

普段の暮らしから見える「かわりではない防災」

HITOTOWA INC. 宮本好



東日本大震災から今年で10年。被災された方の今を当たり前だと思わないでほしいという一言が、私の心に深く刻まれています。そして、コロナウイルス感染拡大による初めての緊急事態宣言から1年が経ちました。ウイルスに怯えない日々が当たり前だったのではなく、有難かったと思うと同時に、10年前の言葉を思い出しました。

見えないウイルスに備える暮らしが日常となるなか、マスクやアルコールの買い占めは社会問題にもなりました。災害用備蓄もですが、普段からの備えは大変です。そのため、備蓄のポイントをいくつかお伝えします。

非常食は災害時の栄養の偏りが課題になるため、お湯(水)を注ぐだけの簡単調理がポイントのフリーズドライ食品がおすすめです。お湯を沸かすためのカセットコンロ・ガスボンベや、調理の幅を広げる、キッチンバスやポリ袋(高密度ポリエチレン製)もあると便利です。

水を使わないトイレの備えとして、便器に被せて使える非常用トイレがあります。汚物処理のため、凝固剤や消臭剤、蓋つきのゴミ箱も準備しておきましょう。人間は1日5回ほど平均してトイレを利用しているため、備蓄量の目安に覚えておきましょう。

災害時の水は貴重ですが、お風呂や歯磨きも大切です。背中も拭ける大判のウェットティッシュで身体をきれいに保ちましょう。また、肺炎を防ぐ口腔ケア対策として、歯磨きシートや液体歯磨

き、ハンカチなどを備えましょう。口の中の汚れを洗い出す働きがある消毒液を出すことも大切です。水分をできるだけぎりぎり、あごの付け根(耳の真下)をマッサージ・温めると良いです。

備蓄における最大のポイントは、好みに合うものや普段使い慣れているものを備えることです。普段から少し多めに買い、使い、使ったら買い足すという方法で、自分や家庭に合った備蓄に取り組んでみてください。



震災発生から2か月が経過した時の宮城県東松島市

最後に、集合住宅における防災で最も伝えたいことが「共助」です。共助という発災直後の救助や安全確認が想像しやすいでしょ。しかし、災害後も安心できる暮らしを続けるためには、普段の繋がりによる「情報共有」や「声の掛け合い(挨拶)」がとても重要です。共用部であるエントランスや集会場を活用した、情報共有の場や物資の保管など、災害時のルールをみんなが話し合っておくことをおすすめします。給水所や交通網などの情報共有。ひとり時間や長期化する避難生活の不安解消のための声の掛け合いが、災害を乗り越えるために大切なことです。

本日の防災はひとりではできないからこそ、普段の暮らしから共助を意識してみたいかがでしょうか。

1995年兵庫県神戸市生まれ。防災を専門に学ぶ学科がある高校・大学を卒業後、地域支援活動や防災教育を普及するNPO法人に入社。その後、より良いコミュニティを創るためのづくりや場づくりを通じて、地域課題解決に取り組むたいと考え、HITOTOWA INC.へ入社し、ネイティブデザイン事業やCommunity Crossing Japanに従事している。

●●● INFORMATION ●●●

地域の防災情報

コミュニティラジオ

- ① FMひがしくろめ (周波数 85.4MHz) ② FM西東京 (周波数 84.2MHz)

地域のきめ細かい情報が聞けるコミュニティラジオは、災害時にも多くの情報を提供してくれます。

どちらも、「エフエムプラぶら」でインターネットでも、また「エフエムプラぶら」のアプリをダウンロードすればスマートフォンでも聞くことができます。
エフエムプラぶら: <https://fmplapla.com/>



東久留米市の防災行政無線放送の情報発信

防災行政無線の放送(市内のスピーカー放送)の内容について、電話による音声自動応答システム、メール配信サービスおよびツイッターによる情報発信の3つの手段により、情報を提供しています。



詳しくは、以下のホームページを参照ください。
<https://www.city.higashikurume.lg.jp/kurashi/anzen/bousai/saiga/1000778.html>

近隣の震災対策井戸

- ① 西けやき公園横南沢通り沿い ② 西東京市立中原小学校内
- ③ 西東京市緑町2丁目 2か所 ④ 学園町2丁目16

災害によって水道施設などが被害を受けた場合の応急給水手段の一つとして、震災対策井戸(飲料用または生活用)が自治体により指定されています。

※ひばりが丘フィールズけやき通り防災委員会 かかわ版より

西東京市安全・安心いーなメール(西東京市緊急メール配信サービス)

西東京市内の防災・防犯に関する情報を携帯電話やパソコンにメールで届ける、「緊急メール配信サービス」。市内に発表される気象警報や市が発令する避難情報等の防災情報のほか、防犯に関する情報では、不審者情報や認知症等で行方のわからなくなった方の情報も配信しています。



詳しくは、以下のホームページを参照ください。
https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kurashi/iza/bosai/josei/iina_mail.html

編集後記

東日本大震災から10年という歳月が経ちました。今回のAERUは防災特集号。

あらためて、まちにわひばりが丘のビジョン「普段は楽しく、いざという時に助け合える」関係の重要性を強く感じました。

みなさんが暮らし、このひばりが丘エリアは、西東京市と東久留米市という2つの自治体にまたがっており、市民という立場で見ると、災害時に西東京市と東久留米市では支援内容が異なることも想定されます。ただ、住民という立場で見ると、自治体の区分ではなくエリアとしての支援が必要となって来ます。また、戸建住宅とマンションもそれぞれの構造上、個別の対策が必要になる場合もあり、その為にモイスタビュリーでいただいた各マンションの防災委員会での活動を始め、各マンション、街区を超えた防災情報の共有が必要になってきます。

そして、防災に関して、自ら備える「自助」、自治体などの「公助」ともに、一番重要になってくるのは、住民同士の「共助」。インタビュの「小さな接点作りが、よき防災へとつながる」、そして防災コラムの「本日の防災はひとりではできない」という言葉を改めて意識しながら、これからはひばりが丘の街での共助のベースとなる「小さな接点づくり」をみなさんとともに進めていきたいと思えます。

まちにわ ひばりが丘
岩六口 康次

びゅーびゅーびゅー
どこかの世界から、新しい空気がやってきた

もくもくもく
青い空に立派な、雲がそびえ立つ

しとしとしと
湿った土から、においがたちあがる

よきによきによき
風が運んだ種から、根が伸びる

今度はどんな音がするだろう？

新緑あふれる世界で深呼吸しながら、耳を澄ましてみる



ひばりが丘の街に和を描く
コミュニティメディア



MACHINI-WA HIBARIGAOKA		vol.
2021	Spring	19



発行元: 一般社団法人まちにわひばりが丘
デザイン: 佐藤洋平
表紙: 平田武(写真/まちにわ師)
問合せ: info@machiniwa-hibari.org
WEB: <https://machiniwa-hibari.org/>
発行日: 2021年5月1日

メールマガジン無料配信中!
ご登録はこちらから

「まちにわ ひばりが丘」の情報や、イベント情報などをお送りしています。左のQRコードから登録、または、件名を「メールマガジン登録希望」として info@machiniwa-hibari.org までご連絡ください。



お問い合わせは
以下ご連絡先まで

Tel: 042-452-5758
Mail: info@machiniwa-hibari.org

東日本大震災から10年経つ今 ひばりが丘団地エリアでできる 防災の取り組みとは



ひばりが丘フィールズ
1番街
高藤さん

マンション内の防災委員会、委員をしている。



ひばりが丘フィールズ
けやき通り
太田さん

マンション管理組合の元理事
防火担当、現防災委員会
委員をしている。

ひとりひとりの 思いが膨らみ マンション防災活動の はじまりとなる

「マンションごとに特色があるのかと思いますけど、具体的にそれぞれマンションでどういった活動をしていますか。」
高藤さん 私たちひばりが丘フィールズ1番街(以下、1番街)のメンバーは、コロナ禍の前は、不定期で集まって2時間くらい会議していました。最初のころはまず防災訓練をメインに考えて活動をしていました。今は、防災備品の補助金でどんな備品を購入するか話し合っています。マンションの

があったときのために知っておいていただきたい。そういう方もいらっしゃると思います。もちろん援助されるだけではなく、自分のできることで共に参加したいと思い、夫と共に防災委員会に関わっています。誰もがそれぞれのできる事で、無理なく、互いに支え助け合っていたらいいなと思います。—すぐヒントになる話でした。お二人が防災委員会、活動にかかわってよかったことはどんなことですか？
高藤さん 座談会を始めたことで、これがなかったら知り合えなかった顔ぶれの方もいたので、マンションの中で顔見知りを作る良いきっかけになりましたね。
太田さん 私も同じです。日常生活の知り合いとまた別枠の人達とつながれることはありがたいですね。
—日常生活に限らず様々な角度から接点をたくさん作ることで、つながりが増える。そして輪も広がった分だけ助け合えるというところがいいですね。貴重なお話をありがとうございました！



1番街で配布されている防災かわら版。けやき通りでも独自に作成配布している。

防災マニュアル作りも進めたいのですが、コロナの影響で対面の打ち合わせが難しく、今は足踏み状態ですね。

太田さん 私たちはコロナ禍中でも、リモートで会議をして活動をなんとか続けています。試行錯誤ですが、マニュアルを作る活動を中心に行っていますね。

—今までだと対面で話し合ったり、ワークをしたりと取り組むものが、環境の変化でガラッと変わり難しくなりましたね。悩みながら活動されるのが伝わってきます。

高藤さん 1番街では限られた環境や時間の中で地道な活動として、マンションのエレベーター内に防災かわら版を掲示しています。ちょっとした啓発活動として、講座などで字んだことを発信しています。内容はトイレ・備蓄・避難所のことなど堅苦しくない身近な話題です。私が手書きで書いています。

太田さん けやき通りではエレベーター前と集合ポスト前にかわら版を掲示しています。また4月から管理室前に防災専用ラックを設置して、かわら版のバックナンバーをとじたファイルを置いて自由に手に取れるようにしました。内容は時々地域情報なども入れていきます。

—それはいいですね！エレベーターだと集合住宅だからみんまで見れる。マンションならではの仕組みですね。今後はどんなこ

とに取り組んでいきたいですか？

高藤さん 誰でも動ける人が手に取ってすぐに取り出せるものを作ることに取り組んでいきたいですね。

太田さん そのためにどんな仕組みを作るかも重要ですね。

—マンション内避難生活ではどんな課題があると思いますか？

太田さん トイレのことが大きいですね。防災訓練後のアンケートで、家族のトイレとして7日分を備蓄している人はあまりいませんでした。私たちのマンションでは住民用の簡易トイレは備蓄していませんが、何らかの対応は必要なのかなと。—食糧については、何とかかなりやすいですけど、実際大災害が起きた時に水が止



けやき通りで行われた防災訓練の様子

2011年3月11日、14時46分。三陸地方を中心に、世界を震撼させる巨大な地震が発生。あれから10年が経ちました。先日も東日本大震災の余震といわれる地震が立て続けに起きましたが、いまだに誰もが安心できない日々を過ごしています。今改めて自分が暮らすまちの防災の取り組みはどんなことがあるのか。住民の皆さんにとっても考えるきっかけとなるべく、今回まちにわ活動エリアでの防災活動の取り組みについてお話しをうかがいました。

まっってしまった時にマンションとして仕組みがないと悩ましいですね。

高藤さん 私たちもマンション内で「トイレの水とかは流してしまおうと、下の階に汚物が流れますよ」と啓発はしているけど、どこまで伝わっているか。実際に災害が起こった時に、どうするべきか、仕組みを作っておくことは大切だと思っています。

—他にはどんな課題がありますか？

高藤さん 悩みは尽きませんが、我が家はまだ小学生の子供がいるので、実際に何か起きたら自らが防災委員としても動けるのかと不安です。

—多くの住民の方が子育て世帯・高齢者で、みんさん自分たちのことに必死で動けないという悩みがありますね。

太田さん それぞれの家庭で事情は違うので、自分の家庭にあった備えをしっかりとしておくことが大事ですね。

—そうですね、繋がる前に自助ですね。自助あってからの皆さんとの協力体制ですね！

小さな接点作りが よき防災へとつながる

—ところで、お二人の話から自助することもあるんですが、日頃の人のつながりは大切だ、とても感じられました。地域のつながりは防災に役立つのでしょうか？また



春から夏にかけて、緑が眩しい季節。多摩湖・狭山湖まで続く、「多摩湖自転車歩行者道(通称:多摩湖サイクリングロード)」で気分爽快なサイクリングを!



<https://bit.ly/2QhNML2>

1 花小金井駅南口

サイクリングロードは歩行者道と分かれていて、のんびりウォーキングも可能。これからの季節は緑豊かな景色を望むことができます。

2 TACOS MERCADO

トウモロコシから作るトルティーヤにこだわった本格的なメキシコ料理が楽しめます。テイクアウトもできますが、できたらアツアツのタコスを食べたいですね！ドリンクの種類も豊富です。

東京都小平市花小金井南町2-2-16,B1
☎042-497-5211
🕒12:00~14:30、17:30~(営業時間は変更する可能性があります)、木曜日定休

3 野菜直売所

サイクリングロードの両側には野菜や植木の畑が広がるエリアもたくさん。直売所もあるので、サイクリングしながら新鮮な野菜を購入できます。



4 馬の背

「馬の背」と名付けられた、小高い人工の土手。歩行者専用ですが、長年にわたって草刈りが続けられてきたことなどが要因となっており、実は貴重な植物が生息しているのだとか。

ひばりテラスのマウンテンバイクで楽しむ サイクリングルート・花小金井南町編

新型コロナウイルスの影響について
新型コロナウイルスの影響により、掲載している情報に変更がある可能性があります。お店の営業状況などは、適切な手段にてご確認くださいませようお願い申し上げます。



5 庚申湯

一汗かいたら、銭湯で汗を流してみてもいい風情あふれる建物の中には、ジェットバスや薬湯の他に露天風呂も。男湯と女湯は1週間ごとに入れ替わりますので、個性豊かな2つのお風呂を週替わりで楽しめます。



東京都西東京市芝久保町1-13-2 ☎042-465-0261
🕒15:00~23:00 🕒定休日:毎週月曜日、第一月曜日、火曜日連休