

保存版

防災ガイドブック

～中浜・堀切町の防災力を向上させるために～



中浜・堀切町自主防災会

中浜・堀切町にお住まいの皆様へ

阪神・淡路大震災が発生した時、防災マニュアルがなくても、人々は当たり前のようにご近所の方々のことを気づかい、互いに助け合ってこの大災難を乗り切りました。いざという時ご近所の方がいかに頼りになったかを本当に感じる事ができました。

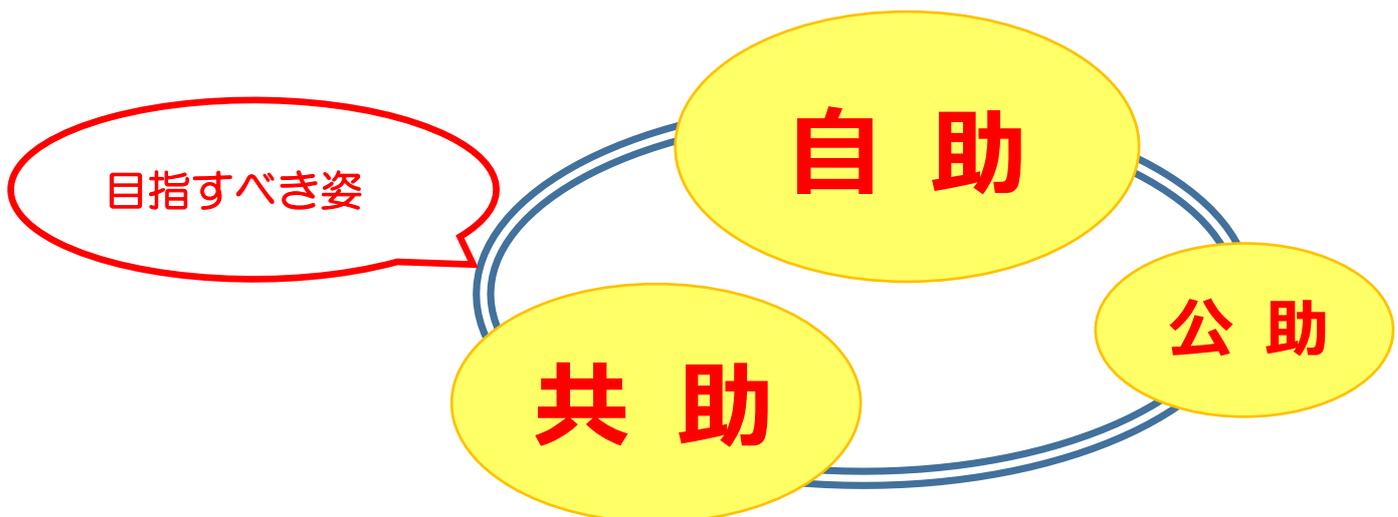
そして今、想定外の災害が全国各地で発生し、南海トラフによる大地震も高い確率で発生が予想されています。

大地震等の災害が発生した時、私達の住んでいる中浜・堀切町にはどのような危険が予測されるのか、日頃からどのような備えをすべきなのか、災害発生時には自分自身、家族の安全を守るためどのように行動すればよいのか、そして自治会としてどう対応するのか、といった内容をまとめた中浜・堀切町自治会版「防災ガイドブック」を作成しました。

この「防災ガイドブック」が、皆様のお役に立てれば幸いです。

なお、この「防災ガイドブック」は、様々な状況の変化があればその都度見直していきたいと思っています。

令和4年3月



自助	災害時に自分と家族を自分で守ること。
共助	地域やコミュニティ単位で助け合うこと。
公助	公的機関による救助・支援のこと。

もくじ

想定される地震・津波について

1. 南海トラフ地震の発生確率 P 1
2. 南海トラフ地震での中浜・堀切町の津波浸水想定 . . . P 1
3. 南海トラフ地震での中浜・堀切町の震度想定 P 2
4. 地震発生時に命を守る基本行動 P 2
5. 津波から命を守る3つの避難行動 P 3

想定される風水害（雨・風による災害）について

1. 想定最大規模の降雨による夙川の洪水浸水想定 P 4
2. 洪水からの避難行動 P 5
3. 台風接近時の注意点 P 6

日頃の備えについて

1. 家具の転倒防止対策や配置の工夫 P 8
2. 地震発生時の出火防止対策 P 8
3. 備蓄品の準備 P 9
4. 非常持出品の準備 P10
5. 情報収集手段の確認 P11

あなたの家庭の防災力チェック P12

地域の防災活動への参加

1. 中浜・堀切町の防災体制 P13
2. 要支援者への支援 P13
3. 災害時の活動 P13
4. 地域の防災倉庫 P15

マイ避難プラン・いざという時の連絡先 背表紙

想定される地震・津波について

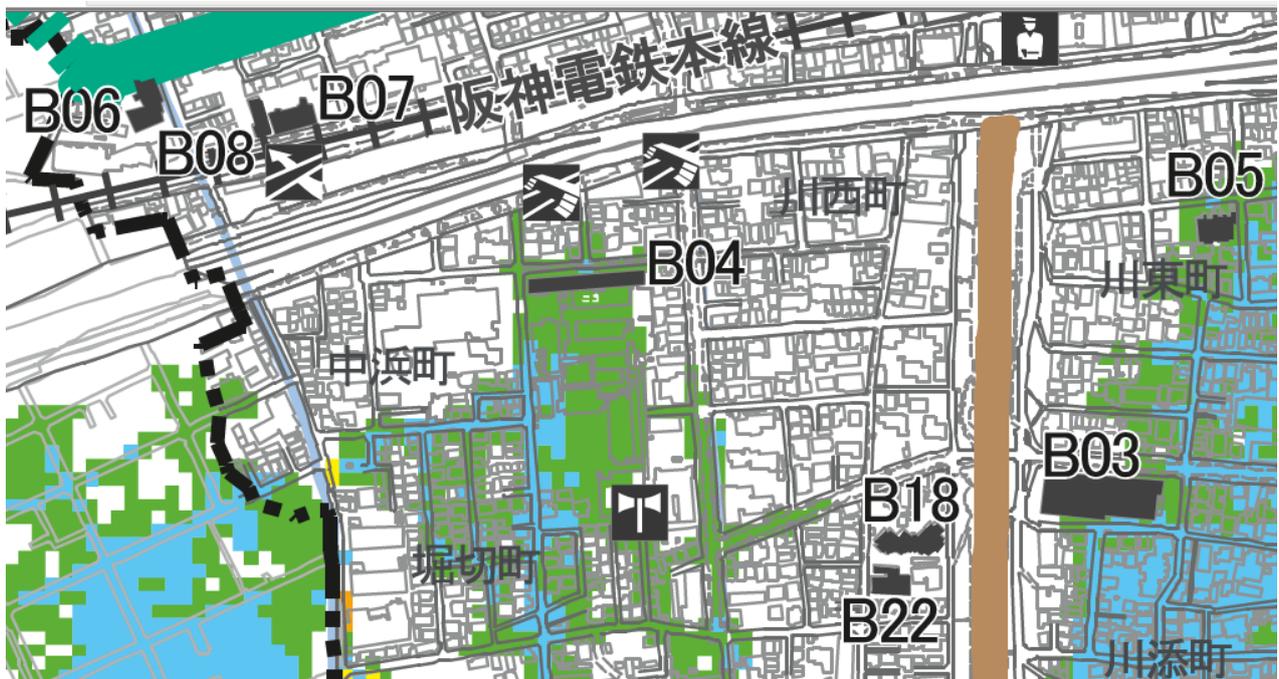
1. 南海トラフ地震の発生確率

南海トラフ地震とは、日本列島の太平洋沖、「南海トラフ」沿いの広い震源域で発生する地震のことで、概ね100～150年ごとに発生しています。前回の地震から約70年が経過しており、**今後30年以内にマグニチュード8以上の地震が発生する確率は、70～80%と予想されています。**

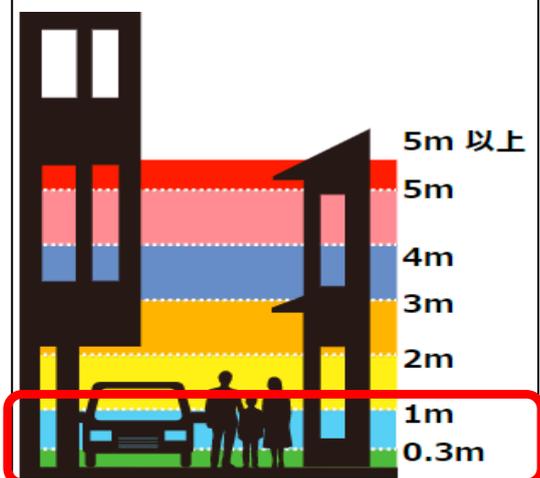
2. 南海トラフ地震での中浜・堀切町の津波浸水想定

✓112分後に
1mの波が到達

当地域は、おおよそ**1mまでの浸水**が想定されている



予想される津波の浸水深



近くの津波避難ビル

B03	教育文化センター
B04	香櫨園小学校
B05	ファミリーユ香櫨園
B06～07	弓場町市営住宅(1,2号棟)
B08	プティ コスモ
B18	レフィナード夙川公園
B22	パークサイド香櫨園

3.南海トラフ地震での中浜・堀切町の震度想定

震度6弱の揺れとは？



震度	
■	7
■	6強
■	6弱
■	5強
■	5弱
■	4

- 立っていることが困難
- ドアが開かなくなることがある
- **固定していない家具の大半が移動又は倒れる**
- **窓ガラスが破損・落下することもある**
- 耐震性の低い木造建物の場合
瓦が落下
建物が傾いたり倒れることもある

4.地震発生時に 命を守る基本行動



屋内にいる場合

- 大型家具からなるべく離れる。
- 揺れがおさまればすぐに火の始末。出火したら、初期消火。
- 戸やドアを開けて逃げ道を確保。慌てて外に飛び出さない。
- スリッパ・靴を履き、ガラス片等によるケガを防止。



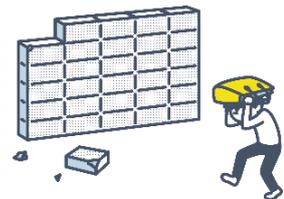
エレベーターは使わない

- 途中で止まる恐れがあるため、しばらく使用を控える。
- 発生時に乗っていたら階数ボタンを全部押し、停止した階で降りる。
- 閉じ込められたら、非常ボタンで管理会社に連絡を取り、落ち着いて救出を待つ。



屋外にいる場合

- ブロック塀や石塀、電柱や自動販売機などから離れる。
- カバンなどで頭を保護し、できるだけ建物から離れる。
- 切れた電線には絶対に触らない。



動画で詳しく学べます！

「3分で分かる2種類の地震」



動画で詳しく学べます！

「地震発生から生き延びるコツ」



5.津波から命を守る3つの避難行動

自分がいる場所・状況に応じた避難方法を選択しましょう！

水平
避難

鳴尾御影線より北側へ避難する

津波が到達しないと想定されている場所（避難対象地域外）まで、徒歩または自転車で避難する。



垂直
避難

津波避難ビルなどの“3階以上”へ避難する

津波避難ビルや鉄筋コンクリート造などの建物の3階以上へ、一時的に避難する。



自宅等
待避

鉄筋コンクリート造などの“3階以上”に居る場合は、その場にとどまる。

地震による建物の損傷・火災や周辺の火災がないなど、その建物の安全が確認できた場合は、その場にとどまる。



中浜・堀切町の基本的な避難の考え方（津波警報や避難指示が出た場合）

- ①水平避難できる方は、鳴尾御影線より北へ避難
 - ②自宅等待避できる方は、建物の3階以上へ
 - ③その他の方は香櫨園小学校等、近くの津波避難ビルへ
- ・できれば、ご近所の方にも声かけし、一緒に避難しましょう。
 - ・自宅に留まる場合は、ライフラインの寸断等に備え、1週間分の備蓄品を準備するなど、「日頃の備え」を万全にしておきましょう！
- ※日頃の備えについては →P8 参照

動画で詳しく学べます！

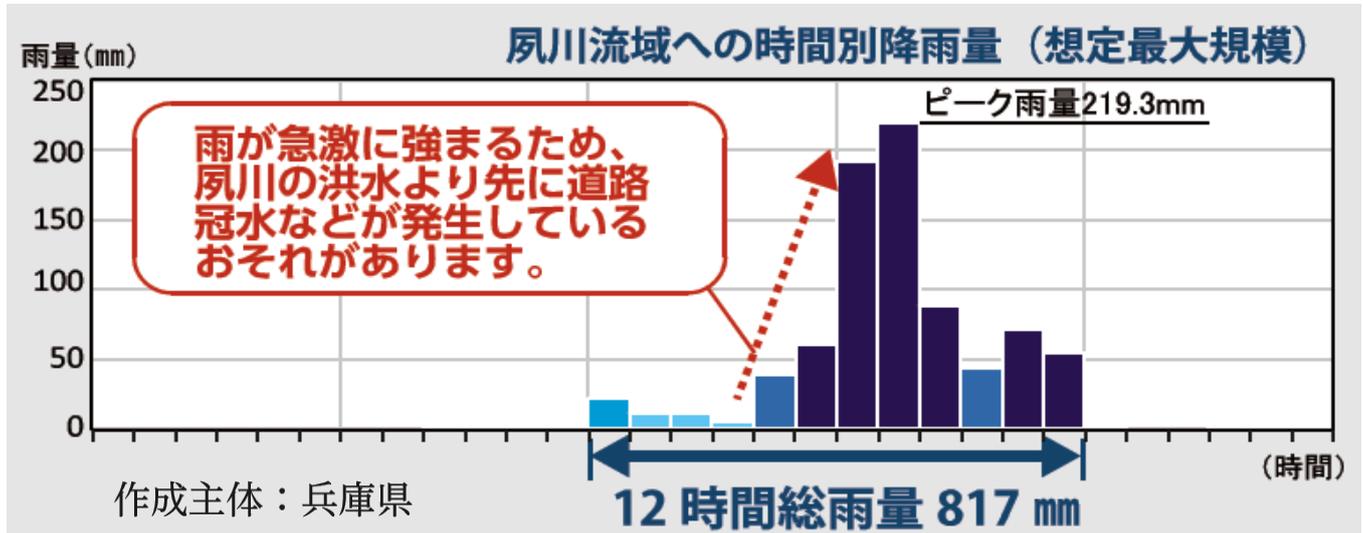
「3分で分かる 津波から命を守る3つの行動」



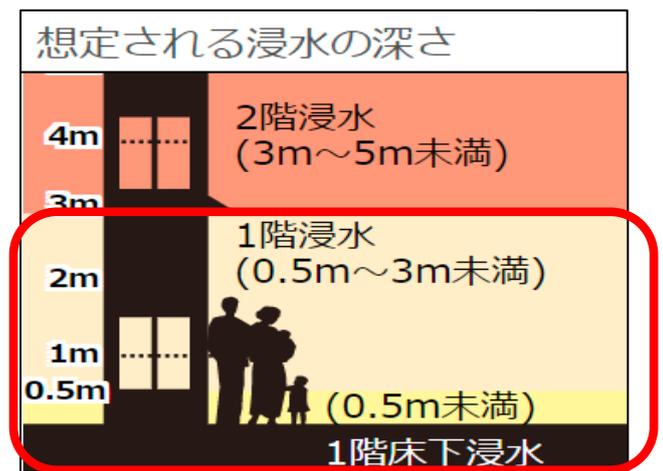
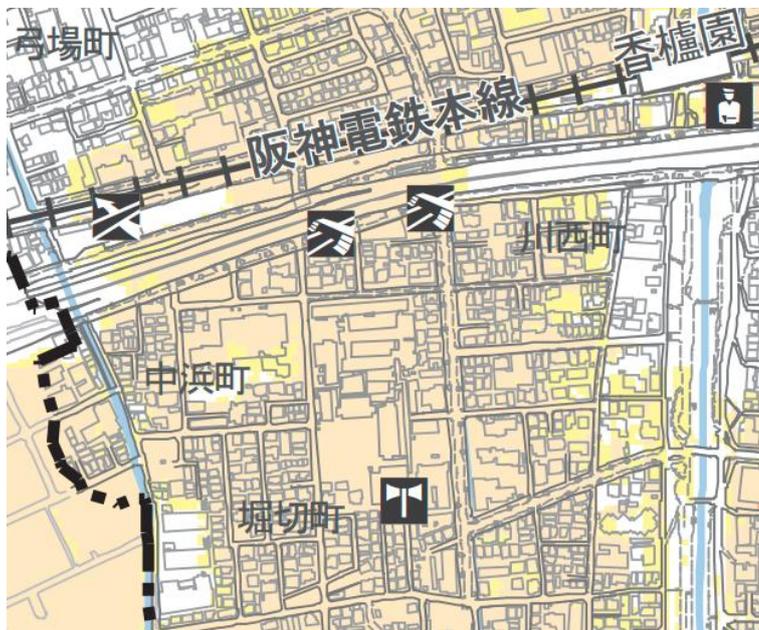
想定される風水害(雨・風による災害)について

1. 想定最大規模の降雨による夙川の洪水浸水想定

夙川流域への**極めて急激な大雨** (想定最大規模：下図参照) の際に、夙川の洪水が発生する可能性があります。



当地域は広範囲が**1階浸水**(浸水継続時間は**12時間未満**)の想定



西宮市ホームページ (夙川) 洪水浸水想定区域図・浸水継続時間より抜粋

2.洪水からの避難行動

避難行動(自宅に留まれるかなど)の判定



西宮市防災マップ 洪水ハザードマップ南部地域【夙川】より抜粋

中浜・堀切町の基本的な避難の考え方 (夙川洪水)

① 2階建て以上の住宅なら、「在宅避難」つまり自宅等のなるべく上階に避難。

② 平屋建ての住宅なら、最寄りの高い建物(知人宅等)に避難。

自宅に留まる場合は、ライフラインの寸断等に備え、1週間分の備蓄品を準備するなど、「日頃の備え」を万全にしましょう！

※日頃の備えについては →P8 参照

避難を助ける情報について

- 災害発生の危険が高まった場合、市から避難情報が発令されます。
- 「避難情報」が発令されたら、早めの行動を！

警戒レベル	警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4	警戒レベル 5
避難情報	早期注意情報	大雨・洪水注意報など	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
みなさんの行動	最新情報に注意	避難行動を確認	危険な場所から高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	命の危険直ちに安全確保
	気象庁が発表		市が発令		

ここまでに行動してください

※参考：避難情報は災害の種類ごとに出されます。当地域は、土砂災害警戒区域等には該当しませんので、土砂災害の避難情報で慌てて避難する必要はありません。

※避難情報等の情報収集手段 →P 1 1 参照

動画で詳しく学べます！
「3分で分かる 避難情報」



3.台風接近時の注意点

台風接近時には、強風に対する警戒も必要になります。
気象情報に注意し、台風接近時には、必要な対策を忘れずに行いましょう。

家の周りの安全対策



- ☑️ 屋根：めくれたり、壊れていないか確認する！
- ☑️ 外壁：亀裂などは早めに補修しておく！
- ☑️ 窓ガラス
シャッターや雨戸がちゃんとしまるか確認する！
なければ、ガラス飛散防止のためカーテンを閉めておく！
(ガラス飛散防止フィルムを貼っておく)
- ☑️ ベランダ：物干し竿など飛びやすいものは室内へ移動する！
- ☑️ 側溝・雨どい：ゴミや土砂を取り除き、水はけを良くする！

台風による高潮について

高潮は、主に次の3つの要因で発生します。

- ①気圧低下（台風）による海面の上昇
- ②風で押し寄せる波
- ③満潮時間との重なり

その時々状況に応じて高潮の規模は大きく変動します。

台風は、夏から秋ごろにかけて日本に接近しますので、その時期は、最新の台風情報等に注意してください。

※想定最大規模の高潮浸水想定は、兵庫県CGハザードマップで確認できます。



「兵庫県CGハザードマップ」はこちら



災害時の「避難」には2種類の意味がある！？



① 身の安全を守るための、一時的な避難

大雨や台風などは、事前にある程度災害の発生を予測することができます。また、大きな地震発生時には、津波が来るかもしれないと予測することもできます。災害の発生が予測され、かつ、自宅では安全を確保することが難しい場合は、一時的に身の安全を守るために自宅以外の安全な場所へ避難する必要があります。

このような避難の際には、命を守ることが最優先です。市の指定避難所も状況に応じて開設されますが、それ以外の次のような避難場所も含めて、素早く避難できる避難先を事前に検討しておくことが大切です。

- 親戚・知人宅
- 津波避難ビルなど



② 発災後、避難所生活を送るための避難

地震等の大規模災害が発生し、実際に自宅等に被害が生じ、自宅で生活することが難しい場合は、避難所生活を余儀なくされます。



避難所生活は、期間が長期にわたるため、津波避難ビルなどの、一時避難場所ではなく、市の指定避難所などで過ごすことになります。

※学校等は、津波避難ビルであると同時に市の指定避難所とされている場合がありますので、そういった場合はそのまま避難所生活を送ることができます。

各家庭の状況やタイミングに応じた避難先、避難行動を
日頃から検討しておきましょう！



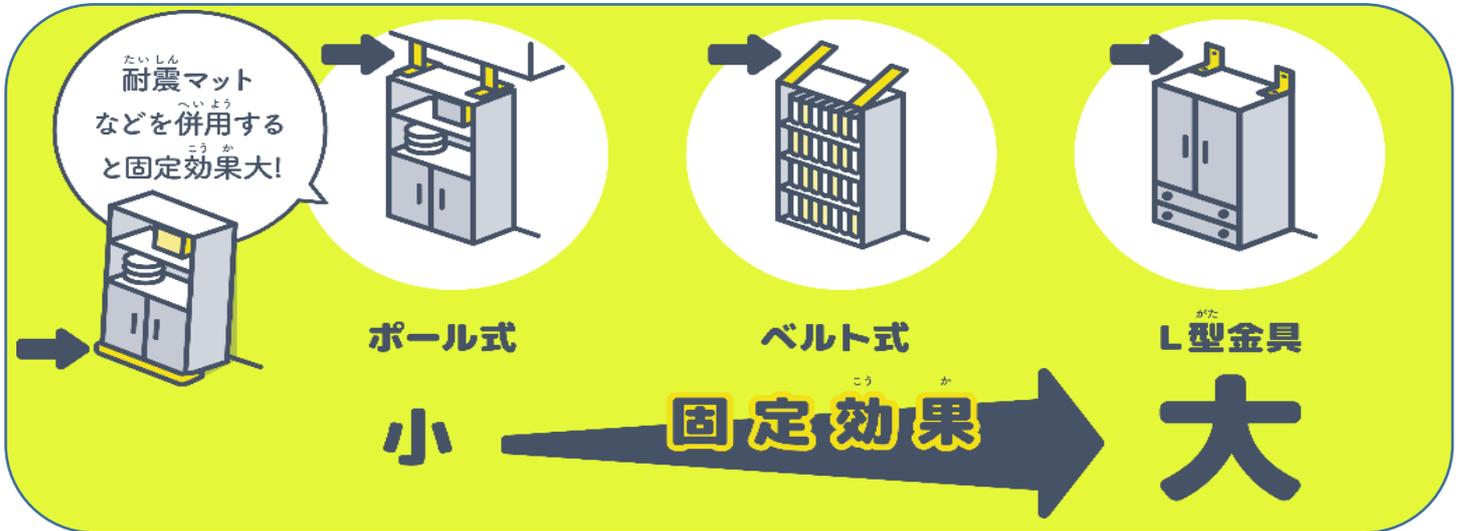
日頃の備えについて



1.家具の転倒防止対策や配置の工夫

動画で詳しく学べます! →

- 地震で大型家具が倒れてくると、大怪我や最悪の場合は命の危険があります。
- 予め、ホームセンター等で器具を購入し、家具を固定しておきましょう。



- 器具の取り付けが難しい場合は、家具を置く向き等だけでも工夫しましょう。



2.地震発生時の出火防止対策

- 地震発生時の火災は被害を何倍にも大きくします。
- 消火器を準備し、使い方を確認しておくなど、準備しておきましょう。
- 立ち退き避難時は、ブレーカーを落としましょう。(通電火災防止)



動画で詳しく学べます!
「消火器の使い方」



3. 備蓄品の準備

●食料と水は、何日分用意すべき？

災害時、支援物資はすぐには行き渡りません。

食料と飲料水は、**7日分準備**しておくことが推奨されています。(最低でも3日分)

参考～ライフライン復旧の日数

ライフラインが9割程度復旧するまでの日数

(参考：「一般財団法人日本気象協会 HP トクする防災」より)

	阪神淡路大震災 1995年1月17日	東日本大震災 2011年3月11日
電気	2日	6日
水道	37日	24日
ガス	61日	34日



復旧は **電気 > 水道 > ガス**

の順番

備蓄品の一例

品目	備考
食料 (7日分)	インスタント・レトルト食品、缶詰、栄養補助食品、お菓子 など ※他にも、カセットコンロ等の調理器具を備えていれば、 普段食べているほとんどのものが備蓄食になります。
飲料水 (7日分)	大人1人当たり1日3リットル(水だけではなく、野菜ジュース、 スポーツドリンクなど好きな飲み物も込みで)
トイレ用品	トイレ袋、トイレットペーパー、汚物保管容器
燃料	カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料、電池 など
その他	モバイルバッテリー、ランタン、懐中電灯、ウェットティッシュ、 ラジオ、毛布、寝袋、食品用ラップフィルム、衛生用品、 ポリタンク(生活用水を入れて備蓄しておく) など

※ 食料備蓄のコツ：「**普段の食事を備蓄食**」に

- ①発災から数日＝冷蔵庫の中のものを中心に食べる
 - ②発災から数日後＝常温保存できるものを食べる
- つまり、普段食べているものを・・・

使い切る前に、多めに買い足し、常に1週間分の食料を確保する！

※災害時の調理は、**節水**がポイントです。
災害食レシピはこちらから →

動画で詳しく学べます！
「ポリ袋調理を教えます！」



4.非常持出品の準備

- 立ち退き避難する場合に備えて、非常持出品を準備しましょう。
最低限必要な、飲食料、衣類、感染防止品などは必ず持参。
- 非常持出袋を用意して、非常持出品を中に詰めておきましょう。
両手の空くりュックサックなどが便利です。
中身の重さは、成人男性で15kg、成人女性で10kg程度が適当。



非常持出品の例

<p><input type="checkbox"/> 飲料水</p>  <p>重くなりすぎないように、最低限 (500mlペットボトル2~3本程度)</p>	<p><input type="checkbox"/> 非常食</p>  <p>食べやすく、 保存期間が長く、 調理せずに食べられるもの</p>	<p><input type="checkbox"/> 貴重品</p>  <p>現金(公衆電話用に10円玉)・ 通帳・印鑑・健康保険証・ 免許証の写しなど</p>	<p><input type="checkbox"/> 救急用品・医療品 感染防止品</p>  <p>消毒薬・包帯・三角巾 マスク・体温計・スリッパなど</p>
<p>--- その他 ---</p>			
<p><input type="checkbox"/> ホイッスル(笛)</p> <p><input type="checkbox"/> <u>携帯電話のモバイルバッテリー</u></p> <p><input type="checkbox"/> 衣類(上着、下着、靴下)</p> <p><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ + 予備電池</p> <p><input type="checkbox"/> ビニール袋</p> <p><input type="checkbox"/> ローソク、ライター</p> <p><input type="checkbox"/> ティッシュペーパー</p> <p><input type="checkbox"/> 生理用品</p>	<p><input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん</p> <p><input type="checkbox"/> 厚手の手袋(軍手)</p> <p><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ</p> <p><input type="checkbox"/> 懐中電灯 + 予備電池</p> <p><input type="checkbox"/> タオル、ハンカチ</p> <p><input type="checkbox"/> 衛生用品</p> <p><input type="checkbox"/> 石鹸、ドライシャンプー</p> <p><input type="checkbox"/> 歯磨きセット</p>	<p><input type="checkbox"/> 底の丈夫な靴</p> <p><input type="checkbox"/> 雨具、防寒具、保温シート</p> <p><input type="checkbox"/> 携帯用カイロ</p> <p><input type="checkbox"/> 筆記用具</p> <p><input type="checkbox"/> 携帯用トイレ</p> <p><input type="checkbox"/> 簡易食器(割り箸、紙皿)</p> <p><input type="checkbox"/> 携帯ナイフ、缶切り</p> <p><input type="checkbox"/> 家族やペットの写真</p>	

※ 自分や家族の状況に応じて必要な物は変わってきます。
世帯事情に応じたオリジナルの非常持出品を備えておきましょう。

定期的に点検を行いましょ

- ✓ 賞味期限切れになっていないか
- ✓ ライトやラジオの電池は切れていないか
- ✓ 物品が不足していないか などを確認!



動画で詳しく学べます!

「5分で分かる 災害時の非常持出品」



5. 情報収集手段の確認

●災害時には複数の手段で情報が得られるよう、日頃から使い慣れておきましょう。



西宮市ホームページ

防災・災害情報を確認することができます。



西宮市防災ポータル



にしのみや防災ネット

「にしのみや防災ネット」にメールアドレスを登録しておく、災害時などに市から緊急情報（避難情報・避難所開設情報など）が配信されます。

登録メール

難しい場合はわかる人に登録してもらおう！

登録方法

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されている手順に従って登録してください



緊急速報メール（エリアメール）

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。



テレビの㊦ボタン

データ放送に対応しているテレビでは、「㊦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。



SNS



Twitter
(ツイッター)

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



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



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

動画で詳しく学べます！

「5分で分かる 災害時の情報収集」



あなたの家庭の防災力チェック

ここまでで地域の災害リスクや自分の取る行動について、学べたと思います。
最後にあなたの防災力をチェックしてみましょう。
チェックの入らない項目があれば改善し、全部にチェックできるようになりましょう。

災害リスクの把握や災害時の行動編



- 中浜・堀切町の災害リスクを知っている。
- 地震の揺れから身を守る行動を取ることができる。
- 前もって避難の必要性や避難場所、タイミングを決めている。

日頃の備え編

- 家具の転倒防止対策または配置の工夫をしている。
- 地震発生時に出火防止・初期消火を行うことができる。
- 常に家族1週間分の飲食料をストックしている。
- 非常持出品をすぐ持ち出せる場所に用意している。
- 災害時の情報収集手段を複数用意している。
- 家族や大切な人といざという時の連絡手段を決めている。



地域の助け合い編

- 地域の人といざという時に助け合えるよう、コミュニケーションをとっている。
- 地域の防災活動に参加している。



チェック結果

チェック個数	コメント
全部チェック	あなたの防災力はパーフェクト！その調子を継続しよう！
10個～8個	あなたの防災力はいい感じ！パーフェクト目指して頑張ろう！
7個～6個	あなたの防災力はまずまず！まだまだ改善の余地があるよ！
5個～3個	あなたの防災力はイマイチ！ガイドブックを読んで備えよう！
2個～0個	あなたの防災力はアウト！命を守るために真剣に取り組もう！

地域の防災活動への参加

1. 中浜・堀切町の防災体制

中浜・堀切町自治会は、阪神・淡路大震災の経験から、災害時に住民が協力し助け合うことができる基盤として、自主防災組織を結成しています。大規模災害時には、住民の皆様のお助け合いが必要不可欠です。いざというときに、自分自身や大切な人を守るためにも、日ごろから当地域の防災訓練や地域活動に積極的に参加してください。

2. 要支援者への支援

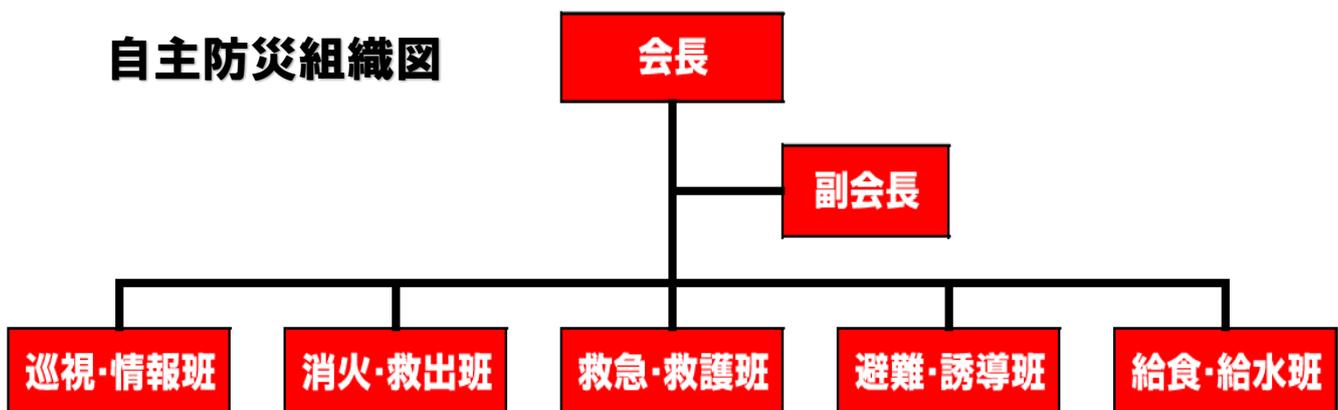
中浜・堀切町自治会は、「西宮市地域避難支援制度」に登録し、災害時に自力避難が困難で、避難にあたって特に支援を要する人（避難行動要支援者）の手助けを行う体制を構築しています。災害時には、支援サポーターが要支援者へのお声かけ安否確認を行いますが、実際に避難が必要となった場合は、多数の方の力が必要となりますので、皆様のご協力をお願いします。

3. 災害時の活動

本部の設置・自主防災組織の編成

- 大規模な地震等の災害が発生した場合、自主防災会のメンバーは香櫨園小学校に集まり、本部を設置する。
- 集まったメンバーや、避難場所に集まった方々で防災活動に応援いただける方を募り、組織、体制を確立する。

自主防災組織図



巡視・情報班

- 5班に分けて担当地域を割り振り、町内の被害状況を収集、本部へ伝達する。

1班：堀切町1、中浜町1・2・3

2班：堀切町2・3・4

3班：堀切町5・6

4班：堀切町7・8

5班：中浜町4・5・6・7

※各班2名計10名程度が必要。

※**火災発生**や**負傷者**の情報、**避難行動要支援者の安否確認**などを中心に

※**その他、住民の皆様からの積極的な情報提供もお願いします。**



消火・救出班

- ガス漏れや電気火災への注意喚起の呼びかけ。

※**避難の際には必ずブレーカーオフ（通電火災防止）**

- 消火器などで初期消火活動。

※消防（119）への通報（地元消防団にも）

- 防災機材を出し、活動の準備。

- 巡視・情報班からの情報に基づき、救出に出動。

- 救出活動は、巡視・情報班と共に実施。また、状況に応じて体制強化。

※**救出活動等、若くて力のある人は、是非協力してください。**



救急・救護班

- 救護用品を準備する。

- 負傷者に応急手当。（**骨折の固定や、止血、負傷部位の被覆**など）

- 重傷者を病院に搬送。



避難・誘導班

- 巡視・情報班の情報に基づき、要支援者や、家屋の倒壊の恐れのある避難者を香榎園小学校に誘導・搬送する。



給食・給水班

- 他の団体と連携して食料の確保の準備をする。

- 炊出しの実施。

※**日頃から各家庭で最低7日分の備蓄もお願いします。**



4.地域の防災倉庫

中浜・堀切町自主防災会では、防災倉庫を管理しています。
災害時には、住民の皆様と一緒に活用したいと考えていますので、倉庫の場所や、資機材についてご紹介します。

倉庫の所在地



香櫨園小学校の西門から
入ってすぐ右側！
鍵は、自主防災会長と、
副会長が所有しています。

保管されている資機材の一部 ※この他に**車椅子(2台)**等があります



保管されている資機材は、多くはありません。
各家庭で備えられるものは、各家庭で備えておきましょう！
例：防災ヘルメット、懐中電灯、救急用品など

マイ避難プラン

災害	避難行動	
南海トラフ地震 津波	避難場所 <input type="checkbox"/> 在宅避難 <input type="checkbox"/> その他（ ）	タイミング ※津波警報・大津波警報、避難指示
風水害 (大雨・台風)	避難場所 <input type="checkbox"/> 在宅避難 <input type="checkbox"/> その他（ ）	タイミング <input type="checkbox"/> 高齢者等避難までに（警戒レベル3） <input type="checkbox"/> 避難指示までに（警戒レベル4）



MEMO

いざというときの連絡先

西宮市災害対策本部

0798-35-3456

(災害時のみ)

FAX:0798-36-1990

警察署

(局番なし) 110

消防局

(局番なし) 119

ライフライン

水道	西宮市上下水道局 電話受付センター	受付時間	0798-32-2201
		平日 (8:45 ~ 20:00)	0797-61-1703
		土日祝 (8:45 ~ 17:30)	078-904-2481
		受付時間外 (宿直室)	0798-32-2271
電気	関西電力送配電 (株)		0800-777-3081
ガス	大阪ガス (株)		0120-7-19424
電話	NTT 西日本	一般電話からは	113
		携帯電話・PHSからは	0120-444-113

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。

