

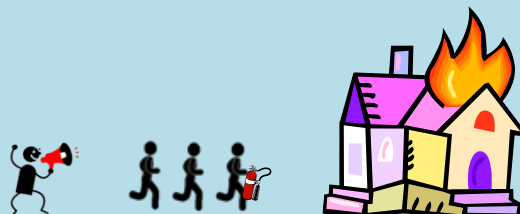
有野台防災福祉コミュニティ 地域おたすけガイド

2026 年 8 月作成

有野台防災福祉コミュニティ

地域おたすけガイドを作成する前に…

- (1) 地域おたすけガイドは、地域の皆さんが災害時に活動する際に、活用するものです。災害時は、周囲の状況をよく確認し、自らの安全を確保し、無理をせず、自分たちのできる範囲で活動を行うことが大前提です。
- (2) 皆さんの災害時の活動をより効果的にするために、これまでに各地域で取り組まれた優良事例を参考に、この地域おたすけガイドを作成しました。
- (3) しかし、この地域おたすけガイドに記載している内容は完全ではありません。
- (4) ぜひ、皆さんの防コミで訓練を通して繰り返し検証して、地域に適したガイドにするために、どんどん見直していきましょう。



1 運営本部の設置基準

- ・地震による災害が発生し、又は災害が拡大する恐れがある場合。
- ・特別警報が出された場合。
- ・上記のほか、地域内に土砂災害警戒情報若しくは避難準備・高齢者等避難開始の情報が発令された場合。

2 活動方針

阪神・淡路の教訓で、近隣の方々に助けあうことはとても重要です。しかしながら、周囲の状況をよく確認し、自らの安全を確保し、無理をせず、自分達の出来る範囲で防災活動を行いましょう!!

3 役員参集場所等一覧

防コミ運営本部	有野台地域交流センター					
ブロック本部	なし					
防災資機材庫	3 ページ参照					
緊急避難場所 (屋内)	名称	※災害ごとの注意事項			備考	避難所
		土砂	洪水	津波		
	ありの台小学校	○	○			
	有馬中学校	○	○			
災害時要援護者 台帳保管場所	なし					
防災行政無線 保有者	有野台地域交 流センター	有野台第 2 地域交流セン ター		有野台自治連 合会長	有野台防災福 祉コミュニテ ィ部会長	
地域内の危険箇所	地図を参照					

※「災害ごとの注意事項の見方」

- ・避難所の欄に○のある施設は避難所として利用が可能です。
- ・△：敷地の一部などが、警戒区域などの中に入るため、「備考」欄の注意事項を確認の上、緊急時のみ利用できる施設。
- ・×：警戒区域などの中に入るため、原則、利用できない施設。

防災資機材庫

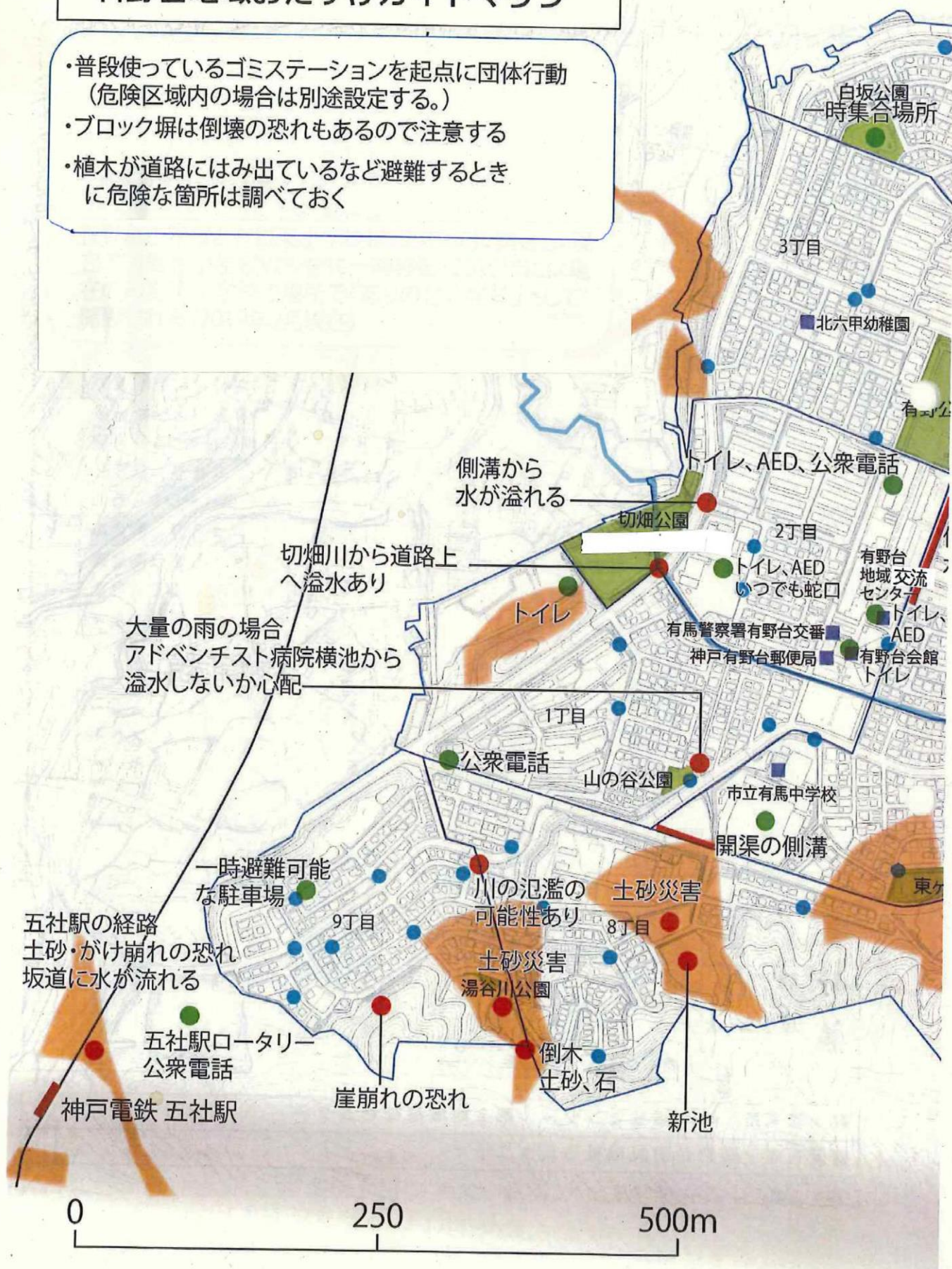
用途	品名		個数	用途	品名		個数
消火用	水消火器(クレンダー) 地域交流センター倉庫		4	その他の	コードリール	有野公園倉庫	1
	水消火器(はやわざくん) 有野公園倉庫		1			地域交流センター倉庫	1
	小型コンプレッサー 地域交流センター倉庫		1		携帯用電灯	有野公園倉庫	5
	丸型水槽 A 型 500L 用 有野公園倉庫		1			東有野台北公園倉庫	6
	布バケツ 有野公園倉庫		40		投光器三脚付	有野公園倉庫	1
	かえるの的当て 有野公園倉庫		2			東有野台北公園倉庫	1
	訓練用的当て(小) 地域交流センター倉庫		3		救急セット	東有野台北公園倉庫	1
救助用	スコップ	有野公園倉庫	6			地域交流センター倉庫	1
		東有野台北公園倉庫	10		発電機 3.3kw	地域交流センター倉庫	1
		地域交流センター倉庫	3		トランシーパー	有野公園倉庫	6
	バール	有野公園倉庫	3		飲料水用ポリタンク	東有野台北公園倉庫	10
		東有野台北公園倉庫	2		拡声器(赤小)	東有野台北公園倉庫	1
		地域交流センター倉庫	1			地域交流センター倉庫	1
	チェーンソー	有野公園倉庫	1		拡声器(白大)	有野公園倉庫	1
	ジャッキ 2t	有野公園倉庫	2			地域交流センター倉庫	1
	ジャッキ 4t	有野公園倉庫	2		収納庫(大)	有野公園倉庫	1
	ハンマー	有野公園倉庫	4			東有野台北公園倉庫	1
		東有野台北公園倉庫	5		〃(小)	地域交流センター倉庫	1
	ツルハシ	有野公園倉庫	4		はしご兼用脚立	有野公園倉庫	1
		東有野台北公園倉庫	5			東有野台北公園倉庫	1

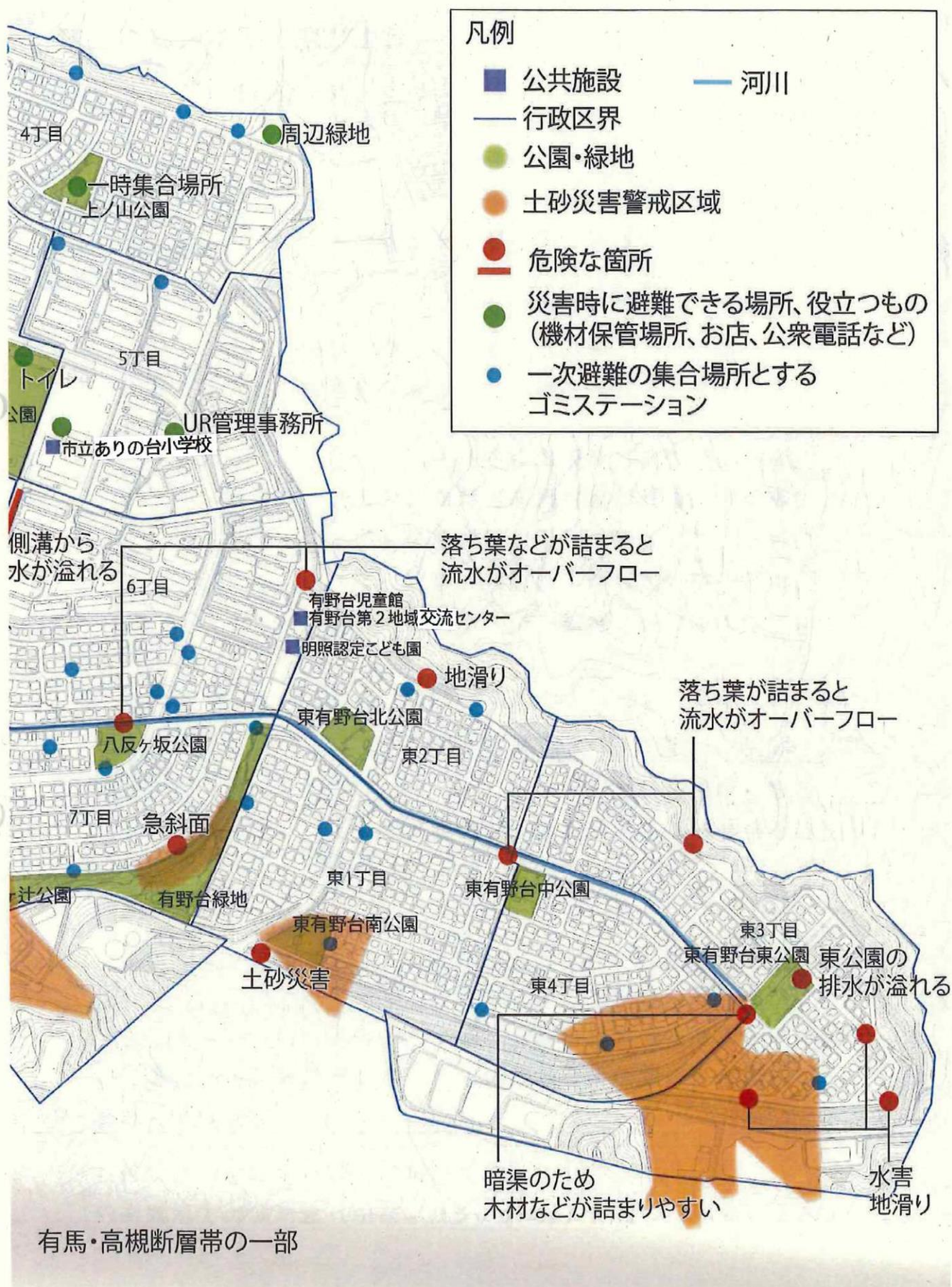
その他		地域交流センター倉庫	1			ふれまち物置横	1
	折りたたみ担架	東有野台北公園倉庫	1		2連はしご	有野公園倉庫	1
		地域交流センター倉庫	1			ふれまち物置横	1
	とび口	有野公園倉庫	2		平面台脚立	有野公園倉庫	2
		東有野台北公園倉庫	2		折りたたみリアカー	有野公園倉庫	1
	救助用ロープ	有野公園倉庫	1			東有野台北公園倉庫	1
		東有野台北公園倉庫	1			地域交流センター倉庫	1
	ヘルメット	有野公園倉庫	15		オイルパン	地域交流センター倉庫	1
		東有野台北公園倉庫	70			八反ヶ坂	1
		地域交流センター倉庫	8		防コミのぼり	地域交流センター倉庫	5
	充電ドライバー	地域交流センター倉庫	1		蛍光色ジャンパー	地域交流センター倉庫	9
	携行缶	地域交流センター倉庫	1		簡易コンロ	ふれまち物置	1
		八反ヶ坂	1		鋳物LPコンロ	地域交流センター倉庫	1
	一輪車	東有野台北公園倉庫	1		大鍋	ふれまち物置	4

鍵保管場所：地域交流センター、第2地域交流センター
鍵保有者：有野台防災福祉コミュニティ

有野台地域おたすけガイドマップ

- ・普段使っているゴミステーションを起点に団体行動
(危険区域内の場合は別途設定する。)
- ・ブロック塀は倒壊の恐れもあるので注意する
- ・植木が道路にはみ出ているなど避難するときに危険な箇所は調べておく





☐ は、その行動が完了したら✓をつける。

① 風水害

【災害発生前】

個人の行動

警戒レベル 1 早期注意情報、警戒レベル 2 注意報発令の段階

- ☐ ラジオやテレビなどで災害情報を確認する。
- ☐ 排水溝の詰まりがないか、強風で飛ばされる物がないかなど自宅と自宅周辺の状況を確認する。
- ☐ 非常用持ち出し袋などを準備し、避難に備えておく。
- ☐ 浸水のおそれがある地区では、雨戸を閉め、土のうの準備をしておく。
- ☐ 自家用車の燃料を確認しておく。
- ☐ 不要不急の外出は控える。特に川の近くには行かない。
- ☐ 外出している場合は、交通機関の情報を確認しておく。
- ☐ 危険箇所や避難所への経路を確認しておく。
(道幅の広い道を選ぶ。川・水路沿いの道は避ける。)

警戒レベル 3 警報発令の段階

- ☐ 警報が発令されたら、自主避難の準備をする。
- ☐ 小中学校へ移動できる人は移動する。
- ☐ 避難に時間がかかる人には早めに逃げるよう呼びかける。

警戒レベル 4 危険警報、警戒レベル 5 特別警報発令の段階

- ☐ 危険と思われたら、安全な場所へ避難する。
- ☐ 家の中が安全な場合は、2 階へ避難する。
- ☐ 避難所へ避難の場合は飲料水や少量の食べ物などを用意する。

防災福祉コミュニティとしての活動

1 災害対策本部の立ち上げ

- ☐ 本部に各自治会役員、管理組合役員は集まらない可能性が高い。災害対策本部と自治会長・理事長とで連絡をとりあえるようにする。

2 自治会の対応

- ☐ 対策本部に集まった役員の中から防災リーダーを決定する。
- ☐ 防災リーダーは集まってきたメンバーで構成し、共同で対応する。
- ☐ 対策本部に地域の地図、防災マップなどを配置する。また、メンバーで情報を共有するためホワイトボードや模造紙を準備する。

3 情報収集・伝達

- ☐ 防災行政無線、ラジオ、テレビ等から気象情報、避難情報、土砂災害警戒情報等を収集する。
- ☐ 収集した情報は、有線電話、携帯電話等により、地域内の人々と共有する。

4 組織内の連絡体制の確保

- ☐ 情報伝達の手段や順番（誰が誰にどのように伝えるのか）をあらかじめ整理しておく。

5 災害時要援護者の避難支援

- ☐ 洪水や土砂災害の危険性が予測される場合、災害時要援護者の状況を把握し、避難を支援する。

6 資機材等の確保

- ☐ 災害発生時に備えて、防災資機材や非常食等の確保をする。

7 土砂災害警戒区域の確認

- ☐ 防災マップ等で確認しておく（P4～5 参照）

8 避難について

- ☐ 避難は各自自主行動でお願いする。
- ☐ 避難所での非常食（缶詰、クラッカー等）の確保（避難所で保管）

【災害発生直後】

川の氾濫、浸水、土砂災害などの発災後

個人の行動

- ☐ 避難勧告が発令された場合は避難を開始する。
- ☐ 自宅から出られない状況の場合は、自宅の2階で待機する。
- ☐ 明るくなるまで外出せず自宅で待機する。

防災福祉コミュニティとしての活動

1 災害対策本部による指揮

- ☐ (【災害発生前】と同様の方法で災害対策本部を立ち上げる。)

2 自治会の災害対応

- ☐ 地区内の被害状況を収集し、被害状況に応じて共同で対応する。
(情報収集・伝達、安否確認、被災者の救出・救護等)
- ☐ 防災活動が可能な場合は、最寄りの「防災資機材庫」や「耐震性貯水槽」に集まり、数名で班を編成し防災活動を行う。
- ☐ 「救出・救護」など、対応すべき災害に応じた班を編成する。

3 情報収集・伝達

- ☐ 防災行政無線、ラジオ、テレビ等から気象情報、避難情報、土砂災害警戒情報等を収集する。
- ☐ 有線電話、携帯電話等により、各自治会長、理事長から各地区内の被害状況や住民の安否等の状況調査を行う。

4 安否確認

- ☐ 民生・児童委員等と協力して、災害時要援護者の安否確認を行う。
* ドア等に安否確認済みの目印をつける、安否不明者宅に連絡票を張るなどによる区別も効果的です。

5 救出・救護

- ☐ 二次災害に注意しながら、防災資機材等を使用し、被災者を救出する。
- ☐ 被災者が負傷している場合は、止血等の応急手当を実施し、医療機関に連絡又は消防救急隊に搬送を依頼する。

6 区や消防署への連絡

- ☐ 被害情報、活動情報等を本部に連絡する。
- ☐ 避難所運営で必要な事項を区役所等へ伝える。

7 緊急避難場所・避難所の開設

- ☐ 学校関係者や区役所職員と協力して緊急避難場所・避難所を開設する。
- ☐ 避難者名簿を作成する。

② 地震

【災害発生直後】

個人の行動

- ☐ 地震の揺れを感じたら、まず丈夫なテーブルの下に隠れるなど、身の安全を確保する。
- ☐ 家族の安全を確認する。
- ☐ 火を使用している場合は、可能な限り火を止める。
- ☐ 火災が発生すれば消火器等で初期消火を行う。
- ☐ ラジオなどで情報の確認。
- ☐ 屋内の場合は、出入り口を確保する。
- ☐ ガスの元栓やブレーカーを落とす。周辺のガス漏れ等を確認。
- ☐ 自動車で移動中の場合は、路肩に停めて安全な場所に避難する。
- ☐ 怪我をしないように、靴、手袋などの着用。
- ☐ 防災グッズを確認、ラジオ、懐中電灯など。飲料水を確保する。
- ☐ 周囲の状況を確認し、安全な場所へ避難・待機する。
- ☐ 普段使っているゴミステーションを起点に情報交換や避難など団体行動をとる。
- ☐ 外出の場合、状況を見て早めに帰宅する。

防災福祉コミュニティとしての活動

1 災害対策本部の立ち上げ

- ☐ 本部に各自治会役員、管理組合役員は集まらない可能性が高い。災害対策本部と各自治会長、理事長とで連絡をとりあえるようにする。

2 自治会の対応

- ☐ 対策本部に駆けつけた役員の中から防災リーダーを決定する。
- ☐ 防災リーダーは集まってきたメンバーで構成し、共同で対応する。
- ☐ 対策本部に地域の地図、防災マップなどを配置する。また、メンバーで情報を共有するためホワイトボードや模造紙を準備する。
- ☐ 地区内の被害状況を収集し、被害状況に応じて対応する。（情報収集・伝達、安否確認、被災者の救出・救護等）

3 自治会の災害対応

- ☐ 防災活動が可能な場合は、最寄りの「防災資機材庫」や「耐震性貯水槽」に集まり、数名で班を編成し防災活動を行う。
- ☐ 各自治会長、理事長は資機材庫で、消火や救助など、対応すべき災害に応じた班を編成する。

4 情報収集・伝達

- ☐ ラジオ、テレビ、防災行政無線等で地震情報等の収集を行う。
- ☐ 防災行政無線等により収集した地震情報等は、伝令等により、各自治会長、理事長に伝達する。
- ☐ 伝令等により各自治会長、各消防団長から各地区内の被害状況や住民の安否等の状況調査を行う。
* 地震時は有線電話、携帯電話は使用できないと考えた方がよいです。

5 安否確認

- ☐ 民生・児童委員等と協力して災害時要援護者の安否確認を行う。
* ドア等に安否確認済みの目印をつける、安否不明者宅に連絡票を張るなどによる区別も効果的です。

6 消火活動

- ☐ 対策本部、自治会、管理組合で耐震性貯水槽の小型動力ポンプや消火器具等を活用し初期消火を行う。
- ☐ 出火場所を確認する。
- ☐ 消火活動人員の割り振りをする。
* 火災の規模によっては消火器やバケツリレーでの消火も重要です。

7 救出・救護活動

- ☐ 二次災害に注意しながら、自治会単位で防災資機材を使用し、負傷者を救出する。
* 救出にはジャッキやバール、のこぎりなどが有効です。
- ☐ 救出活動人員の割り振りをする。
- ☐ 被災者が負傷している場合は、止血等の応急手当を実施し、医療機関に連絡又は消防救急隊に搬送を依頼する。

8 災害時要援護者の避難支援

- ☐ 自宅の損傷の状況等により、避難所等に避難する必要のある災害時の要援護者の避難支援を行う。

9 区や消防署への連絡

- ☐ 被害情報、活動情報等を区役所や消防署に連絡する。
- ☐ 避難所運営で必要な事項を区役所等へ伝える。

10 緊急避難場所・避難所の開設

- ☐ 学校関係者や区役所職員と協力して緊急避難場所・避難所を開設する。
- ☐ 避難者名簿を作成する。
- ☐ リーダーなどの役割分担票を作成する。
- ☐ 行政の指示系統を確認する。
- ☐ 元気な人にボランティアの協力をお願いする。
- ☐ けが人の手当を手伝う。
- ☐ 飲料水や食料を確保する。

③ 共通事項

【数時間後～3日（72時間）ぐらいまで】

1 役割分担の見直し

- ☐ 防災福祉コミュニティの役員の集結状況や災害の状況に応じて役割を見直す。

2 避難所の運営

- ☐ 学校関係者、区役所職員と協力して避難所の運営にあたる。
- ☐ 女性や子育て家庭への配慮
- ☐ 高齢者が多い地域であることを考慮
- ☐ 災害時要援護者への配慮（要援護者ご本人やご家族の意向を踏まえ、避難所内に一般の方と区分けした要援護者のための福祉避難室を設けるなどの対応：保健室の利用など）
※特に、知的や精神、発達障がい者のうち、集団生活に対応することが困難な方、透析患者やオストメイト（人工肛門など）などの内部障がい者について、特別な配慮が必要であることを、他の避難者に理解していただくことが大切。
- ☐ 福祉避難所を必要とする方について、避難所を巡回する市の保健師へつなぐ。
- ☐ 同行避難してきたペットへの配慮

3 ライフラインの確認

- ☐ 電気、水道、ガスの状況を確認する。

4 生活情報の収集

- ☐ 生活情報の収集及び住民への周知

5 防火・防犯パトロール

- ☐ パトロール班を結成し、交代で地域内のパトロールを行う。

【参考】

どんな災害があるのかな？

河川はんらん
（災害）
 川の水があふれる

大雨
おおあめ
 たくさんの雨がふる

土砂災害
どしゃ さいがい
 けががくずれる

高潮
たかしお
 海の水があふれる

危険なのは、川の近く
 「はんらん」が発生すると、建物（たけもの）が水につかたり流（なが）されたりするんだ。

危険なのは、ひくいところ
 線路（せんろ）の下（した）の道路（どうろ）など低い（ひくい）ところや、地下室（ちかむち）は、大雨（おおあめ）がふると水（みづ）につかてしまうよ。

危険なのは、山（やま）やガケ（がけ）の近く
 山（やま）や斜面（しゃめん）がくずれて石（いし）や土（つち）などが流（なが）れてきやすくなってるんだ。

危険なのは、海（うみ）の近く
 台風（たいふう）などが近づ（か）いて海面（かいめん）が高（たか）くなる「高潮（たかしお）」が発生（はっせい）すると海（うみ）の水（みづ）が堤防（ていぼう）をこえてしまうよ。

避難（ひなん）の仕方（しかた）
 ■災害（さいがい）がおきる前に、安全（あんぜん）なところへ逃（に）げる。
 ■自宅（じたく）から逃（に）げるのが難（がた）しい場合は、
 ①土砂災害（どしゃさいがい） ▶山（やま）やガケ（がけ）から離（はな）れた部屋（へい）へ
 ②はんらん・大雨（おおあめ）・高潮（たかしお） ▶できるだけ高（たか）いところへ

すぐに避難（ひなん）できるように、どこでどんな災害（さいがい）がおきやすいか、ハザードマップ（hazard map）を使（つか）ってあらかじめ調（しら）べておこう！



ハザードマップのイメージ

5つの危険度（きけんど）と情報（じょうほう）の種類（しゅるい）をおぼえよう

「はんらん」・「大雨（おおあめ）」・「土砂災害（どしゃさいがい）」・「高潮（たかしお）」の情報は、**色（いろ）やレベル（れべる）**で危険度（きけんど）がわかるんだ。

しろ
白（しろ）

レベル1 早期（そうき）注意（ちゅうい）情報（じょうほう）
 今後の情報（じょうほう）に注意（ちゅうい）しよう。

き
黄（き）

レベル2 注意（ちゅうい）報（ほう）
 どんな危険（きけん）があるか、どうやって逃（に）げるかおうちの人（ひと）と相談（さうだん）しよう。

あか
赤（あか）

レベル3 警報（けいほう）
 お年寄り（としより）などの逃（に）げる時間（じかん）がかかる人（ひと）には、早（はや）めに逃（に）げるよう呼（よ）びかけよう。

むらさき
紫（むらさき）

レベル4 危険（きけん）警報（けいほう）
 災害（さいがい）が発生（はっせい）してもおかしくない。答え（こたえ）は**この色（いろ）**！
 危（あぶ）ないところから速（すみ）に逃（に）げよう。

ここまでにぜったい、逃（に）げよう!!!

↑

くろ
黒（くろ）

レベル5 特別（とくべつ）警報（けいほう）
 すでに「はんらん」や土砂崩（どしゃな）れなどがおきているかも！
 少しでも安全（あんぜん）なところへいこう。
 がけなどから離（はな）れた部屋（へい）へ。建物（たけもの）のできるだけ高（たか）いところへ。

災害時（さいがいとき）要（よう）援（えん）護（ご）者（しや）とは

災害（さいがい）が発生（はっせい）した場合（ばあい）に、安全（あんぜん）な場所（ばしょ）に避難（ひなん）したり、避難（ひなん）所（しよ）での生活（せいかつ）において困難（くわんなん）が生（は）じて、まわりの人（ひと）の助け（たすけ）を必要（ひつよう）とする方（かた）

- ・障（しょう）がいのある方（かた）
- ・介護（かいご）が必要（ひつよう）な方（かた）
- ・高（たか）齢（れい）者（しや）（ひとり暮らし（ひとりぐらし）の方（かた）、高（たか）齢（れい）者（しや）世帯（せたい）など）
- ・難（なん）病患者（びょうぐ）者（しや）、乳（にゅう）幼児（ようじ）、妊（にん）産（さん）婦（ふ）のほか（ほか）、災害（さいがい）時に負（お）傷（やう）した方（かた）など自力（じりき）で避難（ひなん）する（しよ）ことが難（がた）しい方（かた）

ローリングストック（rolling stock）について

災害（さいがい）が発生（はっせい）すると、食料（じきりょう）の確保（かくほ）が必要（ひつよう）になります。

食料品（じきりょうひん）の備蓄（ひひく）は賞味期限（しょうみきげん）があり、いざという時（とき）に役立（やくだ）たない可能性（かんのうせい）もあります。これを避（よ）けるために、日常的（にじつじき）に加工品（かこうひん）を買い置（か）きし、使（つか）ったら使（つか）った分（ぶん）を新（あたら）しく買（か）い足（たり）すことを繰（くり）返し、常（じょう）に一定（いてい）の食料（じきりょう）がある状態（じょうたい）にしましよ。これをローリングストック法（rolling stock hō）といひます。

日常生活（にじふじふせいかつ）で消費（しょうひ）しながら備蓄（ひひく）することで備蓄品（ひひくひん）の鮮度（せんど）を保（たも）ちます。

食料品（じきりょうひん）以外（いそ）には、携（け）帯（たい）ラジ（ら）オ、カセ（か）ットコン（コン）ロ、ガ（ガ）スボン（ボン）ベ（べ）なども備蓄（ひひく）しておくと良（よ）いといひられていまひ。

14