

# 避難所ハンドブック

～避難所ってどんなところ？～

## －目次－

- ・はじめに・・・
- ・〔住〕避難所レイアウトマップ
- ・〔物〕非常用品図鑑
- ・〔食〕防災ごはん
- ・〔洗〕段ボールトイレの作り方
- ・〔助〕避難所 de ボランティア！



◆ \_\_\_\_\_ **B&G海洋センター**

・避難所指定 有 無

# はじめに・・・



## 災害が起きた時はどうするの??

日本は、豊かな自然を有している反面、とても災害が多い国とも言われています。

「地震」、「津波」、「台風」、「火山噴火」など・・・

災害は時として、私たちの幸せな暮らしも奪うことがあります。まずは皆さんや皆さんの家族の命を守ることが大切ですが、そんな時、、、皆さんの街の海洋センターが「避難所」として大きな役割を果たしてくれます。

もしも身の危険を感じたら、避難指示がでる前でも、自主的に避難しましょう。

避難指示(緊急)

避難勧告

避難準備・高齢者等避難開始

避難が必要な場合、自治体から発信される情報には上記のものがあります。(平成28年12月26日現在)



## 避難所ハンドブックって??

現在、B&G海洋センターは、全国に471カ所あり、307カ所に体育館があります。そのうち、全体の約半数に上る168カ所が有事の際の「避難所」として指定されています。東日本大震災でも東北地方各地の海洋センター体育館が「避難所」となし、多くの方に一時的な生活の場となりました。

この避難所ハンドブックでは、実際に災害が起こり、あなたの街の海洋センターが避難所となった際に、避難所の生活がどのようなものかイメージできるよう、またその時に備えて、普段から利用者の皆さんの防災意識を高めてもらうために作成しました。

# 【住】避難所レイアウトマップ



体育館の使用例を紹介します！あくまでも一例なので、どのような施設の使い方ができるのか考えてみましょう。



## ●避難者の居住スペース

アリーナは避難者の居住スペースになります。通路を作り、自治会などの地域ごとにエリアを作ることが一般的です。

また、避難所での生活が長期化した場合には、一人あたり3㎡の面積を確保すると良いです。

## ●運営本部

運営本部は受付に近い場所に設置します。建物の正面玄関近くの連絡のとりやすいところが良いです。

## ●受付

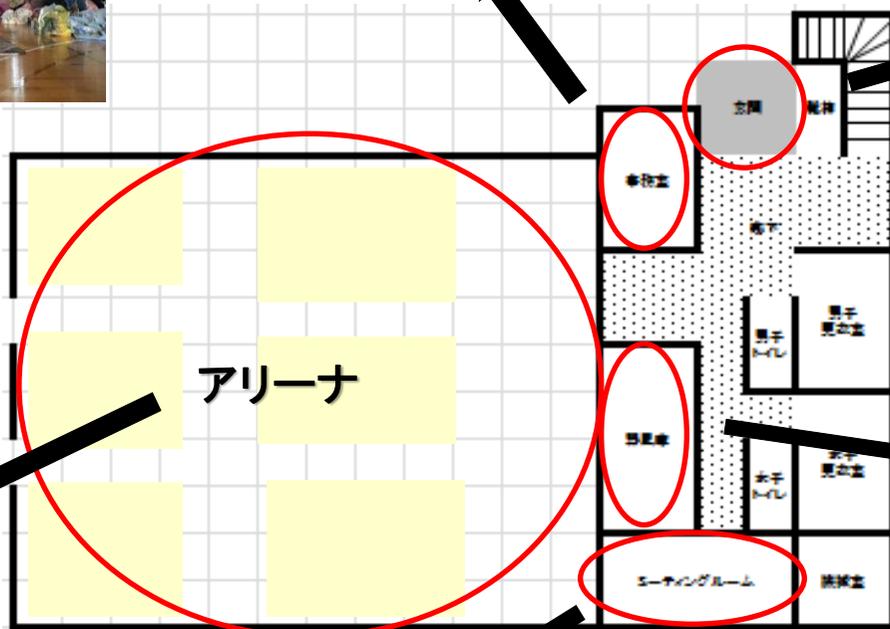
受付は体育館の施設に入る際に全ての人を通る導線上に作ります。入口が良いです。また、アリーナ内部の居住部分にも設置すると、避難所の治安確保につながります。

## ●物資保管場所

物資保管所は雨に濡れない屋内、なるべく鍵がかかる部屋を選びましょう。また、物資をトラックから降ろしやすい場所だと良いです。屋外の屋根がついている場所もOKですが、夜間警備が必要です。

## ●救護室

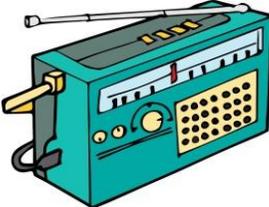
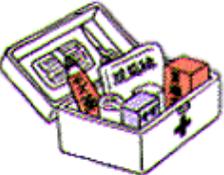
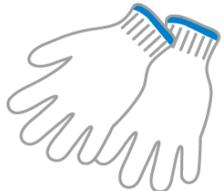
体調の悪い人や、万が一感染性のある病気が出た場合に使用するために確保しましょう。



# 【物】非常用品図鑑



災害時に必要な非常用品や防災グッズに応用可能な日用品を紹介します！

				
<b>●懐中電灯</b> 電気が停電した際には必要不可欠です。懐中電灯にポリ袋をかぶせると簡易ランタンにもなります。	<b>●携帯ラジオ</b> ラジオは災害時に正しい情報を得ることができます。乾電池も忘れずに用意しましょう。	<b>●救急箱</b> 軽度のけが(切り傷等)に対応するため常時準備しましょう。口腔ケア製品やウェットティッシュもあると便利です。	<b>●ポリ袋</b> 火事の際にはバケツ替わりになります。また、出血がある場合は、覆ったり紐状にして縛り止血にも利用できます。	<b>●タオル</b> タオルや大き目のハンカチは粉じんを防ぐマスクになります。また、止血帯としても使用でき多用途です。
				<b>この他にも、必要となる非常用品はたくさんあります！</b> 皆さんの家庭状況等もあわせて考えてみましょう。
<b>●ラップ</b> 食器にかぶせることで、食器洗いの水の節約になります。また、切り傷等の止血にも利用できます。	<b>●軍手</b> 危険なガラス等の処理や破片除去の際に役立ちます。また、防寒にもなります。	<b>●新聞紙</b> 紙食器や骨折時の添え木として活用できます。また、新聞紙を身体と服の間に入れることで防寒にもなります。	<b>●ガムテープ</b> ガムテープは梱包として使用できるだけでなく、マジックで書き、情報提供にも役立ちます。名前を書けば名札替わりにもなります。	

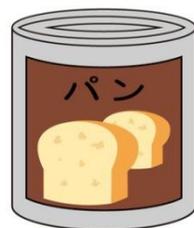
# 【食】防災ごはん



もしも災害が起きたら…災害用の食べ物(非常食)が便利です。賞味期限が長く長期保存が可能なので、みなさんのお家でもぜひストックしておきましょう！



●缶詰めとアルファ米。アルファ米は水かお湯を入れるだけで食べられます。



●パンやおでんの缶詰など、おいしくて多様な種類があります。今は、スイーツの缶詰なども販売されています！



## 避難所での食事の一例

- ◎ペットボトルで作った食器
- ・インスタントお味噌汁
- ・レトルトカレー
- ・ポリ袋で炊いたご飯



●水は必要不可欠！1日2～3リットルほどの水を、家族人数分用意しましょう。1週間分ほどあると良いです。



●インスタントのラーメンなどは非常に便利です。避難所でもお湯があれば温かくておいしいごはんが食べられますね。



●プールの水も飲めるようになる「ろ過機」

# 【洗】段ボールトイレの作り方



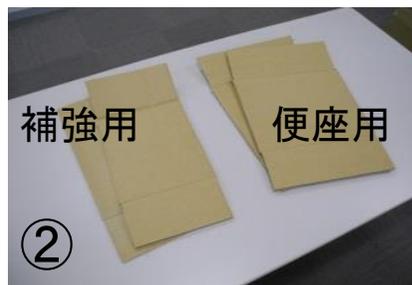
もしも地震がおきて水道や下水が使えなくなったら?? 段ボールで即席トイレが作れます。 ※日本トイレ研究所 災害用トイレガイドより

## 《作り方》

○用意するもの: 段ボール2つ、ガムテープ



箱1 箱の蓋を内側に折り曲げ、テープで箱の内側を止める



箱2 箱を開き、カッターで4つに切り分け、小さい方を補強用、大きい方を便座にする



箱2 補強用ダンボールを折り曲げ部分で切り分ける

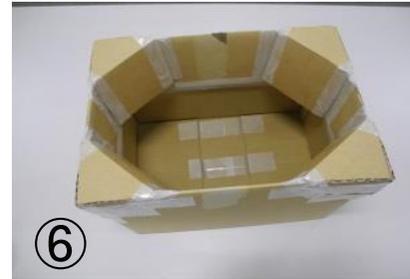


箱2 図のように置き、内側に折り曲げる

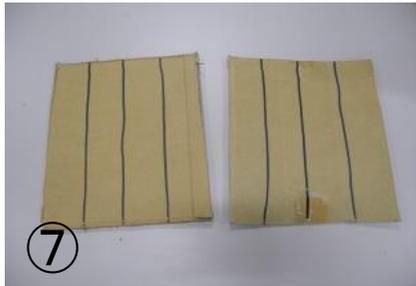
続き...



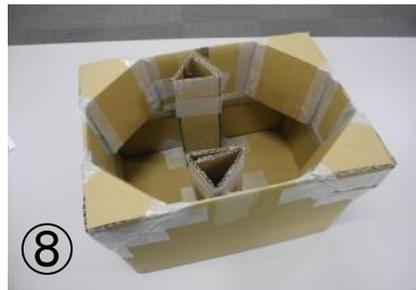
箱2 外側を、側面に沿って  
折り曲げ、もう一方の側面も  
同じように折り曲げる



箱2 不要な部分を切り離し、  
ガムテープで貼り付ける(四  
隅も同様に)



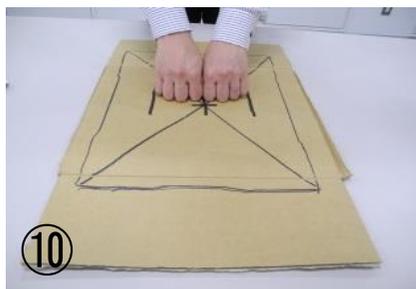
箱2 補強用の段ボールに3  
本の線を入れ、三角に折り、  
テープで止める



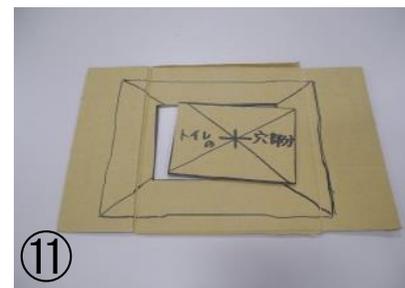
箱2 箱の内側の、長い辺  
の真ん中より少し後ろ目に、  
三角の頂点が来るように  
テープで止める



箱2 便座にする方の段  
ボールの上に、箱を逆さに  
おいて、箱の形の印をつけ  
る

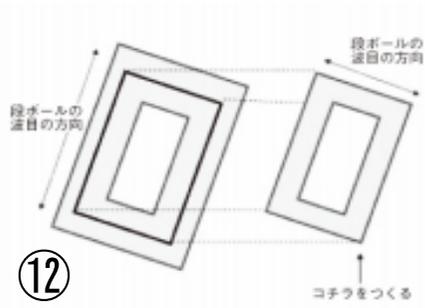


箱2 真ん中の位置を決め、  
中心からおよそ拳二つ分を  
短い辺の穴の幅にする

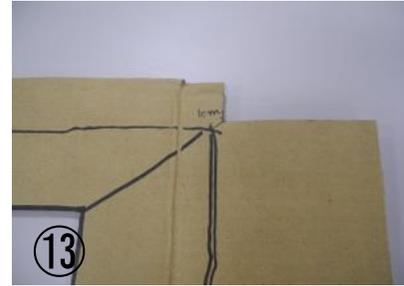


箱2 長い辺は、拳一つ分を  
便座の幅にし、トイレの穴部  
分をくりぬく

続き...



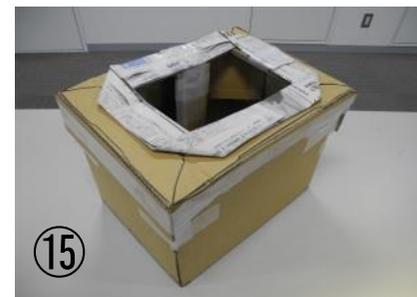
箱2 残ったダンボールを、便座をつくった段ボールの目の方向と交差するように置き、便器となる段ボールの大きさに切り、その中を同じようくりぬき重ねる



箱2 便座の角を1センチくらい余裕を持って、切り取る



箱2 便座の形に、線に沿って折り曲げて、テープで止める



新聞紙など、便座の形に合わせて折り、便器の内側と新聞紙をガムテープでとめる。



ビニールを中に入れ、ふちに被せると完成！

**完成！！**



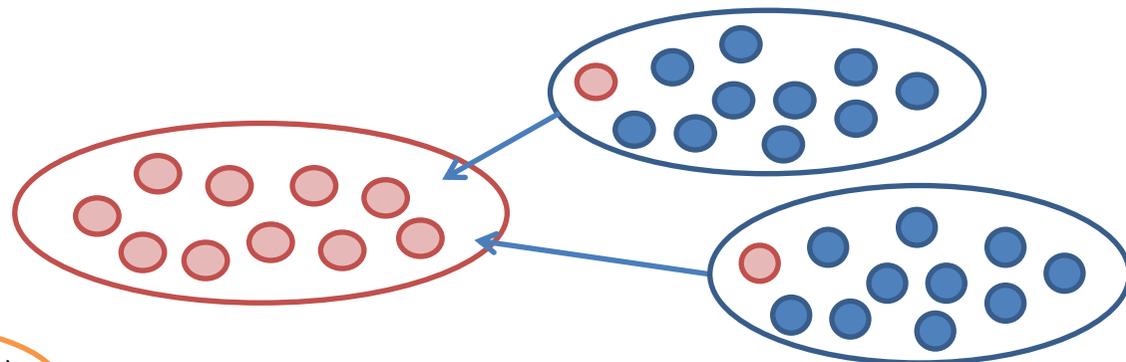
# 【助】避難所 de ボランティア！



避難所生活が長期化すると、避難者の皆さんで助け合って生活していくことが必要不可欠です。ぜひ積極的にボランティアやお手伝いをしましょう。

## ●避難所運営組織

避難所の運営には、避難者で組織を作っていくことが大切です。運営していくために、まずは自治会単位などの「組」を設定し、「組」の代表者を選出します。各組の代表者が集まって組織を作ったら、運営等について協議しましょう。



## ●過去災害におけるボランティア数

2004年	①新潟・福島豪雨水害 ②新潟県中越地震	45,000人 90,000人
2005年	③長野県集中豪雨	10,000人
2007年	④能登半島地震 ⑤新潟県中越沖地震	16,000人 27,000人
2011年	⑥東日本大震災	1,122,500人

日本全国からたくさんの方がボランティアに来ています。

もし、あなたもこの海洋センターで避難生活することになったら...  
ぜひ協力してボランティアしましょう！！！！



●炊き出しの手伝い ●危険物の撤去



●支援物資の運搬  
●支援物資の仕分