

自主防災会活動報告書

報告者 松本 晴光

大谷本郷自主防災会

氏名 松本 晴光

報告日 令和 7年 11月 8日

実施団体名	大谷本郷自主防災会
実施日時	令和 7年 11月 8日 土曜日 午前8時 45分 ～ 11時 30分
実施場所	上尾市立南中学校
参加人数	50人
活動内容	南中学校避難所開設訓練 タブレットによる通信訓練・ 照明・施設点検・誘導・のぼり旗・受付・区割り・トイ レ・避難所のトイレ問題講座・簡易トイレの使い方を実 践訓練・水運びのデモ・
活動の目的	避難所開設訓練については、各 mission のリーダーは生徒 6名が担当し、本部担当も生徒1名が担当し進行役も兼 任。自主防災会はアドバイザーに徹する。災害時の中学生 の活動が大きな力となることを確認する。震度5強の地震 が発生した事を想定して、上水道が損壊してトイレが使え ない状況への対策を、簡易トイレを取り付ける訓練に特 化。 座学については、水分をひかえるとか、トイレに行かな い事でおきる「健康への影響」について講義を実施する
参加募集の方法	南中学校に活動の目的を連絡し募集依頼。
市ホームページへの掲 載	<input checked="" type="radio"/> 可 ・ <input type="radio"/> 否
その他	防災士参加 大谷本郷4名

※市のホームページ等に掲載させていただける場合は、風景の写真や資料なども添付してください。

※基本的に原文そのまま掲載しますので、御了承ください。

上尾市 総務部 危機管理防災課

直通：048 - 775 - 5140

FAX：048 - 775 - 9927

Email：s105000@city.ageo.lg.jp

11 月 8 日 南中学校避難所開設訓練・避難訓練

【目的】

《避難所開設訓練》

- ・ 南中学校の生徒を中心に避難所を開設し、いざという時の大切な地域の力に中学生がなってもらえるように訓練する
- ・ 南中学校の避難所としての改善点を探り、より現実的な避難計画を立てる
- ・ 学校、市担当者、学生、自治会とのつながりを深める

《避難訓練》

- ・ 自治会員に避難者として参加してもらい、防災意識を高めてもらうとともに繋がりを深める
- ・ 特に今回は、水・トイレ問題に特化し、災害時のトイレについて学ぶ機会とする
- ・ 中学生にデモンストレーションをやってもらうことにより、より防災に関心を持ってもらう

◎ 準備物

〈自治会館から〉

体育館鍵・名前入りビブス・簡易トイレセット・バケツ・給水袋・スピーカー（晴光防災士）・プーさん（大・小）・竿・ヘッドライト・ランタン（ソーラー）・発電機（スマホコード）・土産用アルファ米（2 ケース、朝 7 時に戻してパック詰め）・乾パン（2 ケース）・中学生用ビスコ

〈防災倉庫から〉和式に乗せるトイレ・開設セット（黒と黄色のケースと緑の大きなケース）

〈学校〉プロジェクター・長机（受付用 2 台、プーさん用？ 台）

◎ 避難所開設訓練（第一部）

【当日のながれ】・・・長机（受付用）

（前提）震度 5 強の地震が日中に発生

LINE でサポーター、役員へ避難所開設の知らせ

X で避難所開設のお知らせ

8:00 自治会館で荷物積み込み

～8:45 南中集合（避難所開設セットはあらかじめ倉庫から出しておく）

自治会担当者、市担当者・危機管理防災課・南中学校職員、生徒 合計
約 名

1. 自己紹介、ミッションの説明などをする
2. 各班に分かれ、リーダーのもとで作業開始
倉庫から担当の備品など運ぶ（中学生中心）
3. 施設点検班は施設点検を開始する

9:00～ 避難所開設訓練（手順及び担当は別紙）…前提は地震だが、訓練は小規模
災害編マニュアル 8 使用）

（中学生には事前に簡単にミッションを書いた紙を渡す。

リーダーになった生徒は 11/6 事前説明会に参加）

～9:30 開設完了

*開設終了後、10 時避難訓練の開始までビデオを流す（国土交通省トイレの話、防災
忍者体操、晴光さんセレクト）

◎ 避難訓練（第二部）

9:45～10:00 自治会員避難者受付・案内

～10:15 松本防災士による防災学習

～10:30 タブレットを使った通信訓練（体育館隅 3 か所に分かれてもらい、市職員班
2 か所、校長先生

に通信を担当してもらう、周りに参加者が分かれて様子を見る）

～11:10 中学生によるデモンストレーション（進行補助：安藤）

1. 施設点検の大切さ説明
2. パーテーションとエアベットの紹介、説明
防災倉庫にあるパーテーション ファミリータイプ 個
エアベッド 個

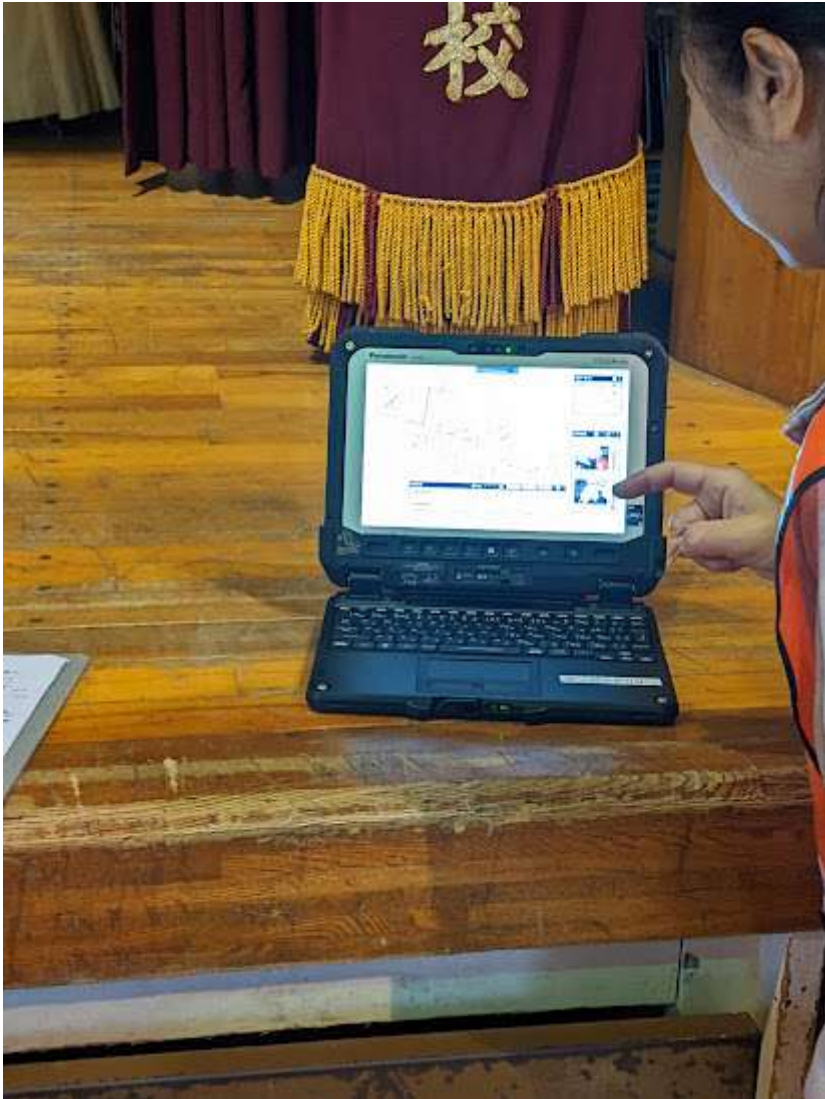
ブルーシートに寝る

3. ヘッドライト・LED・蓄電池の説明
4. 水運びのデモ(リュック・段ボール)
5. トイレ実験
6. 毛布で担架のデモ

～11:20 まとめ 講評(廣校長先生、遊馬市役所担当職員)

～11:30 片付け











上尾市立南中学校

令和7年
11月8日
(土曜日)



避難所開設訓練 地震想定

上尾市立南中学校・上尾市役所・大谷本郷自主防災会

大谷公民館



大谷小学校

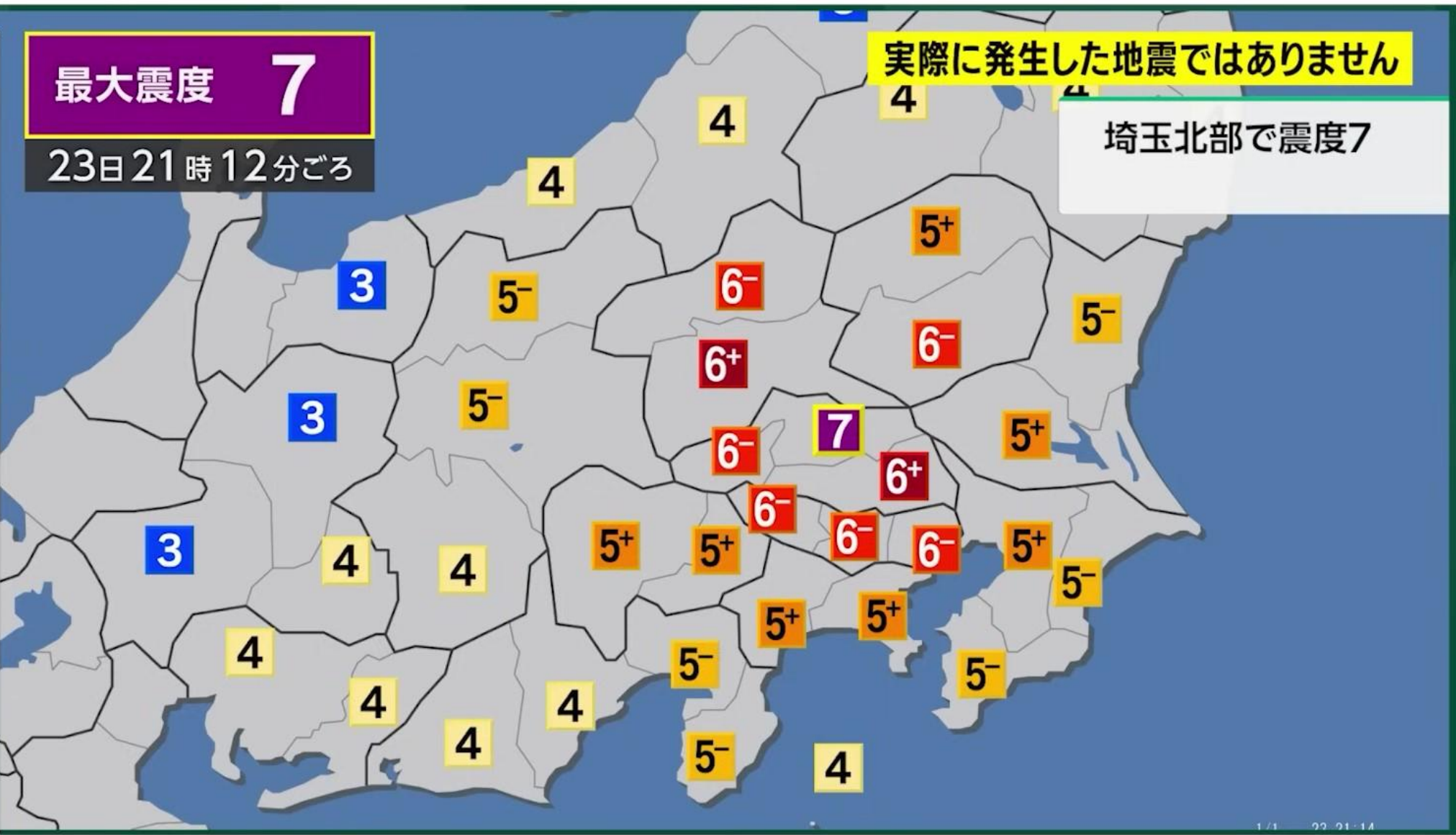


自分の命は



自分で守る





緊急地震速報 埼玉県で地震

関東 甲信 東海 東北
伊豆諸島 北陸 新潟

震度7
震度6強

埼玉北部
群馬南部 埼玉南部

9:14

災害想定－関東平野北西縁断層帯地震

最大震度⇒7（上尾市全体）発生したら 大谷本郷では？

・人口－4,254人

・**死者－6人**

・負傷者－**34**人

・建物全壊数－**75**棟

・建物半壊数－**116**棟

・建物焼失数－**13**棟

・停電世帯数－**1439**世帯

・上水道断水世帯数**862**世帯

日本に災害が起こらない地はない！！

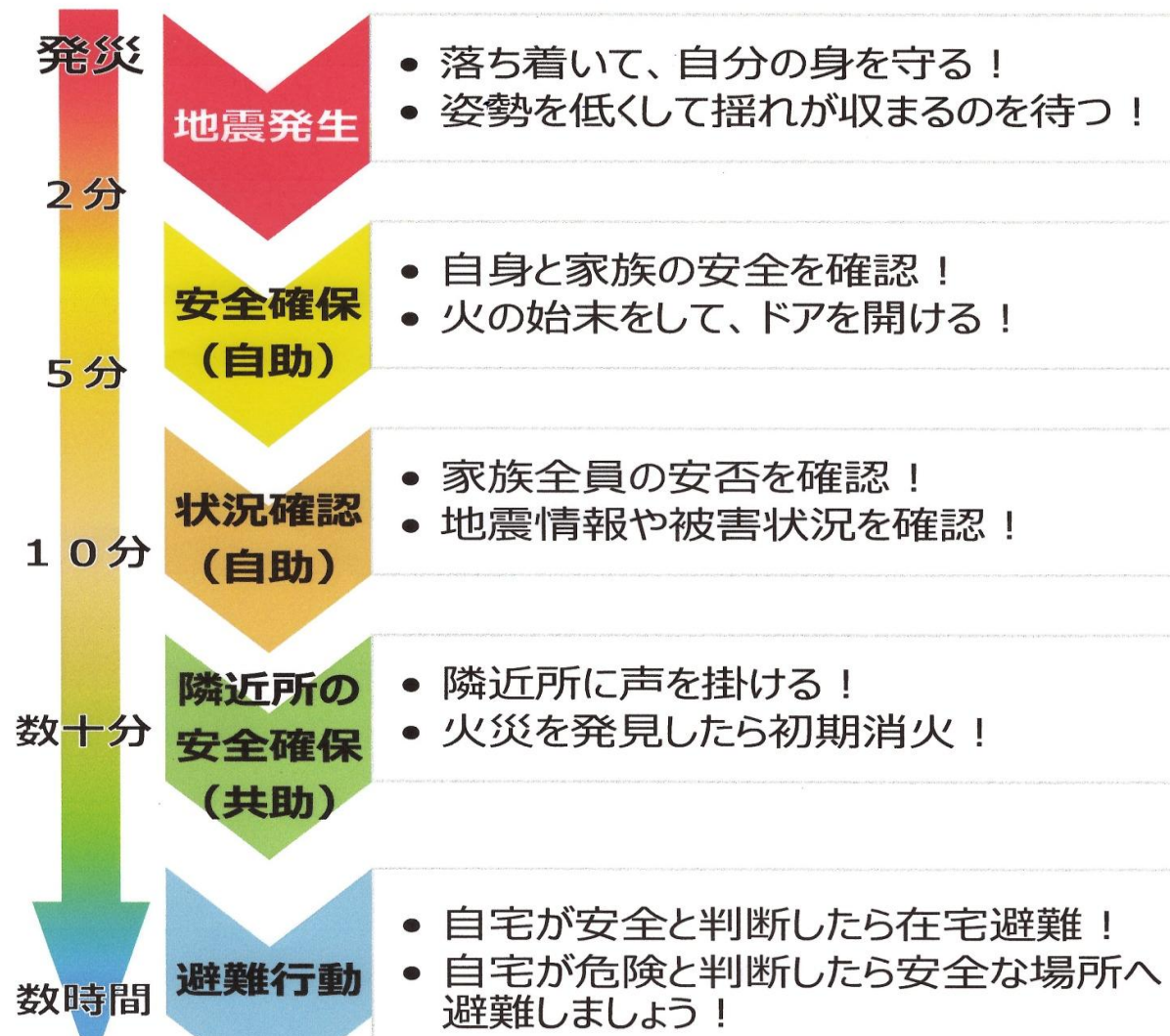
- 阪神・淡路大震災以降、毎年のように発生している各種災害
- 報道されているもの以外にも多くの被災地が存在する
- 東日本大震災以降は、広域かつ甚大な被害をもたらす被害が毎年のように発生
- 災害救助法適用が適用された（住家被害または生命身体への危害が想定される規模の災害）、被災経験のある自治体数は膨大になっている、自治体数は2018年が323、2019年が410箇所にも上る
- どこに住んでいても被災することを「想定外」とは言えない！

▶ 地震発生時にとるべき行動の目安

(上尾市防災ガイドブック 10～16ページ参照)

地震発生からの時間経過と行動目安です。

優先順位等を含め災害時の状況に応じて柔軟に対応しましょう。



▶ 危険箇所について（地震）

以下の写真の場所を避難経路とする際、どんな危険があるでしょうか。



電柱が道路側へ傾いており、再度の揺れで倒壊した電柱の下敷き、あるいは断線した電線や看板等が頭上に落下する危険があります。



地面が隆起しており、再度の揺れによる
崩壊に巻き込まれる危険があります。



建物の昇降用階段部分が崩落しており、
再度の揺れによる建物外壁の落下や
崩壊に巻き込まれる危険があります。

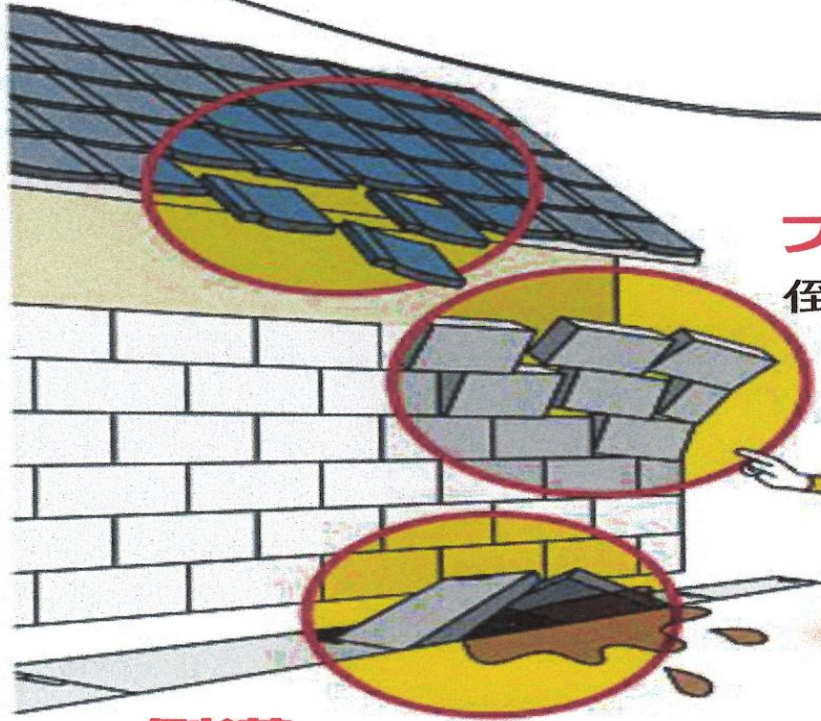
▶ 危険箇所について

大きな地震や再度の地震により、倒壊のおそれがあるブロック塀、
高所からの落下物、足場のわるい道路や見通しのわるい交差点など、
危険が発生する可能性がある場所のことです。

危険箇所の例示

屋根瓦や看板

高所物の落下の危険



側溝

転倒、転落の危険



道路の亀裂

転倒の危険

電線

感電、火災の危険



ブロック塀

倒壊、下敷きの危険



自販機、電柱などの設置物

倒壊、下敷きの危険



マンホール

転倒、転落の危険

大阪府北部地震震度 6 弱ブロック塀倒壊（建築基準法違反）



閉中学校→避難所 IKB・4 8



「TKB 4 8」という言葉、どういう意味

- ・ 発災から4 8時間以内にT（トイレ）・K（キッチン）
- ・ B（ベット）を避難所に届けて、被災者が安心して、
- ・ 避難生活を送れるようにしようという、
- ・ 目標です。
- ・ 災害関連死を防ぐ。



目標と、しましょう

クオール薬局
次回訪問予定日時
1月11日(木)
15:00~15:30

クオール薬局 次回訪問
予定日時 1月11日
(木)

能登半島地震！実際に必要とされたものの12選 「ランキング」方式

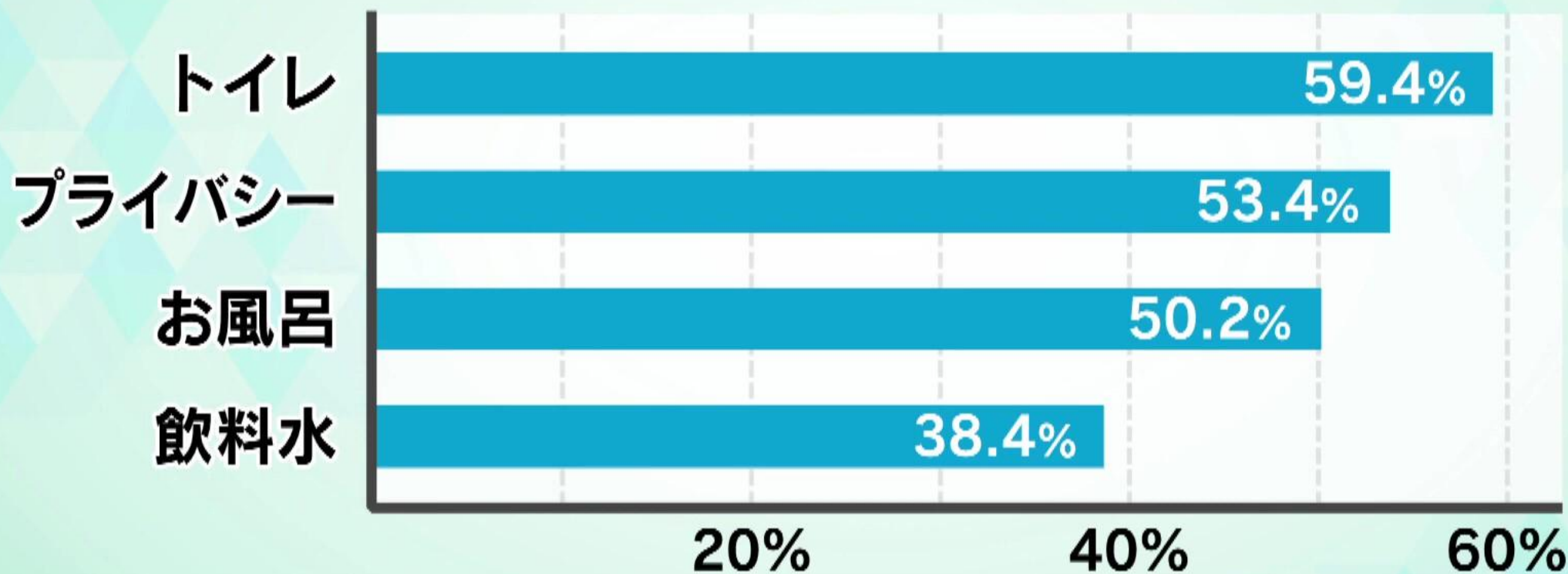
- 12位→ガソリン 11位→食品用ラップ
- 10位→絆創膏 9位→体をふくタオル
- 8位→紙皿 紙コップ 割り箸
- 7位→筆記用具 6位→水のいらないシャンプー
- 5位→歯ブラシ 4位→毛布
- 3位→衛生用品 2位→ポリ袋
- 1位→携帯トイレ

深刻トイレ我慢で命の危険も

あなたの備えは大丈夫?

避難所で困ったこと

ネオマーケティング引用(2019年に実施)
5年以内に避難所で宿泊したことのある
全国の20~69歳の男女500人対象



災害時のトイレ問題ー水洗トイレ使えない
排泄物があふれるー大変だった。能登半島地震避難者の声より

- ・ **出さないというわけにはいかない**。おしっこはこらえられないが、大便是長いこと行かなかった。
- ・ 大便秘したくても、便器があふれていて、しようと思っても止まってしまう。

避難所の女性トイレは、男性の3倍必要～命を守る
「スフィア基準」→世界基準

災害や紛争の影響を受けた人の権利と支援の最低基準を定めたハンドブック



水分をひかえるとか、トイレに行かないこと でおきる「健康への影響」

我慢していると、菌
が尿道を通して逆
流してくる。

- 膀胱炎など尿路感染症になって
しまうことがある。
- 脱水になるので、心筋梗塞か 脳
卒中 脳梗塞など、血管が詰まる
ような、病気が起きやすくなる。



重要なのは個人の備え！（**携帯トイレ**の備蓄袋の中に用を足し吸収シートなどで固める）

- 食料・水は**8割**以上備えるが、トイレを備える人は**3割**
- 排泄というのは、会話に出てこない。
- 話題にならないことは、災害時の備えに思い至らない。
- ここに落とし穴がある。
- 災害が起きたら、**まず携帯トイレを取り付ける。**
- **3時間以内に4割の人がトイレに行く。**いろいろやっている間にトイレに行ってしまう。取り付けないと！便器が大小便であふれることになり、水がないなかで、対応ができなくなります。



熊本地震（2016年4月14日）発生後何 時間でトイレに行きたくなったか。 3 時間以内38.5% 6時間以内**72.9%**

- ・携帯トイレは水や食料よりも早く必要になります。溢れてからでは遅い。
- ・人数×5回（排泄回数目安）×最低でも3日間→できれば7日間（備えがあれば理想）

* **在宅避難**の場合、携帯トイレの節約の為、家族で使用方法を話し合しましょう。