

災害時における「自助・共助・公助」の3本柱のうち、特に自助と共助は「地域防災力」の要であり、災害発生直後にはその重要性が一層高まります。しかし、本市では自主防災組織の結成率が低く、世代交代や担い手不足によって活動に悩みを抱える組織があるなど、共助のあり方に課題があります。



特集

# 防災は、暮らしの延長線上に ～ 誰一人取り残さないまちづくり ～

今号の特集では、共助を通じて地域防災力の向上に取り組むキーパーソンの思いを取材しました(4・5ページ掲載)。その思いや活動内容から共助の重要性を再認識し、自主防災組織の結成や活動の活性化を図ることで、共助のあり方について地域と行政が手を取り合って考えるきっかけとしたいと思います。

## 栄地区から広げる「防災の輪」

本市の中でも特に多くの世帯が暮らす栄地区。災害時、避難所には複数の町内会から多くの住民が集まります。

「これだけ多くの方が暮らす場所だからこそ、地区全体で連携しなければならない」そんな思いから、栄地区住民協議会では、栄地区における自主防災組織の結成率向上に向けた活動を宣言しました。

結成支援の研修会や活動の交流会、防災訓練を実施することで、地区全体で防災の輪を広げています。

キーパーソンNo.1



**山内 裕子(やまうち ゆうこ)**  
栄地区住民協議会 防災推進委員  
栄地区の防災推進委員としてだけでなく、民生委員・児童委員としても活動し、積極的に地域活動に取り組んでいる。過去に建築関係の仕事をしていたことがあり、専門的な目線からも防災を考える。

キーパーソンNo.2



**一戸 喜久(いちのへ のぶひさ)**  
栄地区住民協議会 事務局長  
温かな町内会のまとめ役。困難に直面することもあるが、誰もが安心して暮らせる地域を次の世代へ繋いでいくために、「誰かがやらなければならない」という使命感を胸に活動を続けている。



## 私たちが「あおぞら組」です

「地域に根ざした防災」を合言葉に市内で活動している「あおぞら組」です。私たちは、女性消防団を退団した仲間たちが「学んだ経験を地域に還元したい」という強い思いを共有し、結成しました。

「防災は特別なことではなく、日頃の備えこそが命を守る」この信念のもと、地域の皆さんと共に防災の輪を広げています。

「何から始めていいのかわからない」「知識がないので不安」といった防災のハードルを下げるため、ご

要望に応じて地域へ出向き、体験型講座を通じて防災をわかりやすくお伝えしています。日々の生活に生かしていただけるよう、工夫を凝らした活動を積極的に展開しています。



キーパーソンNo.3



**高谷 津草(たかや つくさ)**  
あおぞら組代表  
「防災の基本は、皆で生きること」という理念を大切に、被災地支援で培った豊富な経験を生かし、誰一人取り残さない地域づくりに積極的に取り組んでいる。

「あおぞら組」の問い合わせ先  
メール aozoragumi2020@gmail.com / FAX35-0991

## 災害時に地域で支え合う「共助」の力 ～栄地区の挑戦～

### 「共助」って、実はとっても身近なこと

「共助」と聞くと難しく感じられるかもしれませんが、栄地区の皆さんが大切にしているのは、とてもシンプルなことです。

例えば、避難所は一時的な場所ではなく、生活の場になります。女性や子ども、高齢者の方など、一人ひとりが困っていることは違います。

「大丈夫？」と聞くのではなく、「今、何か困っていることはありませんか？」と具体的に尋ねる。そんなちょっとした気遣いが、いざという時に大きな支えになります。

### 訓練は、命を守るための「イメージトレーニング」

最近、コミュニティセンター栄で行った避難所運営訓練では、図面を見ながらベッドの配置を考えたり、ピクトグラム(表示マーク)を作ったり、実際にガスでご飯を炊いたりしました。

参加者からは「初めての体験ばかりで新鮮だった!」「こうすればいいんだというアイデアが湧いた」と、活発な声が上がりました。

防災訓練は、災害というネガティブなものに備えるためのものですが、地域の皆で話し合い、得意なことを出し合うことで、活動そのものを楽しむ。それが、長く続けていくための秘訣です。

「組織を作ること」がゴールじゃない

自主防災組織を作っても、時間が経つとどうしても危機意識は薄れてしまうもの。だからこそ、栄地区では「組織を作って終わり」ではなく、「どうすれば活動を続けられるか」を大切にしています。

「次の世代に、今の課題を宿題として残したくない」そんな強い使命感を持って、失敗を恐れず、一歩ずつ前進を続けています。

### 未来の子供たちへ、安心を繋ぐために

「誰かがやらなければならない」そんな思いで活動をしている皆さんの願いは、次の世代に安心できる地域を残すことです。

防災は、災害に備えるだけでなく、地域の皆が仲良くなるための活動でもあります。まずは今日、隣の方にあいさつすることから始めてみませんか？



防災訓練の様子

Challenge!

今日からできる！  
「防災の4つのステップ」

防災活動は、特別な準備だけではありません。まずは、隣近所との「顔の見える関係」を築くことから始めてみませんか？

#### 1 ゴミ出しの時に「おはよう!」とあいさつする

顔と声を知るだけで、安心感がぐっと高まります。

#### 2 町内の総会に参加してみる

年に一度の顔合わせの場として、気軽に参加してみてください。

#### 3 地域の行事(お祭りや清掃、草刈りなど)に参加する

地域の歴史や避難経路を知る、良いきっかけになります。

#### 4 「面倒だな」と思うことを、少しだけ引き受けてみる

町内の泥上げ作業やイベントの準備など、一人だけでは難しいことでも皆で少しずつ力を合わせれば大きな成果を生み出せます。



### 防災出前講座・自主防災組織結成サポート

市では、地域の防災力向上のため、町内会等を対象とした出前講座を行っています。自主防災組織の設立方法や運営のポイント、防災意識を高めるための研修会などを開催していますので、ご希望の際は、ぜひお気軽にお問い合わせください。

#### ▷出前講座の様子



### 自主防災組織活動促進事業

地域防災の担い手を育成するため、防災士の資格取得費用を助成します。



## あおぞら組と考える、「誰一人取り残さない地域づくり」

### 消防団での経験を地域へ

私たちは消防団での活動を通じ、災害の現場や避難所の現状を目の当たりにしてきました。退団後も防災を学び直し、被災地支援を経験する中で、「この経験を地域の皆さんに伝えなければならない」という使命感を抱くようになりました。私たちの目標は、これまでの学びを生かし、より安全で安心な地域づくりに貢献することです。

### 私たちの活動ルールは「無理をしないこと」

活動を長く続けるために、私たちは「家庭と仕事を最優先にし、無理はしない」というルールを大切にしています。「参加できる人が、できるときに、できることをする」という柔軟さが、私たちの活動を支えています。

### 地域の「顔の見える関係」が最大の備え

被災地支援の経験から断言できることがあります。それは、災害直後に一番の頼りになるのは「近くにいる人同士の助け合い」だということです。

助け合いは特別な活動ではなく、日常の延長線上にあります。日頃からの「顔の見える関係づくり」こそが、いざという時の命を守る最大の備えとなります。

### 男女共同参画の視点を取り入れる

避難所では、プライバシーの確保や、女性・子ども・高齢者への配慮など、生活に直結する課題が山積しています。こうした課題には、男性だけでは気づきにくい部分も多く、男女それぞれの視点や強みを生かした運営が不可欠です。私たちは「女性防災リーダー育成プログラム」で学んだ知見を土台に、多様な視点を取り入れた防災のあり方を伝えていきます。



「女性防災リーダー育成プログラム2025」サポーターの高谷さん

### 誰一人取り残さない地域の実現を目指して

私たちは、災害時に一人でも多くの命が守られ、地域の中で自然と助け合いが生まれる社会の実現を願っています。

避難所は避難した人々の生活の場であり、学校や仕事へ向かう拠点でもあります。地域の助け合いで誰もが安心して過ごせる環境を整えることは、災害関連死を防ぐためにも極めて重要です。

### 地域の皆さんへ

特別なことを始める必要はありません。日々の暮らしを整えること、あいさつや声かけを大切にすること、地域の防災訓練や講座に少しでも参加してみる。それが、立派な防災・減災の第一歩です。

私たちは「防災の基本は皆で生きること」という言葉を大切にしています。ぜひ一緒に、「安心して暮らせる地域づくり」を進めていきましょう。

Study!

### 楽しく学ぶ! 体験型講座

「何から始めていいのかわからない」という不安を解消するため、私たちは地域へ出向いての体験型講座を中心に活動しています。

▷HUG(ハグ)ゲーム…避難所運営をカードゲーム形式でシミュレーションする体験型学習です。

▷避難所運営訓練…実際の備品を用いた避難所運営のシミュレーションを通じて、実践的な対応力を養う体験型学習です。

▷食育防災・足湯講座…被災地支援の経験を生かし、心と体をケアする知識を学びます。



避難所運営訓練の様子

### 「顔の見える関係」が、いざという時の命を守る。～自然と助け合いが生まれるまちを目指して～

災害時、私たちを支えるのは日頃の「地域のつながり」です。あいさつや声かけなど、普段からの自然な近所づきあいが生む、「顔の見える関係」がいざという時の大きな力となることは、過去の多くの災害で証明されています。

栄地区住民協議会やあおぞら組のように、お祭りや清掃活動、草刈りなどの地域の行事や、普段の生活に少しでも防災活動を加えてみませんか？市では、「誰一人取り残さないまち」を目指しています。ゴミ出しのあいさつ、総会や各種行事に参加してみる。一人ひとりの小さな行動が自然と防災につながります。皆で少しずつ力を合わせて、地域全体の防災力を高めていきましょう。

問い合わせ先…防災管理課 内線2142