



“おうちでひなん

在宅避難

ご家庭で検討を!

台風などにそなえるマイタイムラインは
ちば県民だより 6月号をごらんください

ちば市政だより
9月号より

残念ですが、避難所は
「三密」のホットスポット!

感染症予防に対応できる
受け入れ避難者は
カマコミは 240 人という
計算結果になりましたよ



要支援者は、
別枠で優先されます
240 人含まれません

おゆみ野 3 丁目には
3500 人以上住んでるはず

ほとんど入れない!
備蓄品も足りない!

おゆみ野 3 丁目付近は
津波の心配は なさそう

ハザードマップだと、
まあまあ丈夫な場所らしい

それに、
ほとんどが
耐震構造の
マンションね

うちは免震だ

カマコミに行くより
おうち避難が、全然いい
ふだんのフトンで寝て
食事をして、トイレも…
ストレスも少なそう

避難とは、難を避けることです。川の
近くや低い土地、斜面といった危険な場
所がないマンションなど頑丈な建物に
住んでいる人は、自宅にとどまって避難
生活する**在宅避難**も検討しましょう。

避難先は、指定避難所だけではありま
せん。**安全な親戚・知人宅などに避難**する
ことも考えてみましょう。

被害にあったとき
おうち避難でいいか
はんだんできるかな
私はあわてんぼうだ

お留守番の
家族に
はんだん
できるかな

裏面の
安全な在宅避難のための
かんたん安全チェックシート
をごらんください



起こったときには遅いかも?!

サポーター委員になりませんか

地域防災への日頃からの関心は、自分や家族を守る第一歩です
委員会では、アナタの行動力とアイディア、お待ちしております

◆活動メニュー(平時)◆

lesson 1 定例会で、サクッと**情報収集**

lesson 2 訓練で、避難所開設を**疑似体験**

lesson 3 広報活動で、身近な変化を**新発見**

lesson 4 公的な講習で、防災知識を**ブラッシュアップ**

◆募集条件◆

●おゆみ野 3 丁目にお住まい※

または鎌取コミュニティセンターをご利用

●連絡先を委員会に登録できる(ボランティア保険や各種連絡のため)

●災害時、避難所運営に協力できる(落ち着いてからで結構です)

※マンション管理組合の理事の方、千葉市防災ライセンスをお持ちの方、
医療または介護関係者の方は、別途ご連絡下さい。

●お問い合わせは、緑区地域振興課くらし安心室(紙面右上)
または鎌取コミュニティセンター事務局 まで

個人情報保護
細則あり



mini カマコミ避難所訓練 2021 を 行いました

10月9日午後3時より、鎌取
コミュニティセンターにて第9
回カマコミ避難所開設運営訓練

を行いました。

●委員を中心に、

施設安全点検や

解錠手順を確認

するとともに、感染症対策の区

分け方法などを検討しました。



●今後の予定●

2021 年度

2/12(土) 午後3時~

第5回定例会/年度末会議

カマコミにて会場確認を↑

2022 年度(案)

6/11 第1回定例会

7/9 第2回定例会

8/28 カマコミ避難所訓練 2022

見学可
要予約

災害に
あったとき

あんぜん おうちでひなん めやす
安全な在宅避難の目安にできる

見えるところに
はっておこうね

保存版

かんたん安全チェックシート

1 すまいの「建物」の安全をたしかめる

- ☐ 外の通路の柱や壁などに、**X**の形のひび割れがある
- ☐ ガスや煙など、いつもとちがう、においがする
- ☐ 火災警報器からのよびかけ や ベルの音がしている

☒ がひとつでもあれば

おくがい に
すぐに屋外へ逃げる！

☒ がなければ、**2**、**3** へ すすもう

2 カラダの安全をまもるために

●家のなかの安全●

- ☐ われたガラスや食器など、危ないかけらが落ちてないか または落ちてないスペースがあるか
- ☐ 寝るところには、上から物が落ちたり、倒れてくるものが、ないか
- ☐ 夜、暗やみでも、外へ逃げる通路があるか
- ☐ 暑さや寒さをしのげそうか
- ☐ 倒れた電気製品（冷蔵庫、空気清浄機、ストーブなど）のコンセントをぬいたか
- ☐ 電気製品のまわりをかたづけてから、**震度4以上でロックされる**感震ブレーカーを復旧したか
- ☐ ガス器具のまわりをかたづけてから、**ガスメーターの安全装置のロックをはずしたか**
- ☐ 集合住宅では、1,2階で、便器から水があふれてないか

●健康ですぐず●

- ☐ 冷蔵庫や冷凍庫に食べ物があるか または災害用に用意している食べ物があるか
- ☐ 家庭用医薬品があるか または持病の処方薬があるか
- ☐ 消毒液や不織布マスク、使い捨て手袋やゴミ用ビニール袋などがあるか

3日間以上
7日間ぶん

あふれてたら
排水管は使えない

3 ふだんの生活をつづけるために

●飲み水とトイレ●

- ☐ 水道が使えるか または PET ボトルなどの飲み水があるか
- ☐ 風呂に水が残っているか
- ☐ 排水を流せないときのために、トイレに「簡易トイレキット」をセットしたか

●食べるものをつくれる●

- ☐ 電磁調理器やガス器具が使えるか
- ☐ カセット式コンロなどがあるか 予備のガスボンベがあるか

●家の外との連絡●

- ☐ ラジオやテレビ、携帯電話（スマホ等）が使えるか
- ☐ 同じ階や近所に知り合いが2人以上いる
- ☐ 予備の電池や蓄電池があるか または自家用車（バッテリー）を利用できるか

●各家庭でよく使うもの●

- ☐ 介護用品、乳幼児オムツ、生理用品、ペット用品などがあるか

2、3 で15個以上☒があれば、在宅避難も可能です

在宅避難を
するときは...

- 自分や家族の体調が悪くなったときは、迷わず、外部に助けを求めてください
- 毎日、行政（避難所）や管理会社、マンション管理組合からの情報を入手しておきましょう
- 毎日、近隣の方とたがいに声をかけあいましょう

初めは
朝と夕方
変わるよ

大きな余震など、変わったことや
不安なことがあれば、**1** からやりなおすこと