

保存版

もしものときのために 西宮浜地区防災計画



出典：国土地理院ウェブサイト

西宮マリナパークシティ協議会

令和6年4月作成

皆さんにお願いしたい事

日本は、**自然災害の多い国**です。

私たちは、**大地震や大型台風その他の自然災害からどうやって身を守れば良いのか。**

必ず来ると言われている自然災害の対策について、多くの方が不十分だとアンケートに答えられています。

この地区防災計画は、事前の対策をどうすれば良いのか、対策をしても大地震の発生時に家具の下敷きになったり、ガラスの破片等で怪我をした場合や、避難中に病気になった場合にどうすれば良いのかについて、これまでに「西宮浜の防災・減災を考える会」で住民の皆さんと考えてきたことをベースにして、書き上げたものです。

特に南海トラフ大地震が30年以内に発生する確率は、70～80%と言われています。

でも

南海トラフ大地震は、「いつ起こるか」ではなく「いつ起きてもおかしくない」**大災害だ**という事を意識してください。

私たちが、**防災・減災の為に起こす行動は、将来の自分や、自分の大切な人を守る事に直結している事**を意識してください。

自然災害は、**起こってしまってからでは備えられません。**

大切な命と暮らしを守るために、**いますぐ行動してください。**

防災・減災対策は、決して「他人ごと」ではなく「自分ごと」として考えてください。

そして、**しっかり備えをして、自分の命は自分で守る決意をしてください。**

令和6年4月1日
西宮マリナパークシティ協議会
会長 木村勇一

はじめに

阪神淡路大震災から30年近く過ぎましたが、その後も皆さんご存じの通り、東北、熊本、そして能登と大きな地震はしばしば発生しています。

西宮浜でも、近い将来必ず発生する南海トラフ地震が最も大きい脅威であり、そのほかにも年々激甚化する台風など自然災害の脅威にさらされています。

そのような大きな災害が発生した場合、一般論ではなく、特に西宮浜の場合どのような行動をとるべきか、それが西宮浜版地区防災計画です。

西宮マリナパークシティ協議会防災部会では西宮浜版地区防災計画をより身近に感じて、実際に活用できるものにするためどうしたら良いかを考えました。

そのために「西宮浜の防災・減災を考える会」を立ち上げ、これまで7回のセミナーを行い、西宮浜の脅威は何か、どうしていくことが大事なのかを考えてきました。

実際に役立つことをコンセプトにまとめていますので、是非一読の上、いつでも取り出せるところに置いておいてください。

使い方

■A3サイズの別紙

表面にはいざという時の行動順序を記載しています。

裏面は災害時に役立つ情報が載った地図になっています。

家族の方皆さんが見える所に貼っておいてください。

■本文

別紙表に記載したそれぞれの項目についての詳細を記載してあります。

届いたら一読していただき、災害時に取り出せる場所に保管しておいてください。

一人ひとりの目標

普段から災害に備えて自分は無事と言えるようにしておこう。

あいさつから始めて近所に知らない人がいないようにしよう。

見ておきたい資料

西宮市防災マップ

「西宮市防災マップ」で検索もしくは下記URL QRコードからアクセスできます。

<https://www.nishi.or.jp/kurashi/anshin/bosaijoho/kakushumap/bosaimap.html>



令和5年度版西宮市防災マップ

各ページ右上の **参考：通信No.X** は全戸に配布した「西宮浜の防災・減災を考える会通信」を指しています。

目次

皆さんにお願いしたいこと	2
はじめに	3
もくじ	4

地震編

1 自分の命をまず守る	5
2 同居している家族の安否を確認する	6
3 自宅の状況を確認する	7
4 行動前に正しい情報を	8
5 大津波警報が発令されたら	9
6 近所に困っている人がいないか確認する	10
7 ケガをした場合、ケガ人を見つけた場合	11
8 避難の方法を考える	12
9 家にいて大丈夫そうだったら在宅避難	13
10 在宅避難の備え	14
11 トイレを準備	15
12 避難所は災害対策本部	16
13 避難生活が長期化したら	17

台風編

1 台風の進路を確認	18
2 ベランダの片付け	19
3 窓ガラスの養生	20
4 停電対策	21
5 高潮対策	22

西宮浜の状況

1 西宮浜の有利な点	23
2 西宮浜の不利な点	24
3 西宮浜の防災活動	25

西宮浜以外で被災した場合

1 すぐに帰宅しようとせず、被災した場所に留まろう	26
2 帰宅困難者になった場合	27

別紙

- 表 地震発生から避難までの流れ
- 裏 西宮浜防災マップ

1 自分の命をまず守る

ポイント

地震の揺れを感じたらすぐに(セーフティゾーン)に避難が大事

西宮浜の住宅は耐震性に優れているため、大きな地震が発生しても倒壊の恐れはないと言われています。ただ家の中が安全とは限りません。地震発生直後、下記のようなケースが発生することが想定されます。

- ・倒れてくるタンスなどの下敷きになること
- ・廊下などに散乱するモノに阻まれて移動が出来なくなる
- ・割れたガラスなどでケガをすること
- ・高いところに置いた「モノ」が落下して頭を打つこと

家の中に安全な場所(セーフティゾーン)を用意しておき、地震が発生したらその部屋に逃げ込み地震が収まるのを待ってから行動しましょう。

その際ケガをしないよう、クッションなどで頭を守ることも重要です。

セーフティゾーンとは

倒れてくる物、割れる物がなく、廊下など室外に通じる経路が確保できる場所のことです。一般的には寝室がふさわしいと言われています。

理由1 夜中に地震が来ても安全

理由2 布団など身を守るものが常にある



普段から備えておくこと

セーフティゾーンを作ること。

そのためにはなるべくタンスなどの家具は置かないようにし、置く場合は入念に家具転倒対策をしておきましょう。また、釘の踏み抜き防止機能のついた防災スリッパを用意しておくとう安心です。

また、室外への避難経路付近にも散乱しそうなものは置かないようにしましょう。

ちなみに、家中で一番危険なのはキッチンです。キッチンにいる場合はすぐに離れましょう。

NG行動(やってはいけないこと)

×小さな揺れだから大丈夫と思い何も行動しない。

×セーフティゾーンのドアを閉める。

ドアをしめ切ってしまうと閉じ込められてしまう危険性があります。

揺れが収まったら 2 同居している家族の安否確認をする

ポイント

在宅している家族の安否確認(タンスの下敷きになっていないか)をすること

詳細

地震発生時、まずは在宅している家族が家の中でケガをしていないか、タンスの下敷きになっていないかを確認します。

揺れが収まったら外出していたり別居している家族の安否確認をします。

外出している家族との安否確認方法

安否確認には次のような手段があります。

2-1災害用伝言ダイヤル(171)

大災害発生時に、被災地内の電話番号に限り利用可能なサービスです。局番なしの「171」に電話をかける、音声ガイダンスに従って安否などの伝言を録音することができます。

使用方法

「171」をダイヤルし、ガイダンスに従ってご自宅の電話番号を入力してから、メッセージを録音または再生します。

2-2災害用伝言板

被災地域の方が自らの安否を文字情報によって登録することができるサービスです。

普段から備えておくこと。体験してみよう。

災害用伝言ダイヤルには体験日があります。試してみましょう。

【体験日】毎月1日及び15日 00:00～24:00、正月三が日(1月1日00:00～1月3日24:00)、防災週間(8月30日9:00～9月5日17:00)、防災とボランティア週間(1月15日9:00～1月21日17:00)

災害用伝言ダイヤル 171

災害時には電話がつながりにくくなります。「災害用伝言ダイヤル171」に電話をかけると、伝言の録音や再生ができます。



災害用伝言板

NTT及び携帯電話会社各社が提供する「災害用伝言板」は、災害時インターネット接続が可能な場合に利用できます。

Web 171 (NTT)

URL <https://www.web171.jp>

NTT docomo

URL <http://dengon.docomo.ne.jp>

ソフトバンク

URL <http://dengon.softbank.ne.jp>

au (KDDI)

URL <https://dengon.ezweb.ne.jp>

※災害用伝言板は、大きな災害が発生したときに提供が開始されます。サービスの詳細については、NTT及び携帯電話会社各社の説明を参照してください。

揺れが収まったら

3 自宅の状況を確認する

ポイント

自宅の被害状況を確認します。

確認する項目

- 火災は発生していないか？
- ケガ人はいないか？
- 玄関ドア、窓が開くか？
- 柱や壁にヒビ割れはないか？
- 水道・ガスコンロの栓は閉じているか？
- 家具の転倒や床に割れ物が散乱していないか？

状況に応じて玄関ドアの外側に「安否確認マグネットシート」で「無事」か「救助求む」かを掲示する。（集合住宅の場合）

- ・動けないなどで「安否確認マグネットシート」を掲示できない場合は笛を吹く、ものを叩くなどして助けを求めましょう。
- ・作業の際は散乱している物や、落下物で頭や足をケガしないよう、ヘルメットとスリッパや靴を履いて行いましょう。

柱や壁のヒビ割れ

地震の影響で集合住宅のコンクリート部分にヒビ割れが発生することがあります。集合住宅のコンクリート部分には建物の構造上重要な部分（柱、隣との区分用の耐震壁）と戸内で位置を変更できる壁（非構造壁）があります。構造上重要な部分に大きなヒビが入った場合は倒壊の恐れがあり、住み続けるのは危険ということになります。なるべく早く管理会社に調べてもらう必要があります。



例：桜のまちに配布済みのマグネットシート



このようなヒビが入っているときは退避する

普段から備えておくこと

- ・寝る場所や手の届くところに、スリッパや靴を置いておく。
- ・非常用持ち出し袋を出入口に準備しておく。
- ・家具や食器棚は倒れないように固定しておく。
- ・懐中電灯、ランタン、電池の準備しておく。
- ・避難の障害になるドアや窓を壊せるようなものを置いておく。

NG行動(やってはいけないこと)

- ×荷物を置くところがないので通路に物を置いておいた。
- ×少々不便とは思ったが、部屋の出入り口を塞ぐようなものを置いた。

揺れが収まったら

4 行動前に正しい情報を

ポイント

災害時にはしばしばデマが広がります。
惑わされないためにも正確な情報を入手しましょう。

情報の入手経路としては下記があります。
複数の手段を確保し入手できるようにしておくことが重要です。

情報の入手方法

複数使えるようにしておくこと安心!

[ホームページ] [防災ポータル]



西宮市ホームページ・西宮市防災ポータル

防災・災害情報を確認
することができます。

URL (ホームページ) <https://www.nishi.or.jp/>
(防災ポータル) <https://www.nishinomiya-bousai.jp/>



にしのみや防災ネット(メール)・ひょうご防災ネット(アプリ)

事前登録必要

災害時などに市から緊急情報
(避難所開設情報など)が配信
されます。

※「にしのみや防災ネット(メール)」はメー
ルアドレスの登録、「ひょうご防災ネッ
ト(アプリ)」はダウンロードが必要です。
難しい場合はわかる人に登録してもらおう!

登録案内 にしのみや防災ネット
メール nishinomiya@bosai.net

右のコードを読み取るか、上
記メールアドレスを直接
入力し空メールを送り返信
メールに記載の手順に従っ
て登録してください



登録案内 ひょうご防災ネット
URL <https://bosai.net/>

右のコードを読み取るか、上
記URLへアクセスし、「スマ
ートフォンアプリはこちら」の
ページに記載の手順に従っ
てダウンロードしてください



緊急速報メール(エリアメール)

登録不要

設定が必要な場合もありますので、詳しくは
携帯電話会社各社にお問い合わせください

緊急情報が緊急速報メールに対応した携帯電話に配信されます。



SNS



アカウント名 [nishinomiya_shi](#)



Facebook
(フェイスブック)

ページ名 西宮市役所



LINE@
(ライン)

アカウント名 西宮市
ID @miyakko



テレビのDボタン

データ放送に対応しているテレビでは、「D ボタン」を押す
ことで、気象情報や災害情報を確認することができます。

ch サンテレビ 3ch
NHK 1ch など



緊急告知ラジオ(さくら FM78.7MHz)

緊急時には自動で電源が入り、防災ス
ピーカー(防災行政無線)と同じ内容を
最大音量で聞くことができます。

販売場所: 市内各所

詳しくは
市のホームページでご確認ください



緊急告知ラジオ



防災スピーカー

大きな音声やサイレンで防災・避難情報等を市民
の皆様へ伝達します。放送が聞こえたら、慌てず
にテレビやラジオからの情報収集に努め、落ち着
いて行動するように心がけてください。

防災スピーカーの放送内容を再確認

050-5578-2628 (通話料有料)

この番号に電話すると、放送してから24時間以内
の直近の放送内容を再確認することができます

普段から備えておくこと

できるだけ多くの情報入手手段を確保できるようにしておきましょう。

NG行動(やってはいけないこと)

× SNSの根拠のない情報を信じてしまう。

例: 西宮浜は沈むらしい。避難所に行けば何でも揃う。

この地震は××が人工的に発生させた。など

揺れが収まったら

参考：通信No.2

5 大津波警報が発令されたら

ポイント

まずは垂直避難を

大津波の心配がある南海トラフ地震が発生した場合の推定はハザードマップによると西宮市は最大で**震度6弱**の揺れが発生し、津波到達は地震発生から**112分後に1m水位が上昇**。最高津波水位は**3.7m**となっています。

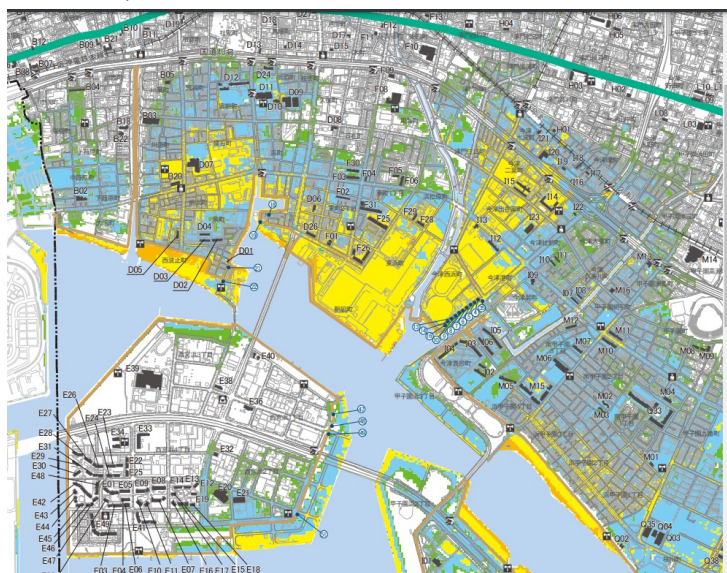
西宮浜は東側や海沿いで浸水はあるものの住宅区域は浸水想定にはなっていません。

マップの黄色が浸水 2m
水色が浸水 1m
緑色が浸水 0.3m

ただ、西宮大橋や跳ね橋の北側の方がより浸水想定が広いことが解ります。

また津波より浸水想定の高い高潮時に津波が発生すると、想定を大きく超える浸水になる危険性があります。

津波と高潮の浸水時の違いは、東北や能登の津波の映像を見てもわかる通り、水の流れることです。



出典：西宮市防災マップ

津波発生時の注意点

津波は想定外がつきものとして考え、十分に垂直避難することを心がける。津波の水には触れない。

普段から備えておくこと

いつ津波に遭遇するか分からないので、よく行くところでは、津波避難施設を確認しておく。津波警報が発令されたら、2階までに居住している人は3階以上に垂直避難する。警報が解除になるまでは避難し続ける。



NG行動(やってはいけないこと)

×津波の映像を投稿したいので、撮影に行く。

6 近所に困っている人がいないか確認する

ポイント

自宅の無事が確認取れたら隣近所の安否を確認する。
大きな声で、声がけし、無理せず安全第一で行動

- ・まず隣近所のドアに「安否確認シート」が掲示されているか確認。
- ・「助けてください」「救助求む」の掲示がある場合は直ちに応援を求め救助者自身の安全を確保したうえで救出します。
- ・「安否確認シート」の掲示がない場合は ノックをするなどして不在か、「安否確認シート」が出せない状況になっているか確認します。

異変を感じたらすぐに応援を呼び救助をします。



救助の仕方

侵入方法

- ・玄関ドアが開く場合は玄関ドアから声を掛けながら入ります。
 - ・玄関ドアが開かなく、かつ隣家は無事で在宅している場合は、隣家の住人と協力してベランダの避難用隔壁を破って入ります。この時も声を掛けながら行きます。
 - ・ベランダから入っても住戸の引き戸に鍵がかかっている場合は入れない場合はガラスを割って入る場合もあります。
- (倒れている人が見えるなど緊急でかつ他にやり方がない場合です。)

救助方法

救助が必要な場合には、できるだけ複数人と協力して落下物や、転倒物を移動して救出します。

毛布やシーツに寝かせ、四隅を引き上げながらゆっくり運びます。

重たい場合は床の材質との兼ね合いもあるが毛布ごとひきずっても良い。

普段から備えておくこと

毛布、軍手（耐刃グローブ）、ヘルメット（帽子）、笛などは備蓄しておく
ベランダの隔壁付近にはモノを置かない



NG行動(してはいけないこと)

- ×一人で無理して救助する
- ×崩れそうな場所でも無理して通る。
- ×確認が取れていないのに救出のためと称してむやみに住戸を破壊する。

7 ケガをした場合、ケガをした人を見つけた場合

ポイント

周囲に協力を求める。(医療機関が機能していれば医療機関に連絡)

大災害時は医療は逼迫、救急車は来ない、医療関係者による治療が受けられないという状況になる場合があります。

治療が受けられない場合の応急手当（ただし軽傷と中等症まで）

出血がある場合

腕や足、頭などをケガして出血している場合は、身の回りにあるガーゼや清潔な布で傷口を強く押える。

その際は血に触れないような処置（ビニール袋をはめるなど）をしてください。

熱傷(やけど)のとき

まず冷却する。通常は流水で行うが、断水している場合は備蓄のペットボトルの水を使用することを検討する。冷蔵庫の氷を利用する場合はビニール袋に入れタオルでくるんで患部に当て冷却する。

アロエなど民間療法は汚染の恐れがあるので使用しない。

被覆の材料としてはラップを使うのも良い。

骨折が疑われる場合

痛がる場所の前後の関節を含めて添え木になるものを当て固定する。

添え木になるものはその場にあるもので工夫する。

目の前に倒れている人がいたら

- 1.まず周りの安全を確保。
- 2.軽く肩を叩きながら「大丈夫ですか？」と声を掛けて倒れている人の意識を確認する。
- 3.大声で助けを呼び周囲に協力を求める。
- 4.全く反応が無ければ呼吸をしているかを見る。
- 5.呼吸をしていなければリズムカルに胸部圧迫を始める。
(1分間に100~120回)
- 6.応援が来れば二人で上記の救命処置を続け119番通報する。
- 7.近くにいる人にAEDを持ってきてもらう。



普段から備えておくこと

もしものために救命講習を受けておく。防災訓練などでAED訓練があれば積極的に参加する。

※救命講習会は消防局が無料で行っており「市政ニュース」や市HPに掲載されています。

NG行動(してはいけないこと)

×ケガ人の応急手当をするときに素手で行い相手の血液や傷口を触ってしまう。

地震発生後の行動

8 避難の方法を考える

ポイント

災害と被害の状況により避難方法は変わります。

避難方法には大きく分けて2種類あります。

- ・在宅避難
- ・立ち退き避難（避難先：避難場所、避難ビル、避難所、知人・親戚宅、宿泊施設）

- ・建物の安全が確保できている
- ・最低限の居住スペースがある
- ・水食糧などの備蓄、補給が可能

在宅避難

- ・浸水して住むことが出来ない
- ・停電して、物資の調達ができない
- ・身体的に移動が難しい

立ち退き避難



西宮浜の建物は堅牢で、南海トラフ地震で想定されている震度6弱では倒壊の恐れは低いので地震そのもので避難所避難する必要性は低いですが、1～2階に居住している方は、津波や高潮による浸水の恐れがある場合は垂直避難してください。

立ち退き避難をする際には、避難場所までの安全を確保できるうちに早めに避難することが大切です。

避難の方法を判断するには

まず在宅避難が可能か検討する。

- ・建物に損傷はないか？
- ・火事を発生させていないか、近隣に火災はないか？
- ・部屋の中の散乱程度。
- ・エレベーターの停止が長引くと想定される場合、物資の輸送に問題はないか？
- ・浸水の恐れはないか？

上記で在宅避難が不可能と判断した場合

- ・知り合い等に身を寄せることは可能か？（交通手段は確保できるか？）
- ・ホテル等の手配は可能か？（交通手段は確保できるか？）
- ・上記に当てはまらない場合は避難所避難。

避難所避難の問題点

西宮浜の避難所は義務教育学校体育館及び西宮浜公民館になりますが、場所として提供できるだけで、設備的には大人数で避難されたときに対応できる量の備蓄品（寝具、食料）は用意されていません。又集団生活には色々と気を使わなくてはならないことが多くあります。

ペットと一緒に避難してもペットは体育館の中には入れないなどの問題点があります。なお福祉避難所はまず一時避難所を訪ねた後、福祉避難所を紹介される仕組みですので、最初から福祉避難所で受け入れられるわけではありません。

9 家において大丈夫そうだったら在宅避難

参考：通信No.5

ポイント

二次災害を招かないために、屋内で広くキレイな場所を維持する

在宅避難で大事なものは日常の生活に近い環境を整えられるかです。

災害時障害となるのは、停電、断水、下水破損、ガスの供給ストップなどのライフラインに関することや食料、医薬品などの供給問題、そのほか子供にとっては学校休校による勉強の遅れなど様々あり、また大規模な災害になるほど復旧に時間がかかります。

通常の生活に近づけるには下記の確保が必要です。

- ・居住空間の確保
- ・余震への備え
- ・食事の確保
- ・トイレの確保

その他、各個人特有の問題も出てくると思います。（アレルギーなど）

個人特有の困りごとについて救援物資で賄える可能性は低くなります。

ご自分特有の必需品については特に災害時を想定して、準備しておく必要があります。

居住空間の確保

一番被害が少ない部屋を優先的に片付け、生活スペースとして使い、徐々にほかの部屋も片付けていきます。片付ける必要のある部屋は少ないに越したことはありません。

余震への備え

本震でダメージを受けた個所は、余震（熊本地震のように余震の方が大きい場合もあります。）で決定的なダメージになる恐れがあります。補強する、あきらめて近づかないようにする、など決めておきましょう。

余震での退路の確保はもちろん重要です。

食事の確保

冷蔵庫の食糧は季節にもよりますが、開け放しにしなければ停電後2日は大丈夫なので先に消費し、その後日持ちのするレトルト食品、長期保存品である非常食を使用します。援助物資も日が経つにつれ供給されますが、パン、おにぎり、即席めんなどに偏る傾向があるので、家にあるものと取り混ぜて、バランスの取れた食事をとれるようにしたいです。

普段から備えておくこと

居住空間の確保には家具の配置の見直し、家具の転倒防止、食器は落下しにくい置き方をする。

食料の確保 食品はいつもの食品を多めにストックし、使ったら買い足すローリングストックが有効です。水はミネラルウォーターのほかに浄化しない水道水をローリングストックしておくのも有効です。



10 在宅避難の備え

ポイント

在宅避難をするには事前の準備も必要です。

西宮市では在宅避難に役立つチラシや動画を作成しています。
スマホ、パソコンがあれば下記から見る事が出来ます。
一度見ておきましょう。

■「家具の転倒防止・配置の工夫」

パンフレット

<https://www.nishi.or.jp/kurashi/anshin/bosaijoho/kateinotaisaku/tirasi.files/1-1.pdf>



動画

https://www.youtube.com/watch?v=Z6by3p0kVQM&list=PLurZK0C33IUvXgzOVydog5bgED51Z_5H&index=8

おうちが丈夫でも家具が倒れる可能性がありますよ？



■災害食レシピ

冊子

<https://www.nishi.or.jp/kurashi/anshin/bosaijoho/kateinotaisaku/tirasi.files/saigaisiyokusipi.pdf>



動画

https://www.youtube.com/watch?v=uqzJFC2yi3Y&list=PLurZK0C33IUvXgzOVydog5bgED51Z_5H&index=2



■備蓄品の備え

<https://www.nishi.or.jp/kurashi/anshin/bosaijoho/kateinotaisaku/tirasi.files/1-4.pdf>



ポイント

災害時に一番困るのはトイレですが、大災害時は使用を中止しなければならない

空腹は我慢できてもトイレは我慢できないですし、我慢してしまうと健康に悪影響が出てしまいます。

地震で災害が発生すると上下水道の両方がダメージを受けます。

上水は断水（水道管が破損することもあります。集合住宅ではポンプで上階に持ち上げる方式なので停電＝断水になってしまいます。）するのですぐにわかりますが、下水は破損していても直後は流れるので、問題ないと思ってしまいます。下水管に破損があるとその後低層階で汚物が噴出したりといった事態が生じてしまいます。

災害の後は自宅のトイレを災害用トイレに切り替えましょう。

災害用トイレとは、仮設トイレ、災害用携帯トイレ、マンホールトイレなどのことです。

イベントや工事現場で使われる仮設トイレは救援物資なので設置までに時間がかかりますし、台数も限られます。

マンホールトイレは下水管に便器を設置し、直接下水に流すものですが、専用のマンホールが必要で、西宮浜には僅かしかありません。

そこで災害用携帯トイレが有効になります。

災害用携帯トイレは基本はポリ袋と凝固剤と消臭材で構成されています。

ポリ袋に用を足して凝固剤で固め、ごみの回収が始まったらごみとして捨てる物です。各家庭のトイレにポリ袋をかぶせるだけで設置可能です。

トイレを我慢しないためには大量に用意する必要があります。

災害用携帯トイレの使い方



1、便器にポリ袋を敷く



2、便座の上からもう一枚ポリ袋を敷き用を足す



3、凝固剤をいれて袋はしっかり結び、廃棄

普段から備えておくこと

災害時の目安として「トイレの平均的な使用回数は、1日5回」という数値がありますので、 $5 \text{回} \times \text{想定日数} \times \text{人数} = \text{備蓄すべき数量}$ となります。

市販品のほかにごみ袋（45ℓ）とペットシートなどを利用することもできます。

NG行動(してはいけないこと)

×流れるから大丈夫と思って、お風呂に貯めた水でトイレを流す。

12 避難所は災害対策本部

ポイント

在宅避難がメインの西宮浜では、避難所の最大の役割は災害対策本部機能

西宮浜で避難所に指定されているのは西宮浜義務教育学校と西宮浜公民館ですが、公民館はサブなので西宮浜義務教育学校西校舎が避難所になると思われます。

避難所の役割

通常避難所は家に留まると命の危険がある人が避難してくる場所です。ただ西宮浜の場合、そのような方は限られており、また備蓄品の数も限られているので西宮浜の避難所の役割は、そこで避難生活を送るというより、災害対策本部として、情報や救援物資のステーションとしての役割が重要になります。

在宅避難の問題点

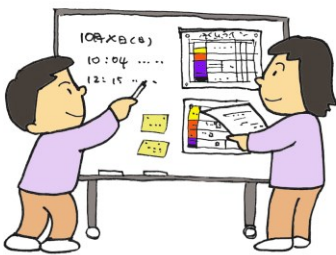
在宅避難はプライバシーが守られる、通常の生活に近いなどの利点がある反面、家に閉じこもっているため、支援の目が行き届かないという問題点があります。その結果、被災しなかった地域から送られてくる支援物資を受け取れなかったり、健康状態の変化に気づく人がいないまま悪化するなどの現象が生じます。

災害対策本部としての避難所

避難所へ行けば情報や、物資を受け取れる可能性があります。定期的にチェックするようにしてください。

安心の拠り所としての避難所

ただ災害時は物質的、肉体的の問題のほかにメンタルの問題も重要です。特に一人暮らしの方は、一人で在宅避難することは心細いものです。そのような時は大勢の方と寄り添って困難に立ち向かった方が勇気も出ます。避難所は集まって安心の拠り所の場として利用することもできます。



情報収集



物資の配給

NG行動(してはいけないこと)

- ×在宅避難していると忘れられるので、支援物資を受け取れないと思込み不平を言う。
- ×逆に避難所に行けば必要なモノは何でももらえると思込む。

13 避難生活が長期化したら

ポイント
避難生活が長期化した時重要なのは助け合い

災害の規模が大きくなればなるほど、避難生活（在宅避難含む）が長期化します。

ライフラインが復旧し、食料や日用品が買える店が再開するまで、家族や地域の人々と協力して避難生活を乗り切りましょう。

そのためには

- ・一人ひとりが支援される側ではなく元気で支援できる側の状態を維持する。
- ・社会との交わりを持ち会話を続けることで、災害関連死の防止につなげていく。

避難所生活の場合

- ・避難生活はみんなにとって大変ストレスフルです。お互いに助け合いましょう。
- ・避難所環境を整え、清潔にしましょう。（定期的な清掃）
- ・硬く冷たい床の上にブルーシートや毛布などを敷くだけでの雑魚寝は体によくありません。可能であれば段ボールベッドも利用しましょう。
- ・トイレをきれいに使いましょう。
- ・手洗い（出来ればウェットティッシュでの手拭き）を頻繁にしましょう。
- ・デマ情報に惑わされないようにしましょう。
- ・なるべく体を動かし、ストレッチ体操も行いましょう。

普段から備えておくこと

- ・挨拶から始め、日頃から顔の見える関係を作りましょう。
- ・家に閉じ籠らないで、交流していきましょう。



NG行動(してはいけないこと)

- ×気力を無くして家に閉じこもる。

1 台風の進路を確認

ポイント

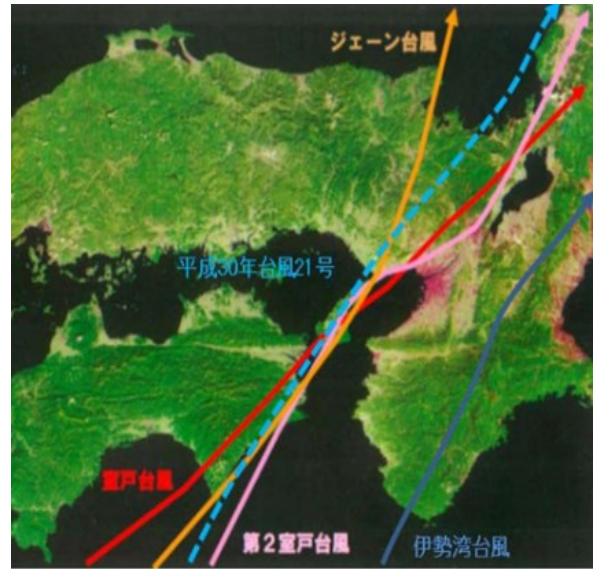
室戸台風コースで超大型の台風は要注意

概要

近年地球温暖化の影響もあり、気象が熱帯化し、大雨、台風などの規模もこれまでになかったような規模になってきています。また台風は従来は秋台風が上陸することが多かったですが、近年では初夏から秋まで広い期間でやってきます。梅雨ではなく雨季だと言われる方もいます。

その中で西宮浜に甚大な被害を及ぼすと思われるのが室戸台風コースの台風です。室戸台風は四国東端から淡路島を通して日本海に抜けるルートでしたが、この場合強い南風で被害が発生すると同時に海水を後押しするため、潮位も上がります。高潮の時期と重なると浸水の危険性も発生します。

ちなみに室戸台風と同じ進路だった2018年の台風 21 号の規模は室戸台風に比べて小さかった(950hpa)ですが、西宮浜が浸水したことや同じ2018年の台風20号も似たコースでしたが、マンションの屋根が風で飛んだことは記憶に新しいと思います。



<西宮浜に被害をもたらす台風の進路>



2018年台風20号の被害（桜のまち）



高潮ハザードマップ

普段から備えておくこと

- ・台風接近時には最新の情報をTV等で入手すること。特に進路は気にする。
- ・最近の台風は常に観測史上最大の可能性があることを心に留めておく。室戸台風パターン以外にも新たな脅威が発生している可能性もあります。

NG行動

×台風が接近しても殆どの台風は逸れるので、心配ないと思い、台風の情報を入手しない。

2 ベランダの片づけ

ポイント

ベランダにあるものはすべてを室内に取り込むこと

概要

台風は雨と風を伴います。屋外に出しているものは重いものでも風で飛んで行ったり、逆によそから飛んできたりします。

強風が予想される場合は飛ばされるものが無いように、浸水の恐れがある場合は濡れてはいけないものや流される恐れのあるものを屋内にしまうのが台風の準備となります。

動かせるもの

- ・物干し竿：取り込むことが難しい場合はビニールひもなどでしっかり縛りベランダの柵にきつく結んでおく。
- ・鉢植えプランター：室内に新聞紙やブルーシートなどを敷きその上に置くと土汚れが防げる。

動かせないもの

- ・すごく重たい鉢植え、プランター、物置、洗濯機などはビニールひもで縛って固定しておく。
- ・隣室との仕切り板からできるだけ離す。
(仕切り板に当たるとが破損しやすくなるため)

普段から備えておくこと

ビニールひも、ブルーシートを買っておく。

NG行動(やってはいけないこと)

×「このくらい大丈夫だろう」と思ってしまう。

3 窓ガラスの養生

ポイント

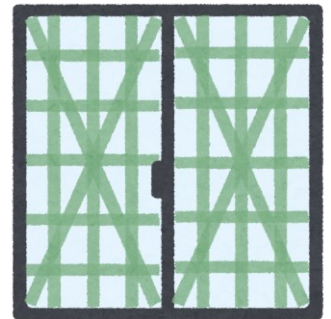
窓ガラスの破損防止(外側)と飛散防止(内側)の二段構えで

風で飛んでくる物対策

強風にあおられて思わぬものが飛んできてガラスを割ったりします。
集合住宅には雨戸がないので別の方法で対策が必要です。

飛散防止

- 1.養生テープを米印に貼り、さらに口のようにガラスの外側を囲うように貼る。
- 2.窓ガラス内側にプラダンか段ボールを貼る。
(養生テープのない部分に衝撃が加わるとガラスが割れるため)
- 3.ブラインド、カーテンも閉める。



破損防止

雨戸シャッターがあれば閉める。無い場合は窓枠に沿ってプラダンを貼る。

注意点 外側からプラダン等で囲うことが難しいときは内側から養生テープとプラダンもしくは段ボールもしくはシート状の発泡スチロールを貼る。

日常的に備えるには

- 1.防犯フィルム、飛散防止フィルムを貼っておく。
ガラス自体の強度が高まる。 価格は数千円程度。
美観を損なわず貼り付けたまま生活できる。
空き巣などの被害を軽減できる効果もあります。
- 2.強化ガラスへの変更やシャッターを設置する。
(可能な住居に限る)



普段から備えておくこと

養生テープ、プラダン、段ボールを用意しておく。

NG行動(やってはいけないこと)

- ×台風が近づいているときに外の様子を見ようとして窓を開ける。
- ×窓ガラスが割れて室内に飛び散ってしまった場合、すぐに片付ける。

4 停電対策

ポイント

停電時の情報入手のために電池を確保

西宮浜の居住地区は電柱がないので停電しにくくはなっています。
ただ、停電は過去にも発生しておりリスクはあります。

停電して困ること

- 1.電気を使った照明が消える。
- 2.テレビで台風情報を入手できなくなる。
- 3.空調が切れる。
- 4.冷蔵庫の庫内温度も上昇する。



普段から備えておくこと

1. LEDランタンなど電池で使える物も持っておく。
乾電池の買い置きをしておく。
2. スマホ、携帯電話用のモバイルバッテリーは余裕をもって用意しておく。
3. 情報はネットやラジオから入手する。

ハイブリット自家用車を乗られる方は緊急電源として使えるタイプか調べておく。



5 高潮対策

ポイント

室戸台風コースの台風が高潮時に来ると想定上の被害が出る可能性がある

室戸台風コースの台風は南風のため海水を北側へ押ししているが、さらに低気圧のため水面を引き上げる効果が発生し、通常より水位が上がる恐れがある。

2021年の台風18号のときは西宮浜東側が浸水し、船も打ち上げられたことは記憶に新しい。

実は災害の中では確率的に一番高いと思われれます。

取るべき対策

1. 台風の進路と潮の満ち引きを潮位表から確認する。
2. 大きな浸水が見込まれる場合は一時避難も検討する。



気象庁 潮位表

普段から備えておくこと

- ・ 高潮による浸水に備えて退避場所を確認しておく。
(保有している自動車の駐車場を含む)
- ・ 電気室など、浸水により故障した場合復旧に時間がかかる設備のある場所は浸水対策をしておく。



2018年台風21号は高潮と重なり浸水した。

NG行動(やってはいけないこと)

× 情報を取らずに状況の変化に無頓着でいる事。

1 西宮浜の有利な点

ポイント

西宮浜は阪神大震災以降にできた街なので防災対策は考慮されている。

・住宅

すべて新耐震基準(震度6強から7でも倒壊しない建物)で建築されている。但し、倒壊しないとしても影響がないわけではない(コンクリートにヒビが入るなど)。

・まちの海拔

概ね3.5m(戸建てエリアは4.5~5.0m)
(西宮市の臨海部の地域は2.0m未満のところが多い)

・住宅地区の無電柱化と幅広い道路

(無電柱化と西宮市内屈指の広い道路・歩道により、阪神淡路大震災の時のように電柱が倒れ道路の通行が不可能になる危険性は抑えられている)

・インフラ

水道は大橋を通るルートと今津灯台から海底を通るルートの2系統あり、どちらかが機能しなくても供給可能になっている。

・液状化リスク

新しい圧密促進工法に従っているため、他の古い埋め立て地に比べるとリスクが改善されている。

居住地区のほかに産業団地地区があるので、孤立した場合でもそれぞれの得意分野を生かすことが出来れば助け合っていくことが可能。



電柱がなく幅の広い道路

2 西宮浜の不利な点

ポイント

西宮浜は島なので孤立の危険性がある。

- ・人が通れる陸路が限られている。
- ・比較的、まちの高齢化率が高い。
- ・まちに食料品店・物販店が少ない。

・地震

南海トラフについては、90～150年周期で津波を伴う地震が発生しているが、前回(1946年昭和南海地震)の地震よりすでに76年経過しているため、次回いつ発生するかわからない状態。30年以内のマグニチュード8～9クラスの地震発生率は70～80%、西宮浜では最大震度は6弱、揺れが1分以上の地震を観測すると想定されている。

・津波

南海トラフ地震でM9.1クラスの地震が発生した場合、西宮市には最高水位3.7mの津波が地震発生から112分後に到達する想定。海拔3.5mの地域もマップでは白(安全)となっているが、多少は水が押し寄せる事が考えられるので、到達までの112分間に何をすべきか考えておく必要がある。

・高潮

910hpa程度の台風が直撃した場合(1934年の室戸台風では911.6hpaを観測)、最大潮位5.5mが想定されており、西宮浜は一階が浸水すると想定されている。津波と比べると、高潮は予測がある程度可能であり、準備する時間がありますが、近年の温暖化傾向から発生確率は高まっているので用心すべきである。ちなみに室戸台風と同じ進路だった2018年の台風21号の規模は室戸台風に比べて小さかった(950hpa)が、尼崎港の最高潮位は3.53mを記録した。



西宮浜に繋がる橋は4本

3 西宮浜の防災活動

ポイント

西宮浜では実戦的な防災活動を目指しています。

西宮浜ではこれまで西宮マリナパークシティ協議会防災部会を中心に防災活動を行ってきましたが、必ずしもすべての住民が所属する組織ではありませんでした。地区防災計画を作成する際、西宮浜は運命共同体なので協議会に参加している住民のみならず西宮浜に関係する人すべての方に適応できるものを作ろうということになり、手始めに居住区域を対象に作成しています。

・実戦的とは

災害はいつ起こるかわかりません。

また大規模な災害になればなるほどすぐに公助（行政などによる援助）は受けられません。それまでの間どうしのぐかをセミナー（西宮浜の防災・減災を考える会）を通して考えてきました。（ただ、まだまだ途中ではあります。）

その一つの結論は自分のことは自分で守ろう（自助）とまちの人と知り合いになって助け合っていこう（共助）です。

・災害発生後どう乗り越えるか。

西宮浜で防災活動組織があるのは、管理組合、自治会などに防災担当がいるのが、海のまち、桜のまち、杜のまち、花のまち、港のまち、港のまち（戸建て地区）で、市に届けた自主防災会があるのはそのうち、桜のまち、杜のまち、花のまちです。

その他のまちには実際に活動している組織はありません。

また担当者がいても、災害発生時に在宅しているとは限りません。

結局**その場にいる人で何とかするしかない**のが現実です。

災害発生後に必要な役割分担

その場にいる人で行う災害発生後に必要になる役割分担は下記になります。

リーダー

情報担当

- ・安否確認
 - ・行政との連絡
 - ・被害情報
 - ・生活情報
- 水や食料の入手方法、ライフラインの復旧予定時期、トイレの使用など

救護担当

- ・災害時要援護者および負傷者等の救護、避難誘導
- ・負傷者の応急手当
- ・軽傷者は、応急手当を行う。
- ・医師、看護師、介護経験者等の協力を要請する。

安全担当

- ・室内やエレベーターに閉じ込められた居住者の救助
- ・初期消火と安全確認
- ・地震による建物や附帯設備の被害状況の確認。（危険な箇所は立入禁止等の措置を行う。外壁のヒビ割れや崩落、ガラスの飛散、舗装路の段差など。）

物資担当

- ・防災資機材・備蓄物資・活動備品の調達
- ・指定避難所に配給される支援物資を調達し、指定避難所に行けない災害時要援護者等に配給する。
- ・臨時ゴミ集積場所の確保と管理

西宮浜以外で被災した場合

1 すぐに帰宅しようとせず被災した場所に留まろう

ポイント

慌てて帰宅しようとするとかえって混乱する。

災害には様々なものがありますが西宮浜で特に警戒が必要な災害は南海トラフ地震など大きな地震、それに風水害をもたらす台風が挙げられます。西宮浜はこれまでも触れてきた通り、建物は強固にできており、地震そのもので倒壊する恐れは低いとされています。台風についても家屋が吹き飛ばされる心配も低いので、在宅避難をするのが得策としていました。ただ災害、特に地震はいつ来るかわかりません。皆さんそれぞれの日頃のスケジュールを思い起こしていただくと勤務、学校等で外出している時間がかなり多いと気づかれると思います。そのような西宮浜以外で被災した場合について考えていきたいと思います。

なぜすぐに帰宅しようとしてはいけないのか？

地震、台風、大雪などの災害が発生すると公共交通機関はストップします。大きな混乱を避けて鉄道各社は以前より運航停止にする基準を広げているようです。このような状況で帰宅を急ぎ、人々が一齐に移動すると、道路や歩道が多くの人で埋まり、救急・救命活動に支障が生じたり、集団転倒の二次災害の危険性も生じます。また西宮浜の近くまで帰ってこれたとしても水害の場合、西宮浜より北側の方が被害が大きいと想定されていますし、西宮浜との橋（大橋、跳ね橋等）が通行できなくなっていることも考えられます。目の前まで来て近づけないということは十分想定されます。

交通機関がストップする災害の時は急いで帰宅しない。

各市町村では一齐帰宅に伴うリスクの対応として付近の安全な場所で待機することを求めています。職場や学校、各自治体の指示に従って行動してください。



大阪市にいる場合



京都市にいる場合



神戸市にいる場合

普段から備えておくこと

慌てて帰宅しなくても良いように家族との連絡方法を決めておく。

西宮浜以外で被災した場合

2 帰宅困難者になった場合

ポイント

帰宅困難になった場合に利用できる方法を知っておく

●帰宅困難者

皆さんは帰宅困難者という言葉を目にしたことがあると思います。東日本大震災の時首都圏で515万人の帰宅困難者が出たことから注目されるようになりました。

徒歩帰宅となった場合

大規模災害の場合、公共交通機関運転再開のめどが立たずやむなく徒歩での帰宅をすることになる場合があります。帰宅ルートについては関西広域連合が作成している帰宅困難者NAVI(ナビ)で現在地から目的地までのルートを検索することができます。そこでは関西広域連合が協定締結したコンビニエンスストアや外食事業者など徒歩帰宅者のため、水道水、トイレ道路情報などを提供しています。



帰宅支援者ナビ



支援サービス可能ステッカー

災害時のWIFI

災害時はスマホの電池が残っていても回線の問題でインターネットに接続できないとされています。ただ、昨今の状況では有益な情報は行政側もインターネットを通じて配信する体制になっていますし、行政からの確かな情報の入手が強い味方になります。そこで様々な災害時用WI-FIが用意されてきています。

「00000JAPAN」(ファイブゼロジャパン)

各通信会社が運営するWI-FIを災害時に開放するもので面倒な設定なく接続することができるサービスです。

西宮市公衆無線サービス

場所限定かつ利用時間や回数の制限はありますが、西宮市が災害時の情報取得用に運営している公衆回線です。市の施設付近で設置されています。

右のステッカーが目印です。西宮浜では貝類館に設置されています。ただしこのようなWI-FIはあくまでも情報の取得用でセキュリティの問題がありますのでパスワードなど重要な情報の入力には避けるなどの注意が必要です。



普段から備えておくこと

職場で被災した時のことを想定して、帰宅方法、家族との連絡方法災害時サービスなどをあらかじめ確認しておきましょう。



西宮海上保安署提供（撮影：関西空港海上保安航空基地）

2024年2月18日防災フェスタin西宮浜にて

2024年4月
企画・制作
西宮マリナパークシティ協議会
西宮浜の防災・減災を考える会