

パークハウス多摩川の

地震体験を

話し合う会

3月26日(土)開催します。

ぜひ、いらしてお話し下さい。

3月26日(土)は恒例の防災訓練の予定でした。東北関東大震災の救援に当地の消防署が応援に行っているため、協力が得られなくなりました。当日は、新しい非常食や非常用備品も紹介の予定でしたが、これらは被災地に回してほしい時なので、取り止めました。

自治会、管理組合、管理センターでは防災対策の設備や備品、器具

等をそろえ対策を進めていたが、今回の大地震については反省すべき点が多くありました。

そこで、今回は防災訓練の代わりに、貴重な体験や困ったこと、自治会や管理組合、管理センターに要望したいことなどを話し合う機会を設けたいと思います。どうか、ご参加下さい。

日時： 3月26日土曜日
午前10時から正午

場所： 南街区管理センター
2階集会室

主催： パークハウス多摩川
自治会・管理組合・
管理センター共催

自治会では義援金箱を管理センターに設置しました。

義援金は、大田区自治会連合会から大田区役所内の日赤大田地区を通じ日赤の東北関東大震災義援金に届けられます。設置期間は4月12日までです。

米式火災予防教育

パークハウス多摩川

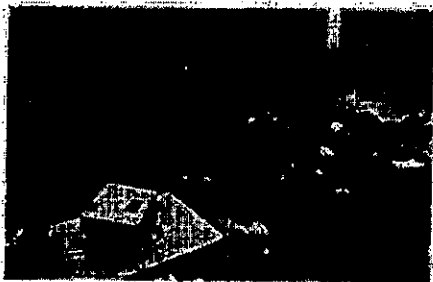
自治会ニュース

<http://parkhouse-tamagawa.com/jichikainews.pdf>

2013年4月17日発行



子どもにも大人にも講義と訓練がつづく(4月14日南街区集会所)



身体に火がついたら↑、現場から大脱走↓



子供会のお花見落語はすっかり定着。これで、今期の自治会イベントはすべて終了。来期も必ずいらして下さい。

そんなこと子どもに言っても分からない。

「だから、教えるんです」

自分の身を守る

アメリカ海軍横須賀基地の地域消防隊広報官の先生の講義と訓練は一瞬の隙もなく二時間つづ

きました。先の大震災時、マンション内は子どもと少年寄りがほとんどでした。子どもたちはどうやって自分の命を自分で守るのか。火と煙からどうやって身を守るか、津波は竜巻はどうするか、悪い人が襲ってきたら、犬が襲ってきたらど

うやって対処するか、人がおぼれていたら助けていいかと子どもに教えることをどんどん。父兄には、「これからグローバルな舞台で活躍する子も出てくる。そ

子ども落語に六十人

立川吉幸、立川笑二をお

迎えて四月七日(日)に子ども落語が行われ、笑いに包まれた一時間でした。

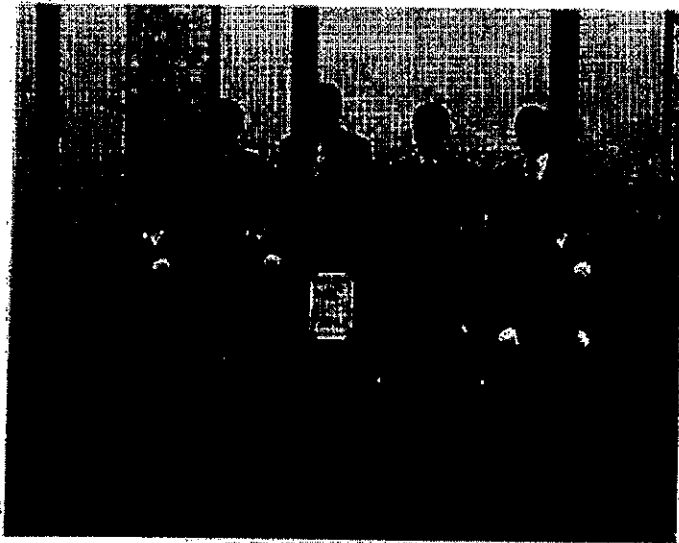
の時米式防災対処法は役に立つはず。親にも子にも今までにはなかった訓練に先生は、「日本では規制で教えられないことがあるのです。でも私はアメリカの資格で、どんどん教えます。子どもの命を守るのに躊躇してはいけません」と熱意。訓練は一回限りではダメと念押しも。

表彰変大

パークハウス多摩川 自治会ニュース

<http://parkhouse-tamagawa.com/jichikainews.pdf>

2014年1月22日発行



前列左から、東京防災救急協会理事長、筑波大学名誉教授（選考委員会委員長）、会長、東京消防庁消防総監（スクワール麹町で）

自治会 消防庁から表彰

助け合う住民意識に高評価 1月20日授賞式

東京防災救急協会理事長賞

東京消防庁と東京防災救急協会から「地域の防火防災功労賞」をいただきました。都

内消防署から推薦された一六三団体から19団体が今回選ばれました。

パークハウスの評価された理由は、主に次の3点です。①災害時に隣同士で安否確認をし、救助が必要な場合はベランダにタオルやシーツを掛けるという高層マンションにふさわしい確認方法を編み出し実施した点。②子どもに自分で生き延びる方法を教える防災講演会を実施し、それを高齢者にも広げようとしている点。③すべてのイベントは防災体制強化に繋がるというイベント重視の自治会活動で参加者が多い点。昨年末の社会を明るくする運動の都知事からの感謝状に続き、パークハウス住民の共に助け合う意識が高く評価されました。

毎月開催のお茶会で

パークハウス多摩川

自治会ニュース

<http://parkhouse-tamagawa.com/jichikainews.pdf>

2014年3月10日発行

シニア向け

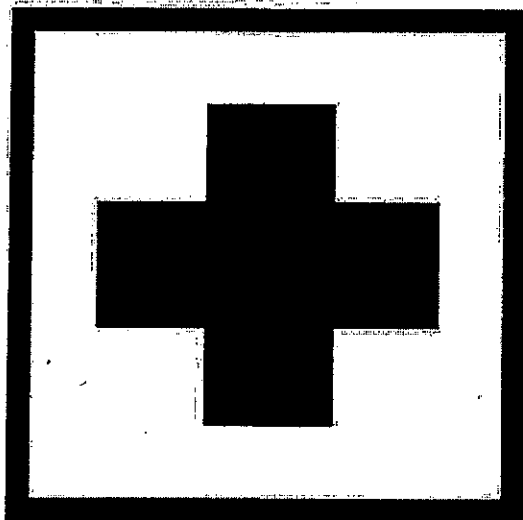
その時、慌てない

応急処置の方法

大災害時の備えも話し合いましょ

もしも、急に苦しく
なったら、足が動か
なくなったら、食
べ物がつかえたら
など、高齢者が危
険に遭遇した場合
の対処法を消防署
の方に話して下さ
います。

3月13日(木)



午後2時からのお茶会
のポンプ隊長の話で
す。3・11の時はパ
ークハウスも大混乱で
した。その後、消防署
からは災害時に備えるた
め高齢者宅を訪問して
いただきました。どう
備え、その時どうする
か、その話もみんな
でしよ。

3月13日(木)
午後2時から
南街区集会室で

防災訓練

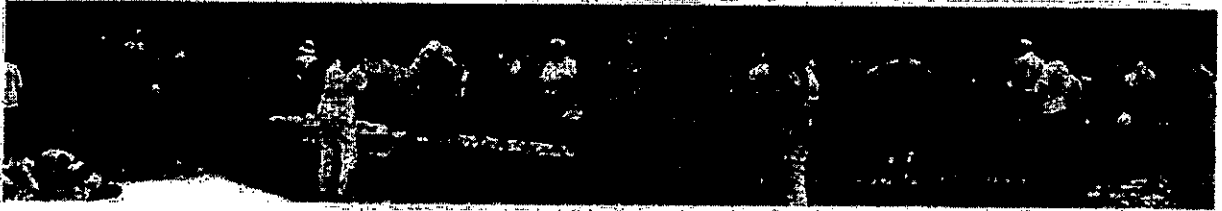
9月13日(日)実施

パークハウス多摩川

自治会ニュース

<http://parkhouse-tamagawa.com/jichikainews.pdf>

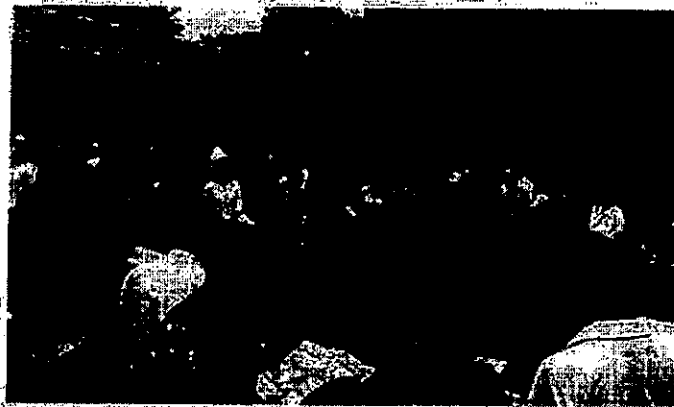
2015年9月15日発行



炊き出し訓練は150食を



AED訓練は、質問も出て



実際に命を扱うトリアージ訓練は真剣



館内放送に合わせて、タ
オル掛訓練、安否確認訓練
が各棟で行われ、その後セ
ンタープ
ラザで、各種訓練が行わ
れました。訓練も板に付
いてきました。次回は、も

う少し、実地の訓練をやり
たいとの声も。

安否確認

284

53%

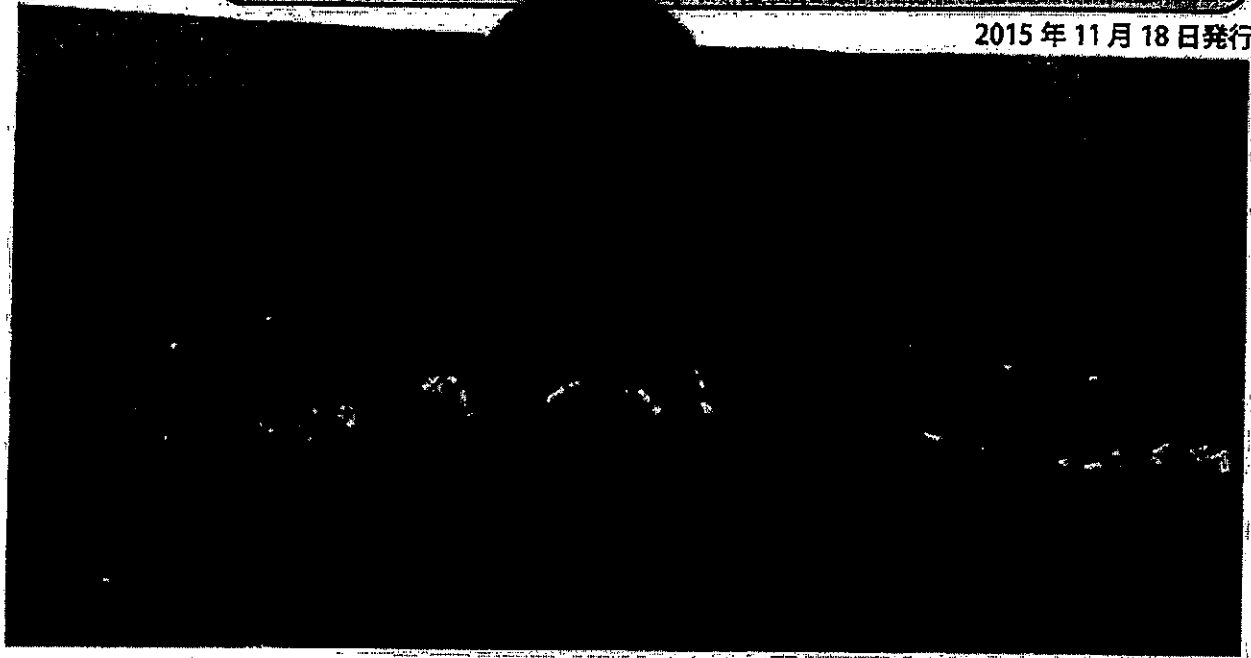
世帯

ヘルプ・OK! リスト 164 世帯
世帯 回答

嶺南小運動会 他

パークハリス多摩川 自治会ニュース

2015年11月18日発行



全学年で競った「大玉送り」(11月7日)

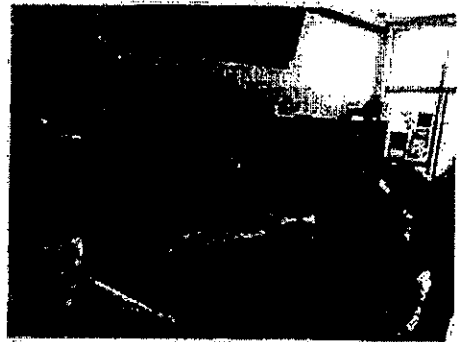
新校庭で初めての運動会



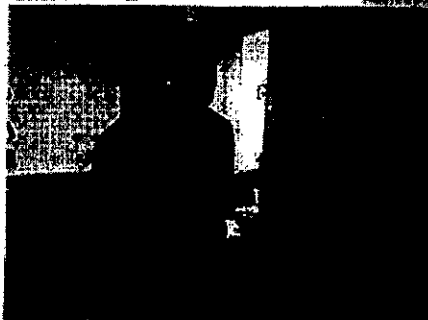
下丸子駅を中心とする自治会町会で、放置自転車クリーンアップ(写真右 10月23日)とたばこのポイ捨て禁止キャンペーン(上 11月12日)。自治会役員が参加。



大田区が指定する矢西小とPTOが全面協力する嶺小で、地域の防災訓練が行われました。どちらに行くか。



地域の防災拠点訓練が行われた矢西小(上 11月14日)と嶺小(下 10月25日)



ひとり暮らしの高齢者宅へ世帯へ矢回消防署員が防火診断に(写真左 11月5日)。どこのお宅も対策がしっかり。



平成 27 年 8 月 26 日
パークハウス多摩川自治会

第 7 回防災訓練概要

1. 日時：9 月 13 日(日)午前 10 時から(タイムスケジュールは別紙参照)
2. テーマ「小さな傷の手当てが多くの命を救う」
 - (1) 小さな傷は自分で手当。
 - (2) 止血は互いに手当。
 - (3) 倒れている人の状態はみんなで見分け。
そうすれば、医師は重篤患者から診ることができる。
その結果、助かる命が増える。
3. 訓練項目：
 - (1) 災害対策本部設置訓練
 - ① センタープラザにテントを設置する。
 - ② 住民及び外部からの問合せ回答窓口を設置。
 - (2) 安否確認訓練
 - ① 放送に合わせ、隣同士で声を掛け合う。
 - ② 安否の確認ができない場合または救助を求めている場合を想定し、自室のベランダにタオルかシーツを掛けて合図する。
 - ③ 安否確認の結果を、確認しあった人の中から 1 名が代表して管理センター（北・南災害対策本部）前の集計係に報告する。
 - ④ 集計係は災害対策本部に集計結果を報告する。
 - ⑤ 災害対策本部は、駆け付けた消防、警察に確認結果を報告する。
 - (3) 応急救護訓練
 - ① 消防署による初期消火訓練
 - ② 消防署による A E D 訓練
 - ③ 長谷川自治会防災顧問による応急手当訓練
 - (4) トリアージ訓練
長谷川自治会防災顧問によるトリアージ実地訓練
 - (5) 炊き出し訓練
アルファ化米 100 食を作る。

4. 参加者：
 - (1) パークハウス多摩川住人
 - (2) 特養たまがわ関係者（次々項目南街区センタープラザでの見学参加）
5. 主催：北街区管理組合、南街区管理組合、自治会
6. 場所
 - (1) 災害対策本部設置訓練：南街区センタープラザ
 - (2) 安否確認訓練：各居室→管理センター前→災害対策本部→警察・消防
 - (3) 応急救護訓練：南街区センタープラザ
 - (4) トリアージ訓練：南街区センタープラザ
 - (5) 炊き出し訓練：南街区センタープラザ
7. 雨天時対応
 - (1) 当日午前 8 時に北・南両理事長、自治会会長・防災・防犯部長が連絡を取り合い、雨天プログラムにするかどうかを決定する。
 - (2) 雨天プログラムは下記の通り。
 - ① 応急救護訓練とトリアージ訓練は南街区集会室で行う。
 - ② センタープラザ会場設定は行わない。
 - ③ 安否確認訓練は、近隣の声掛け訓練は行うが、安否確認報告訓練は行わない。
 - ④ 館内放送は雨プログラム用のものを用いる。

以上

平成27年 防災訓練スケジュール(案)

実施日:平成27年9月13日(日)

時間	内容	担当者	センタープラザ	備考
8:00	晴れ・雨プログラム決定(理事長・会長・防災・防犯部長協議)			
8:00			集合:北管理センター前	
8:10			センタープラザ会場設営・物品移動: テント(2)、テーブル(4)、ブルーシート (2)、椅子(50)、メガホン(2)、レジャー マット(3)、担架(2)、リヤカー(1)	
8:30			テント設営、椅子設置 消防・警察 到着(都度顔合わせ打合 せ)	集合:炊き出し班 炊き出し準備・炊飯 ナベ(2)、コンロ(2)、しゃも じ(4)、ひしゃく(2)、やかん (2)、備蓄水(8)、予備パッ ク、お箸、ゴム、手提げ 袋、ゴミ袋
8:50	訓練内容放送		消火訓練場所、AED使用訓練場所、トリ アージ習得訓練場所を設置	
9:00	訓練開始放送			
9:00	安否確認指示	安否確認受付後 センタープラザ本 部に報告	安否報告(警察)(消防)	センタープラザへ移動
9:00			消火訓練(消防)・AED訓練(消防)・ 応急救護訓練(長谷川)	アルファ化米出来上がり
9:30				アルファ化米配布開始
10:00			トリアージ訓練(長谷川)	
10:30				
11:00				
11:30			会場片付け 設営物、物品片付け	反省会場設営
12:00				反省会
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				

雨天時には、応急救護訓練とトリアージ訓練を南街区集會室で実施。センタープラザ会場設営は行わない。館内放送により隣同士の声掛け訓練は行う。安否確認訓練は行わない。

(案)

9月13日

(日)

午前中

北街区 合同
南街区

防災訓練

2015

午前10時から

協力
矢口消防署
池上警察署
大田区防災課

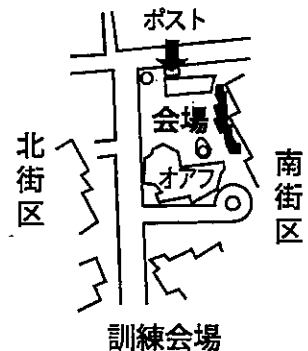
テーマ：小さな傷の手当てが多くの命を救う

各棟

- ▶ 安否確認訓練
- ▶ タオル掛け訓練

南街区
センタープラザ

- ▶ 災害対策本部設置訓練
- ▶ 消火訓練
- ▶ 応急救護訓練
- ▶ AED 実地訓練
- ▶ 炊き出し訓練
- ▶ 住民トリアージ訓練



雨天時は、安否確認訓練を各棟で実施、災害対策本部設置訓練、応急救護訓練、AED 実施訓練、炊き出し訓練、住民トリアージ訓練は南街区 2 階集会室で行う予定。

北街区管理組合・南街区管理組合・自治会

防災訓練

9月13日

(日)

午前中

2015

今度の日曜日
パークハウス内で

防災訓練が行われます。
参加と協力をお願いします。

テーマ：小さな傷の手当てが多くの命を救う

9時50分 館内放送開始

20分間ほど館内放送が断続的にあります。放送内容に従って訓練を行ってください。

10時00分 安否確認訓練

玄関前に出て、お隣同士で安否を確認してください。安否が確認できない場合やお隣やご自宅で負傷者が出た場合は、ベランダにタオルかシーツを掛けて下さい。これが救助を求める合図です。

続いて報告訓練です。お隣、ご近所の安否確認結果を、どなたか1名の方が管理センター前の災害対策本部に報告して下さい。

10時15分 救護訓練

南街区センタープラザで、「消火訓練」「応急救護訓練」「災害対策本部設置訓練」「AED 実地訓練」「住民トリアージ訓練」「炊き出し訓練」を行います。お帰りに炊き出したご飯をお持ち帰りください。(100食用意)。

11時20分ごろ終了予定

ご注意

訓練中「火事だ」と大きな声が聞こえる場合がありますが消火訓練です。9時50分から20分ほど館内放送を行います。放送が聞こえない場合は管理センターに連絡ください。

雨天時は、安否確認訓練を各棟で実施、災害対策本部設置訓練、応急救護訓練、AED実地訓練、炊き出し訓練、住民トリアージ訓練は南街区2階集会室で行う予定。

北街区管理組合・南街区管理組合・自治会

防災訓練館内放送原稿（2015年9月13日実施）

9時50分

防災訓練です。おはようございます。自治会（北街区・南街区）防災・防犯部長です。本日の訓練は、2つの会場で行います。ひとつは、お住まいの部屋から管理センターまで、もう一つは、オアフ前の南街区センタープラザです。

お部屋で行う訓練は、災害直後に助けを求める訓練と、その後安否を知らせる訓練の2つです。10時から行います。

センタープラザで行う訓練は、消火器の扱い方、AEDの扱い方、応急救護の仕方、ケガ人の程度を分ける住民トリアージの仕方を実地に学んで、実際にやってみる訓練です。また、炊き出し訓練も行います。お部屋で行う訓練の後に行います。

それでは、訓練開始の10時になるまで、放送はここでいったん中断します。この放送は、放送設備のテストも兼ねています。これまでの放送がよく聞こえなかったお宅は、管理センターまでご連絡下さい。

10時00分

訓練です。10時になりました。

これから、今、大きな地震が起きたという設定で訓練を行います。ご家族が負傷し、救助を求めるという状況を想定します。電話も使えません。インターホンで管理センターに連絡しようとしても、通じません。こういう場合は、大きなタオルかシーツをベランダに掛けて救助を求めます。これが、被災直後に救助を求める合図です。後で外に出たときに、ご自宅の合図がどう見えるか確認して、その上でとりはずしてください。

次は安否確認訓練です。玄関に出て、お隣同士、ご近所同士で声を掛け合って、安否の確認をします。ご近所同士で声を掛け合ったら、そ

の中から1名の方が代表で、管理センター前の災害対策本部に、報告して下さい。先日お答えいただいたヘルプ・OK!アンケートを記載された方は一覧表の相手先にお声をかけて下さい。

安否確認報告が終わりましたら、そのまま、南街区センタープラザにお集まり下さい。

それでは、タオルかシーツをかけて救助を求める合図をしてください。その後、安否確認をして、結果を管理センターまで報告して下さい。よろしく願いいたします。

これで、館内放送は終わります。ご協力ありがとうございました。

以上

防災訓練館内放送原稿（2015年9月13日実施・雨バージョン）

9時50分

防災訓練です。おはようございます。自治会（北街区・南街区）防災・防犯部長です。本日雨天のため、予定していた訓練内容を変更します。行う訓練は、ご自宅と南街区集会室の2か所で行います。

お部屋で行う訓練は、お隣同士で声を掛け合う安否確認訓練です。10時から行います。

南街区集会室で行う訓練は、AEDの扱い方、応急救護の仕方、ケガ人の程度を分ける住民トリアージの仕方を学びます。また、炊き出し訓練も行います。お部屋で行う訓練の後に行います。

それでは、訓練開始の10時になるまで、放送はここでいったん中断します。この放送は、放送設備のテストも兼ねています。これまでの放送がよく聞こえなかったお宅は、管理センターまでご連絡下さい。

10時00分

訓練です。10時になりました。

これから、今、大きな地震が起きたという設定で訓練を行います。ご家族が負傷し、救助を求めるという状況を想定します。電話も使えません。インターホンで管理センターに連絡しようとしても、通じません。こういう場合は、大きなタオルかシーツをベランダに掛けて救助を求めます。これが、被災直後に救助を求める合図です。今日は、天気が悪いので、タオルかシーツは、掛けたつもりで、次の訓練に移ります。

次は安否確認訓練です。玄関に出て、お隣同士、ご近所同士で声を掛け合って、安否の確認をして下さい。先日お答えいただいたヘルプ・OK!アンケートを記載された方は一覧表の相手先にお声をかけて下さい。

安否確認が終わりましたら、そのまま、南街区集会室にお集まり下さい。

それでは、玄関の外に出て、お隣同士で安否確認を始めて下さい。よろしく願いいたします。

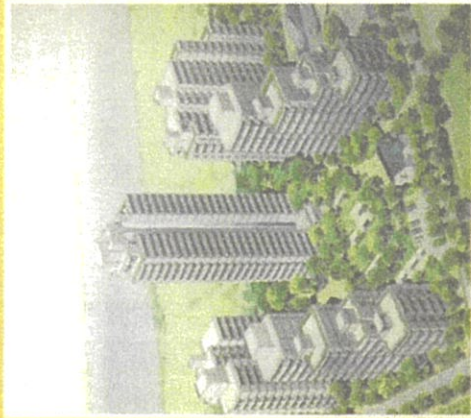
これで、館内放送は終わります。ご協力ありがとうございました。

以上

MEMO

パークハウス多摩川 南街区

いざ! 大地震に備えて
という時のための
防災マニュアル



緊急時連絡先

パークハウス多摩川南街区管理センター 03-3757-7231

火災・救急 119

警察 110

災害伝言ダイヤル 171

パークハウス多摩川南街区管理組合
パークハウス多摩川自治会

設備と避難経路

パークハウス多摩川には防災に関する各種設備、避難経路があります。いざという時、慌てない為にも設備と避難経路について知っておきましょう。

住宅情報盤 (インテリジェントパネル)

各住戸に備わっている住宅情報盤 (インテリジェントパネル) は、業早く管理センターとの連絡が取れます。

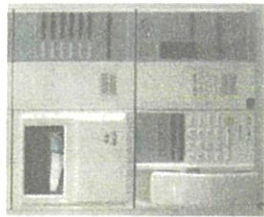
● インターホン機能

日常、玄関や管理センターとのインターホンを使用してのやり取りはお馴染みと存じます。

● 「非常」押しボタン

「火災の発生」や「救護が必要」といった、緊急連絡時に使用してください。

※但し、通報連絡が集中した場合全ての連絡を一度に処理する能力はありません。本当に援護が必要な方の連絡の妨げにならないよう、「火災の発生」や「救護が必要」の連絡・通報を優先して頂くようご協力をお願いします。



消火器の使い方

各住戸の玄関クローゼット内に備え付けの消火器があります。また、各階エレベーター前にも消火器が備え付けられています。

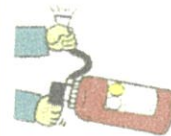
①安全ピンに指をかけ、上に引き抜く



②ホースをはずして火元に向ける。



③レバーを強く握って噴射する。



● 消火のポイント

- ▲ 風上に回り、やや腰を落として低く構える。
- ▲ 熱や炎を避け、炎には真正面から向き合わない。
- ▲ 炎を狙うのではなく、火の根元を掃くように左右に振る。



私たちが住むこのパークハウス多摩川は、地震・火災・風水害等に対して安全な設計基準に基づいて建築されており、災害が発生したときにも、決して慌てることなく、落ち着いて行動してください。落ち着いて状況を見極め、適切に対応すれば、私たちの生命や財産の安全は確保されます。

一戸建てとここが違う 集合住宅の災害



出火のポイントによって 避難のしかたが変わる

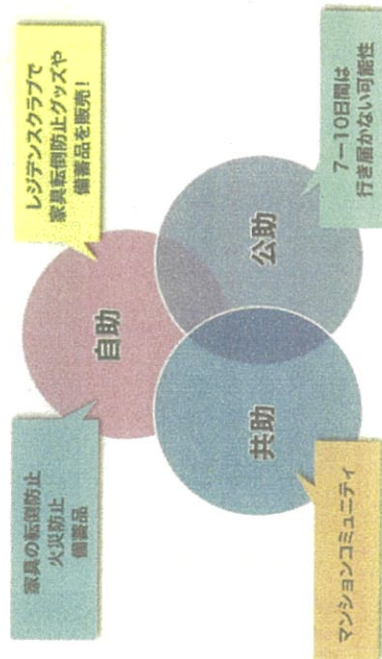
火災のとき本当に怖いのは煙です、実際に火災の被害者の多くが煙で死亡しています。出火場所を確認したら、できるだけ煙を避けた避難経路をさがしましょう。



高層階だと震度が増す

マンションの構造上、高層階は地面より0.5～1程度大きくなりやすい為、家具類の散乱によるケガや被害が一戸建てに比べて多い傾向にあります。これまで震度6強のゆれが観測された、いくつかの地域では、マンションにお住まいの約8割の家庭で家具類が散乱し、ケガの原因の6割を占めたというデータがあります。

防災減災の3つのコンセプト



設備と避難経路

避難経路

避難経路は

- 1 玄関から廊下経路で避難階段へ
- 2 ハルコニ一の避難ハシゴを使って、下の階のバルコニー経由、避難階段へ
または、隣戸との隔壁を蹴破って隣戸のバルコニー経由、避難階段への2通りがあります。

やむをえず **2** の避難ハシゴを利用する場合は、日頃からどのバルコニーに避難ハシゴがあるのかを確認しておく必要があります。

※ 避難の際、エレベーターは一切使わないでください。
消防優先で使用するため、緊急停止により閉じ込められる恐れがあるからです。

※ 屋上へは避難できません。
屋上の扉は安全管理上施錠されている為、使用することは出来ません。



防火扉

エレベーターの前及び、共用通路各所に防火扉が設置されており、火災発生時には自動閉鎖します。この扉は手動で開けることができます。

また、地震の際も、揺れにより防火扉が閉鎖します。慌てずに、手動で開放して避難してください。

日常の準備・対策

《備えあれば憂いなし》

災害発生時のダメージを最小限に食い止めるためには、日頃の準備や訓練が一番大切です。

1 家具等転倒防止対策

色々な家具類の固定器具が販売されています。適切なものを選んで家具及び冷蔵庫、テレビ等の家庭電化品を固定してください。

2 身を守る訓練

先ず頭を守ること、次に手足を守ることが大切です。
地震の揺れを感じたら机の下にもぐり、手近にある衣類や寝具、ダンボール、新聞紙等をかぶる、など沢山の方法が考えられます。
日頃から家庭内で訓練しておきましょう。



3 初期消火対策

各家庭に1台設置されている消火器の使い方を、よく習得しておきましょう。
火が天井に達したら自力消火は危険です。外部への通報方法も確認しておいてください。

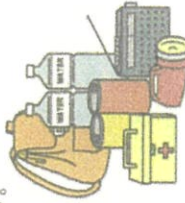


4 情報対策

停電対策として電池式ラジオ、携帯電話の充電器具の準備が必要です。

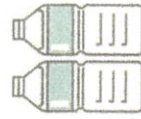
5 照明対策

※ 懐中電灯並びに予備乾電池を準備しておきましょう。
※ ローソクは直火の為、火災の危険があります。使う場合には充分注意してください。



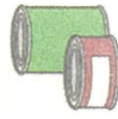
6 トイレ・排水対策

トイレ及び全ての排水は、配管破損の恐れがある時は、無事が確認出来るまで絶対に使用しないでください。
簡易トイレは7日以上以上の準備をお勧めします。



7 飲料水

1日1人3リットル、7日分の備蓄をお勧めします。
エレベーターが使えないときに飲料水を1階から自宅まで運びあげるとは非常時に大変な労力を要します。自治会においても若干の備蓄をしておりますが、各住戸でご準備ください。

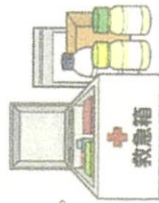


8 食料

7日分の備蓄をお勧めします。

9 調理用熱源

ガス、電気が止まった場合の携帯コンロと燃料の準備をお勧めします。



10 常備薬

日常的に服用する特別な薬は、常に余裕を持って準備しましょう。
大災害の時には病院も閉鎖される可能性もあります。

日頃から各家庭で準備しておきたいことは下表のとおりです。特別に用意する物もありますが、日頃使っている物を震災時には使えるよう、多めに、使いやすい場所に用意しておくことが大切です。皆さんチェックしてみてください。

室内の安全確保	対策や備蓄品	参考・説明
家具類の対策	<input type="checkbox"/> 固定家具の配置など転倒防止対策 <input type="checkbox"/> 観音開きの扉にはフックを付ける <input type="checkbox"/> 部屋の出入口をふさがざがない配置を <input type="checkbox"/> 家具の前方に設置しない	阪神淡路大震災では家具の転倒による負傷者が多かった。家具の転倒、ガラスの飛散を防止しよう。
ガラス対策	<input type="checkbox"/> 食器棚のガラス戸には飛散防止フィルムを <input type="checkbox"/> 窓ガラスはカーテンで飛散防止効果を <input type="checkbox"/> ボウキ、チリトリ、ガムテープ <input type="checkbox"/> スリッパ、靴等の塵物を優先に用意	地震時はガラス、食器などの破片に気をつけスリッパや靴を履き、掃除機が使えないときは叩きやチリトリが役立つ。
消火設備	<input type="checkbox"/> 消火器の設置と使い方の訓練	日頃から消火と避難の訓練をしましょう。
避難	<input type="checkbox"/> 避難ルートと避難方法の確認 <input type="checkbox"/> バルコニーに避難の妨げになるものを置かない	
安全な部屋の確保	<input type="checkbox"/> 被災生活に使う部屋を確保しておく <input type="checkbox"/> 出来るだけ危険な家具を置かないようにする	地震でも物の散乱が少ない部屋を用意しておきましょう。
飲料水 生活用水	<input type="checkbox"/> 飲料水 7 日分の備蓄 (1人=1日3リットル) <input type="checkbox"/> 水筒 (1人=1個) <input type="checkbox"/> 生活用水の確保	電気・水道などライフラインは、震災には断絶がかりです。7日間は自立して生活ができる準備をしておきましょう。
食料品等	<input type="checkbox"/> 7日分食料の備蓄 <input type="checkbox"/> 主食 (米、レトルト、フリーズドライ品等) <input type="checkbox"/> 副食 (缶詰、瓶詰、乾物等) <input type="checkbox"/> 乳幼児・子供 (粉ミルク、離乳食・おやつ等) <input type="checkbox"/> その他、病人用の治療食等 <input type="checkbox"/> 食器、箸、缶切り、ナイフ、ラップ、ラップ、紙コップ等	
医薬品等	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 救急薬品 <input type="checkbox"/> 包帯、三角巾、さらし <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	常備薬は、普段から予備を用意しておきましょう。
衣類・衛生用品	<input type="checkbox"/> 衣類、軍手 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> トイレレットペーパー <input type="checkbox"/> ティッシュ、ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> ゴミ袋	断水時にはトイレが使えないことがあります。簡易トイレの用意は、水と同じくらい大切です。
停電への備え	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (大型) <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (小型：1人1個) <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> 手動携帯充電器	停電になると夜は真っ暗です。懐中電灯は必需品です。「ろうそく」は火事の危険があるので「使えない」が原則です。
燃料への備え	<input type="checkbox"/> 卓上カセットコンロ・ボンベ	ボンベ1本で約4日のお湯を沸かれます。
情報	<input type="checkbox"/> ポータブルラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話	携帯電話のメーラーは安否確認には欠かせません。
その他	<input type="checkbox"/> アウトドア用品・寝袋、防水布、ランプ等 <input type="checkbox"/> 新聞紙、ガムテープ	アウトドア用品は有効な備蓄品です。
非常持ち出し品	<input type="checkbox"/> 必要最小限の備蓄品 <input type="checkbox"/> 現金・お札・印鑑・健康保険証、カード類	両手が使えないようリュックやサックなど背負える物に入れておきましょう。

パークハウス多摩川は、1981年(昭和56年)に施行された「新耐震」の基準に基づき設計・施工されており、この耐震基準は、震度5強程度の地震では建物は壊れない、そして震度6強程度の地震でも建物は倒壊せず、中にいる人の安全が確保されるということを目的としています。地震が発生し建物が揺れても、決して慌てないで落ち着いて行動してください。

地震が発生した際に、最も注意しなければならないことは、家具の移動・転倒などによるケガです。阪神淡路大震災では、重いテレビが棚に宙を飛び、それに当たってケガをした事例や、倒れた家具の下敷きになって重傷を負った方が沢山いました。

日頃から簾筒・食器棚・冷蔵庫・テレビ・照明器具などの家具類の転倒防止対策を充分に施しておきましょう。また、電気・ガス・水道・ヒート設備(給湯暖房設備)等のライフラインやエレベーターは長時間使用できなくなる恐れがあります。

東日本大震災(2011年3月11日東京において震度5強)時、当パークハウスにおいては、幸いにも人命にかかわる事故等はありませんでしたが、管理センターには地震直後より電話やインターホンの問合せが殺到し全ての応対が出来ない状況となりました。広域かつ大規模な災害発生時には、管理センターだけでなく、消防・警察を含めた行政機関なども被害を受けたり、交通が寸断されたりすることにより、緊急対応が困難になることも想定されます。

まず「自らの身は自らが守る」という自助の考えが第一です。次に「自分たちのマンションは自分で守る」という自治会を含め地域で助け合える共助の考えです。それぞれ役割を考え、「災害に強いマンション」をつくりましょう。

居住者の皆様も大地震の際の「危機管理」について考えさせられたことと思いますが、かかる事態でも人命に関わることを以外は、落ち着いて周囲の状況を確認しつつ、管理センターからの放送や連絡を待って行動しましょう。

A 自宅内に居るとき地震を感じたら

1 安全確保

① 最初に玄関扉を開け、自分自身と家族の安全を確保してください。もしも調理中だったら、すぐガス栓や電気スイッチを切って、調理台から離れます。鍋から熱いお湯や油が飛び出すと危険です。

揺れが大きくなって家具や食器が動き出したら、テーブルの下に入る・椅子の際に身を寄せる・身近にある衣類やクッションを頭にかぶる、などによって身体を守ってください。

ガラスや食器棚が割れて床に飛散した場合は、歩行に注意してください。

万一、玄関扉が変形し閉鎖しない場合は、バルコニーに設置されている避難ハシゴを下るし階下へ避難することができます。ご自分の住戸に避難ハシゴがない場合は、バルコニーにある避難隔壁を破り隣戸經由で避難できます。日頃からバルコニーの警備と避難ハシゴの設置場所を確認しておきましょう。



大地震のとき

① 家族全員の安全を確認してください。

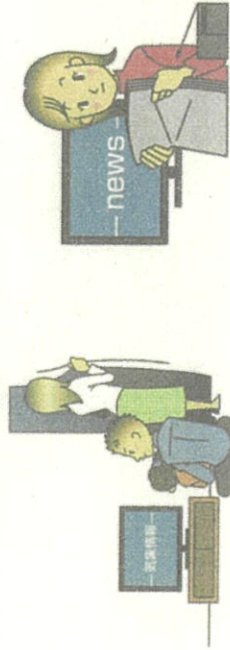
自宅内で対応できない重傷者が発生したときは、住宅情報盤で管理センターへ、或いは119番で消防に通報します。同時に玄関から出て、近隣の方々に状況を知らせ、緊急の支援を要請してください。

② 近隣の方の支援

自宅内の全ての安全が確認され、余裕が出た段階で、近隣の方の支援をしてください。
同じ階、上下階に声を掛け合って、支援の必要な方がいたら積極的に支援してあげましょう。

③ 大地震の場合は、余震やいは揺れ戻しといった現象が起こります。

最初の揺れが収まった段階でもよく注意してください。
テレビ・ラジオ等でよく状況を確認してください。



④ 初期消火

揺れが収まり、動ける状態になったら、火災発生の有無を確認します。

万一火災が発生していたら、「火事だ!」と大声で呼び、近隣に知らせるとともに、管理センターへ消防署へ通報してください。また、可能な範囲で、初期消火に努めてください。

⑤ 自宅からの避難が必要な時は?

地震に伴い火災が発生し、初期消火が出来ない時は自宅から避難してください。

それ以外は、原則的には自宅に留まった方が安全と思われれます。落ち着いて自宅で状況をよく確認してください。

上下又は、左右の住戸から火災が発生した場合には、火災状況に応じて避難してください。
火災や災害時は、二次災害につながる恐れがありますので、決してエレベーターは使用しないでください。

くすのぎ公園に設置されている防災行政無線放送塔に大田区等から「避難勧告」があった場合は、管理センターより非常放送にてお知らせします。停電の際には、非常放送設備が使用できませんので、拡声器を使用してお知らせします。「避難勧告」は「避難命令」ではありませんので、動告に従い避難するか否かは各自で冷静に判断してください。
大災害発生時には幹線道路が交通規制されますので、車による移動は極めて困難です。また、機械式駐車場は停電時には作動しません。駐車場出入口のチェンゲートは自動的に降下します。

大地震が発生したからといって、必ず避難所生活を送らなければならないわけではないわけではあります。自宅でも何とか生活が営める場合は、むしろ避難所に行くよりは身体的、精神的にも楽な場合があります。各自で冷静に判断してください。

④ 津波の恐れがある場合は?

パークハウス多摩川は、海抜5.2m、堤防高6m、河口より11kmです。(大田区防災資料より)

万一、津波の恐れがある場合には、無理に外部に避難するよりも高層階に避難しましょう。

⑤ 自宅外のマンション共用部にいるときはどうするのか?

1 エレベーター内

- エレベーターは地震の初期微動(P波)を感じると最寄りの階に自動的に止まり、扉が開きます。停電の場合でも非常用バッテリー電源に切り替わり、自動的に最寄り階で着床します。
- 扉が開いたら、直ちにエレベーターの外に出て状況を確認してください。状況確認後の移動は階段を使ってください。それ以後は、地震管制が解除されるまで、停止したままとなります。地震管制の解除は、保守会社が点検のうえ実施しますので、しばらくの間は使用できなくなります。
- もし、エレベーターの扉が動かず、中に閉じこめられた場合は操作盤にある《電話マーク》のインターホンで管理センターに連絡して、その指示に従ってください。



2 玄関ロビー・廊下・共用施設

落下物や転倒の危険のあるものを避け、壁際や柱の傍に避難してください。頭や身体を保護を忘れずに!!
地震が収まったあとは自宅の場合と同じように対処してください。

⑥ 外出中の家族との連絡方法

携帯電話や一般電話は回線が混乱して使えなくなることが予想されます。NTTが非常用に開設する災害用伝言ダイヤル(171)の使い方を、家庭内で確認しておきましょう。



⑦ 外出先からの帰宅経路の確認

大地震が発生すると橋や道路の一部が通れなくなることも想定されますので、日頃から学校や職場、その他外出先から帰宅方法をよく検討し、家庭内で話し合っておきましょう。

③ ライフラインはどうなるか？

1 ガスはどうなるか？

震度5以上の地震が起きた場合、又は長時間ガスが流ればなしになった場合は、玄関横のメーターボックス内に設置されているマイコンメーターにより自動的にガスが遮断されます。
もし、自宅内でガスの臭いを感じたら、すぐ窓や扉を開けてください。換気扇、照明、インターホン等の電気スイッチをいれてはいけません。嗅覚する恐れがあります。
臭いが消えた段階で、管理センターに連絡してください。

※もし廊下でガスの臭いを感じたら、すぐ管理センターに連絡してください。

※マイコンメーターはご自分でも復帰可能です。地震直後の使用は避けて、安全の確認が取れた後に復帰させてください。

2 電気はどうなるか？

東京電力からの電力供給が停止した場合には、住戸内及び共用部ともに停電となり、共用部に設置の非常灯が約2時間程度点灯します。その後バッテリーが切れ消灯します。参番館の非常用工しベーターは、非常用エンジンが作動すると5時間程度動きませんが、主に消防隊等の活動用となります。また、二次災害につながる恐れがありますので、原則として使用しないでください。

日頃から、懐中電灯・電池は家族分用意しておきましょう。

3 水道はどうなるのか？

●水道局からの供給が続き、通電している時は、マンション内の給排水設備が破損しない限り、水は供給されます。
●水道局からの供給が続き、停電した場合は、非常用エンジンにより、2時間程度は、水は供給されます。また、1階の共用トイレ及び外の散水栓は使用出来ます。

※水道局からの給水が停止した場合や停電し、非常用エンジンが作動しない場合は断水します。

4 排水はどうなるのか？

トイレや生活排水は、建物と埋設配管が破断した場合は、使用しないでください。破断したまま使用すると、汚水等が溢れるなどの二次災害につながる恐れがありますので、当面の安全が確保できるまではご協力をお願いします。



燃焼ガス検知器を
外すと、検知器が
作動します。

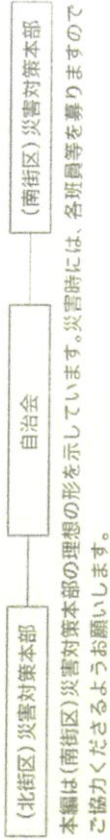
打撃は受けて、扉や
窓ガラスが壊れている
状態に陥ってしまっ
ていないか、確認し
てください。



パークハウス多摩川自治会は南街区・北街区1つで構成されており、関係機関（大田区、消防、警察）や周辺の各自治会との付き合いは自治会が対応しています。

自治会は「住民」の組織、管理組合は「建物区分所有者」の組織という違いがありますが、災害時の対応を考えた場合、住民の安全と財産の保全、建物の保全の両面が問題になりますから、当然両組織の協力無しでは済まないのです。

また、災害時の現実的な対策を考えた場合、両街区では建物・設備の違いもあり、南北の両街区各有各の管理組合、管理会社の日常の緊密な連携をベースに、南北二つの「災害対策本部」で活動するのが良いと考えます。



(南街区) 災害対策本部

- 被害の把握と活動指示
- 関係機関との連携・調整 (行政・消防・管理会社・各保守会社等)

本部は、南街区管理センター内に設置

南街区管理センター

① 建物の損傷状況等の一時診断・緊急措置(給排水管の破断状況等)の救出・連絡・支援

ただし、大規模災害時には管理センターも被害を受けられる場合も想定されます。自助・共助の心構えが大切です。

総本部長：自治会会長
本部長：管理組合理事長
副本部長：防災担当理事(自治会防災部長)

情報班

- 安否・被害の情報収集
- 危険箇所の立入禁止措置
- 本部と居住者の情報連絡

避難誘導・救護班

- 災害時要援護者の避難支援
- 火災発生・混雑場所、危険箇所での誘導
- 防犯パトロール
- 負傷者の救護
- 病院までの搬送
- 地域避難所(※)の情報提供

生活班

- 備蓄品の配布
- 不足品の調達
- 飲料水、救護物資の受け入れ

班長：管理組合理事
班員：各番館より選任
毛番館：2名
式番館：3名
参番館：3名
四番館：2名
五番館：2名

班長：管理組合理事
班員：各番館より選任
毛番館：2名
式番館：3名
参番館：3名
四番館：2名
五番館：2名

班長：管理組合理事
班員：全番館より選任
毛番館：2名
式番館：3名
参番館：3名
四番館：2名
五番館：2名

※ 地域避難所：矢口西小学校 (大田区公的避難場所 東京都大田区下丸子1丁目7番1号)

災害時の館内放送例

MEMO

災害時には状況に応じて、管理センターから館内放送により様々な注意喚起・避難指示連絡等を行いません。
災害発生時には慌てず、外部情報や管理センターからの情報を確認し行動してください。

火災

- こちらは、管理センターです。只今〇番館〇〇階の〇〇〇〇号室で火災が発生しました。
 - 番館の同じエレベーター・階段の〇号機系統の皆さんは火や煙の動向に注意してください。特に、同じ階とすぐ上の階の皆さんはいつでも避難できるよう、準備をしてください。
 - こちらは管理センターです。
 - 番館〇〇階の〇〇〇号室の火災は、現在室内が延焼中で、消防隊が消火に当たっています。
 - 番館〇号機系統〇〇階（出火階）とすぐ上の〇〇〇階の皆さんは、直ちに避難階段で1階へ避難してください。
- エレベーターは使用しないでください。
避難場所は管理センターです。

地震（震度5以上と思われる時）

- こちらは管理センターです。只今強い地震が発生しました。余震に備えて窓ガラスや転倒・落下の恐れがあるものから離れてください。
 - 慌てて外に飛び出したりせず、先ず自分自身と家族の安全を確保してください。
 - こちらは管理センターです。先ほどの地震の震源地は〇〇、大田区は震度〇と判明しました。確認の結果、当マンションでは甚大な被害は無く、避難する必要はありませんのでご安心ください。
- なお、破損箇所等を見られた方はお手を触れずに管理センターまでご連絡ください。

台風・集中豪雨

- こちらは管理センターです。大型の台風〇〇号が接近中です。強い風雨が予想されますので、ベランダ等の飛ばされるおそれがあるものは室内にお入れください。
 - こちらは、管理センターです。
- 昨日来の集中豪雨の影響により、冠水の危険性が高まりました。
只今より地下駐車場出入口を土壌・防潮板等で封鎖致します。封鎖後は危険性が無くなったと判断できるまで、お車の入出庫ができなくなりますのでご承知ください。
お車で外出されているご家族の方にご連絡をお願いいたします。

（注）事前に台風・豪雨等の状況を各種天気予報等の情報を把握して、居住者へ各番館の掲示板により注意喚起いたします。