

PTA 防災委員会ニュース

令和7年11月19日
小平第十小学校PTA会長
PTA 防災委員会

日頃より皆様にはPTA活動にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

令和7年3月に小平市の防災計画の改定もあり、PTA 防災委員会では、地震や実際に災害が起きた時の行動を改めて考え、十小付近の避難場所の情報提供と防災備蓄の重要性を伝えたいと考えてきました。

東京都では、家族で備蓄を確認するきっかけとなるよう11月19日を「備蓄の日」〈1年に1度は**びち(1)<(9)**の確認〉としています。そこで、今年度は、「**災害に強い十小の実現**」をテーマに、いざという時の避難方法や避難場所、楽しく学べる防災サイトの情報を取り入れた《PTA 防災委員会ニュース》と《防災グッズ5点セット》の配布を「備蓄の日」に合わせて行うことにしました。「備蓄の日」に、家庭の備蓄品の見直しや再確認に役立てていただき、家族で防災について考えるきっかけになればと思います。

PTA 防災委員会の活動内容

① 十小校区防災連絡会（以下、※1 防災連絡会）のメンバーとしての活動

- ・防災連絡会への出席、諸活動への参加

※1 防災連絡会は、学校やPTA、地域の方々、行政の担当の方々が集まり、防災についての話し合いや初動要員訓練、避難所設営訓練、避難所受付訓練などを行っています。

② 校内での活動

- ・児童および会員の防災意識向上のための諸活動
- ・防災連絡会での活動内容をPTAの「運営委員会だより」で会員に周知する広報活動



防災グッズ5点セットの配布

今年度、PTA 防災委員会では《防災グッズ5点セット》を配布することにしました。災害・緊急時にあると役立つ5点を、携帯に適した「レスキュー車」型ポーチに詰めたセットです。活用方法を家庭で話し合ってみましょう。



在宅避難にそなえて

避難所は、被災者の生命の安全を確保する避難施設として、また、一時的に生活する施設として重要な役割を果たしますが、避難所の開設基準は震度5以上の地震が発生した場合など、市内の被害状況を総合的に判断し、市が開設を決定します。開設したとしても十小の**収容可能人数は918人**です。



その為、自宅で安全に過ごせる場合は、避難所に避難する必要はありません。災害時に自宅で安心して過ごせるよう、この機会に家庭の備蓄を見直しましょう。

在宅避難が難しい場合、知人や親せき宅、ホテルなどの宿泊施設など、避難所以外の安全な場所に避難する**分散避難**も考えておくとう安心です。

避難先の判断

判断①

自宅に危険はない？

自宅や周囲が危なければ安全な避難所へ。



NO

YES

判断②

自宅で生活できるか？

電気・ガス・水道が使えるかや被害状況を踏まえ、周りからのサポートが必要な場合は避難所へ。



NO

YES

避難所

在宅避難

自宅のほか親戚・友人宅やホテル等へ避難する方法も。

避難所に入れないことも

都心部では収容人数に限りがあり、地方では近くに指定避難所がない場合も。住まいの地域の避難所について確認しましょう。



備蓄は最低 3 日分しよう！

災害発生時には、ライフライン(電気、ガス、上下水道、通信)が止まる、物流の停滞から食料や生活物資が手に入りづらくなる状況が考えられます。分量としては、まずは家族の人数 × 最低限 **3 日分**を、物流が徐々に回復したとしてもすぐに必要なものが入手できるようになるとは限らないため、できれば **1 週間分**を目標に備蓄を進めましょう。



普段から使う食材、加工品、生活用品、衛生用品などは、少し多めに買っておき、古いものから順に使い、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の備蓄ができます(ローリングストック)。

外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの『持ち歩き用品』も備えておくとう安心です。

◎東京備蓄ナビにて算出した 1 週間分の備蓄品の量の一例(集合住宅に住む成人夫婦、小学生 2 人(男女)の 4 人家族)

飲み水  76L	無洗米  10kg	レトルトご飯  76 食	レトルト食品  26 食	缶詰  26 缶
アルコール スプレー  3 本	除菌ウェット ティッシュ  280 枚	口内洗浄液  2520mL	トイレット ペーパー  9 ロール	簡易トイレ  140 回分

口備蓄で見過ごされがちなものが**トイレ**です。

災害時に停電や給水・排水管が破損するとトイレは使えなくなります。

トイレをがまんするために水分摂取を控えると、命にもかかわってきます。

家族全員がトイレをがまんしなくてすむように、災害用のトイレも備えましょう！！

口また、飲み水以外に、**生活用水**も必要となります。

普段からの生活用水のくみ置きも考えておきましょう！



どのくらいの量を備えたらよいか分からないという方には、東京都のウェブサイト「東京備蓄ナビ <https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>」が参考になります。

家族の人数、性別と年齢、住まいの種類(戸建て/集合住宅)、ペットの有無を入力すると、必要な備蓄品目と量がリストで表示されます。



十小付近の主な避難場所・避難所等の紹介



災害時の役割	施設名	所在地
いっとき避難場所・避難所	小平第十小学校	上水本町 4-4-1
	上水中学校	上水南町 1-7-1
	小平第四中学校	学園西町 1-3-1
いっとき避難場所	都立小平南高校グラウンド	上水本町 6-21-1
	情報通信研究機構テストフィールド	上水南町 4-2
	一橋大学グラウンド	学園西町 1-29-1
広域避難場所	けやき公園・都立小平南高校一帯	上水本町 6 丁目付近
避難所	上水南公民館	上水南町 1-27-1
福祉避難所	上水本町地域センター	上水本町 3-11-11

※避難所と福祉避難所は、被災の状況により市災害対策本部の判断で開設されます。

避難所について

⇒避難所に避難する場合や在宅避難者が物資の提供を受ける場合、「避難者カード」

「【受付時用】健康確認チェックシート」を総合受付へ提出します。受付にも用意していますが、数に限りがあります。密を避けるためにも、あらかじめ記入しておき、避難の際に持参しましょう。

（様式は小平市トップページ→避難所管理運営マニュアルで検索→「避難カードとは」からダウンロードできます。）

※携帯電話の方は右記のQRコードからダウンロードできます。

<https://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/047/047279.htm...>



十小防災倉庫の紹介



防災倉庫は給食室の裏側にあり、主に災害時に避難者が過ごす設備を設置する機材や防犯ベスト・LED電球・ライフラインに関わる機材が入っています。食料品は入っていません。

貯水槽は4年4組の裏にあり、災害時の飲料水として使用されます。中の水は循環させるために普段は児童の水道水として使用されます。



防災に関するアプリ・サイトの紹介

■小平市防災マップ（スマートフォン用）

事前にダウンロードすることにより、インターネット通信環境がない状態でも、最寄りの避難所や避難場所、浸水履歴図、浸水予想区域図などを確認することができます。

■十小防災マニュアル・小平市防災計画サイト

十小では子供たちが安心して学校生活を送れるよう防災マニュアルを整えています。万が一の際どう行動するかを示したもので、教職員と児童が共に安全に避難できるよう工夫されています。

（iOS用）



（Android用）



十小防災マニュアル



小平市防災計画(策定について)



非常時に役立つ！防災アイデア

ペットボトル(簡易蛇口)

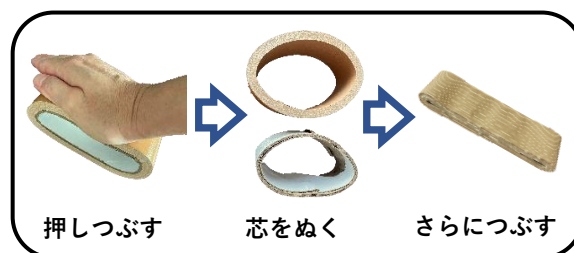


(警視庁警備部災害対策課 X(旧 Twitter)より)

<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/saigai/index.html>

布製粘着テープ

- ◎ダンボールなどの資材を留める・貼り付ける
- ◎傷口の止血や、骨折した時の添え木の固定などに
- ◎靴や服がやぶれたときの応急処置に
- ◎持ち物の名札や伝言メモとして



芯を抜いてつぶすことで、かさばらずに非常持ち出し袋や防災ポーチなどに入れることができます。

ポリ袋

- ◎水の運搬に



リュック+太きめのポリ袋2枚で背おって水を運搬できる簡易給水袋を作ることができます。

- ① リュックの中に、ポリ袋を2重に入れます。

- ② ポリ袋に水を入れ袋の口を縛ります。

リュックの代わりに、ダンボール箱を使えば、簡易給水タンクになります。

- ◎ポリ袋調理(パッキング)に



ポリ袋調理(パッキング)は、高密度ポリエチレン製のポリ袋に食材を入れ、袋を閉じて袋ごとゆでる調理方法です。

袋に入れたまま器にのせ、食べ終わったらポリ袋だけ捨てれば、器を洗う必要がありません。

～編集後記～

PTA 防災 News をお読みいただきありがとうございました。
防災グッズ選びは非常に悩みましたが、実際必要なものを考え選ぶ過程は私たち大人にとっても大切な学びとなりました。そして、こどもたちが「自分の安全を自分で守れる力」を身に着けることの大切さを改めて感じました。学校・家庭・地域が一体になることと日々の訓練や小さな知識の積み重ねが、非常時の大きな力になります。本号がご家庭での防災について話し合うきっかけになれば幸いです。

PTA 防災委員一同