- (3) このガイドの内容は、**日頃からの“お隣り・ご近所での声かけ、住民同士の顔の見える関係づくり”**を基本にしています。日常の門戸荘自治会の行事や活動も、その機会として可能な範囲でぜひご参加いただき、住民同士の交流を進めてください。

- (4) 災害発生時は、周囲の状況をよく確認し、**まずはご自身とご家族の安全を確保してください**。そして、**無理をせず、可能な範囲で災害時の活動にご協力ください**。

- (5) また、このガイドに記されている内容は、完全ではありません。繰り返し検証して、地域に適したよりよいガイドにするために、皆さんと一緒にどんどん見直していきましょう。

★注：この自主防災ガイドの内容は、2023（令和 5）年 5 月現在の各種防災情報により更新（改訂：第 4 版）しています。

相次ぐ自然災害の発生に対し、国・県・市では、常に防災対策の見直しが行なわれていますので、新しい防災情報に注意ください。

2023（令和 5）年 8 月 門戸荘自治会



【I】強い「地震」の発生時



ポイント

- ★まずはご自身の安全確保
- ★ご家族の安否確認・安全確保



- ★お隣り・ご近所で声かけ
お互いの安否確認
- ★無事の場合の目印（震度5弱以上の場合）
自宅玄関のドア等にタオル等をくくる
- ★市指定避難所へ避難する場合は、
お隣り・ご近所で声かけ合い、協力を



- ★活動可能な自治会会員は、
初動の連絡所に集まる
(震度5弱以上の場合)

【「震度5弱」の揺れの強さ】
固定していない家具が移動する、不安定なものは倒れることがある。棚から食器や本が落ちることがある。
(出典：気象庁「震度階級の解説表」)

<1> 基本的な行動のめやす

- ①まずは、ご自身の安全確保、ご家族の安否確認・安全確保です。
- ②「お隣り・ご近所で声かけ」（お互いの安否確認）ください。
※その際、無事（又は安否確認済み）の場合の目印として、
自宅玄関のドア等にタオル等をくくりつける。（震度5弱以上の場合）
- ③火災発生や救出・救護を必要とする場合、「119番通報」
最初にご近所同士で初期消火、救出・救護
- ④避難 避難所へ避難することだけが避難ではありません。
日頃より分散避難を考えておきましょう。



**避難所の開設情報
を確認！**

【市指定避難所へ避難する場合】

<最寄りの市指定避難所> (防/情報面 04)

甲東小学校(99)、広田小学校(92)、
高木北小学校(140)、高木センター(72)、
能登運動場(97)

- ☞「お隣り・ご近所で声かけ」合って避難
- ☞ 避難に支援の必要な方、赤ちゃん・こどもたちの避難にご協力を。



＜2＞門戸荘自治会としての活動 **【震度5弱以上の地震発生の場合】** ※無理せず、可能な範囲でご協力ください。

1. 「初動の連絡所」の開設

開設場所：防災倉庫前（門戸高架下）

★門戸荘自治会／防災倉庫（門戸高架下）の鍵
：会長・副会長が保管



- ①「お隣り・ご近所で声かけ」の後、活動可能な自治会会員は連絡所に集まる。
- ②役員・委員が揃わないことが予想されるが、集まったメンバーで初動のための連絡所を開設し、そのメンバーの中からリーダー(複数でもよい)等を決める。
- ③連絡所に、「自治会会員一覧」「門戸荘自治会地図」などを持ち寄る。



※「防災緊急連絡網：防災門戸（メーリングリスト）」活用により初動の呼びかけや情報共有を。

※「**防災緊急連絡網：防災門戸**」の登録メンバー（2023.5 現在 40 名登録）

：自治会役員、委員、自治会内諸活動メンバー、民生児童委員、緊急時の協力会員、など

➔「緊急時の協力会員」としてご協力・ご登録いただける方は、役員までご連絡ください。

2. 集まったメンバーによる初動

(1) 情報収集・集約

- ①地震情報等の収集、及び地域の被災状況等を共有する。
- ②「お隣り・ご近所で声かけ」による安否確認状況を共有・集約する。



(2) 安否確認

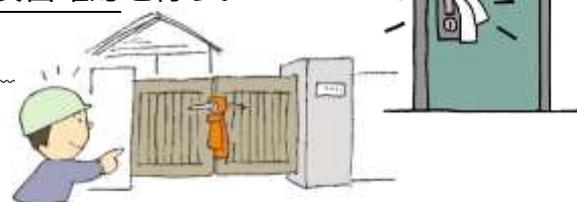
【※地震時は、音声電話（携帯、固定）はつながりにくい可能性が大きい】

- ①地震の際は、家屋倒壊・家具類の転倒の状況・負傷などにより、住民すべて（自治会会員でない方を含むすべての住民）が、災害時に支援が必要になる可能性がある。



- ②集まったメンバー（役員、委員、地区代表、自治会会員、自治会内の諸活動メンバー、民生児童委員など）が、協力・連携し、安否未確認者がある場合に、安否確認を行う。

- ③いずれも、無事・安否確認済みの目印として、玄関のドア等にタオル等をくくりつける。



(3) 初期消火、救出・救護活動【119番通報と併せて】

①火災発生の場合、初期消火を行う。

初期消火活動人員の割り振りをする。

☞火災の規模・状況により、消火器やバケツリレーでの消火も考えられる。



②救出活動を行う場合は、二次災害に十分注意（次の地震に注意、現場の活動全体の安全監視役・消火器の配置、など）しながら行う。救出活動人員の割り振りをする。

☞救出には、のこぎり、バール、ジャッキ、スコップが有効。

防災倉庫（高架下）内に配備。



③被災者が負傷している場合は、止血等の応急手当をし、医療機関に搬送する。

☞担架、車いす、リヤカーが防災倉庫（高架下）に配備。



3. 避難（自宅の損傷、ライフラインの状況等により、市指定避難所へ避難する場合）

<最寄りの市指定避難所>（防/情報面 04）

甲東小学校(99)、広田小学校(92)、

高木北小学校(140)、高木センター(72)、能登運動場(97)

避難所の開設情報を確認！

①避難に支援の必要な方、

赤ちゃん・こどもたちの避難に協力する。

②避難の支援者人員の割り振りをする。



4. 市指定避難所の開設・運営への協力・参画

①市職員、避難所（学校）、近隣自治会等と協力して避難所を開設する。

②避難所は、避難者の生活拠点として自ら自主的に運営することが必要になる。

運営組織づくり（男女ともに参加、多様な視点をもつての運営が大切）、

避難者名簿の作成（食事数、物資数、要配慮者数の把握）、

生活ルールづくり（トイレをはじめとする生活全般）、

要配慮者（要介護の方、

障がいのある方、高齢の方、

乳幼児・こどもたち、

妊婦の方）の環境整備、

などに協力・参画する。

③なお、在宅避難をされる方との連絡・情報共有も必要。



【Ⅱ】「洪水」の場合（大雨・台風等による浸水災害）

ポイント



- ★「門戸荘」の「洪水ハザードマップ」による情報を確認
- ★「門戸荘」での避難行動を確認
- ★お隣り・ご近所に声かけ（不安の緩和、情報の共有・確認）

★市指定避難所へ避難する場合は、お隣り・ご近所に声かけ・協力を

※「洪水ハザードマップ」は、「西宮市 防災マップ」に掲載されています。西宮市ホームページ（トップページの「防災情報」より）でも閲覧できます。



< 1 > 基本的な備え

【1】大雨・台風シーズンへの備えの第1歩は

1. 門戸荘にどんな自然災害の危険があり、どう避難行動をとるのか、確認しておく
2. 災害（災害の恐れがある）時に、住民同士が声かけ合い、助け合える関係づくり



【2】「門戸荘」の「洪水ハザードマップ」（防/マップ面03）による情報

1. 武庫川の洪水・浸水の想定：門戸荘は1階が浸水する

門戸荘地域の浸水深は「0.5m～3m未満（1階浸水）」と想定されている。

（一部3m～5m未満（2階浸水）と想定されている箇所あり。）

※上記の浸水想定は降雨規模：

武庫川流域の24時間流域平均総雨量511mm

なお、同総雨量247mmで広範囲の浸水が

想定されている



2018年7月の西日本豪雨災害時、西宮市の3日間の総雨量は400mm超（瓦木消防署観測所）でした。

浸水50cmで人は動けない、ドアの開閉が困難
浸水30cmで車はエンジン停止



★津門川・富倉川にも注意が必要

武庫川、津門川の水位情報は「テレビのdボタン」

「兵庫県CGハザードマップ」等で確認できます。

危険ですので、絶対に現地へ見に行かないでください！

★加えて、地域の側溝等の雨水処理状況（処理能力を超え、浸水災害）にも注意が必要です。

現在、西宮市の雨水対策整備水準は「1時間あたり47mmの降雨」です。
{55mm降雨の雨水対策事業に着手中。}

出典：西宮市ホームページ



2. 避難行動：門戸荘での避難行動

(1) 命を守るために、「早めの安全な場所への避難」が大前提！

そのうえで、自宅の状況から必要な避難行動を次の①②で判定（防/マップ°面03）し、避難行動を確認しておく

①自宅2階以上の場所がない場合は、必ず安全な場所へ避難！（自宅での滞在不可）

ア) 安全な親戚や知人宅、
宿泊施設への避難



イ) お隣り・ご近所の頑丈な建物の
2階以上へ避難

**避難所の開設情報を
確認！**

日頃よりのお隣り・ご近所付き合いの中で協力関係を築き、その避難先を、平常時に打ち合わせしておきましょう。

ウ) 最寄りの市指定避難所：甲東小学校(99)、広田小学校(92)への避難

★日頃より**非常持出品**を準備（防/情報面03）★
飲料水、非常食、衣類、処方薬・常備薬、など
各家族構成等に応じて必要なもの
感染防止品（マスク、体温計、スリッパ）も持参



②自宅2階以上の場所がある場合は、自宅での避難（在宅避難・垂直避難）が可能。

※外の状況（例：強い風や雨、浸水がはじまっている、等）や避難情報の段階によっては、無理に外に出ないで、自宅に留まるほうが安全です（防/マップ°面03）



★日頃より**在宅避難のための備蓄品**を準備（防/情報面03）★
日頃の買い置き（ローリングストック）、7日以上の食料・飲料水、
トイレ用品、カセットコンロ等、毛布・寝袋、生活用水、など

(2) 上記避難行動のタイミング：西宮市から次の避難情報が「門戸荘」に発令された時

①避難情報「警戒レベル3：高齢者等避難」（防/マップ°面03）

：高齢の方、移動に困難のある方、小さなこどもさんのいらっしゃるご家庭等、避難に時間を要する方は避難

②避難情報「警戒レベル4：避難指示」（防/マップ°面03）

：危険な場所から**全員避難**



避難情報の種類と必要な行動

警戒レベル	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	ご自身の行動をおこなってください	警戒レベル5
避難情報	早期注意情報	大雨・洪水注意報など	高齢者等避難	避難指示		緊急安全確保
みなさんの行動	最新の情報に注意	避難行動を確認	危険な場所から 高齢者等は避難	危険な場所から 全員避難		命の危険 直ちに安全確保

<2> 門戸荘自治会としての活動

※無理せず、可能な範囲でご協力ください。

1. 連絡体制

洪水の危険性が予測される場合、「防災緊急連絡網：防災門戸（メーリングリスト）」を活用するなどにより、情報・状況を共有する。

※「防災緊急連絡網：防災門戸（メーリングリスト）」の登録メンバー（2023.5 現在 40 名登録）
：自治会役員、委員、自治会内諸活動メンバー、民生児童委員、緊急時の協力会員、など
→「緊急時の協力会員」としてご協力・ご登録いただける方は、役員までご連絡ください。

2. 呼びかけ、避難支援の協力体制

①「防災緊急連絡網：防災門戸」メンバー等が協力・連携し、可能な範囲で呼びかける。

☞声かけ（不安の緩和）、情報の伝達（情報の入手が困難な方など）

☞避難準備・早めの安全な場所への避難（市指定避難所、親戚・知人等宅への避難、お隣り・ご近所・自宅の頑丈な建物の2階以上への緊急避難など）の呼びかけ。

②自宅外への避難が必要な場合に、避難支援の協力体制を整える（人員確保）。

※人員確保のため、自治会会員に協力をお願いすることがあります。

【Ⅲ】「津波」の場合（地震に伴う津波）

ポイント

★まずは、地震への対応



★【西宮市：南海トラフ地震の想定】

①最大震度 6 弱 ②最高津波水位 3.7 m

③津波到達まで 1 1 2 分

★ 3 つの避難方法

①「鳴尾御影線」より北側へ避難

②津波避難ビルなどの3階以上へ避難

③鉄筋コンクリート造などの3階以上に居る場合は、その場にとどまる



【津波の想定】（防/マップ面 05）

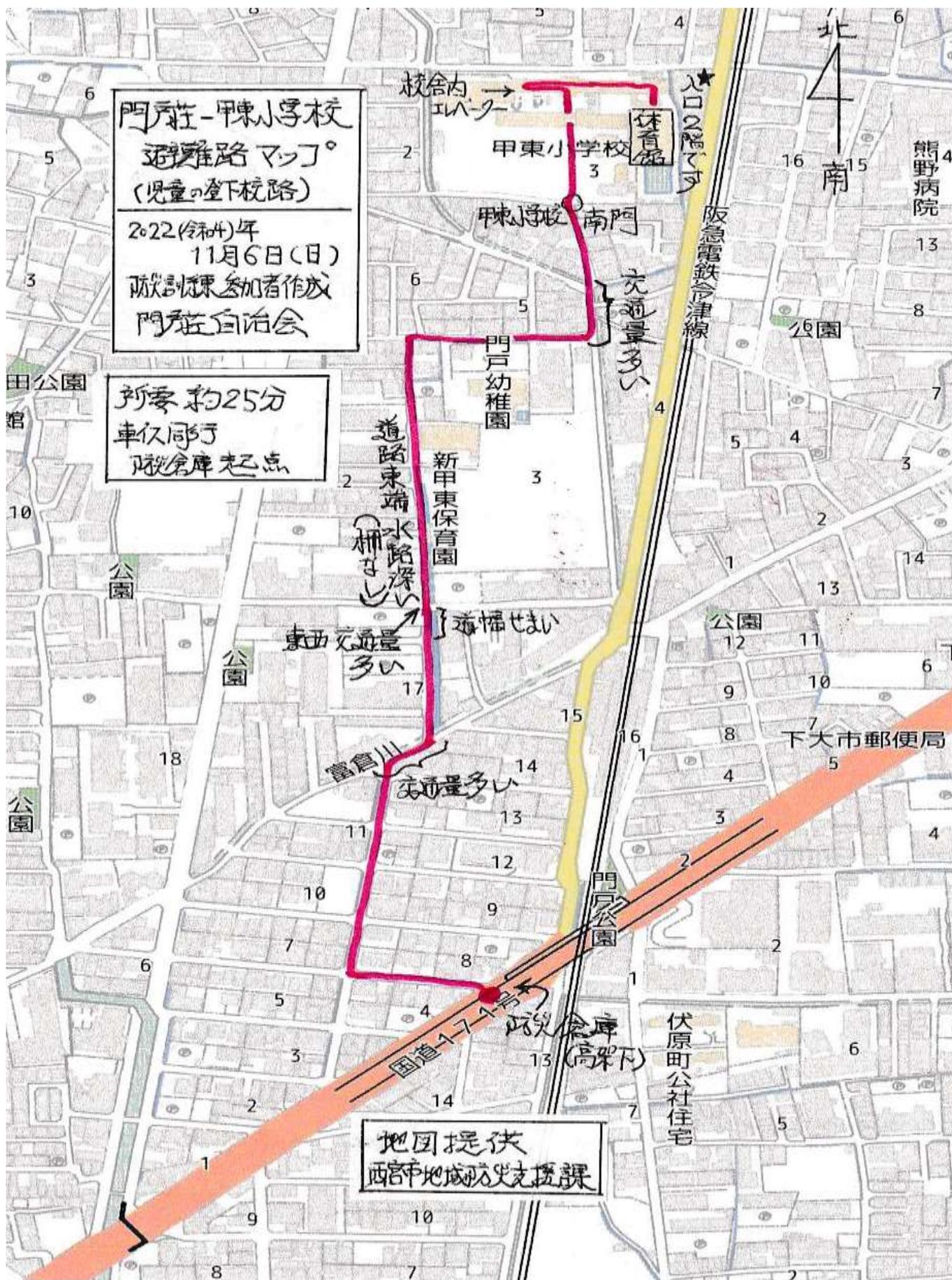
①地震発生直後は、まずは地震への対応が必要です。

②門戸荘自治会地域は、南海トラフ地震が発生した場合の津波の浸水域には想定されていませんが、想定外の災害となり、より高い津波になることもありえます。また、津波が川をさかのぼり、被害が発生することもありえます。「洪水の場合」の状況を考えておきましょう。
(出典：「西宮市防災マップ/津波ハザードマップ」)

③また、ご自身・ご家族の勤務先、学校、お出かけ先等について、「津波ハザードマップ」で避難方法・避難先を確認しておきましょう。

④なお、南海トラフ地震の想定（西宮市震度 6 弱、ゆったりとした揺れが 1 分以上）では、西宮市への津波到達まで 112 分、「鳴尾御影線」より北側へ避難する又は津波避難ビルなどの3階以上へ避難するとされています。(出典：「西宮市津波避難行動指針」)

資料：「門戸荘—甲東小学校 避難路マップ」



おわりに — 災害から命を守る「避難三原則」

釜石市のこどもたちに学ぶ

東日本大震災時、釜石市の児童・生徒約 3,000 人は、自らの主体的な判断、行動をもって生き抜いた

災害から命を守る「避難三原則」

原則 1 : 想定にとらわれるな

原則 2 : その状況下で最善を尽くせ

原則 3 : 率先避難者たれ

釜石市では 2005 年より、学校での津波防災教育に積極的に取り組んできた。

2011 年 3 月 11 日、約 5 分におよぶ激しい揺れが続いた後、釜石東中学では、地震で揺れている最中から、校庭で部活動をしていた生徒たちは、「津波が来るぞ、逃げろ！」と校舎に向かって大声で叫びながら校庭を駆け抜け、他の生徒もこれに続いた。

一方、隣接する鶴住居（うのすまい）小学校のこどもたちは校舎の 3 階に避難していた。しかし、日頃から一緒に避難訓練をしていた中学生が一斉に避難する様子を見て、小学校の児童らは校舎を駆け下り、中学生の後に続いた。

こうしてこどもたちは無事、避難先に指定されていた施設に到着した。しかし、施設裏のかけが崩れかけている様子や、津波が防波堤にあたって舞い上がる水しぶき、津波が家々を壊す土煙を見た中学生が、点呼をとっている先生に「ここじゃだめだ」といって、さらに高台にある福祉施設へ避難することを進言した。

再度全員で避難する途上、中学生は近隣の保育園から園児を連れて避難する保育士たちを手伝った。そして、中学生らが避難する様子を見た近隣住民が、それにつられて共に避難した。無事全員が福祉施設に避難し終えたそのわずか 30 秒後、津波は福祉施設の目前まで迫り、そこで止まった。迫りくる津波を見たこどもたちは、さらに高台を目指したのである。

(出典：防災士教本)



西宮市のホームページでは、防災に関する動画「にしのみや防災チャンネル」が公開されています。ぜひご覧ください。(トップページの「防災情報」より)

「災害食レシピ」「ポリ袋調理」「防災クイズ」「家族で防災ミーティング」
「食料備蓄」「非常持出品」など各 6～7 分程度

作成：2023（令和 5）年 8 月 門戸荘自治会役員会

2019（平成 31）年 2 月 初 版 作成 2019（令和元）年 7 月 第 2 版 作成
2021（令和 3）年 8 月 第 3 版 作成 2023（令和 5）年 8 月 第 4 版 作成

<出典、参考/2023 年 5 月現在>

- 「西宮市防災マップ」令和 5 年発行/洪水・土砂、津波ハザードマップ（2023 年 5 月全戸配布）
※「ハザードマップ」は、西宮市ホームページ（トップページの防災情報より）でも閲覧できます。
- 西宮市政ニュース(2023 年 5/25 号) ○西宮市ホームページ掲載の各種防災情報
- 兵庫県 C G ハザードマップ（ホームページ） ○神戸市ホームページ掲載の各種防災情報
- 防災士教本（日本防災士機構 2021 年 4 月） ○しが防災プラスワン～女性の視点と多様性～（Ver.2）
- インターネット上の無料・フリー防災イラスト集