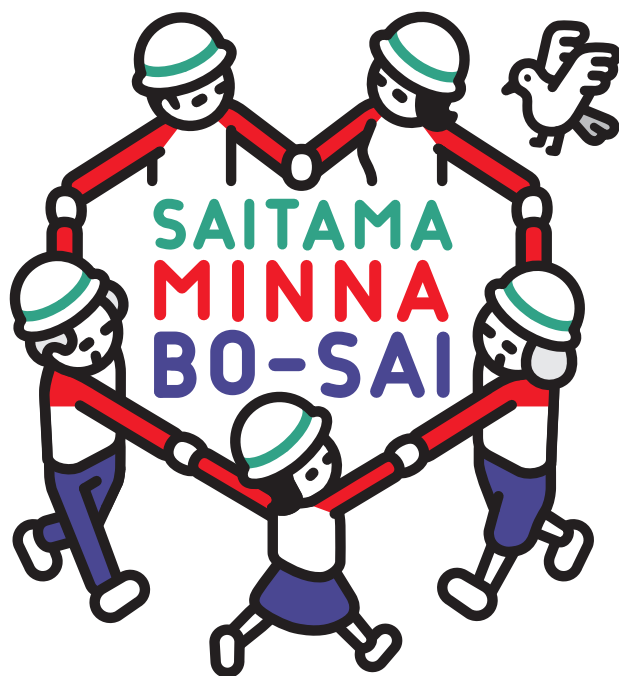


今日から始める みんな防災 ガイドブック



この冊子の使い方

いざというときみんなで助け合うために、
今あなたができることをまとめた
ガイドブックです。



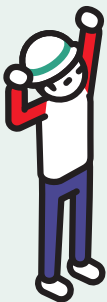
災害が起きたら
自分ひとりでなんとか
できるだろうか…

助け合いと言われても
近所の人のことを
知らないし…



地域の防災活動に
参加した方が良いん
だろうけど、どうしたら
良いか分からない…

知り合いがいない
ので、いきなり
地域の活動に
参加するのは不安…



◆ 上の気持ちにひとつでも当てはまる人に
オススメしたい行動をまとめました。



手軽なものからちょっと大変なものまで色々な
行動を紹介していますので、「これならできそう!」と
思うものがあれば、ぜひ今日から始めましょう!



〔ミナ防災〕とは

ミナ防災

＝

地域や仲間と、みんなで災害に備えること

災害時には、「自助」・「共助」・「公助」それぞれの取組が必要です。

自助

▼
イツモ
防災

災害が発生したときに、自分の身は自分で守ること

共助

▼
ミナ
防災

災害が発生したときに、隣近所や地域の人たちで協力して助け合うこと

公助

市町村や県、消防や警察、自衛隊といった公的機関による救助・援助

「ミナ防災」は、共助活動を推進し、
災害時に地域で助け合う環境をつくる取組です。

普段の地域でのコミュニケーションが、災害時の助けになります。

次ページ以降を参考に、できることから構わないので、
地域のコミュニティに関わってみましょう。



周りの人に あいさつしよう



災害時にあなたを助けてくれるのは、
近所や身近にいる人たちです。自分がここに
住んでいることを知らせ、顔見知りになっておく。
周りの人との普段からのコミュニケーションが、
防災につながります。



散歩をしよう



近所に何があるのか分かったり、
地域の人が集まるお店を見つけたり。
地域に興味を持ち散歩することで、得られる情報は
たくさんあります。近所の人に出会ったら、
あいさつもできて一石二鳥。



困っている人が いたら助けよう



助け合いは普段から。誰かを助けたことが、
災害時に自分に返ってきます。

周りで誰かが困っていたら、躊躇せず助けましょう。

高齢者や障がい者、外国人などへの
支援も積極的に。



スポーツをしよう



身体を動かしたい人は、地域スポーツクラブやサークルに入ってみるのはどうでしょう？

体力が身につく。ストレス解消にもなる。

そして、いざというときに頼れる知り合いが地域にできる。意外に良いことの多い方法です。



馴染みの店や 場所をつくらう



喫茶店や銭湯など、近所に馴染みの店や場所を作りましょう。

何度も通う中で顔馴染みができたり、
店主や常連さんが地域の面白い人を
紹介してくれることも。地域コミュニティに加わる
きっかけになるかもしれません。



まちのお祭りや イベントに参加しよう



地域で開催されるお祭りやイベントに参加してみましょう。

地域の人たちが生き生きと活動している様子に触れ、

元気がもらえるはずです。興味が出てきたら、

運営する地域の人たちに話しかけてみましょう。

つながりが生まれます。



防災訓練に 参加しよう



「消火」や「救助」など共助活動の基本を学ぶには、
防災訓練に参加するのが一番。地域によって様々な工夫を
凝らしていたり、内容もアップデートされていたりするので、
近くで開催されていたらぜひ参加してみて。地域で防災活動を
している人たちとのつながりができるというメリットもあります。



仲間同士で防災活動を を始めよう



学生や友人、ママ友やパパ友など仲間同士で、
防災活動を始めてみましょう。みんなで防災施設を
見学するのもよし。防災情報をシェアし合うのもよし。

子どもに防災絵本の読み聞かせをするのもよし。
まずは自分たちの周りから防災を広げてみましょう。



自主防災組織に 加入しよう



地域の防災活動にもっと関わってみたい時は、
自分の地域にある「自主防災組織（詳しくは13ページ参照）」の
活動に参加してみましょう。

地域の防災上の課題も知ることができますし、
同じ志を持った人たちと出会うことができます。



ユニークな防災組織 をつくろう



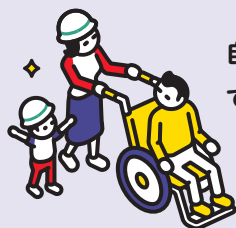
自分たちで組織を立ち上げてみるのも良いでしょう。

若い人たち同士でユニークな組織を作り、
いざという時に既存組織と連携するやり方が、
場合によっては効果的なことも。既成概念に捉われない
防災組織の在りかたを考えてみましょう。

〔自主防災組織〕とは

自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る。」という連帯感に基づき、地域の方々が自発的に防災活動を行う団体（組織）のことをいいます。

平時は備蓄物資や防災資機材を準備したり、災害時の対応について考えたり、防災訓練を実施したり、災害に備える活動を行います。災害時には初期消火や避難誘導、救出・救護、避難所の運営など、地域で助け合う「共助」の中心的な役割を担います。



自主防災組織は「〇〇町自主防災会」といった名称で町内会や自治会単位で結成されることが多いようです。詳しくはお住まいの市町村の防災担当課にお尋ねください。

埼玉県が発信している情報については、次のホームページをご参照ください。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/jishubousai.html>



◀ 左のQRコードからも確認できます

[イツモ防災]とは

“あなたのイツモが、モシモを変える。”
をスローガンに、「防災」が県民の皆さまにとって「あたりまえのこと」として日常生活の中に浸透していくことを目指す防災の取組です。

イラストを多用した理解しやすい「マニュアル」や県民講師による「講座」、市町村と連携して行う「イベント」などを通して、イツモの備え（普段の生活の中で取り組みやすい備え）をお伝えし、県民の皆さまが自然体で防災に取り組める環境づくりを進めています。

詳しくは次のホームページをご参照ください。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/itsumobo-sai.html>



◀ 左のQRコードからも確認できます



みんなで
考えよう!



「災害時は助け合いが
大事って聞くけど、
いざという時にできるだろうか…」

「近所に知り合いがないし、
災害時に孤立化したら
どうしよう…」

そんな方に
読んでいただきたい
冊子です。

