

いざという時のために 今できる備え

日頃からの準備が大切

災害時には、電気・水道・ガスなどのライフラインが止まる可能性があります。避難時や在宅避難に備え、日頃から必要な物資を準備しておくことが大切です。基本となる備えを確認しておきましょう。

非常時持出品（例）

事前に準備できているか確認してみよう！

携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池
(電池は多めに用意)

救急医療品



- 常用薬
- 常備薬
- ばんそうこう
- きず薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃薬
- 鎮痛剤

貴重品



- 現金
- 預貯金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- 権利証書
- マイナカード

懐中電灯



- 懐中電灯
(出来れば1人1つ)
- 電池
(電池は多めに用意)

非常食品等



- 非常用食品
- 飲料水
- 離乳食
- 粉ミルク

その他



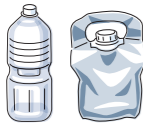
- 衣類・タオル
- 生理用品・紙おむつ
- 缶切り・栓抜き
- 紙皿・紙コップ
- 水筒
- カップ
- ウエットティッシュ
- ヘルメット
- 防災マップ

他にもライター、止血や食器などにかぶせて使うラップなどがあれば便利！

非常時用備蓄品（例）

災害復旧までの数日間（1週間）を生活できるように備えよう！

飲料水



飲料水としてペットボトルや缶入りのもの（1人1日3ℓ目安）

非常食品



お米、缶詰、レトルト食品、梅干し・調味料など、ドライフーズ・チョコや飴などの菓子類

燃料



卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料

その他



生活用水（風呂・洗濯機などに貯水）、毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプー等、調理器具（なべ・やかん等）、バケツ・各種アウトドア用品等

check! ①
すぐに持ち出す「非常持出品」

避難する際にすぐ持ち出せるよう、リュックなどにまとめて準備しておきましょう。重すぎないようにし、必要最低限のものに絞ることがポイントです。
また、定期的に中身を確認し、食品や電池などの期限切れにも注意しましょう。

check! ②
自宅で備える「備蓄品」

災害後、すぐに支援が届かない場合もあります。最低でも3日分、できれば1週間分の食料や水を備蓄しておくことが望ましいとされています。日常生活で使う食品を少し多めに買い置きし、使いながら補充する「ローリングストック」も有効です。

check! ③
見落としがちな備えも忘れずに

常備薬や衛生用品、携帯トイレ、モバイルバッテリーなども重要な備えです。また、家族構成に応じて、乳幼児用品や介護用品などが必要になります。
それぞれの生活に合わせて、必要なものを考えておきましょう。

今日からできる防災行動

まずは、自宅にあるものを見直すことから始めてみましょう。水や食料の備蓄、持出袋の準備、避難場所の確認など、できることは多くあります。一度にすべてを整えるのではなく、少しずつ取り組むことが大切です。日常の中に防災を取り入れていきましょう。

災害は突然に 備えは日常に



災害は、ある日突然やってきます。近年、全国各地で自然災害が頻発しており、いつどこで起こるか予測が難しくなっています。本町においても、令和6年7月の豪雨により水害が発生しました。その時に備えがあるかどうかで、いざという時に自分や家族を守ることが出来ます。日頃からの備えの大切さについて改めて考えてみましょう。

災害は、いつ起こるか わからない

地震や大雨、台風などの自然災害は、ある日突然発生します。事前に予測できるものもありますが、発生のタイミングや被害の大きさを正確に知ることは困難です。特に近年は、これまでに経験したことのないような災害も増えており、「自分の地域は大丈夫」という考えは通用しなくなっています。まずは、災害が身近にあるものとして捉えることが重要です。



最上町でも起きた 未曾有の豪雨災害

令和6年7月、本町の赤倉地区や瀬見地区において豪雨による水害が発生しました。道路の冠水や浸水被害など、日常生活に大きな影響が生まれました。こうした災害は決して特別なものではなく、どこでも起こりうるものです。この経験を忘れず、今後備えることが求められています。

命を守るのは、日頃の備え

災害時に大切なのは、発生してからの対応だけでなく、日頃からの備えです。突然の災害では冷静な判断が難しくなるため、事前に非常時に必要な物資を準備し、避難場所や避難経路、家族との連絡方法を確認しておくことが重要です。

こうした備えの有無が、いざという時の行動や安全性に大きな差を生みます。日常の中で無理のない範囲から備えを進め、定期的に見直していくことが大切です。



～その備えが、命を守る～ 災害は、いつも想像を超えてくる



瀬見地区の災害発生箇所

令和6年7月、町を襲った豪雨災害。短時間で河川が増水し、これまでの経験では想定できない事態となりました。瀬見地区は土砂災害に見舞われ、現場で対応にあたった消防団員は、「災害は想像を超えてくる」と語ります。そのとき何が起きていたのか、どのような備えが命を守るのか。実体験から見てきた教訓を伝えます。

あの夜、 想定を超えた水が来た

令和6年7月25日、町内全域を襲った豪雨災害。当時、第12分団の分団長を務めていた上嶋隆義さん（瀬見地区）は、日中から瀬見公民館に待機し、刻々と変わる状況を見つめていた。

午前中から降り続いた雨は、次第に河川へと集中し、やがて河川氾濫注意報が発令。山から流れ出る水量も普段より明らかに多く、土砂災害の危険も高まっていた。気象情報を確認すると、強い雨雲が町に向かっていることは明らかだったという。

夕方、避難指示が発令されると、上嶋さんは団員とともに集落を巡回し、住民一人ひとりに避難を呼びかけた。

温泉街では宿泊客の安全確保も重要で、山側の部屋に宿泊している人には道路側の部屋へ移るよう、各旅館へ直接声をかけた。「とにかく早く、安全な場所へ」。その思いで走り続けた。

「誰も、あの場所が崩れるとは思わなかった」

深夜、巡回中の上嶋さんのもとに一本の連絡が入る。観松館の従業員から「土砂崩れが発生した」という知らせ



上嶋隆義さん（瀬見地区）

だった。すでに河川は増水し、激しい雨が続けていたが、その瞬間、異変を知らせる音は何も聞こえなかったという。「正直、あの場所が崩れるとは思っていなかった。予想外でした」

災害は、経験や想像を簡単に超えてくる。これまで幾度も水害を経験してきた瀬見地区であっても、同じ状況は一つとしてない。過去の記憶があるからこそ備えは進む一方で、「前回は大丈夫だったから今回も大丈夫」と考えてしまっている。そのわずかな油断が、危険につながる可能性を、現場で痛感した。

備えがあるかどうかで、 行動は変わる

上嶋さんは、消防団として常に「団員を無事に家へ帰す

こと」、そして「住民の命を守ること」を第一に活動してきた。「あの時、誰一人として大きな被害がなかったことが本当に良かった」と振り返る。

瀬見地区では、過去の経験から避難時に非常時持出品を持って移動する意識が根付いている。民生委員による日頃の声かけもあり、高齢者世帯への配慮も行き届いている。

また、災害時には地区の連携も大きな力となった。第12分団は、鶴杉・上鶴杉・瀬見の3つの地区で構成されており、水害時には一体となって対応する。道路が寸断された際も、互いに連絡を取り合い、開通後には旅館の浸水を防ぐための放水活動に協力した。「みんなで支え合っているからこそ守られている」。その実感があつた。

「日頃からのその備えが、 災害時の結果を変える」

上嶋さんは、これまでの経験を踏まえ、強く語る。「これまで何度か水害を経験してきたが、同じ災害は一つもなかった。いつも想像を超えてくる」。だからこそ、過去の経験に頼りすぎず、常に最悪を想定した備えが必要だとい

う。具体的には、停電時に役立つ懐中電灯や、情報収集のためのスマートフォン、モバイルバッテリーなどを備えておくこと。また、町の防災本に記載されている非常時持出品を事前に準備しておくことの重要性を強調する。

さらに、非常用持出品はすぐに持ち出せる場所に置いておくこと。玄関付近に準備しておくだけでも、避難のスピードは大きく変わるといえる。「避難が長期化することもある想定して備えてほしい。その

の備えが、その後の結果を変える」。

そして、もう一つ大切なこととして、「災害が発生した場所には絶対に近づかないで欲しい」と話す。時として興味本位や状況確認のつもりでの行動が、二次被害につながる危険もあるためだ。

地域の安心・安全を守るため、上嶋さんはこれからも消防団としての活動を続けていく。その言葉の一つひとつが、「備えは日常に」を、何より強く物語っている。

瀬見地区の災害発生箇所上空からの写真



桜満開の中、令和8年度 最上町消防団春季消防大演習が開催されました

今年も、最上町消防団春季消防大演習が開催されました。町内の消防団員が一堂に会し、桜が満開の中で放水活動や規律訓練など、実際の災害を想定した取り組みが行われました。団員一人ひとりが真剣に臨む姿からは、地域を守る強い使命感が感じられました。分列行進では、町内の幼年消防クラブの園児たちが元気に防火の誓いを発表し、会場は温かな拍手に包まれました。こうした日頃の積み重ねが、迅速で的確な対応につながります。地域の安心・安全を支える消防団の活動に、今後も期待が寄せられます。



「最上町防災本」が新しくなります



なぜ防災本が新しくなるの？

近年、全国各地で発生する豪雨や台風などの自然災害は激甚化・頻発化しており、これまでの想定を超える被害が各地で発生しています。こうした状況を受け、国や県では降雨量の想定を見直し、「想定最大規模降雨（おおむね1000年に1回程度）」を前提とした浸水想定区域図の更新が進められています。

これに伴い、関係機関による洪水や内水氾濫、土砂災害などの危険区域の見直しが行われ、これまでの防災本の内容と実情に差が生じてきました。また、避難所の情報や避難行動の考え方についても、より分かりやすく実用的な内容へと見直す必要があります。

さらに、令和6年7月の豪雨災害の経験も踏まえ、実際の被害や課題を反映した内容に更新することで、より現実に即した防災行動につなげることを目的としています。防災本は、いざという時に命を守るための大切な手引きです。この機会に改めて内容を確認し、日頃の備えに役立てていきましょう。



防災本は「読むもの」から「使うもの」へ

防災本は、いざという時のための情報をまとめた大切な手引きです。読むだけでなく、日頃から確認し、実際の行動につなげることが重要です。ご家庭でも一度、内容を見直してみましょう。

今、確認してほしい3つのポイント

- ・ 自宅や職場の危険区域を確認
- ・ 避難場所と避難経路の確認
- ・ 家族との連絡方法の共有



現在の浸水想定区域図

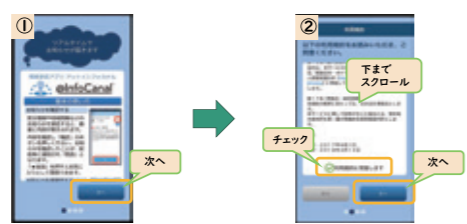
災害に備えて防災アプリ「アットインフォカナル」をダウンロードしよう

スマホやタブレットでのアプリダウンロードはこちらから↓



ご利用開始前の準備(ステップ2)

アプリの立ち上げ後、通知の送信機能の許可、利用規約をご確認ください。



インストールの手順はこちら↓



災害は、地震や豪雨、火災などさまざまな形で私たちの暮らしに影響を及ぼします。どの災害であっても大切なのは、正しい知識を持ち、落ち着いて行動することです。

日頃から地域や家族と情報を共有し、一人ひとりが防災意識を高めていくことが、地域全体の安心・安全につながります。これからも、できることから防災について考えていきましょう。

あの日の停電、覚えていますか？



— 地震は、日常を一瞬で奪う —

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、強い揺れだけでなく、その後の停電や物資不足により、日常生活が大きく変わりました。電気が使えない不安、情報が届かない焦り。あの経験から見てきたのは、「備え」の重要性です。

地震が発生すると、まず直面するのは強い揺れによる危険です。しかし、それ以上に生活へ影響を及ぼすのが、その後の停電やライフラインの停止です。東日本大震災では、長時間にわたる停電により、夜は明けぬ中、多くの人が不安を感じました。また、テレビやインターネットが使えず、正確な情報が得られない状況も続きました。スマートフォンが充電できなければ、連絡手段も限られます。家族の安否確認や避難に関する情報が得られないことは、大きな不安につながります。

さらに、物流の停滞により、水や食料、日用品が手に入りにくくなるなど、日常生活は一変しました。こうした状況の中で、日頃から備えをしてきたかどうかで、行動や安心感に大きな差が生まれます。

懐中電灯やラジオ、モバイルバッテリー、そして水や食料の備蓄など、事前の準備があることで、落ち着いて行動することができます。

地震は突然発生しますが、その後の生活への影響は、備えによって大きく変わります。



地震対策、その時どう動くか

■ 最初の揺れ（約1分）

- ・ 机の下などで頭を守る
- ・ 無理に動かず、その場で安全確保



■ 揺れがおさまったら

- ・ 火の元を確認
- ・ ドアや窓を開けて避難経路を確保
- ・ 落下物やガラスに注意



■ 正しい情報を集める

- ・ 防災無線等やラジオを確認
- ・ デマに注意し、正確な情報を得る
- ・ スマートフォンの電池を温存



雨天時は特に注意！！

雨が降り続き地盤が緩んでいるときに地震が発生した場合には、土砂災害のリスクが高まります。そのリスクがあることを事前に知っておくことが自分や家族の命を守ることに繋がります。

※詳しくは「最上町防災本 2023年版」をご覧ください

停電時に役立つ備えは出来ていますか？

停電時には、明かりや情報を得る手段が限られ、不安が大きくなります。事前に必要な物を準備しておくことで、落ち着いて行動することができます。

- ・ 懐中電灯（できれば一人一つ）
- ・ 予備電池
- ・ モバイルバッテリー
- ・ 携帯ラジオ

