

## いざというときのために・・・「災害時の心得」

### ●震度5以上の大きな地震が発生したら●

#### ① まず、身の安全を守る

転倒や落下の恐れがある家具や棚から速やかに離れて、テーブル、机、ベッドなどの下にもぐりこむ。  
（普段から家具の固定グッズで強化を！！）



#### ② 戸を開けて出口を確保

揺れの合間を見てドアや窓を開け、あらかじめ逃げ道を作る。



#### ③ すばやく火の始末

ガスコンロの火は消すとともにガスの元栓を締め、ドライヤーやオーブントースターなどの発熱する電気器具はコンセントから抜く。余裕があればブレーカーも落とす。



### ●大きな地震の揺れが収まったら●

#### ④ 火が出たらすぐ消火

冷静に初期消火を。  
応援を呼んですぐ消火！  
（消火器を各戸で備えるか廊下の消火器を使う。）



#### ⑤ 自力避難困難者のサポート

自力避難困難者を絞り込むために問題のない世帯は意思表示をする。  
無事なら玄関ドアに黄色ステッカーを貼るかハンカチなどをドアノブに結ぶ。  
避難で離れる場合は「避難完了」ステッカーを貼る。  
これらがいずれもない世帯は避難困難で助けを待っているかもしれない世帯。積極的に声をかけて安否確認を行う。



## ⑥ 防災倉庫の利用

防災倉庫のカギは理事会役員以外にも配布される。カギを持っている人は大規模災害時には積極的に防災倉庫のカギを開けて開放する。誰かがやるだろうではなく自分でやる。防災倉庫にはある程度の必要なものは備えてある。各種詳細なマニュアルも防災倉庫にある。



## ⑦ トイレ用水の確保

大規模災害時に切実に必要なのは飲料水ではなくトイレ用水。飲料水はある程度備蓄で対応可能だがトイレ用水は備蓄できない。断水する前に浴槽やバケツに水を溜めておく。



## ⑧ 各種連絡、安否確認と理事会との連携

大規模災害時に電話は使えない。  
**災害時連絡カードを活用する。**  
その他の情報は掲示板、防災倉庫内にある。  
災害用伝言ダイヤルなどの連絡手段の使い方は近くの人に聞く。

府中多摩川通り住宅 災害時連絡カード  
管理事務所：042-333-0219  
管理事務所メール：tamajyukanri@gmail.com  
X（非公開アカウント）：@tama10bousai  
ハッシュタグ：#tama10

## ⑨ 避難場所

屋外に避難が必要な場合、次の場所が避難場所。  
安全が確保されていれば、状況に応じて、隣接する是政西公園なども利用する。

- ・ 広域避難場所＝多摩川河川敷
- ・ 一時(いつとき)集合場所および一次避難所＝矢崎小学校

## ●事前の備え

各戸で準備しておく備え

1.懐中電灯	2.食糧	3.ラップ	4.ビニール袋	5.ラジオ
6.トイレ用ペーパー	7.電池	8.ウェットティッシュ	9.軍手	10.小銭
11.使い捨てカイロ	12.カセットコンロ	13.下着	14.薬	15.紙コップ
16.飲料水	17.アルミ箔	18.紙皿	19.生理用品	20.帽子
21.簡易トイレ				