

家族を守るママ防災

御殿場のママたちが作った生活密着防災ガイド



御殿場ママ活情報局
御殿場市

令和4年度改訂版

在宅避難とは？

自宅や親戚宅など、在宅で生活を継続すること

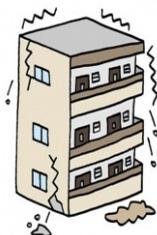
避難所を使えるのは、倒壊等自宅での避難生活が難しい人だけ

避難指示が出ても、自宅に危険がない人は避難所ではなく、**在宅避難生活**になります。子どもや要介護者、ペットがいる家庭は特に避難所生活が難しいので、水、食料、簡易トイレなどの備蓄や家具の固定など、自宅の備えが大切です。親戚宅などの利用も相談しておきましょう。



停電になったら！ 水が止まり、携帯も使えない?!

地震や落雷等で停電になったら**マンション等では断水**し、トイレが使えなくなります。非常用トイレを備えましょう。エレベーターが停止し、電動の車庫は車が出せません。オール電化の場合は家庭用発電機や蓄電器があると安心。携帯電話やインターネットがつながりにくくなります。復旧時の火災を防ぐため、ブレーカーを落としましょう。



停電・断水に備えて

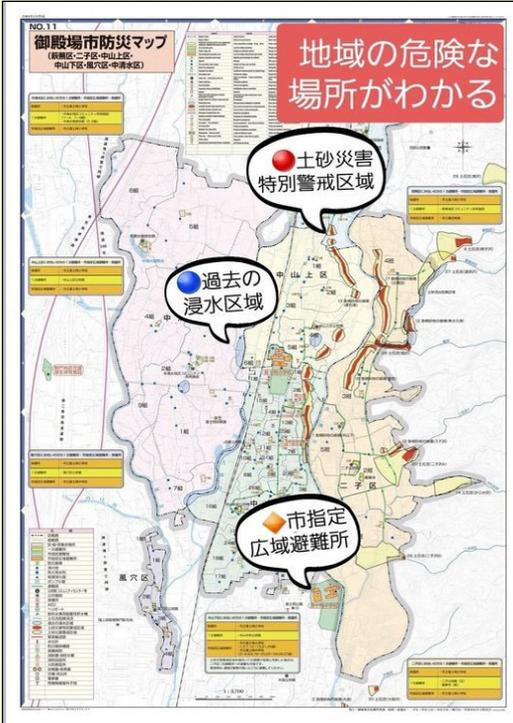
飲料水 懐中電灯 電池
ラジオ 水用ポリタンク
携帯の充電
モバイルバッテリーの充電
カセットコンロ ガスボンベ
ガソリン満タン
トイレを流す為のバケツ
お風呂に水を入れておく
ペットボトルに水を入れて冷凍
現金(停電時の買い物は現金のみ)

お菓子リュック

子どもの好きなお菓子やおもちゃ、家族写真や家族の連絡先を入れて不透明の袋に詰め、賞味期限を明記。あやとりにできる毛糸の紐のリュックにして備えておきましょう。期限が来たら、お菓子パーティー！また作りましょう！



防災マップを確認しよう



御殿場市防災マップ

水害、がけ崩れ危険地域等自宅近辺の危険箇所の確認ができます。
地区ごとに全戸配布済み。市役所ホームページでも確認できます。

特に台風時には必ず家族で確認しましょう。

- 土砂崩れが心配な所
- 過去に浸水した場所
- 区、組、の境界線
- 安否確認の一時集合同所
- 避難場所

各地区ごとの防災マップはこちらから！→



断水！トイレの備えは大丈夫？

非常用トイレを備えよう！



キッチリとしぼる

1日5回×4人×5日=100回分！

断水時に真っ先に困るのが食事よりトイレ。1人1日5回は切実です。

特にマンションなどに住んでいる人は停電になると水道もエレベーターも止まってしまうので、お風呂の水はためておきましょう。流す水がない場合は、便座に色付きビニールをかぶせ、中におむつや猫砂、畑の土などを入れておき、排泄物を吸収させて袋の口を縛って保管。(トイレ用ビニールを備える) 凝固剤を使うときは排泄の後に入れます。水が出る場合は、バケツで流せばOK！

地震が起きたら？

災害時は臨機応変も大切です。命を守る行動を！

●地区ごとの安否確認について

震度5以上の地震が発生すると、区ごとに安否確認をします。

- ① 地域の組や班ごとに決められた一時集合場所に行きます。
- ② 組長さんや班長さんに安否を報告。
- ③ 家族の無事を確認後、玄関の外側に黄色い旗を掲げます。
- ④ 自宅に被害がなければ、自宅で「在宅避難生活」をします。



実家や親戚宅等に行くときは必ず班長に連絡を！
お年寄りのデイサービス等のお迎え方法を確認。
全ての家族との連絡方法を決めておきましょう。

●子どものお迎えについて(幼保小中)

大きな地震や災害の際はお迎えに行きます。

災害時には連絡メールが届かない場合があります。

基本的に事前に登録している引き渡し者が行きます。



自治会に入ろう 加入連絡先 市民協働課 0550-82-4308

自治会(町内会)は地区の組のことで。

入っていないと防災名簿に名前が載らず、避難所に行っても
身元確認ができず、行方不明になっても気づいてもらえません。



避難所を使う時
困らないために

避難と避難所の種類

一次避難所(公民館など)

自宅に居るのが危険な人が一時的に避難生活をする場所

広域避難場所(学校など)

家屋倒壊等で家に住めない人、または 一時避難場所
で対応できない人数の場合、避難生活をする場所

在宅避難(自宅など)

自宅などが無事な人は在宅で避難生活



大きな台風が来たら？

防災マップ確認 & 避難は降り出す前に！

●日頃から防災マップを見て、自宅が安全かどうかを確認！

防災マップで浸水やがけ崩れの恐れがある個所を確認。
自宅が危険で避難の必要がある人は避難経路と避難場所も確認しておく。

●雨が降り出す前に

屋外、ベランダにある物を家の中や倉庫に入れる。
自転車等は倒しておく。雨戸やシャッターを閉める。
窓に養生テープを「米」の字形に貼り、カーテンを閉める。
買い物を済ませ、ご飯を炊き、料理も作っておく。



●雨が降り出したら

自宅周辺に災害の危険がある人は、
台風がひどくなる前に避難所に行く！
遠回りしても安全な道で。(浸水が予想される場所を通らない)
自宅が危険箇所でない場合は、自宅が避難場所になります。
ハザードマップの確認とともに防災情報や警戒レベルに注意。
形状によって家に水が入りやすい家屋などは、土のう袋などで対応する



浸水に備えて

土のうの備えを！

玄関から浸水する恐れのある家は普段から土のうを備えましょう。

土のう袋は自治会でもらえる他、ホームセンターでも購入できます。

ゴミ袋で水のうを 水の出入口に置きます 土のうがない場合は、ゴミ袋等に水を入れて縛った水のうを玄関扉前などに置きます



富士山が噴火したら？

御殿場市火山防災マップで確認！



●溶岩流や火山灰、融雪で泥流も!?

溶岩流が到達するまでの時間は標高、特に火口の位置によります。溶岩が流れてこない地域が明らかになり、市内避難も可能です。火山灰の危険や融雪による泥流、土石流などにも注意が必要です。

●溶岩流…高温の溶岩が流れ、通った場所が燃えたり埋まってしまう。流れる速さは人が歩く程度なので噴火後に避難することができます。

●融雪型火山泥流…すそ野の雪が解けて泥流が高速で流れてきます。また、降灰後雨が降ると土石流が発生しやすくなります。どちらも川沿いや谷の出口は特に危険です。台風時と同じく高台や丈夫な建物に避難して下さい。

●火山灰…大変細かく、積もると車の走行が難しくなる他、体内に入ると危険です。ゴーグルやマスク、雨衣、手袋などの備えが必要です。

●車での広域避難…噴火の規模等によっては自家用車を運転し市外へ広域避難の指示が出る場合があります。交通マヒを避けるため指示に従ってください。

噴火が起きたら市はあらゆる手段を使って情報を発信します！

デマや噂に惑わされず常に正しい情報を入手し、冷静な行動を！

溶岩流到着までの時間

※想定しうる最短時間 最大規模での目安です

- 赤** 2時間 印野 板妻
- 橙** 3時間 神場工業団地付近
- 黄** 12時間 中畑 R246より上の高根
- 緑** 24時間 永塚 塚原 山の尻
- 灰** 最終到達地 御殿場・富士岡地区
- 白** 溶岩流が来ない地域 玉穂の一部
御殿場駅周辺、御殿場IC周辺他

御殿場市富士山火山防災マップ^{可能性}マップ

溶岩流・噴石・火砕流・融雪型火山泥流



**富士山噴火の
全てがわかる！**

大雪が降ったら？

家のまわりは自分で雪かき積もる前の準備が大切です



①雪かきスコップを買っておくこと。

- ②玄関前はマメに雪かきしましょう。雪が塞いで玄関のドアが開かなくなります
- ③天気予報を見て、降る前、積もる前に買い物に行く。(最低3日分)
あつという間にスーパーやコンビニから物が消えます。ガソリンや灯油も！
- ④車移動はなるべく控える。雪道の走行は慣れない人はとても危険です！
- ⑤仕事にはできるだけ行かない。やむを得ない場合は徒歩で行ってください。
- ⑥緊急で病院に行きたい場合はまずは救急が病院に電話をしてください。
- ⑦積もる前に庭の片づけ。庭にある物が雪に埋まったりすると大変危険です
危険な場所を把握しておくこと。側溝等に落ちないように。
- ⑧停電対策にコンセントが要らないストーブがあると煮炊きもでき安心。
- ⑨保険などに必要な罹災証明は通常住んでいる家のみです。
カーポートや倉庫などは対象外なことが多いです。
- ⑩自宅前に消火栓のある家は掘り起こしておきます。
- ⑩軒下など、頭上からの落雪に注意！

雪かきスコップ
を買っておく！



自衛隊は雪かきしてくれる？

御殿場市では、五センチ以上の積雪で除雪車や重機が稼働しますが、まずは国道等大きな流通経路が確保され、生活道路は後回しです。

自衛隊は県からの要請で被害が大きい地域に派遣されますから地元の除雪はできない事がほとんど。住宅街の道などは近所の人達と励まし合い自分で除雪しましょう。



避難所へ！ペットはどうするの？

ペットは「同行避難」が基本！～実際は、車生活になりがち

ペットは家に置き去りにしてはいけません。避難する場合は必ず一緒に。キャリーに入れる時もリードをつけたままです。避難所の多くはペットのスペースはわずかなので、ほとんどの方が車生活になってしまいます。



まずは在宅避難が可能な家作りが大事です！

実家や身内の家に行く、預ける人を決めておくなど、避難所に行かなくてもすむ方法を考えて準備しましょう。

車は災害時の強い味方！

ガソリンは半分になったら満タンに！

情報 がとれる。ラジオ、テレビ、携帯が使える。

エアコン が効いて夏は熱中症予防、冬は暖をとれる

電気 が使える。車用携帯充電器やUSBケーブルは必須！

個室 になり、プライバシーが守れる。ペットも安心。

備蓄 ができる。着替え、毛布、タオル、携帯トイレなど。

移動 ができる。噴火の際は広域避難で遠方に自力移動です！



排気による中毒に気を付けて!!
屋内車庫等では死亡例があります

車に常に積んでおきたいものリスト

- 携帯充電器&コード
- モバイル充電器
- ブランケット
- マスク
- 笛
- 簡易トイレ
- トイレトペーパー
- スニーカー
- 着替え一式
- バスタオル

- はさみ
- ガムテープ
- ビニールひも
- 新聞紙
- 手袋
- 大きめの袋
- メモ用紙
- 油性ペン
- 小銭
- スニーカー

小さいお子さんがいる場合は…

- オムツ
- おしりふき
- 抱っこひも



ポリ袋クッキング

簡単便利★普段の料理に取り入れて

断水・停電時に便利な
洗い物無しの料理法！
鍋のお湯は何度でも使えます



ごはん 2人分

お米 1カップ
水 220ml
4人なら2袋を
同じ鍋で。

ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて結び、1時間以上水につけておく。
鍋底に皿を敷き、水と袋を入れる。
沸騰したら火を弱め、20分加熱。
火を止めて10分蒸らす。



オムレツ

卵 2個
牛乳 大2
とろけるチーズ
塩 少々

材料を全てポリ袋に入れて揉む。
空気を抜きながら口を縛る。
鍋底に皿を敷き、沸騰したお湯に入れ表裏で4分。
火を止め5分放置できあがり！



お麩チョコ

お麩
砂糖水
ココア

お麩と好みの甘さの砂糖水
ポリ袋に入れ、10分吸わせる。
ココアをまぶしてできあがり！
分量は適宜。水が余ったら切る。



豆とわかめとツナのサラダ

ミックスビーンズ(水煮) 1袋
ツナ缶(汁を切る) 1缶
乾燥わかめ 大3 水 大2
めんつゆ 大1 ごま油 小1

全ての材料を
ポリ袋に入れて
30分で出来上がり！



備蓄食料品 家族4人 5日分の例

在宅は支援
物資が遅い

普段食べ慣れているものを多めにローリングストック！

水(飲食用のみ) 2L 3ケース(18本)
めんつゆ1本 ツナ缶など12個 大豆6缶
レトルトご飯、レトルトカレーなど各12袋
米4キロ そば、パスタ各2袋、
パスタソース4缶 乾燥わかめ
お菓子 カップ麺 **子どもが好きなものを！**



平時の今
家族会議

家族の防災シート

全員分コピーして
必ず持ち歩こう

ポイント ●安否確認方法 ●集合する方法 ●ケガや持病の備え

家族全員の連絡先 他人が見てもわかるように書こう

名前	携帯番号 LINEID 他	名前	携帯番号 LINEID 他
名前	携帯番号 LINEID 他	名前	携帯番号 LINEID 他
名前	携帯番号 LINEID 他	名前	携帯番号 LINEID 他

171災害伝言ダイヤル

自宅固定電話番号 0550- -

大きな災害時に家族と連絡を取る為のNTTのサービス。公衆電話からも無料。
30秒以内の伝言を入れられます。自宅の固定電話番号をパスワードとして使います。
「171」にダイヤルし、伝言を録音する時も、聞く時も、音声ガイダンスに従って操作します。

171にかける → ガイダンスに従って操作 → 伝言録音 または 伝言を聞く

集合場所 安全に集合できる場所を決めよう

組や班の集合場所 震度5以上の時の安否確認場所	場所の名前	行けない時は 組(班)長に連絡
地域の避難場所(公民館など) 災害時に一次的に避難する場所	場所の名前	電話
広域避難所(学校など) 自宅に住めない時生活する場所	場所の名前	電話
その他の避難先 親戚や親しい人の家など	名前と住所	電話

頼れる人の連絡先 困ったときはこの人に連絡しよう

名前	名前	組(班)長の名前
電話	電話	電話

家族の普段の居場所 (学校や職場など)

有事の際どうするか
家族全員で話し合おう

名前 居場所 電話番号 災害時の対応	年齢	名前 居場所 電話 災害時の対応	年齢
名前 居場所 電話 災害時の対応	年齢	名前 居場所 電話 災害時の対応	年齢
名前 居場所 電話 災害時の対応	年齢	<p>例 名前 勝又みくり 年齢 8</p> <p>例 居場所 御殿場小学校</p> <p>例 電話 0550-82-0000</p> <p>対応例 本人 連絡無しでも親がお迎え</p> <p>例 父 帰ってこれない場合は職場待機</p> <p>例 母 職場から子どもの迎えに行く</p>	

その他の連絡先 よく行く場所や連絡したい人 (学童や祖父母宅など)

名前	続柄	携帯番号 LINE ID等 住所
名前	続柄	携帯番号 LINE ID等 住所
名前	続柄	携帯番号 LINE ID等 住所

その他 (持病 障がい ペット 注意点など 他人が見てもわかるように書こう)

常に持ち歩くもの

外出先で災害にあい家に帰れなくなったら？
電車、エレベーターの中に閉じ込められたら？
小さなポーチにまとめて持ち歩くと安心です



<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 身分証明書 <input type="checkbox"/> 筆記用具・メモ帳 <input type="checkbox"/> 現金(小銭) <input type="checkbox"/> 家族連絡先、写真 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> 大判のハンカチ <input type="checkbox"/> 飴、ゼリー飲料など	<input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> レジ袋 <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 防犯ブザーや笛 <input type="checkbox"/> ライト <input type="checkbox"/> はさみ <input type="checkbox"/> 輪ゴム <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> コンタクト、メガネ <input type="checkbox"/> カイロ	<p>子どもに持たせるもの ランドセルなどに入れて</p> <input type="checkbox"/> 家族の連絡先、写真 <input type="checkbox"/> 小銭(10円、100円) <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 171の使い方のメモ <input type="checkbox"/> ハンカチ <input type="checkbox"/> ティッシュ
		<p>マザーズバックも防災の味方!</p> 

防災お役立ちリンク集

<p>御殿場市役所 暮らしの情報はこちら</p>		<p>アレルギーっ子ママが考えた 防災ハンドブック</p>	
<p>静岡県防災アプリ 事前に登録。市外に出る方に</p>		<p>【ペット】いつもいっしょにいたいから(環境省)</p>	
<p>御殿場市ほっとメール 災害時に強い！事前に登録</p>		<p>171 災害伝言ダイヤル 震度6以上で設置。公衆電話も無料</p>	
<p>富士山GOGOFM 災害時の地元情報を音声で</p>		<p>ごてママ情報局 災害時の地元情報がとにかく早い!</p>	

御殿場ママ活情報局とは

子育て支援団体。通称「ごてママ」Facebookで子育て中の方を中心に、地元の生活情報を発信している。イベント、防災、日用品や制服のリユースなど様々な活動を展開。地元を盛り上げる。

この冊子が家族を守るのに役に立ちますように…

発行 御殿場ママ活情報局(ごてママ)
 制作 高村典子 刈山祐江 永井誠一
 監修 御殿場市危機管理課
 発行日 令和3年3月 令和4年3月改訂
 御殿場市市民協働型まちづくり事業