

第62号

令和8年

6月吉日 発行

八王子市自主防災団体連絡協議会

自防連だより



「自防連だより」は、共助の大切さとともに地域防災力の向上を推進するための、市内各自主防災団体の情報交換の場です。

令和8年度定期総会・懇親会を開催しました

れました。ご出席いただいた団体におかれましては、定期総会での熱意あるご審議、誠にありがとうございました。今後も、本協議会役員一同、会員の皆様がより参加しやすい防災事業を心掛け、地域防災力向上に貢献して参ります。

承認された令和8年度事業において、注目すべきは「上級救命講習会」です。本協議会では、長年「普通救命講習会」を開催し、毎年抽選が発生する人気事業となっています。その中で、「是非、上級救命講習会も開催して欲しい!」というご要望を多く頂いていました。皆様からの熱い要望にお応えして、八王子消防署協力のもと、令和8年度に上級救命講習会を開催することが決定しました!!

例年の普通救命講習会では、成人の心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用法、気道異物除去法を中心に、約3時間の講習会となります。対して上級救命講習会では、普通救命講習の内容に加え、小児・乳児の心肺蘇生法、外傷の手当て、保温法、体位管理法、搬送法等を実施し、8時間程度の1日研修となり、広範囲かつ高度な知識と技術の習得が可能な研修となります。

受講修了者には、救命技能認定証が交付されます。皆様からのたくさんのお申し込みを、お待ちしております。



挨拶をする遠藤会長

熱中症に気を付けましょう!

熱中症は、高温多湿の環境で体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもることによって発生します。また、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さへの慣れ具合も影響します。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い・体が暑さに慣れていないといった場合には、特に注意が必要です。日頃からこまめに水分補給を行い、適度に汗をかく習慣を身につけることで、徐々に体を暑さに慣らすことができます。急な気温上昇にも対応できる体づくりを心がけ、熱中症予防に努めましょう。

こんな症状が出たら、要注意です。



重症度(低)	めまい、失神、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)、大量の汗など
重症度(中)	頭痛、気分が悪い、吐き気、嘔吐、力が入らないなど
重症度(高)	意識障害、全身のけいれん、歩けない、まったく走れない、高体温など

以下のポイントを心がけて、暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

- ① 外出時は、帽子や日傘で日差し対策をしよう! ~日陰を歩きましょう~
- ② 温度計を使って、室温を確認しましょう! ~エアコンや扇風機を上手に使いましょう~
- ③ のどが渇かなくても、こまめに水分補給しよう! ~無理をしないでひと休みしましょう~



出水期の季節となりました

さて皆さん、今年も出水期がやって参りました。梅雨などの集中豪雨、台風が起きやすい時期とされています。

ですが、この出水期、いつからいつまでか、ご存じですか？出水期は6月から10月とされており、八王子市に過去一度だけ発表された大雨特別警報も、令和元年10月の出来事でした。

地震と異なり、大雨は気象庁などの天気予報を見れば、いつ来るのかわかります。つまり、事前の準備が可能ということです。そう考えると、非常に対応がしやすい災害だと思いませんか？そのためにも、今のうちからしっかりと事前準備を整えましょう。敵を知り己を知れば百戦危うからず、と中国のことわざにもあります。

① 市のハザードマップを確認

ハザードマップを確認し、自宅周辺の危険個所を確認しましょう。浸水想定区域（水没する恐れのある区域）や土砂災害警戒区域（崖崩れ等が起きやすい区域）ではない場合、自宅で在宅避難をすることが推奨されます。また、ハザードマップが掲載されている「八王子市総合防災ガイドブック」には、防災に関するあらゆることがまとめられています。お手元にはない方は、八王子市役所防災課、または市民部事務所で配布しておりますので、ご覧ください。インターネットでも閲覧可能です。



② 備蓄を行う

在宅避難を行うとしても、まずは食料や飲料がなくては始まりません。地震対策にも使えますので、最低3日分、出来れば一週間分の備蓄を行いましょう。長期間保存可能な防災用でなくても、普段食べているもの（乾麺のパスタや缶詰等、消費期限の長いもの）を多めに買っておくだけで、立派な備蓄品になります。

③ 市の防災情報メールに登録する

気象庁による警報等の発表状況、市の避難指示等の発令・避難場所開設情報もまとめてこれ一つで情報が得られます。「t-icho@sg-p.jp」に空メールを送ると、本登録用のメールが返信されてきますので、メールに記載されているリンク先に接続し、必要事項を入力して登録手続きをしてください。

（八王子市）家庭用防災物品購入費の補助事業を開始します！

大規模地震が発生した際、被害を最小限に抑え、安全を確保するためには、日頃の備えが何より重要です。市では、地震発生時の被害拡大防止やトイレの衛生環境の確保、そして市内のご家庭の防災意識を高めることを目的として、新たに家庭用防災物品の購入費等を補助する制度を令和8年（2026年）7月より開始します！

■ 制度のポイント

家具の転倒や通電火災、トイレ不足といった「自宅で起こりやすい被害」を事前に防ぐため、八王子市内で営業する事業所、販売店等で購入した対象物品について、購入費等の一部を補助します。

■ 補助の内容

- 家具の転倒防止器具の購入費
- 感震ブレーカーの購入費および取付工事費
- 携帯トイレの購入費

※補助対象経費の合計の2分の1（上限10,000円）を補助します。

■ 今、あらためて考えたい「在宅避難」

災害時、避難所へ行くことだけが避難ではありません。自宅が安全な場合は、在宅避難という選択も大切です。家族と一緒に、今できる備えを「自分の家は大丈夫だろうか」「地震が起きたら、どこでどんな生活をするのか」この機会に、ぜひご家庭で話し合い、家具の固定、感震ブレーカーの設置、携帯トイレの備蓄を進めてみてください。日頃の備えが、自分や家族を守り、地域全体の安全につながります。



問い合わせ先：生活安全部防災課

補助金専用窓口

専用電話：042-620-7484

※補助事業についての詳細は上記QRコードより八王子市HPまたは問い合わせ先まで

みなみ野五丁目町会防災訓練について

■はじめに

みなみ野五丁目町会はコロナ禍の下では防災訓練も自粛し、自主防災隊員のみで小規模に実施してきました。

その後2024年度より町会全体で行うことが決まりましたが、何か特徴のある訓練を行いたいとのことで、みなみ野5丁目にあるみなみ野病院様に連携の申し出を行い、快諾していただきました。しかし何を連携するかが課題となり、長期的な観点で計画することとなりました。

■2024年度の訓練

みなみ野病院内には開院時に設置しました井戸があり、万が一の断水時にはその井戸水を利用させていただくことを前提に井戸の位置確認と給水訓練を行う事、駐車場にある災害時の炊き出し設備（イス型の簡易炊事場）の利用を行う事にしました。しかし訓練当日は雨天により室内での訓練となり、実際には説明のみとなりました。



■2025年度の訓練

訓練は10月18日（土）13:00よりみなみ野病院の施設内で実施しました。

訓練内容は消火器による消火訓練、スタンドパイプでの放水訓練、AEDの使い方、起震車による震度7（希望者のみ）の体験を3グループに分け実施しました。AEDの使い方はみなみ野病院のスタッフにご指導いただきました。

訓練の初めには仮の負傷者を病院へ搬送する訓練も行いました。あらかじめ決めた重傷者2人、軽傷者6人を、重傷者は車いすで病院入口に設置された救護所まで搬送し、その場でトリアージ^⑨が行われました。

訓練は午後1時より開始しましたが、突然初宿市長が訪れ、スタッフ・参加者とも、とても驚きました。市長は公務で出かける途中にみなみ野病院の前を通った際、みなみ野五丁目町会の防災訓練の幟があったので立ち寄ったとのことでした。市長は10年ほど前にみなみ野5丁目に住まわれていたこともあり、寄っていただいたと思います。

とても盛り上がった訓練でしたが参加者が少なく課題の残った訓練でした。参加者は2024年度78人、2025年度58人でした。町会会員数は156世帯です。

⑨トリアージとは、災害時などに多数の傷病者が発生した場合、傷病の緊急度や重症度に応じて治療の優先順位を決定すること。



八王子市トイレカー導入！！～トイレを制する者が、防災を制す～

災害時、「水よし。食料よし。」…でも、忘れていませんか？“トイレ”のことを。
「少し我慢すれば」「そのうち何とかなる」この油断はとても危険です。



大型トイレカー

令和6年の能登半島地震では、使用済みの携帯トイレの便袋がたまり、回収が追いつかない事態が生じました。また、衛生環境の悪化やトイレを我慢することによる体調不良も発生しました。トイレ問題は避難生活に大きな影響を与え、災害関連死が多く発生した一因となりました。決して笑えない現実です。



小型トイレカー

そこで八王子市が新たに導入したのが「トイレカー」。大型1台と小型1台、計2台が配備されました。水洗式で衛生的、においも軽減され、消音装置付き！「ほぼ普通のトイレ」と言える安心感があります。

ただし重要なのは、「トイレカーがあるから安心ではない」ということ。災害直後は道路状況などにより、すぐ使えない場合もあります。だからこそ、各家庭・各自で携帯トイレを十分に備えておくことが、最も重要です。トイレカーは、その備えを補強する存在です。

また、トイレカーは防災訓練などでの展示も可能です。実物を見ることで、災害時のトイレを具体的に想像できます。“我慢大会”はもう終わり。携帯トイレという足元の備えを固め、安心の防災を進めましょう！

担当：生活安全部防災課
電話：042-620-7207

八王子市の防災情報発信 ～情報は「待つ」ものではなく「取りに行く」もの～

災害時の情報は、待っていても十分には届きません。自ら取りに行き、判断する。その意識が、命を守る行動につながります。八王子市の防災情報発信は、「取りに行ける選択肢」として、防災情報メールをはじめ、防災行政無線、スマートフォンアプリのコスモキャスト、電話応答サービス、SNS、ラジオなど、多様な情報発信手段を整えています。

防災行政無線

市内各所に設置されています。コスモキャストアプリや電話応答サービスを利用すれば、聞き逃した内容も24時間以内なら確認できます。

防災情報メール

避難指示や避難所の開設状況、地震気象情報などが自動配信されます。スマートフォン、従来型の携帯、パソコンでも受信可能です。

ホームページ・SNS

八王子市のホームページ、X、Facebook、LINEで情報発信を行います。LINEでは、災害時に被害箇所通報が可能で、市民も発信者になれます。

ラジオ

八王子エフエムでは、市が発表する避難指示など地域情報を発信しています。停電時でも電池式ラジオがあれば情報を入手可能です。

防災無線の「隠れた楽しみ方」

実は防災行政無線は、自治体ごとに豊かな個性があります。流れる音楽、音質、曲調、放送時間帯などのすべてがその土地の生活リズムや地域性を映し出す言わば、「ご当地防災無線」なのです。観光パンフレットには載りませんが、地域の日常や行政の姿勢を最も素直に伝えてくれる音風景です。

平時には意識されることは少ないですが、旅先等ではその土地の名物料理や街並みを楽しむように、耳を澄ませ、その土地ならではの防災無線を味わってみてはいかがでしょうか。

今日からできる備え

防災情報は特別な人のためのものではありません。平時のうちに、自分に合った受け取り方を一つでも決めておくこと。それが、いざというときの確かな備えになります。



《お知らせ》自防連だよりは、メールでのPDFデータ配信も行っています。ご希望の団体は、右記メールアドレスまで、ご連絡ください。また、今後紙面が不要の団体も、右記までご連絡ください。

八王子市自主防災団体連絡協議会事務局

八王子市役所2階防災課内

電話：042-620-7207 FAX：042-626-1271

メール：b210300@city.hachioji.tokyo.jp