

# 地震に備える

問い合わせ＝防災・危機管理課防災・危機管理担当（☎内線 415）

## 地震そのとき10のポイント

### 1 身の安全の確保が最優先

丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠し、座布団などで頭部を保護しましょう。

### 2 窓や戸を開けて出口を確保

建物がゆがんで出入り口が開かなくなることがあります。窓や戸を開け、逃げ口を確保しましょう。

### 3 電気・ガスの安全確認

避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めましょう。

### 4 火の元確認、初期消火

火の取り扱い時は揺れの合い間を見て火の始末を。小さな揺れでも習慣づけておきましょう。火災発生時は、大声で知らせながら慌てずに初期消火。

### 5 逃げるときは注意して

屋内では、転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意し、屋外へ逃げる時は周囲の状況を確認、瓦や看板などの落下に注意しましょう。

### 6 ブロック塀などに近づかない

屋外で地震が起こったら、公園など、近くに落下物や崩れるものがない場所に避難しましょう。落下物やブロック塀などに近寄ってはけません。

### 7 山崩れ・がけ崩れに注意

山崩れやがけ崩れが起きやすい急傾斜地など、居住地の自然環境をよく知っておくことが、二次災害防止には大事です。

### 8 避難は歩いて

避難場所まで複数の経路を考えておき、集団でまとまり、歩いて行動しましょう。

### 9 協力し合って応急救護

多数の負傷者が出れば病院などでの手当にも限界があります。地域ぐるみでの応急救護体制づくりを心掛けましょう。

### 10 正しい情報を聞く

ラジオなどから正しい情報を得ましょう。推測や思い込みは、デマの発生や混乱を招くおそれがあります。



# 日頃からの備えが自身を守ります。

平成23年3月11日、東日本大震災が起こりました。あれから、10年が経過しようとしています。

その後も、平成28年に熊本地震、平成30年には北海道胆振東部地震など日本各地で大きな地震が発生しており、2月13日には福島県・宮城県で震度6強の地震が発生し、桐生市でも最大震度4を観測しました。私たちが住むまちでも、いつ大地震が発生してもおかしくありません。もしもの時に備え、いま一度、地震への対策を見直してみましょう。

## 事前の備え

大きな地震が発生すると、家具などが転倒し、その下敷きになるおそれがあります。転倒しやすい家具などは、固定や耐震グッズを使用して予防をしましょう。

## 事後の備え

大きな地震が発生すると、物資が不足します。そのため、家庭における食料や水などの備蓄品は3日分程

度を目安とし、可能であれば1週間分を備えましょう。

また、備蓄するものは、家族構成などで異なります。例えば、赤ちゃんがいる場合には、おむつや離乳食などの備えが必要になってきます。各家庭に適した備えを各自で考え、必要な準備をしましょう。

日頃からの備えについては、「わが家の防災チェックリスト」（広報きりゅう8月号12ページ）に掲載していますので、参考にしてください。市ホームページからもダウンロードできます。



境野小学校の避難訓練の様子

# 3.11 被災者、被災地への思いを忘れない。

## 写真展を開催

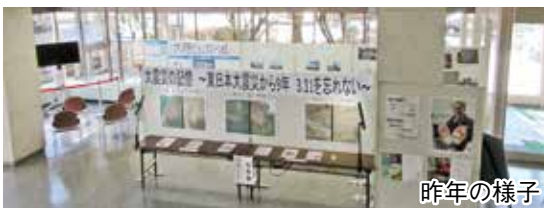
『3.11大震災の記憶～東日本大震災から10年 これまでの歩み～』と題した写真展を開催します。

現在桐生市では、宮城県石巻市に1人の職員を派遣し、復旧復興支援を行なっています。派遣職員などが撮影した、被災直後の石巻市内の様子や復興へ向かう現在の様子を展示します。

期間＝3月4日（木）～11日（木）※土・日曜日を除く

時間＝午前8時30分～午後5時15分（11日は午後4時まで）

場所＝市役所玄関ロビー



昨年の様子

## 石巻市は、今

宮城県石巻市は、地震と津波により沿岸地域に壊滅的な被害を受けました。

被災から間もなく10年を迎えますが、これまで着実に復興の道を歩み、現在、「災害に強いまち」として再生しています。そして今月、震災復興のシンボルとなる「石巻南浜津波復興祈念公園」が開園予定です。

私の業務は、主に災害公営住宅入居者の健康調査で、残された課題の一つである「心の復興」の支援を行っています。少しでも被災者の心に寄り添えればと業務に励んでいます。



宮城県石巻市健康部健康推進課 福田保健師（桐生市派遣職員）