

防災訓練2025

地域で備える防災と減災

～町内会と住民ができること～



- I. 災害とは
- II. 防災と減災の違い
- III. 地域でできる防災活動
- IV. 減災のための備え（7つの視点）
- V. 重点項目の詳細解説（7つの視点の内①⑤⑦）
- VI. 最後に

主催：小松一二三丁目町会
千鳥ヶ丘町会

協力：土浦市防災危機管理課
水郷つくば農業協同組合

V1.0

2025年11月16日



I. 災害とは

まずは「災害を知ること」からはじめよう！

災害の種類と被害の特徴

	災害の種類	被害の特徴
自然災害 (天災)	地震	建物の倒壊、家具の転倒による圧死やケガ、ライフラインの寸断などの被害。余震もある。
	津波	沿岸部で広範囲な被害。波にのみ込まれたことによる溺死や町にヘドロが打ち上げられるなどの被害。
	洪水	台風や集中豪雨による河川の氾濫、浸水などの被害。日本では夏場を中心に数多く発生する。
	土砂崩れ	局地的だが建物や橋の倒壊などの被害。地震や豪雨が引き金で二次災害として発災することもある。
	大雪	山では雪崩、集落では孤立状態になることもある。雪下ろし、雪かき中の事故も多い。
	火山の噴火	土石流による直接被害だけでなく、有毒ガスが噴出した場合には長期間、遠方へ避難する必要がある。
	その他：竜巻、山火事、雹（ひょう）、熱波、干ばつ、伝染病	
人的災害 (人災)	工場火災・爆発	ヘリコプターを使った大規模な消火活動であれば、地域住民は周辺からの避難が必要になる。
	ビルの倒壊	老朽化や手抜き工事などが原因。途上国では今でも発生回数が多い。
	電車の脱線事故	発生率は低いが、一度起これば死傷者が発生したり、交通インフラに大きな影響を及ぼしたりする。
	有害物質の流出	重油タンカーの座礁事故など。海洋汚染などの環境・人体への影響がでる。
	原発事故	放射線による人体への影響のほか、長期の避難生活や地域の分断といった社会的影響も大きい。
	戦争	兵士だけでなく民間人の被害が出ることもある。難民・避難民への人道支援が必要になる。
	その他：放火、大停電、将棋倒し、テロ、暴動など	

Ⅱ. 防災と減災の違い

① 「防災」とは何か？

防災とは、災害による被害を未然に防ぐ、または最小限に抑えるための取り組みです。例えば、堤防の整備や耐震補強、避難訓練などがこれにあたります。行政や専門機関が担う部分も多いですが、私たち住民も日頃の備えや行動で防災に参加できます。



② 「減災」とは何か？ : 7つの備え

減災とは、災害が起きた際に被害を少しでも軽くするための準備や工夫です。すべての災害を防ぐことはできませんが、事前の備えや地域のつながりによって「助かる命」を増やすことができます。

例えば、家具の固定や非常持ち出し袋の準備、近隣との声かけなどが減災の一例です。



Ⅲ. 地域でできる防災活動

～町内会だからこそできること～

災害時に命を守るためには、日頃からの備えと地域のつながりが欠かせません。町内会は、地域の防災力を高めるための「共助」の要となります。町内会活動でとりくむべき活動のいくつかを記載します。

防災訓練の実施

町内会主催の防災訓練は、実際に体験しながら学べる貴重な機会です。避難誘導、初期消火、安否確認、非常食の試食など、様々な体験が出来るように企画していきたいと思います。積極的にご参加ください。

防災マップの作成と配布

地域の危険箇所や避難所を記した「防災マップ」は、災害時の行動を助ける重要なツールです。町内会で独自に作成し、共有することも必要だと考えています

防災倉庫の整備と点検

防災倉庫の内容の精査や、その内容の皆さまへの周知などを計画的に行う必要性を感じています。今後、備蓄内容を含め検討していく予定です。

情報発信の工夫

災害時には正確な情報が命を守ります。現在の掲示板や回覧板、以外の迅速な情報共有を進めていく必要性があります。

多世代交流イベントの開催

防災は「特別なこと」ではなく、日常の延長線上にあるものです。祭りや行事に防災要素を取り入れていきたいと考えています。

Ⅳ. 減災のための備え（7つの視点）

災害は突然やってきます。だからこそ、日頃からの「備え」が命を守る力になります。ここでは、減災とは何かの項目でお話した「7つの備え」について整理していきます。

① 自助と公助：つなぐ共助

災害時に最も頼りになるのは「自分自身の備え＝自助」です。避難経路の確認、非常持ち出し袋の準備、情報収集手段の確保など、まずは自分と家族の命を守る行動を整えましょう。

一方で「公助」は、行政や消防・警察などの支援です。避難所の運営や物資の供給などが含まれますが、災害直後はすぐに支援が届かないこともあります。だからこそ「自助」と「公助」の間をつなぐ「**共助＝地域の助け合い**」が重要です。

② 地域の避難場所の確認

自宅周辺の避難所や広域避難場所を事前に確認しておきましょう。浸水や土砂災害の危険がある地域では、避難経路の選定も重要です。これからのことになりますが、地域で作成した防災マップを活用し、家族で避難ルートを歩いてみるのも効果的です。

③ 我が家を災害に強くする

家屋の耐震化やブロック塀の点検、雨どいの清掃など、日常のメンテナンスが災害時の安全につながります。

特に古い建物や高齢者世帯では、家具の転倒防止やガラス飛散防止フィルムの設置なども検討しましょう。

④ 室内空間に安全な場所を作る

地震の際、すぐに避難できない場合は「室内の安全空間」が命を守ります。落下物のない部屋、家具が倒れにくい場所、窓ガラスから離れた位置などを家族で確認し、「ここに集まろう」と決めておくとう安心です。

⑤ 備蓄・常備品の準備

災害後すぐには支援物資が届かないこともあります。最低3日分、できれば1週間分の水・食料を備蓄しましょう。加えて、簡易トイレ、懐中電灯、ラジオ、モバイルバッテリー、常備薬なども忘れずに。家族構成や季節に応じた備えが大切です。

⑥ 家族内での災害対応時の家族会議

災害時に「どこに避難するか」「どう連絡を取るか」「誰が何をするか」を事前に話し合っておくことで、混乱を防げます。家族会議シートなどを使って、連絡先や集合場所、役割分担を記録しておきましょう。

⑦ 地域とのつながり

普段からのご近所付き合いが、災害時の「共助」につながります。町内会のイベントや掲示板、LINEグループなどを通じて、顔の見える関係を築いておくことで、いざという時に声をかけ合える安心感が生まれます。

次に、特に重要な3つの視点「①自助と公助：つなぐ共助」「⑤備蓄・常備品」「⑦地域とのつながり」について、さらに詳しく掘り下げていきます。

防災は、 日頃の準備と、

向こう三軒両隣！！



V. 重点項目の詳細解説（7つの視点の①⑤⑦）

減災のための重点項目

～自助・備蓄・地域のつながりを深める～

災害時に命を守るために、特に重要となる3つの視点があります。

「①自助と公助」

「⑤備蓄・常備品の準備」

「⑦地域とのつながり」

この3つの視点です。ここでは、それぞれを詳しく掘り下げ、具体的な行動につなげるヒントを紹介します。

① 🏠自助と公助：まずは自分の命を守る

災害発生直後、最初に頼れるのは自分自身の行動です。これが「**自助**」です。例えば、地震が起きた瞬間に安全な場所へ避難する、非常持ち出し袋を持って避難所へ向かう、正しい情報を得るなどが含まれます。

一方「**公助**」は、行政や消防・警察などの支援です。避難所の開設、物資の供給、救助活動などが行われますが、発災直後は人手が足りず、すぐに支援が届かないこともあります。

そこで重要になるのが「**共助**」、つまり地域の助け合いです。町内会や近隣住民との連携が、命を守る大きな力になります。

▶ 自助のためにできること：

- 非常持ち出し袋の準備
- 避難経路の確認
- 災害情報の収集手段（ラジオ、スマホ、HPなど）

▶ 公助の理解：

- 地域の避難所の場所と運営体制の確認
- 行政の支援制度（災害時の相談窓口など）

▶ 共助の実践：

- 安否確認の声かけ
- 町内会の掲示板やHPの活用
- 要支援者への配慮と支援

⑤ 備蓄・常備品の準備：暮らしを守る「日常の備え」

災害後、ライフラインが止まることを想定して、最低3日分、できれば1週間分の備蓄を整えましょう。家族構成や季節に応じた準備が大切です。

▶ 備蓄品の基本：

- ・ 水（1人1日3リットル目安）
- ・ 食料（レトルト、缶詰、乾パンなど）
- ・ 簡易トイレ、ウェットティッシュ
- ・ 懐中電灯、ラジオ、モバイルバッテリー
- ・ 常備薬、マスク、衛生用品

▶ 備蓄の工夫：

- ・ ローリングストック（使いながら補充する）
- ・ 家族ごとの持ち出し袋を準備
- ・ 保管場所を決めて定期点検

▶ チェックリストの活用：「備蓄品チェックリスト」等を活用し、家庭ごとに点検を行いましょう。

⑦ 地域とのつながり：共助の力を育てる

災害時に「助け合える関係」があるかどうかで、安心感が大きく変わります。普段からの交流が、いざという時の支えになります。

▶ つながりを築く方法：

- ・ 町内会イベントへの参加
- ・ 掲示板やHP等での情報共有

▶ 多様な住民への配慮：

- ・ 高齢者、障がい者、外国人などへの声かけ
- ・ 子どもたちにも分かりやすい防災教育
- ・ 若者世代の参加を促す工夫

▶ 顔の見える関係づくり：「こんにちは」「大丈夫？」の一言が、災害時には命をつなぐ言葉になります。日常の挨拶から始めましょう。

VI. 最後に

～「備え」は、地域の未来への贈りもの～

災害は、いつ、どこで、どのように起こるかを予測することはできません。

だからこそ、私たち一人ひとりが「自分の命を守る力」を持ち、地域のつながりを育むことが、被害を最小限に抑える鍵となります。

この資料で紹介した「防災」と「減災」の考え方、そして「7つの備え」は、特別なことではなく、日常の延長線上にある行動です。

たとえば――

- ・ 非常持ち出し袋を準備する
- ・ 家族で避難場所を確認する
- ・ ご近所に「こんにちは」と声をかける

こうした小さな一歩が、地域全体の防災力を高めていきます。

町内会の役割と、みなさんへのお願い

町内会は、地域の「共助」を支える大切な存在です。世代や立場を越えて、誰もが関われる仕組みをつくり、顔の見える関係を築いていくことが、安心して暮らせるまちづくりにつながります。

防災は「特別な日」だけのものではありません。お祭りや行事に防災の要素を取り入れたり、掲示板やLINEで情報を共有したりと、できることはたくさんあります。

また、町内会の役割はこの防災への取り組み以外にも様々なものが有ります。

現在の町内会に求められるものをいくつかあげます。

1. 地域の安全・安心を守る
2. 地域コミュニティの形成・活性化
3. 行政とのパイプ役
4. 生活環境の維持・改善

しかし、現在の町内会を取り巻く環境は厳しいものが有ります。
以下のような課題が山積しています。

1. 加入率の低下と担い手不足
2. 高齢化と世帯構造の変化
3. 活動のマンネリ化と魅力不足
4. 地域ニーズとの乖離
5. コミュニティの希薄化と孤立リスク
6. 財政・運営面の課題

その様な中でも、多くの方が前向きに、積極的にご協力を頂いています。そして町内会の組織運営の方法を改革することで、その成果をより大きくすることが出来るのではないかと考えています。

例えば、

- ・役員業務の分担・簡素化（デジタル回覧板などの導入）
- ・柔軟な活動時間の設定（平日夜間や早朝の活用）
- ・若年層が関わりたくなる企画（SNS活用、地域課題への参加型イベント）
- ・地域ニーズに応じた活動の再設計（防災・見守り・空き家対策など）

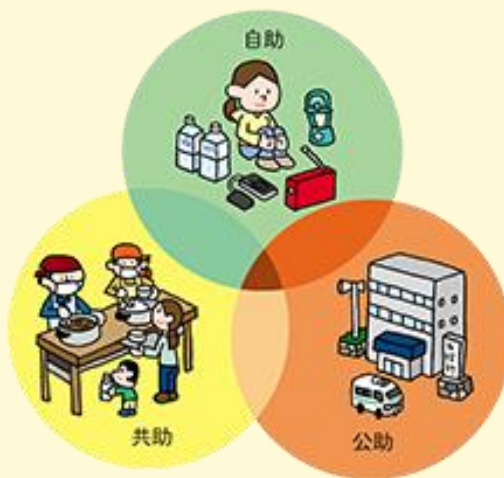
この様な改革を行うことで、より皆さんが参加しやすい、開かれた、みんなの町内会を目指していきたいと考えています。是非、皆さんのご協力をお願い致します。

今日の防災訓練に、最後に一言： 目指すのは「支え合える地域」

私たちが目指すのは、「災害に強い地域」ではなく、
「災害が起きても支え合える地域」です。
ともに備え、ともに学び、ともに助け合う——
そんな地域の未来を、皆さんと一緒に育んでいきましょう。

🌱「今日の一步が、未来の安心につながります。」
防災は、特別な人だけが取り組むものではありません。
あなたの小さな行動が、誰かの命を守る力になります。
さあ、できることから始めましょう。

本日のご参加、大変ありがとうございました❤️



防災訓練2025

本日の防災訓練の開催にあたり、様々な皆様に多大なるご協力を頂きました。ありがとうございました。

土浦市防災危機管理課からは、休日にも拘らず多くの職員の方を派遣頂きました。

また、水郷つくば農業協同組合様からは、備蓄食料としてもストックできる「納豆ライス」をたくさん寄贈頂き、皆様に土産としてお配りすることが出来ることになりました。

地域の方々のご協力はもちろんですが、様々な組織との連携が、更に防災への備えを推進します。

今後とも地域全体で「防災への備え」について積極的に取り組んでいきたいと思います。改めて、御礼の言葉とさせていただきます。大変ありがとうございました。

敬具



地域で備える防災と減災

～町内会と住民ができること～

V1.0
2025年11月16日