



知ってほしい

『自助』『共助』の力が “いのち”をまもる

第1章

自分と家族を守るために、いま備えること 日常の延長でできる防災の備え

災害は突然やってきます。地震、台風、豪雨…。その時、最初に頼れるのは自分自身と家族の備えです。日常からの防災への備え（自助の力）があれば、避難所や支援が届くまでの時間を乗り越えることができます。改めて、確認してみましょう。

水と食料：

1人1日3ℓの水、3日分の食料を目安に。



情報手段：

家族で安否確認の方法を決めておく。



住まいの安全：

家具の固定、ガラス飛散防止フィルムなど。



持ち出し袋：

薬・眼鏡・乳幼児用品など、必需品を入れる。



事例紹介（能登半島地震）

令和6年1月1日に発生しました能登半島地震では、停電や断水が長期化しました。自宅に備蓄があった家庭は、避難所に行かずに過ごせたことで安心感が大きかったといえます。備えは「安心を買う」ことにつながります。



石川県輪島市内の被災状況(令和6年7月に撮影)



災害ボランティア活動の様子

第2章

人と人とのつながりが“大事ないのち”を守る 地域で支え合う力の大切さ

地震や台風、豪雨などの大規模災害では、行政や支援団体がすぐに駆けつけられるとは限りません。最初に動けるのは「地域の人」です。隣近所の声かけや安否確認が、命を救う大きな力になります。

心掛けてほしいポイント

安否確認：隣近所の声かけが救命につながる。

情報共有：地域ネットワークが最速の情報源。

要配慮者支援：避難に支援が必要な人を地域でサポート。

地域防災力の向上：つながりが、災害時にすぐ動ける“強い地域”をつくる。



事例紹介（八丈島台風豪雨）

令和7年10月に襲った八丈島の豪雨災害では、町会の声かけで高齢者が早めに避難できました。

地域のつながりが「一人では逃げられない人」を守ったのです。



東京都八丈町（八丈島）の被災状況（令和7年10月に撮影）



災害ボランティア活動の様子

被災地派遣を
経験して

『現場で感じた“つながりの力”』

被災地支援に応援職員として参加した際、最も心に残ったのは「地域の人同士の助け合い」でした。行政や支援団体が到着する前に、住民同士が声を掛け合い、食料を分け合い、避難所を整えていました。

「自助」と「共助」が重なり合うことで、地域は大きな力を発揮します。



被災地派遣に参加した
福生社協職員

引越してきたばかりだけど、
地域のことを知るには何をし
たらいいのかな？

仕事も定年退職したから
新しい趣味を探してみよう！

子供が学校に通い始めるから、
近所同士の見守りが必要だわ…



町会・自治会に加入しませんか!?

町会・自治会では、花の植栽や資源回収、清掃活動、防犯パトロール、お祭り、運動会、餅つき大会など、年間を通じて多くのイベントが開催されています。これらに参加することで、あいさつやちょっとした立ち話、談笑などを通じ、新たな人間関係が築かれ、日常のうれしい、**地域のつながり**が醸成されます。



加入申込方法

右の二次元コードにアクセスし、必要事項をご入力の上ご送信いただくか、
福生市生活環境部協働推進課 042-551-1590(直通)までご連絡ください。

