

＼1月17日は「防災とボランティアの日」／  
命を守る **自助** と **共助** の取り組み



いつ発生するか分からない地震などの災害。

もしもの時に、自分を、大切な人を、どのように守りますか。

災害が起きる前に「自助」「共助」について、確認しておきましょう。

☎危機管理課☎(632)2052

災害の被害を最小限に抑えるための取り組みには、「自助」「共助」「公助」がありますが、防災の基本は「自助」です。災害の発生時にも慌てず、的確な対応ができるよう、避難行動について、家族で確認することが大切です。また、「共助」に取り組むことで、地域の人など、多くの人命を守ることができます（8ページ記事参照）。

＼チェックしてみよう！／

家庭内備蓄・非常持出品の準備

自助

自分と家族の命を自ら守りましょう

飲料・食料



- ▼ 飲料水(1人1日当たり3ℓが目安)
- ▼ 缶詰やレトルトのおかず
- ▼ レトルトのご飯
- ▼ インスタント食品など



災害時は、電気やガス、水道などが使えなくなることや、食料などが手に入りにくくなる場合があります。最低3日程度は生活できるように準備しましょう。

生活用品



- ▼ 洗面用具
- ▼ 化粧品
- ▼ タオル
- ▼ 眼鏡・コンタクトレンズ
- ▼ ビニール袋
- ▼ 携帯トイレ など

貴重品



- ▼ 現金
- ▼ 印鑑
- ▼ マイナンバーカード
- ▼ 健康保険証
- ▼ 預金通帳
- ▼ 免許証 など

衣類



- ▼ 下着
- ▼ 防寒着
- ▼ 靴下
- ▼ レインウエア など

照明・情報端末など



- ▼ 懐中電灯
- ▼ ラジオ
- ▼ 充電器(スマートフォン・携帯電話用)
- ▼ 電池 など

応急医薬品



- ▼ ばんそうこう
- ▼ 常備薬(鎮痛剤など)
- ▼ 処方薬
- ▼ マスク
- ▼ 手指消毒液
- ▼ ウエットティッシュ
- ▼ 体温計 など

その他



- ▼ 卓上コンロ(予備のガスボンベ)
- ▼ マッチ・ろうそく
- ▼ ホイッスル
- ▼ 防災用ヘルメット
- ▼ ブランケット
- ▼ 軍手
- ▼ 使い捨てカイロ など

# 急な災害に備えよう

災害時は時間と共に刻々と状況が変わります。いざという時に慌てず行動できるよう、事前に準備しておきましょう。

確認しよう

## ハザードマップ

ID 1035864

台風や集中豪雨などによる大規模な洪水や土砂災害の危険性が増加した場合に、被害が発生する地域や被害の程度を予想し、速やかに安全な場所に避難するなど、被害を最小限に抑えることを目的として、本市では、令和6年6月に「洪水」「内水」「土砂災害」「ため池」の災害リスク情報と、避難や事前準備に関する情報をまとめた「宇都宮市防災ハザードマップ」を作成しました。

もしもの災害に備え、このハザードマップを活用し、避難する場所や避難時の心得、災害の備えなどを確認しておきましょう。

問 河川課 ☎(632)2690



▲宇都宮市防災ハザードマップ(電子書籍)URL1



▲まちかど情報マップ「ハザードマップ」URL2

## 防災アプリ「全国避難所ガイド」

ID 1027635

自分と離れた場所に暮らす家族などの地域を登録することで、登録した地域に水害などの危険が迫った際、防災情報をプッシュ型で受け取れるようになります。

あなたの「逃げて」で大切な人の避難を後押ししましょう。



▲Google Play URL3



▲App Store URL4

### 防災情報の入手ツールを活用しよう

#### 登録制防災情報メール、市公式LINE「教えてミヤリー」

登録制防災メールでは、本市の避難情報、避難所の開設情報などの防災情報を、速やかにメールで配信します。

また、市公式LINE「教えてミヤリー」でも、同様の情報を配信している他、ハザードマップや川の防災情報、避難場所などを確認することができますので、ご活用ください。



▲登録制防災メールURL5



▲市公式LINE「教えてミヤリー」

#### 緊急告知機能付防災ラジオ

ラジオをつけていなくても、他の放送を聞いていても、災害時にはライトが点灯し、自動的に緊急放送が流れます。

▼購入費用を補助します 携帯電話を持っていない人、持ってもメール登録が難しい人などに、購入費用の4分の3(自己負担額4,230円)を補助します。詳しくは、市HPをご覧ください。

ID 1019013



▲市HP



#### テレビのデータ放送

とちぎテレビまたはNHKにチャンネルを合わせ、リモコンの「d」ボタンを押し、操作してください。

防災情報の他、さまざまな情報をご覧ください。

「d」ボタンを押す



▲とちぎテレビのデータ放送画面

風水害から命を守る

## マイ・タイムライン

いざ、洪水や土砂災害などの危険が迫ったときに、慌てて避難することなく、危険な状況になる前に、余裕を持って安全に避難できるよう、「いつ」「誰が」「何を」するのか(どのような避難行動を取るのか)について、あらかじめ家族で話し合っておきましょう。



ID 1027736



▲市HP「マイ・タイムライン」

### トピック 災害時の車両退避場所を確保しています ID 1027677

台風などの接近に伴い、河川の氾濫による浸水被害が予想される場合に、市有施設その他、民間事業所にご協力いただき、「車両退避場所」を開設します(※)。

開設する「車両退避場所」は、避難所と共に本市の「登録制防災情報メール」や市HP、テレビ、ラジオなどでお知らせします(下の記事参照)。

最新情報など、詳しくは、市HPをご覧ください。



▲市HP

※ 本市が開設を決定していない場合は、「車両退避場所」としての使用はできません。また、風による被害や駐車場内での事故の補償はありません。

## 共助

地域で備え、災害時には助け合いましょう

普段から声を掛け合ったり、防災訓練に参加したりするなど、日ごろから地域活動に参加し、地域の住民同士が互いに助け合うことが災害時の「共助」の第一歩です。

市消防団 団本部女性部  
あがさわら はるひ  
 団員 小笠原 晴陽さん

消防団員として活動する小笠原さん。大学生として学業に励む傍ら、さまざまな活動に取り組んでいます。

普段の消防団員としての活動や、やりがいなどについてお話を伺いました。

## Q 消防団に入団したきっかけは何ですか。

家族と地域の防災訓練に参加した際、女性団員が活躍する姿が印象的だったため、入団を誘われたこともあり、大学1年生の時に入団しました。

## Q 日ごろの活動内容は何ですか。

主な活動は、イベントや学校などでの消防団の活動内容の紹介や団員募集の広報活動、応急手当の普及啓発活動です。また、9月に市内で開催された「第29回全国女性消防団員活性化とちぎ大会」では、全国の女性消防団員と交流することもできました。

## Q 消防団のやりがいは何ですか。

先輩に教えてもらい、さまざまなことを学ぶことができました。また、参加した人に感謝されたり、自分が説明したことに子どもたちが一生懸命取り組んでいる様子を見ることができたりしてうれしいです。

## Q 学業と両立するために取り組んでいることはありますか。

スケジュールを調整して、およそ月2・3回程度、学業などの余裕があるときに活動しています。先輩の団員からは「来れるときに来てくれればいいよ」と優しく声を掛けてもらい、両立できています。

## Q 消防団に興味がある人に向けてメッセージをお願いします。

入団する前は、男性が多くて怖いイメージもあり、不安がありました。実際には女性も多く活動していて、先輩も優しく、楽しく活動できています。学生の団員も活動しているので、ぜひ私たちと一緒に地域を守る活動に取り組んでみませんか。



▲大学生に向けた広報活動の様子



▲救命講習の様子

あなたの力が必要です／

ID 1021326

## 消防団員を募集しています

☎ 消防局総務課 ☎ (625)5504

消防団員は、自分の職業を持ちながら、地域防災活動のリーダーとして活躍するとともに、地域振興の維持増進にも中心的な役割を果たしています。

▼入団資格 市内在住の18歳以上で、心身ともに健康な人。

▼身分 非常勤特別職の地方公務員。

▼待遇 年額報酬、出勤報酬、公務災害補償、共済制度、退団報償金、被服の貸与など。

自力避難が困難な人を地域ぐるみで助け合う仕組み／

## 災害時要援護者支援制度

☎ 保健福祉総務課 ☎ (632)2919 ID 1003245

災害時要援護者支援制度とは、集中豪雨や地震などの災害に備え、自力避難が困難な「災害時要援護者」に、日ごろから声掛け・見守り活動を行い、災害発生時には誰が支援し、どこに避難するかなど、地域住民同士で決めておき、地域ぐるみで助け合う「共助」の制度です。

要援護者ごとに、あらかじめ地域で避難支援者や

避難場所を決めておき、災害発生時には、避難支援者が可能な範囲で、避難誘導などを行います。

▼対象 在宅で生活する高齢者（おおむね65歳以上）や障がい者などのうち、災害が発生した際、自力で避難することが困難で避難支援を希望する人。

▼その他 申込方法など、詳しくは、市☎をご覧になるか、保健福祉総務課へ。