



もしものときに備えよう  
備蓄品チェックリスト

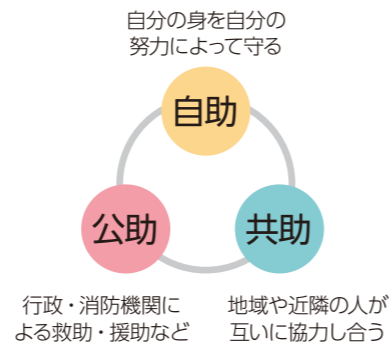
非常持出品	リュックサック	その他生活用品	包帯	
	ラジオ		ばんそうこう	
	懐中電灯		鎮静剤・解熱剤	
	現金		常備薬	
	乾電池		消毒薬	
	免許証		包帯	
非常食品(3日分)	保険証・おくり手帳		三角巾	マスク
	預金通帳、印鑑		上下着・靴下など	ティッシュペーパー
	カンパン・缶詰		軍手・タオル	雨具
	栄養食品		雨具	ビニール袋
	ドライフーズ		生理用品	ライター
	離乳食		おむつ	スリッパ
粉ミルク	スリッパ	ガムテープ	台所用のラップ	
飲料水	ガムテープ	筆記用具・メモ用紙	せっけん	
レトルト食品	筆記用具・メモ用紙	歯ブラシ	カセットこんろ・予備ガス	
アレルギー用食品	歯ブラシ	カセットこんろ・予備ガス		

※冬季は防寒服も準備



食べながら備蓄するローリングストック法の講習会

防災のキーワードは  
自助・共助・公助



●避難所の確認  
市内小中学校を二次避難所として指定しています。もしものときに慌てずに避難ができるよう、総合防災マップなどあらかじめ避難所を確認しておきましょう。



文京町二丁目自主防災会の訓練の様子

防災減災

一被害を最小限にとどめるために

いつ来るとも知れない地震などの災害。発生時には、被害を最小限に抑えることが大切です。ここでは、すぐ実践できる災害への備えなどを紹介します。

問い合わせは 危機管理室 ☎027-898-5935

巨大地震の想定を知る

本市で想定される最も大きな地震は「深谷断層帯・綾瀬川断層」による地震。最大震度6強の揺れが想定されています。

震度6強の揺れの中では、立ち上がる事ができません。固定していない家具は倒れ、窓ガラスは破損。電気やガス、水道、通信、交通など、広範囲にわたって被害が発生します。災害発生時には、まず自分の身を守ることが大切です。日頃から防災意識を高め、災害発生に備えましょう。

まずは自分の身を守る

●家具の固定

被害を最小限に抑えるため、まずは家具を固定してください。固定しないと、転倒した家具でけがをするだけでなく、倒れた家具で扉がふさがれ、避難行動がとれなくなります。

●防災用品の備蓄

避難所となる小中学校には防災倉庫を設置。食糧や水などの備蓄品の配備を行っています。ただ、災害が発生すると、本市で準備している備蓄品だけで避難者全員の生活を維持することは困難に。一人一人が意識的に日常生活の中で食糧や水などを備蓄しておくことが重要です。

●災害情報の収集

災害発生時には情報を収集し、状況を把握することが大切です。またの安全ひろメールやまちの安全ツイッター、防災行政無線や防災ラジオ、緊急速報メールなどで、広く情報発信を行います。テレビのデータ放送も有効な情報収集手段。情報を待つのではなく、自ら集める意識を持ちましょう。

地域ぐるみで助け合い支え合う

災害が発生したときは、自分だけでなく地域全体の安全確保も大切。「自分たちの地域は自分たちで守る」を心掛け、協力し合い、地域ぐるみで災害対策を行きましょう。

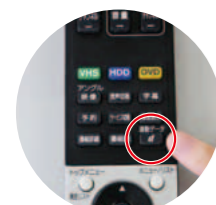
前橋市では、災害時に自力で避難することが困難な障害者や高齢者などの避難を助けるための避難行動要支援者制度や災害時協力事業所制度を設け、いざというときの市民の安全確保に備えています。



日頃からの声掛けが大切

自分の身の安全確保と助け合い・支え合いを基本に、まずは身近なところから災害に強い地域づくりに取り組みましょう。

さまざまな手段で情報発信



dボタンはこちら

テレビのリモコンにある「dボタン」を押すと、テレビを見ながら気象情報などが確認できます。ボタンを押すだけの簡単操作。一度試してみてください。

- 防災行政無線  
学校屋上などのスピーカーから災害情報を発信
- 防災ラジオ (災害時の緊急放送)  
まえばしCITYエフエム84.5MHzで災害情報を発信
- 前橋市ホームページ  
<http://www.city.maebashi.gunma.jp/>
- 前橋市まちの安全ツイッター  
[https://twitter.com/maebashi\\_anzen/](https://twitter.com/maebashi_anzen/)
- まちの安全ひろメール (配信履歴)  
<http://maebashi-city.site.ktaiwork.jp/>

※メール配信の登録は、[touroku.maebashi-city@raidan.ktaiwork.jp](mailto:touroku.maebashi-city@raidan.ktaiwork.jp)へ空メールを送信するか、右の二次元コードを読み取ってください。



日頃からのつながりがいざというとき役立ちます



INTERVIEW

文京町二丁目自主防災会  
会長 高山 東正 さん

防災訓練や講習会を実施し、地域の防災力向上を目指しています。自治会だけでなく天寿会(老人会)や育成会など、多くの団体の協力で運営しています。災害時にはいち早く地域の安全を確保するには、日頃から隣近所のつながりと助け合いの気持ちが大切ですね。

私たちの町では、いざというときのために隣近所の助け合いマップを作成しています。災害が発生しても町民が自然な形で行動できるよう、これからも町内で協力し合い、活動を続けていくつもりです。