



# わらびらいふ

さあ、はじめよう防災行動!!  
～日頃の備えと支え合い～

2023  
10月  
Vol.3

## 災害時の指定避難場等

地震が多い日本。いつ起こるか分からない災害に備えることは大切です。日頃から災害の種類（地震・水害）ごとに安全に避難できる場所と、そこまでの道のりを確認しましょう！防災行動に取り組むことで、自分の命だけでなく、大切な人の命も守ることができます。

### 北町地区

- ⑥北町コミュニティセンター
- ⑦北小学校
- ⑧三学院
- ⑨県立蕨高等学校

### 塚越地区

- ⑳東小学校
- ㉑塚越コミュニティセンター
- ㉒蕨市民公園
- ㉓塚越小学校
- ㉔武南学園
- ㉕東中学校

### 錦町地区

- ①錦町スポーツ広場
- ②富士見公園・第2公園
- ③錦町コミュニティセンター
- ④第二中学校
- ⑤西小学校

### 中央地区

- ⑩旭町公民館・くるる
- ⑪中央公民館
- ⑫児童センター・中の宮公園
- ⑬中央コミュニティセンター
- ⑭和楽備神社
- ⑮ふるさと土橋公園
- ⑯中央小学校
- ⑰中央東小学校
- ⑱下蕨公民館・公園

### 南町地区

- ⑲南小学校
- ㉖大荒田交通公園
- ㉗南町コミュニティセンター
- ㉘第一中学校

調べてみよう!!



[https://www.city.warabi.saitama.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_/001/000/959/chiikibousaikeikakugaiyoubann2703.pdf](https://www.city.warabi.saitama.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/000/959/chiikibousaikeikakugaiyoubann2703.pdf)

## まとめおこう

### ■ 避難場所

- ・ 近くの避難場所
- ①指定緊急避難所  
地震【                   】水害【                   】
- ②指定避難場所
- ・ 家族との待ち合わせ場所

### ■ 自分のこと

- ・ 住所
- ・ 名前
- ・ 電話番号
- ・ 生まれた日
- ・ 学校・勤務先

### ■ 防災メモ

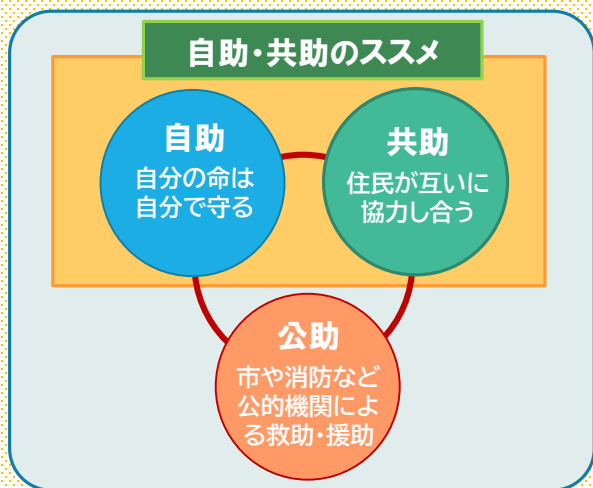
- ・ 出身国
- ・ 血液型
- ・ パスポート No.
- ・ 在留カード No.
- ・ 話せることば

# 「自助」「共助」で防災行動！

日本の各地では、毎年台風や地震・豪雨など、自然災害が起きています。災害時には、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなる場合があります。そこで、地域の日本人住民と同様に外国人住民も、いざという時のために、日頃から防災を意識した備えがとても大切です。

私たちには、自然災害を止めることができませんが、一人ひとりの力で被害を少なくすることができます。

地震や洪水など、災害が起きた時には、①自分の命は自分の努力によって守る「自助」、②地域の住民同士が助け合う「共助」、③県や市、消防そして警察などが進める災害対策の「公助」、これら3つの取り組みが重要です。そして「自助」「共助」「公助」のうち、私たちにできるのは、地域住民が自分たちで身の安全を守る「自助」と「共助」です。



## 自分で取り組む「自助」

災害が発生したときに、まず自分自身や家族の身の安全を守ることが「自助」です。日常的な災害に対する備えや、災害時の対応を行っていくことも大切です。

### 蕨市ハザードマップポータルサイト

<https://www.city.warabi.saitama.jp/kurashi/anzaen/bousai/1000951.html>

調べてみよう!!



### ■ 家族で災害について話し合おう

市役所がつくったハザードマップで、地域の危険なところを家族で休日などに下見してみましょう。

- 蕨市地震ハザードマップ（地域の危険度マップ）
- 蕨市地震マップ（揺れやすさマップ・液状化マップ）
- 蕨市洪水ハザードマップ
- 蕨市内水ハザードマップ

### 災害に備えるもの（例）

- |             |           |
|-------------|-----------|
| ①水          | ⑪使い捨てカイロ  |
| ②食品         | ⑫マッチ、ろうそく |
| ③防災ヘルメット    | ⑬使い捨てカイロ  |
| ④衣類・下着      | ⑭ブランケット   |
| ⑤レインウェア     | ⑮軍手       |
| ⑥紐なしズック靴    | ⑯洗面用具     |
| ⑦懐中電灯       | ⑰歯ブラシ、    |
| ⑧携帯ラジオ      | 歯磨き粉      |
| ⑨予備電池・携帯充電器 | ⑱タオル      |
| ⑩救急用品       | ⑲ペン、ノート   |

### ■ 食べ物や飲み物を準備しておこう

災害時は、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食べ物か手に入らないことがあります。このため、家庭での備えが望ましいといわれています。

このため、最低でも3日分(家族の人数×3日分)、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。

あしたの暮らしをわかりやすく  
政府広報オンライン



### 災害用伝言ダイヤルで伝えること（例）

- あ あなたの名前？
- い 今いるところ？
- た 誰れと一緒に？
- い 痛いところはある？
- よ 予告（今後の行動）

171

災害用

### ■ 災害用伝言ダイヤル「171」を知ろう

災害時には電話が混雑し、家族と連絡が取れないことがあります。災害用伝言ダイヤルで連絡を取ることも考えてみよう。

#### ☎ 伝言の伝え方

- ① 「171」にダイヤル
  - ② 「1」をダイヤル
  - ③ 自分の電話番号をダイヤル
- ➔ ガイダンスにしたがい伝える

#### ☎ 伝言の聞き方

- ① 「171」にダイヤル
  - ② 「2」をダイヤル
  - ③ 相手の電話番号をダイヤル
- ➔ ガイダンスにしたがい聞く

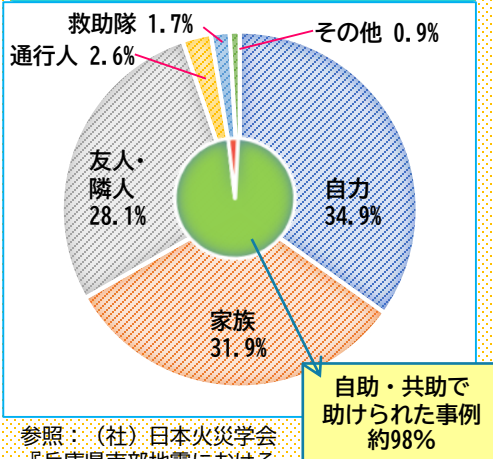
体験利用はできる？

- ・毎月1日・15日
- ・防災週間(8/30~9/5)
- ・防災とボランティア習慣(1/15~1/21)
- ・正月三が日



# みんなで協力して取り組む「共助」

## 生き埋めや閉じ込められた際の救助（阪神・淡路大震災）



参照：(社)日本火災学会『兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書』

## ■ 身近な地域の人たちと交流しよう

### ⇒ 地域のつながりが大切

災害時に、自分や家族の安全を確保した後に、近所や地域の人たちと助け合うことが「共助」です。また、災害が起きた時、円滑に助け合いができるように、日常から地域での助け合いについて備えることです。

マグニチュード7.3の大きな地震が起きた時（阪神・淡路大震災）、家の下敷きになった住民の多くは、自力や家族そして近所の人たちなどによって救出されました。大規模災害時の救助や避難などで頼りになるのは、地域の人々の力です。地域とのつながりを大切にしましょう。

### ⇒ 日ごろから心がけよう

- ・日ごろからの挨拶
- ・地域の行事に参加
- ・町内会に参加
- ・子ども会やPTAに参加 etc.



### ■ 蕨市総合防災演習

11月19日の日曜日、午前9時から東小学校で行います。災害や防災に関する行動力や知識などを身に付けましょう。

## ■ 地域の防災訓練に参加しよう

### ● 情報収集・伝達訓練

- ・災害情報の収集と伝達のやり方を確かめます。
- ・避難準備情報、避難勧告、避難指示などの情報を地域の人々に伝達する手順を確かめます。

### ⇒ 主な防災訓練の種類

#### ● 避難訓練

- ・避難方法を確かめます。

#### ● 救出・救護訓練

- ・応急手当のやり方などを確かめます。
- ・AED機器などの使用訓練をします。

#### ● 初期消火訓練

- ・消火器、バケツなどを使用して初期消火のやり方を学びます。

#### ● 給食・給水訓練

- ・避難所での給食・給水のやり方を確かめます。
- ・防災備蓄用品を使った炊き出しを行います。

## 外国人住民の声 ～私達にできること～

### インタビュー



中国出身



謝(シャ)さん

先日、池袋防災館で防災体験をしました。地震体験や消火体験などしました。周りの人に薦めたいのがAED体験です。私は、いざという時に人の命を救いたいです。そして、言葉の問題もありますが、町内会で開催している防災訓練も含めて友達に紹介したいと思っています。



ネパール出身



カーキさん(右)  
お店のスタッフさん

ネパールでも地震が多いため、私達は日本で生活していても米や鶏肉を2～3週間家庭で備えています。そして、災害時には分け合いたと思っています。これから、蕨市内の避難場所を確認して災害時には、お店のお客様などに指定避難所等への避難情報などを提供したいです。



ベトナム出身



チャンさん(右)  
グエンさん(左)

職場で防災についての知識は学んでいます。私達は日ごろからリュックの中に食べ物などを入れています。災害時のベトナム人住民対応に際しては、通訳や翻訳など出来ることは何でもやりたいです。また、私達は介護職なので避難時に高齢者のお手伝いもできます。

## Topics

## ご利用ください！ 相談窓口



10月1日現在、総人口の10.9%の外国人住民がお住いの蕨市では、2023年10月新庁舎の全面開庁に合わせて、外国人総合相談窓口を1階の市民協働課にオープンしました。

相談窓口には、英語や中国語が堪能な職員を配置するとともに、世界74言語に対応した音声多言語翻訳機やタブレット端末を配備し、より分かりやすくご案内できる体制を整えています。在留手続や医療、福祉、子育てをはじめ、税金の支払い等履行しなければならない義務の内容、地域社会のルールや慣習等の相談をワンストップで受け付け、適切な情報提供を行うとともに、必要に応じて関係機関への取次ぎを多言語で行います。

蕨市では、外国人住民が日本人住民と同様に公共サービスを受取り安心して生活できる多文化共生社会づくりを進めています。

# 「食」文化で世界に触れよう!

私たちが毎日食べる食事は、歴史・地域性・人々の暮らしの習慣や宗教などが影響して独自の食文化が生まれています。

## #3 アイルランド

アイルランド出身カーワン・デイビットさんからのご紹介

### 「ビーフとギネスパイ」

はじめに①フライパンにオリーブ油を入れてからみじん切りにしたニンニクを入れる ②香りが出たら牛肉とベーコンを炒める ③火が通ったらさいの目に切った玉ねぎ、人参、セロリを入れて炒める ④塩コショウ、タイムを入れたあとトマトペーストとギネスビールを1缶入れる ⑤ひとに煮たちしたあとに、水をひたひたになるまでいれてからコンソメを入れ、中火で1時間煮る ⑥耐熱皿にシチューを入れ、その上にパイシートをかぶせてから、180度のオーブンで約45分焼き上げる。いい色に焼きあがったら出来上り!!



**材料**  
シチュー用の牛肉、ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリ、トマトペースト、コンソメ、オリーブオイル、にんにく、ローリエ、タイム、塩、コショウ、ギネスビール、パイシート

アイルランドの冬は寒くて長いので、オーブンを使った煮込み料理やバターなどの乳製品をたっぷり使った料理が多いです。高カロリーになりがちなアイリッシュ料理ですが、こういった食べ物を食べることで厳しい冬の寒さを乗り越えてきたのかもしれない。

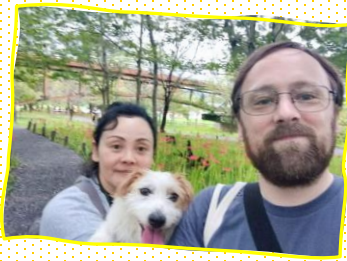
### ■私が作りました

名 前：カーワン・デイビット  
出身国：アイルランド  
来日年：2022年  
職 業：コンピューターサイエンティストで、現在はシニアソフトウェアエンジニアとして働いています。  
趣 味：私の趣味はアート、鍛冶、DIY、電子機器、木工です。



### ■一言メッセージ

妻の実家は蕨市です。蕨市は東京に近く、とても便利なところです。美しい公園、お寺、神社を訪れたり、愛犬と一緒に日本の自然の美しさを体験することも大好きです。



カーワン(右)と奥様

## #4 中国

中国出身ニン・キョウカさんからのご紹介

### 「エビの炒め煮」

はじめに①エビはきれいに洗って、エビの糸を取り除き、ネギとニンニクをみじん切りにする ②ソースを作る。醤油2さじ、たまり醤油半さじ、砂糖半さじ、オイスターソース半さじ、みりん1さじ、トマトソース1さじ、適量の水をよく混ぜる ③鍋に油を多めに入れ、次にエビを入れて両面をこんがり焼く ④適量のネギ、生姜、ニンニクを入れて火の通りが均一になるように炒める ⑤調味したソース「②」をかけ、さらに炒める。⑥強火で煮沸したら弱火にして2分煮込む ⑦皿に移し、ネギとゴマを散らして飾ったら出来上がり!!



**材料**  
エビ、ねぎ、生姜、にんにく、みりん、醤油、砂糖、たまり醤油、オイスターソース、トマトソース

エビは料理が出来上がると赤くなります。赤色は中国の人々が最も好みます。その背後にあるのが伝統的な五行説で赤色は尊重されています。中国では、喜びの色、おめでたい時の色、厄除けの色でもあり幸運をもたらす色とされています。

### ■私が作りました

名 前：ニン・キョウカ  
出身国：中国  
来日年：2020年  
職 業：アルバイト  
趣 味：学習



### ■一言メッセージ

蕨市には公園がたくさんあり、とても便利です。私は家の近くで、子どもを特に大きな蕨市民公園に連れて行くことがよくあります。子ども専用の遊び場所があれば、大きな芝生でピクニックもできます。



## 外国人総合相談窓口

**例えば**  
市役所での手続き  
税金・年金  
日本語学習 など  
福祉

開いている日

平日 8:30~17:15  
(年末年始を除く)

場 所

市民協働課 1F

☎ 048-433-7745

