



摩耶 シーサイド プレイス
MAYA SEASIDE PLACE

「防災・減災の手引き」

(自助・共助の精神)

摩耶シーサイドプレイス管理組合
イースト防災会

目次

はじめに	3
地震が起こる前に	
1. 家庭での防災会議	4
2. 家族との連絡方法の確認	4
3. 自宅の脱出ルートを考える	4
4. 避難路を確認する	4
5. MSP-E マンション脱出避難ルート図	5
6. 備蓄品・非常持出品・・・備蓄品を備える	5
7. 備蓄品・非常持出品・・・非常持出品を準備する	6
8. 家具・家電製品・・・家具の転倒を防止	6
9. 家具・家電製品・・・家電製品の転倒を防止	6
10. 家具・家電製品・・・家具の配置を工夫する	6
摩耶シーサイドプレイスイーストの防災会	
・摩耶シーサイドプレイスイースト自主防災組織	7
地震にあったら	
1. 自宅での基本的事項	8
2. マンション	8
3. 寝ているとき	8
4. トイレ・お風呂	8
5. 台所	9
6. 海岸・川べり	9
揺れが収まったら	
1. 身の安全の確保	10
2. 避難の判断	10
3. 避難の行動・・・家を出るとき	10
4. 避難の行動・・・火災に遭遇した場合/初期消火	11
5. 避難の行動・・・避難方法	11
6. 救出・救護・・・救出活動・救護活動	12
7. ルールをまもりましょう	13
参考資料：防災お役立ちツール	
1. 備蓄品チェックリスト	14
2. 非常持出品チェックリスト	15
3. 情報一覧	16

1.「防災 減災の手引き」作成、配布の目的

近年日本列島は、阪神大地震(1995年)以降も甚大な被害をもたらした、大規模災害が発生しています。又、大規模な災害が、近い将来発生することが予測されています。

災害は何時発生するかわかりません。一旦発生すると、エレベーターの停止/断水/排水管の破損でトイレの使用不可等マンション特有の問題が発生するのは現実です。又、インフラへの影響等住民の方々個人では解決困難な課題もあります。

そのような時でも、私たち住民が互いに助け合う「**共助**」の精神で災害に立ち向かえば困難な問題への対応も可能となり、住民の皆様とともに試練を乗り越え、挨拶と笑顔があふれるMSP-Eの日常への復旧を早期に実現する為の一助になればと、この「**防災・減災の手引き**」は大災害発生時に起こると予想される様々な問題や事前に準備することで、少しでも減災が可能な対応について記載しています。参考にして下さい。

一人一人が防災・減災の主役

◎第一に”**自助**” まず自分自身/家族の安全確保

◎第二に”**共助**” 余力が出来たら助けを必要としている方への支援

2. 摩耶シーサイドプレイスイースト(MSP-E)災害対策の考え

●当マンションは「**震度6強以上**」の地震にも耐えられる**新耐震基準**で建築されていますので、地震による倒壊等の可能性は少ないと思われます。

従って、地震発生時は、

1. 極力「**自宅内**」に留まってください。**(在宅避難)**
2. 「**津波警報**」が発令された時は、当マンションの**3階以上の上階**に避難してください**(垂直避難)**。
3. 階段は上層階への避難時、避難はしごは火災発生時
にのみ使用してください。

・想定外の出来事も起こる可能性があります。情報は常に確認してください。その時、あわてないように、事前の準備しておくことが大切です。



地震が起こる前に
(備えあれば憂いなし!!)

1. 家庭での防災会議

地震の時に家族が慌てず行動できるよう、日頃から話し合い、情報を共有しておきましょう。

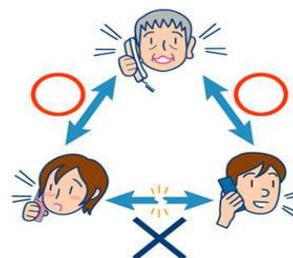
- 話し合いでは、高齢者や乳幼児など家族構成も考慮し次のようなことも相談しておきましょう。

- 家の中でどこが一番安全か
- 避難場所、避難路はどこか
- 非常持出袋はどこに置いてあるか



2. 家族との連絡方法の確認

自分の身の安全が確保できたら、次は家族の安否を確認家族が離ればなれで被災したときを考えて、お互いの安否の確認手段を考えておきましょう。「災害伝言ダイヤル171」「災害用伝言板」



- もし、家族が離れ離れになった場合を想定し、**集合場所**を決めておくことも大事です。

3. 自宅の脱出ルートの確認

避難所に避難する為には、まず自宅から安全に脱出する必要があるため、事前に自宅の脱出経路の確認！複数ルートを考える。

- 就寝時に地震が起こることもあるので枕元には懐中電灯、スリッパ、靴等を用意しておきましょう。



脱出通路

- ・2階以上からの脱出は、非常階段又は避難はしごを使用してください。(P-5 参照)
- ・エレベーターは、使用しないでください。

4. 避難路を確認する

自宅から避難所までのルートを事前に確認しておきましょう

- 地震時には、自宅から避難所(渚中学校/灘の浜小学校)までの道のりは普段と違い通行できない場合もあり、実際に歩いてみるなど危険箇所を把握し安全なルートを確認しておきましょう。

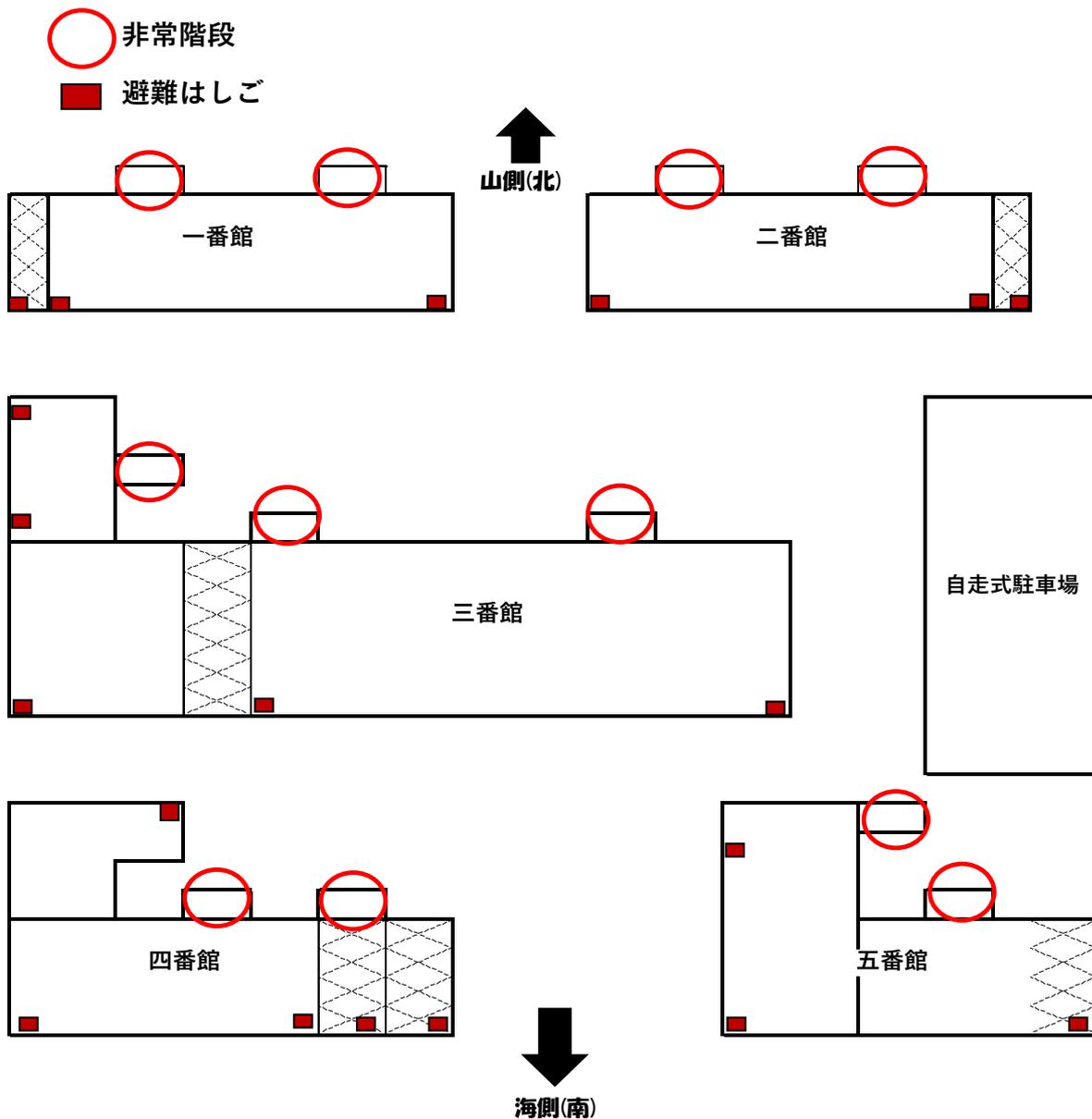
当マンションの避難所

- ・地震や津波の被害を受けた場合は、5番館 1F サークルルーム/スタディ ルーム/パーティ ルームを避難場所として開放します。



5.MSP-E 脱出避難ルート

MSP-E 脱出避難ルート



6.備蓄品・非常持出品・・・備蓄品を備える(P-14 参照)



数日間生活できるだけの『**備蓄品**』を備えておきましょう。

目安として**最低限3日間程度**の水(目安:3L/人・日)や食料品は備蓄しましょう。

当マンションでは、水、食料品等の**備蓄品は準備していません**。
その為、**最低3日間分～理想的には7日間分**を備蓄する様、各居住者において自主的に準備しておきましょう。

7. 備蓄品・非常持出品・・・非常持出品を準備する(P-15 参照)

地震や津波の被害によっては、避難を余儀なくされることもあります。避難する時に持ち出す『非常持出品』を準備しておきましょう。背負える袋などにいれておけば、持ち出したときに両手が使えて便利です。



8. 家具・家電製品・・・家具の転倒を防止

建物が無事でも、家具などが転倒すると、下敷きになってケガをしたり、避難経路を塞いだりしてしまいます。

- タンスや棚はL型金具などで壁の棧や柱に固定。
- 引き出しや観音開きの扉にはストッパーなどを取り付け。
- 扉がガラスの場合はガラス飛散防止フィルムを貼っておきましょう。



9. 家具・家電製品・・・家電などの転倒・落下防止

家電製品が転倒したり、照明器具が落下したりすることも大変危険です。

- 台にテレビやパソコンを載せている場合は、金具や耐震シートなどで本体と台を固定し、L型金具などで棧や柱に固定しておきましょう。
- 吊り下げ式の照明器具は複数のチェーンを使い数箇所を天井に止め、固定しましょう。
- 蛍光灯や電球は、割れても飛び散りにくい飛散防止が施されたもの(飛散防止型蛍光灯等)に取り替えましょう。



10. 家具・家電製品・・・家具の配置を工夫する



家具などの配置を工夫することも有効です。まずは手軽にできることから始めてみましょう。寝室や子供・高齢者の部屋、出入口付近にはできるだけ背の高い家具は置かない/就寝位置を家具から離したり、転倒しにくい側方とする/重量のある家電製品はできるだけ低い位置に置く等

摩耶シーサイドプレイス イーストの防災会

- ・ 災害による被害が甚大かつ深刻な状況が発生し、又は予見される場合には、防災会会長と管理組合理事長は協議の上、管理組合理事長が緊急災害対策本部の設置を宣言する。
- ・ 防災会会長は、災害対策本部長として活動する。

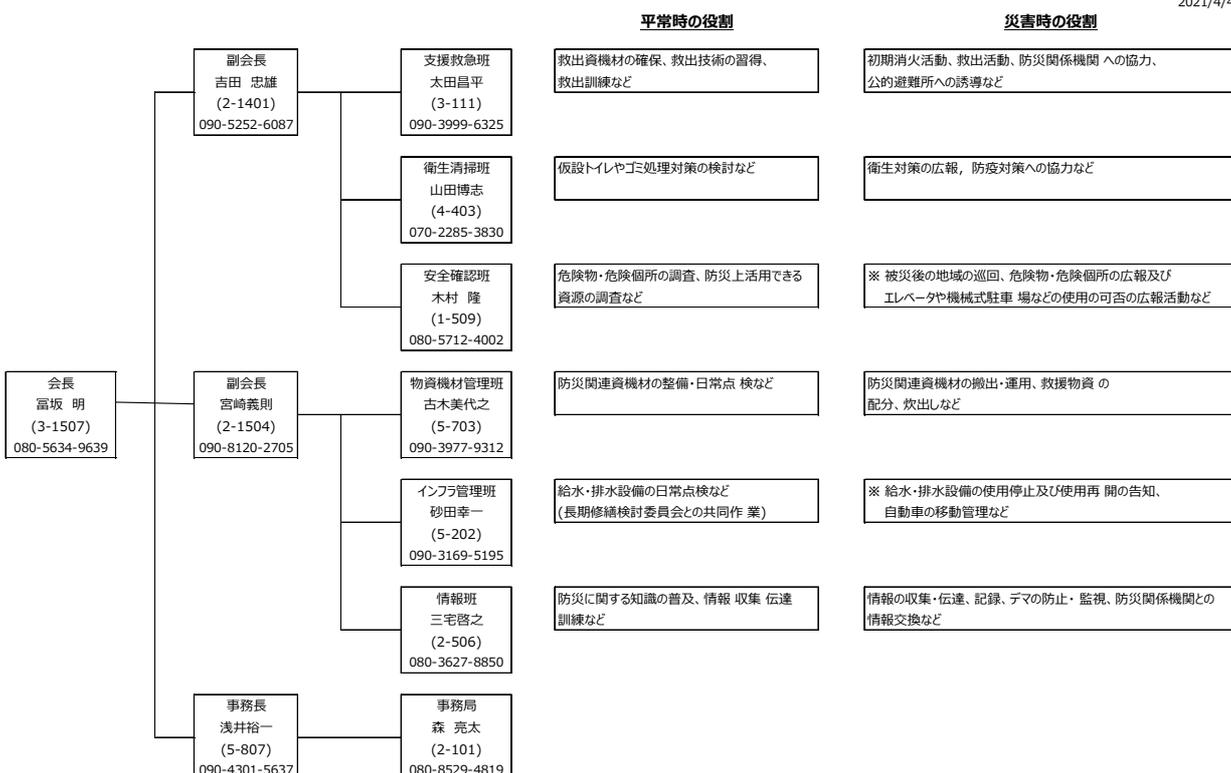
災害対策本部は、「管理防災センター(管理事務所)」及び「多目的ホール」に設置します。津波による被害が想定される場合は、3番館2階会議室に設置します。

防災会の役割

平常時	<p>自分の身のまわり、家庭の防災・減災対策の実施。地域や企業における防災意識の啓蒙活動、訓練・研修などの実施や参加。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭、地域社会や職場などの話し合いや訓練、備蓄など防災対策を実施する。 ・ 自分の住んでいる地域の災害発生の可能性を調査し、対応を考える。 ・ 家具の固定や建物の耐震診断・補強などを実施、周囲への普及に努める。 ・ 避難経路、避難場所の確認、安否確認方法を確認する。 ・ マンション等、集合住宅等の防災対策を講じる。 ・ 地域防災計画作成を推進する。 ・ 地域や自治体と協力して、“災害時要配慮者名簿”を作成し、災害時に対応する。 ・ 住民を対象として、防災訓練、避難所開設訓練等を企画、実施する。 ・ 住民への、AED・応急手当、初期消火訓練の実施する。
災害発生時	<p>消防や警察、自衛隊などの公的支援が到着するまで、被害の軽減を図り、消化活動や救出・救助、避難誘導など行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ まず自分/家族の身を守る。次に周囲の人々の安全を確認し、手助けを必要とする人を支援する。安否確認を行う。 ・ 災害時要配慮者への支援を行う。 ・ 初期消火、救出救援、けが人の応急手当、搬送を行う。 ・ 周囲の人々に呼びかけ安全な避難を心掛ける、率先避難者となる。 ・ 行政と連携して避難所の開設、運営にあたる。 ・ 正確、適切な情報収集に努め、周囲に伝達する。
災害発生後	<p>自治体、防災関係機関、NPOなどと連携・協働して被災者支援にあたる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 管理組合等と協力して被災者支援にあたる。 ・ 救援物資の搬送、仕分け、配布にあたる。 ・ 災害ボランティアとして避難所支援にあたる。 ・ 災害ボランティアとして瓦礫の撤去など被災者のニーズに応じて活動する。 ・ 災害ボランティアの支援を行う。

MSP-E防災会組織図

2021/4/4



地震にあったら

1. 自宅での基本的事項

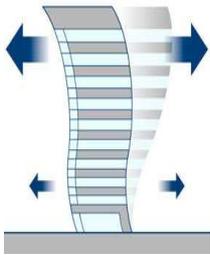
- (1) まずは自分の身の安全確保
- (2) 戸を開けて、出入り口の確保
- (3) 丈夫な机テーブルなどの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握り揺れが収まるのを待つ!!



2. マンション

高層階では、地表より揺れが大きくなることがあるので注意しましょう

- 高層階での地震は、揺れ始めは遅く、揺れ出すと長く揺れ、揺れ幅も大きくなる傾向があります。
- 日頃から非常口、非常階段及び避難はしご位置を確認しておきましょう



エレベーターの使用禁止

地震・津波発生時は、エレベーターを使用せず、**非常階段**を使って避難して下さい。地震の規模が**震度5弱以上**の場合は、エレベーターは自動的に**運転を停止**します。

3. 寝ているとき



揺れで目覚めたら寝具にもぐりこむかベッドの下に入れる場合はベッドの下に入り、身の安全を確保しましょう。
暗闇では、割れた窓ガラスや照明器具の破片でけがをしやすいので注意、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき、避難が出来る準備。寝室には、倒れそうなもの等をおかない。

4. トイレ・お風呂

揺れを感じたらまずドアを開け、避難路を確保し揺れが収まるのを待ちましょう。

- 風呂場ではタイルや鏡、トイレでは水洗用のタンクなどが落ちてくることありますので注意しましょう。
- 入浴中は鏡やガラスの破損によるけがに注意しましょう。
- 浴槽の中では、風呂のふたなどをかぶり、頭部を守りましょう。



5. 台所

まずは、テーブルなどの下に身を伏せ、揺れが収まるのを待ちましょう。

- 食器棚や冷蔵庫が倒れてくるだけでなく、中身が飛び出してくることもあるので注意。
- 揺れを感じて自動的にガスの供給を停止する**ガス漏れ遮断器（ガスマイコンメーター）**が当マンションにも設置されています。特性や使い方を十分に理解しておきましょう。



6. 海岸・川べり

海岸・川べりで強い揺れに襲われたら、一番恐ろしいのは**津波**です。避難の指示や勧告を待つことなく、安全な高台や避難地を目指しましょう。津波は川もさかのぼります

- 近くに高台がない場合は、4階建て以上の建物を目指し、**3階以上に避難しましょう。（垂直避難）**
- 津波は繰り返し襲って来て、第一波の後にさらに高い波が来ることもあります。いったん波が引いても絶対に戻ってはいけません。
- 流れに沿って上流側へ避難しても津波は追いかけてきます。**流れに対して（直角方向）に素早く避難します。**

都賀川、西郷川、生田川付近は、津波が**さかのぼ**る恐れがあります。



垂直避難



流れに対して直角方向（横方向）に避難

津波警報発令時の避難場所

津波警報が発令されたときに備え、**1階～2階の居住者は日頃より3階以上の居住者とコミュニケーションを図って避難場所を確保しておくように**しましょう。また、3階以上の居住者は1～2階の居住者のため居室の一部を一時避難場所として提供するよう協力しましょう。

揺れが収まったら

1.身の安全の確保

まずは周囲を確認。身の安全を確保しましょう。

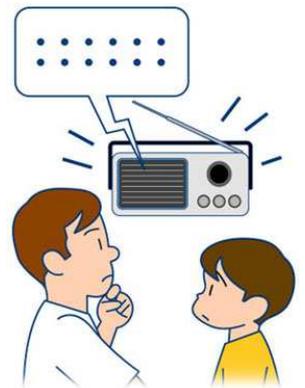
- あわてて行動すると、転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片等でケガをする恐れがあります。
- 小さな揺れの時、又は揺れがおさまった後に、窓や戸を開け、**出口を確保**しましょう。



2.避難の判断

正しい情報に基づいた判断を！ それがあなたの運命を左右します。

- 噂に惑わされず、テレビ、ラジオ、役所等からの情報に注意し、**正しい状況の把握**に努めましょう。
- 役所から避難の指示・勧告等が出たら、それに従いましょう。
- 指示・勧告等がなくても、身の周辺に危険が迫っていると判断した場合は、ためらうことなく避難しましょう！



3.避難の行動・・・家を出るとき

避難するときも周囲を確認。思わぬ事故に遭う恐れがあります。

- 特段の用事がない場合は、極力マンション内に留まりましょう。(在宅避難)**
- 外に出るときも周囲の確認を。ガラスや看板等が落ちてくる可能性があります。
- 避難する時には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。

「安否確認マグネットシート」

震度5強以上の場合は、異常の有無に拘わらず、管理組合より配布しています「安否確認マグネットシート」を玄関ドアの表側に貼り出してください。

4. 避難の行動・・・火災に遭遇した場合/初期消火

強い揺れではまず身の安全を確保してから火を消しましょう。

- 大きな揺れの時は、一度机の下などに身を伏せ、揺れが収まるのを待ってから火を消しましょう。
- 各住戸でも、台所用として消火器を1台は備えておきましょう。
- もし初期消火ができず天井まで火が広がってしまったら、自分や他の住人の安全を確保するとともに、管理事務所防災センターへ助けを求めてください



消火器設置場所

各階の通路に消火器を設置しています。躊躇なく使用してください。

火災確認非常ボタン

各戸に設置されています火災確認非常ボタンを操作し、管理事務所防災センター及び他の住人等に緊急連絡して下さい。

火災では煙が死亡要因の多くを占めています。冷静な避難行動をとりましょう。

火災報知器

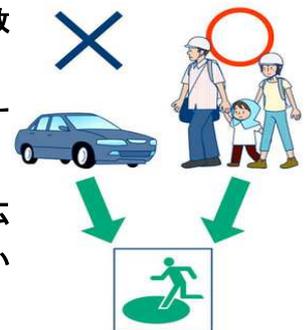
- 日頃から火災が発生した場合に備えて避難ルートを確認しておきましょう
(当マンションの脱出避難ルートは、P-5を参照)。
- 火災報知器の警報を聞いたときは、周り状況を確認するとともに、速やかな行動を心がけましょう。
- 煙が部屋や廊下に充満してきた場合は、ハンカチやタオルなどで口・鼻をしっかりと覆い、煙を吸わないよう姿勢を低くして避難しましょう。



5. 避難の行動・・・避難方法

避難するときに車を使わないようにしましょう。

- 避難する時は原則として徒歩で避難しましょう。車を使うと渋滞を引き起こし、消防・救急活動などに支障を来します。
- 普段歩いている道も混乱して、歩きにくくなっている恐れがあります。携帯品は歩きやすいよう背負える範囲のものにとどめ、服装は活動しやすいものにしましょう。
- 最寄の小・中学校などが避難所に指定されています。また、さらに危険性がある場合は広域避難場所に避難する必要がありますので、身の回りの避難所や広域避難場所を日ごろからチェックしておきましょう。



指定避難場所

当マンションの神戸市指定避難場所は、渚中学校/灘の浜小学校です。
また、福祉避難指定施設は、摩耶海岸通2丁目 なぎさ地域福祉センターです。
しかし、特段の理由がなければ、当マンション内に留まりましょう。

当マンションの一時避難場所

一時避難場所の設営が必要となった場合、サークルルーム、スタディールーム、パーティールームが、地震や津波の被害を受けなかった場合は、これ等の部屋を一時避難場所として設営します。なお、パーティールームは炊出し作業場所と避難住民及び要支援者等の食事場所として使用します。

●室内で災害に会い救助を必要とする場合等の緊急時には、下記の管理防災センターに連絡してください。

緊急連絡電話・メールアドレス

当マンションの緊急電話番号及びメールアドレスは、下記の通りです。

管理防災センター(固定) : 078-801-8513

防災会メールアドレス : mspebousaikai@gmail.com

なお、上記電話は、当マンションの災害支援体制に優先的に使用しますので、緊急時以外は、通話を控えて下さい。

6.救出・救護(共助) …救出活動・救護活動

消防による救出活動が困難な場合には、住民たちの協力が必要です。

●災害が大きくなると、負傷者が多くなり、また道路が通行困難となっているために消防署などによる救出活動が間に合わない場合があります。軽いケガなどの処置は、みんながお互いに協力し合って応急救護をしましょう。

当マンションでは、次のような防災機材・グッズを常備しています。

仮設トイレ(マンホール型及び屋外型エコトイレ)、担架、ポータブル発電機、段ボールベット等

●家具の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、意識があるかどうかを確認し、励ましましょう。救出活動には危険が伴う場合があります。できるだけ複数で協力して行いましょう。

MSPイースト防災会

災害発生時の当マンションの自主防災組織は、P-7を参照下さい。異常のない居住者は、救急支援にご参加/ご協力して下さい。



7.ルールを守りましょう。

地震/災害時には様々なトラブルが発生します。

災害対策本部(管理組合/防災会)から守ってほしいルールや依頼事項が適宜発信されますので、ご協力をお願いします。

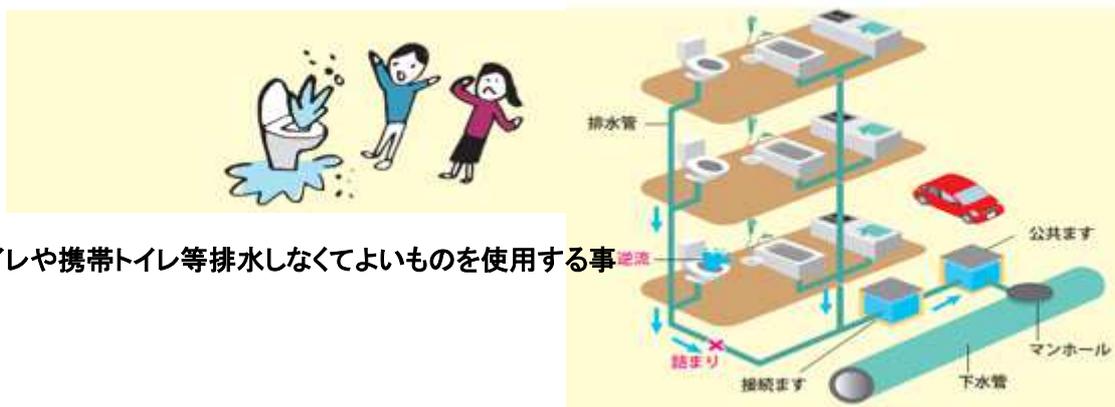
<例>

排水(トイレ使用)に関するルール

マンションのトイレや台所の流し、浴槽は一本の排水管につながっています。

排水管が破損して詰まると、1階などの下層階で、汚水が逆流することがあります。

排水管の**破損確認**がされたら、災害対策本部より使用中止のお願いをすることがあります。その節は、よろしくご協力頂きます様お願い致します。



排泄は簡易トイレや携帯トイレ等排水しなくてよいものを使用する事

I. 備蓄品チェックリスト

備蓄品チェックシート

※備蓄品は、災害復旧までの数日間を自足出来るように準備しておくものです。

災害時に取りにいけるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくくと便利です。

食料品	
レトルト食品(ごはん・お粥等)・アルファ米	
インスタントラーメン・カップみそ汁	
飲料水	1日3ℓ / 1人が目安です。最低3日～7日分は備えましょう。
生活用品	
給水用ポリタンク	ポリタンクは日頃から水道水をためておくくと災害時、生活用水に使えて便利です。
カセットコンロ	
ティシュペーパー・ウェットティッシュ	ウェットティッシュは入浴ができない災害時には体が拭けるなど重宝します。
消毒液・マスク	
ラップフィルム	食器の上に敷けば洗う必要もありません。
紙皿・紙コップ・割りばし	
簡易トイレ	
水のいらないシャンプー	
ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能プライバシー保護のため透けないものを。
ほうき・ちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。
ランタン	
長靴	瓦礫などから足を保護するために。

*家族構成により、備蓄品は異なります。各家庭で必要なものは準備下さい。



2.非常用持出品リスト

非常用持出品チェックシート

※避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

貴重品類		
通帳・カード・健康保険証・運転免許証などは、番号を控えたメモかコピーを用意しておく。携帯電話は忘れずに。	預金通帳	
	印鑑	
	保険証	
	免許証	
	携帯電話(充電ケーブル/乾電池式充電器があると便利)	
避難用具		
懐中電灯はできれば一人に一つ用意したいもの。	懐中電灯	
	携帯ラジオ	
	予備の乾電池	
	ヘルメット・防災ずきん	
生活用品		
避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障がい者がいる場合など考慮して揃えましょう。	厚手の手袋	
	毛布	
	缶切り	
	ライター・マッチ	
	ナイフ	
	携帯用トイレ	
救急用具		
救急箱には絆創膏・消毒薬・マスクなど、その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるとよいでしょう。	救急箱	
	処方箋の控/お薬手帳	
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
	生理用品	
衣料品		
衣料品は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。	下着・靴下	
	長袖・長ズボン	
	防寒用ジャケット・雨具	
その他		
	携帯用カイロ(寒い時期は便利)	

参考資料：お役立ち情報一覧

3.情報一覧

情報提供元	サービス名称	ホームページ	電話番号
政府機関	総務省消防庁	http://www.fdma.go.jp/	
自治体	渚中学校(指定避難所)	http://www2.kobe-c.ed.jp/bch-ms/	078-242-4501
	灘の浜小学校(" ")	http://www.kobe-c.ed.jp/ndh-es	078-802-1750
	なぎさ地域福祉センター (福祉避難所指定施設)		078-871-6122
	神戸市HP	http://www.city.kobe.lg.jp/	078-331-8181
	灘区HP	http://www.city.kobe.lg.jp/ward/kuyakusho/nada	078-843-7001
	ひょうご防災ネット(神戸市)	http://bosai.net/kobe/	
医療・ボランティア	神戸赤十字病院	http://www.kobe.jrc.or.jp/	078-231-6006(代表)
	兵庫県立救急医療センター	http://www.hemc.jp/	078-241-3131
	神戸こども初期急病センター	http://www.kobe-kodomoqq.jp/	078-891-3999(受付)
	兵庫県立こども病院	www.hyogo-kodomo-hosp.com-	078-945-7300 (代表)
	妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン	https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai	
災害伝言板サービス	NTT西日本	http://www.web171.jp/top/php	171
	NTT Docomo	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi	利用方法は各社HPを確認してください。
	Soft bank	http://dengon.softbank.ne.jp/	
	au	http://dengon.ezweb.ne.jp/	
MSP-E	管理防災センター(管理事務所)	mspebousaikai@gmail.com	

- 注：1)上記のホームページ及び電話番号が最新のものか常に確認すること
 2)管理防災センターへの電話は、災害支援体制を優先しますので、緊急以外は、通話を控えること。
 3)防災会役員名簿はP-5を参照。

発行元
 摩耶シーサイドプレイスイースト管理組合
 イースト防災会
 〒657-0855 神戸市灘区摩耶海岸通 1 丁目 1 番
 TEL:078-801-8513 FAX:078-801-8514
 e-mail : m-sp-east@garnet.brabo.cc
 2021 年 05 月 01 日発行