

大災害が発生すると、水や電気、ガス、通信などのライフラインが停止する恐れがあります。復旧までの間、自宅での生活ができるように、水や食料、生活用品などを備蓄しておきましょう。

また、避難が必要になったときのために、非常持ち出し品を前もってリュックサックに詰めなどの準備をしておきましょう。

荷物の重さは、避難に支障をきたさないよう男性で15キログラム、女性では10キログラム程度にとどめましょう。



北出 怜さん  
総務グループ防災担当

市では、防災に関する知識や住民の役割、行政の防災対策についての理解を深めていただくため、町内会やサークルなどの団体を対象に『防災研修会』を開催しています。

研修のテーマは、主に7つありますが、今回の防災特集で、皆さんにお知らせしている『今

## 防災研修会を開催しませんか

- すぐできる7つの備え』についても詳しくお話しします。
- 申し込みをした方や内容についてご要望がある方は、お気軽にご相談ください。
- 【主な研修テーマ】**
- 自主防災組織について
  - 登別市で過去にあった災害
  - 地震について
  - 津波について
  - 土砂災害について
  - 防災マップを使った図上訓練
  - 災害時要援護者避難支援について

## その5 用意していますか？ 非常持ち出し品

非常持ち出し品は、救援物資がいきわたるまでの生活のために、3日分程度の物資を備えておきましょう。

【非常持ち出し品の例】

飲料水（大人1人につき1日3リットル）、食品、救急用品、軍手、懐中電灯やラジオ（予備の電池も忘れずに）、ろうそくやマッチ、ウエットティッシュ、下着類など



# 7 つの備え

災害は、いつも家族がそろっているときに発生するとは限りません。

もしもの時のために、災害があったときの連絡方法や避難場所、避難経路について、定期的に家族全員で確認しておきましょう。

また、被災したときの安否確認や連絡方法として『171災害用伝言ダイヤル』や『災害用伝言板サービス』（携帯電話、PHSから利用できます）の利用をお勧めします。

阪神・淡路大震災のときに、家具などの下敷きになった人の多くを助け出したのは、家族や近所の人たちでした。

大きな災害が発生したときには、北海道や市、消防、警察などの防災関係機関の対応が追いつかないことも想定されます。

いづいどんなときに、助ける側、助けられる側になるかは、わかりません。

普段から、ご近所の付き合いを大切にすることが、地域の防災力の向上につながります。

## その6 家族みんなで確認！ 避難場所や連絡方法

もしものために 171 災害伝言ダイヤル 知っておこう 災害用伝言板サービス

### 利用方法

- 【171災害用伝言ダイヤル】『171』をダイヤルし、音声案内に従って伝言の録音や再生を行います。 ※災害地域の電話番号以外では利用できません。
- 【災害用伝言板サービス】災害が発生したときのみ、携帯電話やPHSのWebサイトに『伝言板』へのリンクが置かれます。そこから、『災害用伝言板のページ』へ進み、登録や確認の操作を行ってください。 ※3月から異なる会社間の伝言板も確認できるようになりました。

## その7 ふだんから地域のつながりが大切です

また、お年寄りや障がいのある方など、災害に弱い方の立場に立った心配りも大切です。

● 地域の防災活動に参加しましょう

町内会や自治会が中心となって開催される行事で、地域の防災に関する取り組みを知ることができます。また、参加型の防災訓練では、安否確認や救出、援護、炊き出しや避難訓練、避難所生活などを体験することができます。

