

# 知ってる? 防災のあれこれ知識



1月15日～21日は、防災とボランティア週間です。災害時におけるボランティア活動と自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えの充実を図ることを目的としています。改めて、災害時の避難行動や備えについて考えてみましょう。 〇総務課(☎223-7064)

## 防災士からの出題! 防災3択クイズ

その行動で事態は変わる! 地震から命を守る術

地震が起きたその瞬間、どこにいるかによって身を守るための行動は変わります。もしもの時のために、頭に入れておくといく知識を防災士が3択で出題! **答えは1面下**

### 防災士って?

地域で活動する防災・減災のリーダー。地域や学校で防災意識の啓発に取り組んでいます。災害時には、避難誘導、避難所の開設・運営、被災者支援などで活動。



米倉 正樹さん  
新潟市防災士の会  
中央区支部長



#### やりがい

地域や学校で防災指導をしている時、皆さんが一生懸命取り組んでくれることにやりがいを感じますね。「防災を学べてよかった」という言葉をもらった時は本当にうれしいです。

### Q1 自宅にいる時取る行動で正しいものは?

- 1 料理をしている時は、すぐに火を消す
- 2 お風呂やトイレにいる時は、まずドアを開ける
- 3 電気が消えたので、揺れが収まったらすぐに電気を付ける



### Q2 外出中取る行動で正しいものは?

- 1 エレベーターに乗っている時は、すぐに全ての階のボタンを押す
- 2 海岸沿いにいる時は、すぐに車で遠くに逃げる
- 3 運転中にやむを得ず車を置いて避難する場合は、車の鍵をかけて避難する



### Q3 高層ビルにいる時、どこに移動して身を守る?

- 1 被害状況を確認するため窓際まで移動
- 2 倒れてくるものが少ないエレベーターホールに移動
- 3 落ちてくるものから身を守るため、大きな棚などの物陰に移動



小奈 みどりさん  
新潟市防災士の会  
中央区支部



#### 目指すきっかけ

女性防災士が少なく「自分にも何かできないかな」というのが目指すきっかけでした。人に教えることで、自分自身の知識を深めることにもつながっています。



## 中学生が学んだ防災 “いざ”という時を考える

昨年11月2日、関屋中学校1年生が防災授業の一環で、地域の防災士と区職員の指導のもと、災害時に役立つ訓練を行いました。

心肺蘇生法やAEDの扱い方を学ぶブースでは、心臓マッサージのやり方に苦戦しつつも真剣なようすで取り組む生徒たち。地震の揺れを体験できる起震車に乗った際には「思っていたよりも強い揺れで驚いた」「今まで横揺れしか経験したことがなかったけれど、縦揺れを体験して怖いと思った」などと感想を話していました。

訓練を通して生徒は「いざという時のため、心肺蘇生のやり方などを瞬時に思い出せるように練習しておきたい」と意欲を見せていました。



起震車で揺れを体験するようす



心肺蘇生法を学ぶようす

## 津波被害から身を守る! 津波避難ビル

津波避難ビルとは、市が指定した、津波発生時に誰でも逃げ込むことができる命を守るための建物です。

### 焦らず行動! 津波避難3つの手順

#### 地震発生

まずは地震の揺れから身を守ろう



#### 津波のおそれあり

近くの高台や津波避難ビルに避難!



#### 避難の継続

津波による危険がなくなるまで避難を継続しよう



### 近くの津波避難ビルを確認しよう



この看板が目印!

日頃から近くにある津波避難ビルを確認しておきましょう。一覧は、右の二次元コードから読み取り



### 新規指定と移転

今年度新たに、アパホテル&リゾート新潟駅前大通(万代5-1-1)を指定しました。

また、既に指定されている特別養護老人ホームおもと園は、鳥屋野4-17-5から女池西2-6-25へ移転しました。

## 防災3択クイズの答え

### Q1の答え



地震により家がゆがみ、ドアが開かなくなる可能性があります。まずは避難経路を確保するため、**ドアを開けましょう。**

料理をしている時は、その場からすぐに離れます。慌てて火を消そうとして鍋に入っている**油や熱湯が身体にかかる危険性**があるので、揺れが収まってから火を消しましょう。また、**電気は配線が切れ漏電している可能性**も。明かりが必要な場合は、懐中電灯や携帯電話のライトがおすすめです。

#### ワンポイントアドバイス

就寝する際は、手の届くところにスリッパなどの履き物を用意しておきましょう。地震でガラスなどが散乱した室内を素足で歩くのは危険です。

### Q2の答え



一番近い階から避難できるように**全ての階のボタンを押しましょう。**

海岸沿いにいる時、**高台や高い建物が近くにある場合は徒歩で避難**します。近くに高い建物が無い場合は、車で遠くに逃げる必要があります。また、車を置いて避難する時、**鍵をかけると動かすことができず避難の障害**になります。命の方が大事な場面なので車には鍵をかけずに避難しましょう。

### Q3の答え



頭を守りながら、エレベーターホールなどの**広いスペースに移動**しましょう。

窓際は、**ガラスが割れる可能性**があり危険です。また、**収納棚などは固定されていないまま配置**されている場合もあるので、**近寄らないように**しましょう。