大災害に備えて！

“自分を守る”

“家族を守る”

“町を守る”

今から出来る大切なこと～避難拠点のしおり～

石神井西小学校ＰＴＡ　作成

保存版

H31.2改訂
R2　.2 改訂
R5　.2 改訂

職場？　学校？　旅行先？　電車の中？

いつどこで災害にあうかわからないのです。

大切なことは・・・・・家族と電話・メールが通じなくなった時、
家族がどのように連絡を取り合うかや、どこの避難所に集まる
ことにするのか。
緊急災害時の会社や学校などからの帰宅ルートや安否確認方法、
身動きがとれない時はどこにとどまるのか。

家族で話し合いをしていますか？

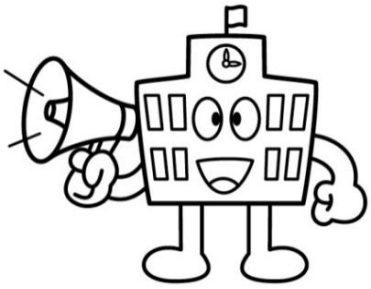
石神井西小学校ＰＴＡでは、防災や避難拠点に関する勉強会を重ねながら、
防災関係の知識を簡単にまとめ、しおりを作成しました。
災害に備えて少しでもお役に立てばと思います。

石神井西小学校ＰＴＡ

今すぐ家庭で出来ることは？

避難所に避難するのは、本当に最後の手段です。非常時でもいかに通常の生活に近づけられるか、または通常通りの生活を送れるかは、日頃からの防災に関する心構えや備え次第です。
安全性を高めることが命を救うことにつながります。

⇒　災害が発生した場合は



① 家族の安全・無事を確認する。
② 家屋の無事・周囲に火災が発生していないかを確認する。
③ 町の安全やライフラインの確認をする。
以上のことが確認できると自宅で生活することが可能です。

⇒　今すぐ家庭で出来る在宅避難の準備についてポイントをまとめてみました。

（１）家財を含め、ガラスには飛散防止フィルムを張りましょう。
（２）家具などの転倒を防止するための工夫をしましょう。
（３）家族人数を考えた最低３日分（可能な限り１週間分）の在宅備蓄物品（食料・水・日用品など）を用意することが大事です。
（４）とにかく、一番必要なのは非常用トイレです。水洗トイレを使用できないことを想定して、在宅分や携帯用を用意しましょう。
（５）消火器の位置を事前に知っておくなど、火災による被害にも備えるため、屋外の安全にも配慮しましょう。
（６）情報を手に入れる方法を確認しましょう。（携帯ラジオなど）

災害用伝言ダイヤルについて

その他の情報をまとめてみました。
地震など災害が発生してからの行動に役立つと思います。

災害用伝言ダイヤルは「１７１」です。

録音ダイヤル　⇒　「１７１＋１＋（市外局番＋電話番号）」
録音再生　　⇒　「１７１＋２＋（市外局番＋電話番号）」

※ 安否確認用です。詳しくは電話会社にお問合せ下さい。ＨＰなどにも掲載されています。
※ 以下の期間に体験ができます。
※ 期間中、実際に災害が発生した場合は、体験利用を中止する場合があります。

●毎月 1・15 日　　●正月三が日
●防災週間(8 月 30 日 9 時～9 月 5 日 17 時)　●防災とボランティア週間(1 月 15 日 9 時～21 日 17 時)

○「防災訓練」について

石神井西小学校の防災訓練は、石神井西小学校避難拠点運営連絡会・関町町会をはじめ、練馬区防災課、消防署の方々からのご協力をいただき、児童と保護者の連携によって企画運営をしています。いざという時に、お互い助け合えるよう、また少しでも多くの実施訓練を重ね、防災・避難訓練を目的とした体験型訓練をしています。

石神井西小学校ＰＴＡは

「石神井西小学校避難拠点運営連絡会」に属しています。

防災訓練の手伝いや指導補助や災害時のための炊き出し･非常用トイレ組立や安否確認方法について話し合うなど、防災・避難拠点訓練を通して防災知識を広めるため勉強会や保護者向けの訓練などを計画・実行しています。

「避難拠点」って何？

「避難拠点」とは練馬区立の小･中学校 99 校のことを言い、練馬区独自で定めたものです。「避難拠点」は、【避難所+防災拠点】として、災害時に役立つ資器材や食料などを備蓄しており、地震（震度５弱以上）などの災害時に開設されます。

「石神井西小学校避難拠点」の活動は？組織構成はどうなっているの？

平成 10 年度より運営を開始しました。「避難拠点」は
【練馬区避難拠点要員】【石神井西小学校避難拠点要員】【石神井西小学校避難拠点運営連絡会】
の三者により成り立ちます。（別紙総会資料参照）

災害時に本部設立など役割や担当を決め、避難拠点としての避難者の誘導・避難所の生活ルール・援助物資管理など被災情報を元に協力および支援する活動です。

平常時から避難拠点としての訓練や防災意識の向上を広める実施訓練を計画・実行したり、地域の方々との協力体制の話し合いなどを定期的に行っています。

ＰＴＡはどのような活動をしているの？

いざという時は“自分たちの地域を自分たちで守る”を目指し、日常からの学校・地域とのコミュニケーションを通し、互いに災害時の協力をはかれるような関係を作り上げていけるよう話し合いを行っています。

また、ＰＴＡ部としての役割の一つとして、児童の安否確認作業および早期の授業再開の手助けを目的としています。

避難拠点としての役割って何？

避難拠点としての役割は主に下記の内容です。

但し、あくまでもボランティアの活動です。災害時用にと担当者を決めていても、稼動するかはわかりません。

日頃の訓練や話し合いに参加して、地域の一員としてどんな役割があるのか、是非ご覧いただき『何が出来るのか』を家族で話し合っていただきたいと思います。

＜６つの役割＞

１、≪水、食料の配給拠点となります≫

→災害が発生したとき、一日１人３リットル分の飲料水と当日の食料品として、クラッカーやアルファ化米１日（３食）分を避難者のために備蓄しています。その他に乳児のために調整乳を３日分備蓄しています。
電気やガスの供給が遮断しているときに、食材料を利用して炊き出し等を行ったり、湯を沸かすためにかまどセット・煮炊用バーナーを備えています。
２日目以降からの食材や物資については、東京都から配給されます。また、避難拠点からの電話・ファクス・無線・インターネットなどで災害対策本部へ配給を要請します。

２、≪避難生活を支えます≫

→自宅が倒壊し、生活が出来ない、近くに身寄りなどがいなく避難場所を確保できない方は、避難拠点で生活していただくことができます。生活場所の確保・毛布･敷物・ローソクなどの必需品や組み立て式トイレ･発電機･投光器なども備蓄しています。
最低限必要なものは、ご家庭でも備蓄を行うよう、心がけてください。

３、≪復旧・復興関連情報を提供します≫

→無線機（音声・ファックス）を各学校に配備しています。通常の電話連絡手段が遮断されても、職員や区民から寄せられた地域の被害状況を、情報拠点校（石神井西小は石泉グループの情報拠点校です）を経由して、区の災害対策本部へ送ることができるようにしています。食料などが不足した場合の要請も行うことができます。
区の対策本部からは、電気・ガス・水道・電話などのライフラインの復旧状況やゴミ・し尿・ガレキ処理に関する情報、交通情報・天気予報などが提供できます。掲示板などを使い、情報を提供します。

４、≪簡単な手当てや、健康相談を行います≫

→医療用に、担架・ガーゼ・包帯を備蓄しています。発災後４日目以降に医師の巡回により、怪我などの簡単な手当てや健康相談を行います。

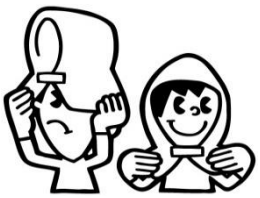
５、≪被災者のために相談所を開く予定です≫

→仮設住宅へのあっせん、心に受けるストレスのケア、ボランティアのあっせんなど、復旧・復興のための必要な相談窓口を避難拠点に開設する計画です。

６、≪救助などの要請を行います≫

→避難者から寄せられた情報により、行方不明者の捜索・救助のため、避難者の中からボランティアを募ったり、防災会等に協力を依頼したりします。
消火や人命救助のために専門的な技術を必要とする場合は対策本部へ連絡をして、救助の要請を行います。

備蓄庫には何を保存しているの？



石神井西小学校には区の規定にそって 700 人分（約 2100 食分）の食料と水を備蓄しています。乳幼児から高齢者までの広範囲を想定し、アルファ化米・クラッカー・粉ミルク・飲料水などがあります。（備蓄一覧表を参照）

但し、避難拠点に配給を求めるのは最終的な状況であり、大切なことは、家庭での備蓄《家族分×最低３日分(可能な限り１週間分)の食料や飲料水を用意すること》です。

「命と町を守る時間割」を知ろう！

『東京直下型の大地震が発生！』その時、本当に何をどうしていいか、全くわからなくなる、という経験者の話をよく聞きます。

まずは必ず自分の命を守るために、全力を尽くして下さい。

【１～２時間　→　「個人対応期」　】

命を守る時間帯です。家族の救助も出来る範囲で。

家族と財産を守る時間帯です。

火事が発生するのもこの時間帯です。初期消火が済んだら大きな声で周囲の人に伝えましょう。

【１～３日目　→　「緊急初動期」　】

家族の安全安否が確認されたら、次は隣・近所へと「助け合いの輪」を広げていくことが大切です。

みんなで力を合わせて人の救助や火事の消火など、町会の防災会や市民消火隊と町を守る活動を行うことになっていきます。

避難拠点に行きます。家屋が無事な方は在宅避難となり、生活支援をしながら、町の安全を守り、被害の拡大を防ぐ防災・防犯活動、ライフラインの回復に協力していくことになります。

【３～７日目　→　「応急対応期」　】

倒壊や火災などで家を失くされたり、近くに避難先がない場合には、避難拠点で生活することになります。

１校あたり 700 名程度が避難生活できるよう備蓄物質などを準備しています。

避難拠点での生活は、プライバシーの保護や高齢者・乳幼児への配慮、生活規則など様々な問題が生じます。

そうした問題を解決しながら良好な状態での避難生活が出来るよう、「避難拠点運営連絡会」を中心にみんなで協力することが大切です。

「避難拠点運営連絡会」は、受付から始まり、避難者の誘導・部屋割り・地域被害情報の収集伝達、備蓄品などの配給などを行います。
共同生活する上でのルール作りや衛生を保つための活動も支援します。この組織は、おおむね応急対応期が終了し、学校活動が再開できるための活動を行います。

■チョッとＱ＆Ａ！

Ｑ，自分の避難拠点って決まっているの？

Ａ，決まっていません。災害時には、自宅に一番近い場所にある避難拠点に避難が可能です。石神井西小学校区域から通学している児童・家族だけではなく、近くで災害にあった方や帰宅困難者なども受け入れます。
外出先から、家族でどこの避難拠点に集まるか、きちんと話し合ってください。

Ｑ，避難したみんながアルファ化米を食べられるの？

Ａ，700 人全員分のアルファ化米はありません。基本的には幼児や高齢者を対象に用意してあります。健康な児童・成人にはクラッカーを食料としてカウントしています。飲料水は、備蓄してあるペットボトルや受水槽・給水所や近隣の応急給水槽、防災井戸の水を利用します。また、プールの貯水をろ過して飲料水として使用することもできます。

【石神井西小学校　避難拠点運営委員会　組織図】

練馬区災害対策本部

練馬区拠点要員
区職員

石神井西小学校
避難拠点要員
副校長
教職員

拠点連絡会
会　長
副会長
庶　務
会　計

※ ＰＴＡ 部
会　長
役　員
各委員会

情報部	庶務部	施設管理部	物資配給部	救護部	避難誘導部	学校部	民生部
部　員 （会長）	部　員 （副会長）	部　員 （庶務・会計）	部　員 （企画・校外）	部　員 （広報）	部　員 （学級）	部　員	部　員

↑　↑　↑　↑　↑　↑　↑　↑

災 害 発 生 時 （ 避 難 訓 練 ） の 参 加 ・ 協 力

⇧

※PTA部（避難拠点訓練の実施・教育現場の早期回復・各部の補助）

PTA

［PTA部の役割分担］

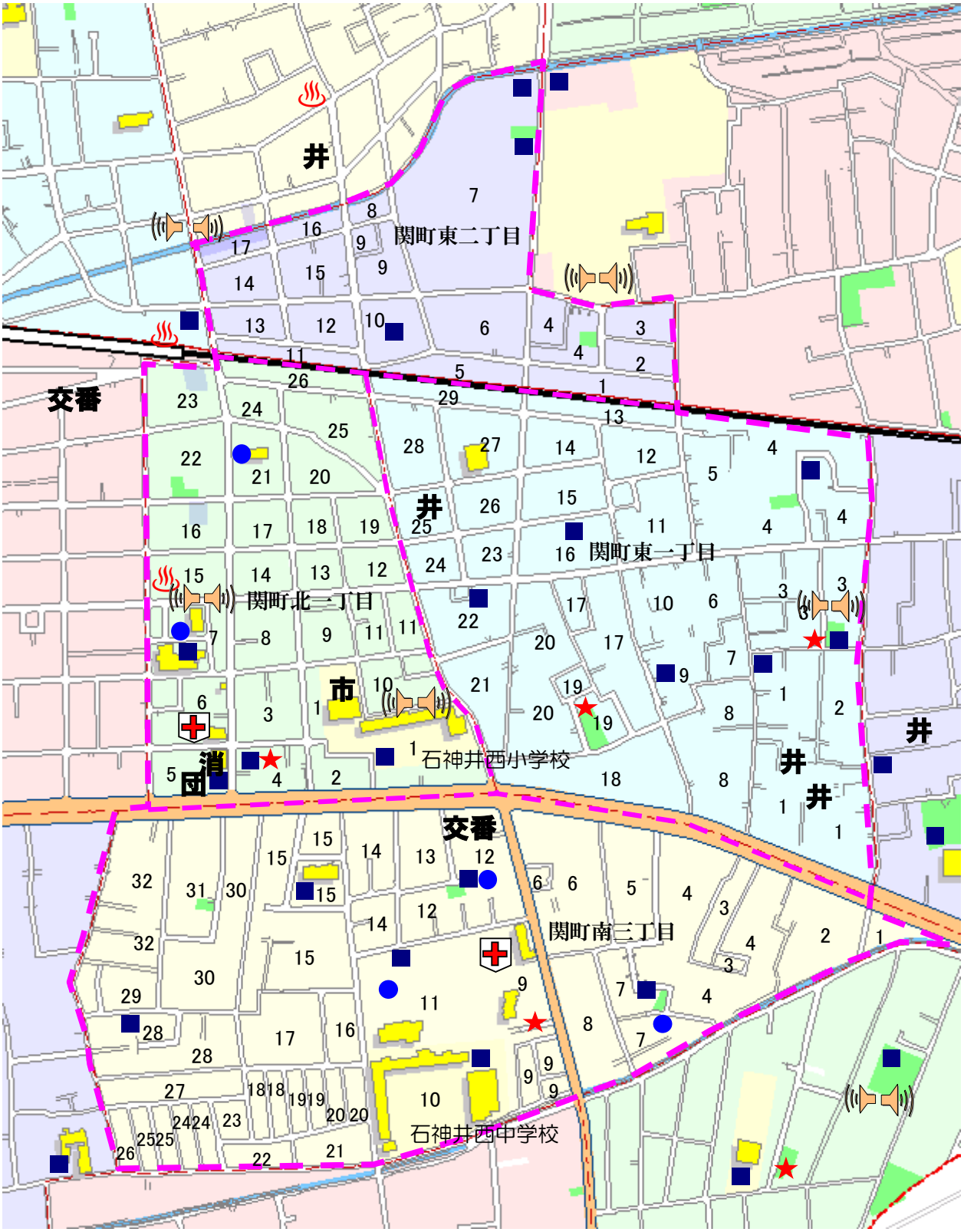
	平　常　時	災　害　時
情報部	・避難拠点訓練の実施 ・その他	・ボランティアの受け入れ配置 ・避難拠点内広報（壁新聞など） ・各町会との連絡調整 ・ペット対策 ・その他
庶務部	・避難拠点運営マニュアルの作成 ・防災に関する啓蒙活動 ・その他	・避難者名簿の作成および避難者の部屋割り ・施設内案内図の作成および各部屋の表示 ・避難者の調整 ・その他
施設管理部	・仮設トイレやテント設置訓練の実施 ・その他	・仮設トイレおよび校内の管理 ・掲示物の管理 ・機材設置 ・その他
物資配給部	・備蓄品管理、点検 ・給食、給水訓練の実施 ・その他	・物資の配給 ・応急給食、応急給水 ・その他
救護部	・救護訓練の実施 ・その他	・医療救護協力 ・保健衛生管理 ・その他
避難誘導部	・避難誘導訓練などの実施 ・その他	・避難誘導活動 ・延焼防止活動 ・避難所警備 ・その他

◇「平常時」・・・避難拠点訓練や防災訓練時のこと

◇「災害時」・・・被災し、本校で避難拠点が設置された時のこと

※　委員長・委員はPTA部として各部に属します。

PTA



【凡例】

- ･･･放送塔
- ･･･病院
- 消 ･･･消防署
- 交番 ･･･交番
- 団 ･･･消防分団資器材庫
- ･･･消火用水槽（40t以上）
- ･･･消火用水槽（5t）
- ･･･防災会資器材庫
- 市 ･･･市民消火隊資器材庫
- ･･･公衆浴場
- 井 ･･･ミニ防災井戸（生活用水）
- ･･･関町町会区域町丁の境

非常持ち出し品

各ご家庭で避難する際持ち出せるよう、リュックに入れて備えておく。

非常食料品	チェック欄		小物道具	チェック欄	
飲料水(3日分)			懐中電灯		
非常食(3日分)			ラジオ・予備電池		
			ラップ		
応急医薬品	チェック欄		ビニール袋		
ガーゼ・包帯			缶きり・ナイフ		
傷薬・目薬			災害用携帯トイレ		
風邪薬・胃腸薬			アイマスク・耳栓		
その他常備薬			現金		
衣類等	チェック欄		個別準備品	チェック欄	
下着類			身分証明書		
ウエットティッシュ					
軍手					
運動靴					

非常備蓄品

震災後自宅で生活できるよう、BOX等に入れて備えておく。

非常食料品	チェック欄		小物道具	チェック欄	
飲料水（7日分）			救出用工具（バール等）		
非常食(7日分)			生活用水（湯船の水等）		
			ほうき・ちりとり		
小物道具	チェック欄		ゴミ袋・ガムテープ		
災害用携帯トイレ			防塵マスク		
卓上コンロ			古新聞		
ポリタンク			毛布		
洗面道具					

非常持ち出し品・非常備蓄品を備える際の注意点

①持ち出せる重さ（男性15kg・女性10kg）にまとめる
②ひとつにまとめず、分けて用意する
③持ち出しやすい場所（玄関の近く等）に置く
④年に1、2回中身の確認を行う