

まち井・マンション生活研究会の紹介

首都直下地震に備え、地震対策を生活者目線で提案するグループです。
「防災は自助から」をスローガンに講座や展示会を開いています。

<https://youtu.be/nMG40eW9bx8>



2025年度 「被災時にはいけないことパネル」

まち井・マンション生活研究会

まち井の防災 —地震対策—

被災時に **してはいけない！**

①避難所に行っちゃいけない
↓
自宅生活する
↓
そのために備えるのが防災

<直後の対応>

②ケガをしてはいけない
だから 住宅の耐震対策
家具の固定&ガラス飛散防止
家具を置かないスペース

③火事を出さない
だから 初期消火
耐震ブレーカーの設置

④スマホを何度もかけ続けられない
だから 安否確認は171（伝言ダイヤル）
情報はラジオ
↓
基地局の混雑や被害で繋がらない
バッテリー、充電器は必要

まち井・マンション生活研究会

<家で長期の被災生活>

A トイレ
排水管無事の確認するまで流してはいけない
→ 携帯トイレの準備

B 水
飲料水は節約してはいけない（脱水症の防止）
風呂水は捨ててはいけない
→ 体を拭く 洗濯 掃除

C 食事
炭や練炭を使ってはいけない 余震に対応できない
コンロ & ボンベ
冷蔵庫を放置してはいけない（生ごみを作らない）
生ものを食べない（基本は加熱調理75℃で1分以上）
→ 食中毒防止

D 明かり
ろうそくを使ってはいけない（火災の恐れ）
↓
ランタン等 ・ 電池 ・ 太陽光発電

E 現金
電子決済は出来ない→小銭を用意

まち井の講座内容

- 被災時クッキングの実演
- トイレ対策と生ごみ処理
- 家具の配置と転倒防止対策
- ガラス飛散防止対策
- 明かりの確保と電源の備え
- 家財ゴミを減らす断捨離の薦め
- 防災グッズの紹介

区民情報サイト『オーちゃんネット』に
活動情報をアップしています



著者：釜石徹（まち井代表）

新型コロナ時代の防災対策を
わかりやすく解説しています