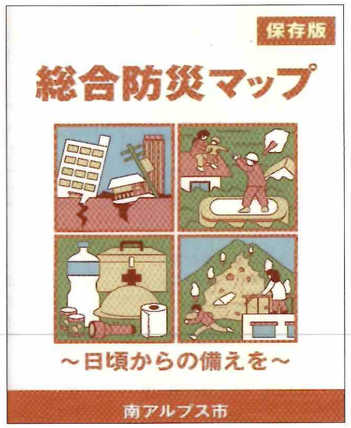
「南アルプス市総合防災マップ」確認しましたか？

昨年4月、南アルプス市が作成した『総合防災マップ』が全戸に配布されました。この総合防災マップには、災害から大切な**家族**と**財産**を守るための情報が掲載されています、日頃から手元におき防災・減災に努めましょう。

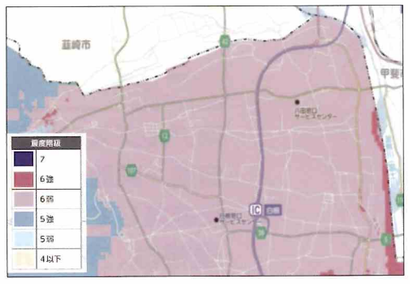


八田地区の**ハザードマップ**や**避難所位置**など、被災時にどこに避難したら良いか、また自分の地域にはどんな危険が潜んでいるかなど、日頃からしっかりと内容を確認しておくことが『自助』につながります。

避難所・避難場所・・・５４ページ

浸水ハザードマップ・・・18～19ページ

地震ハザードマップ・・・48～51ページ



お持ちでない方は、市役所八田窓口サービスセンターで配布しています。

指導：南アルプス市防災危機管理課

ささえあう防災・減災　八田

作成：南アルプス市災害・防災ボランティア地区連絡会八田地区会　2026年3月発行

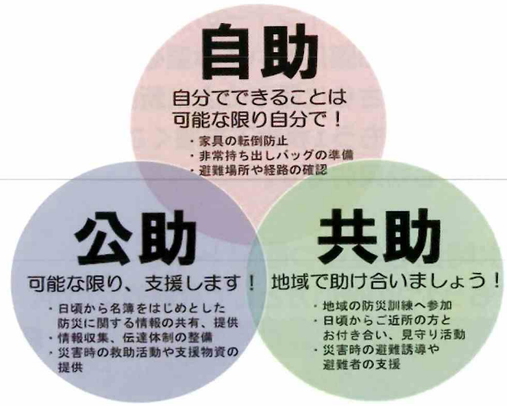
『自助』、『共助』、『公助』皆さんご存知の言葉です。

大災害発生直後の『自助』『共助』『公助』の割合は、一般的に

自助：７　共助：２　公助：１と言われています。

家庭での備えはもとより、普段から「向こう三軒両隣り」のお付き合いを大切にしていきましょう。
隣近所3～5戸を1つとして、緊急時にお互いが助け合うための防災班を作っておくことも良いかもしれません。

平時から必要な情報を共有し、避難訓練や地域行事への参加でコミュニケーションを図っておくと、災害発生時に迅速な安否確認や救出・救護が期待できます。



日頃のささえあいが災害から身を守ります

「要配慮者」とは、高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、外国人、観光客など、災害時の避難支援や日常的に健康や見守り、言語、地理など何んらかの配慮が必要な人をいいます。

このような方々の中で、災害発生時に自力では避難行動が困難な方を対象に、南アルプス市には『あったかカード』と言う、地域・近隣の支援者から避難支援が受けられる登録制の仕組があります。

日頃から、お互いに関心を持って生活することで、災害時の支援につながります。自助・共助の基本は、近所のコミュニティー、顔の見える関係づくりなどです。平時から『ささえ合える地域づくり』を心掛けましょう。

災害時 新聞紙 活用方法

日常でも災害時でも、新聞紙はこんなに役立ちます。

新聞紙はさまざまな技術を用いて作られた紙素材です。
「軽量」「丈夫」に加え、「吸水性」「保温性」「除湿性」「消臭性」という特徴があります。
この特性を活かすことで、災害時にはマルチに使える優秀なアイテムとして活躍してくれます。

保温性抜群！災害時の防寒対策に欠かせない新聞紙

よく使われるのが、新聞紙の保温性を活かした防寒対策です。
丸めて衣類とインナーの間に入れたり、腹巻の代わりにお腹に巻いて体温を逃げないようにする方法、さらに靴下の上に新聞紙を巻いて、その上からもう1枚靴下を履くことで、足先の保温にも効果的です。

断水時にも役立つ簡易トイレ

もう1つの使い方として代表的なのが、簡易的なトイレとしての使い道

新聞紙には吸水性にプラスして消臭性もあります。
簡易トイレの作り方はとっても簡単。
ビニール袋にちぎって丸めた新聞紙を敷き詰め、段ボールなどにかぶせれば完成です。断水などの影響でトイレの水が流せない場合などにも、役に立つこと間違いなしです。

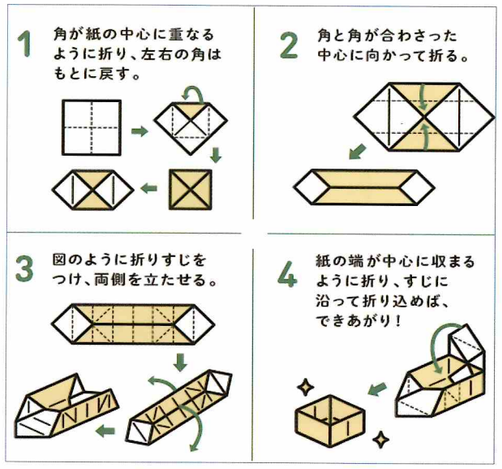
新聞紙を薪にして燃料に

防災グッズとしてもアウトドアグッズとしても使えるのが、新聞紙で作る「薪」。
まずは、ちぎった新聞紙をバケツなどに入れて水で濡らしましょう。しっかりと濡れてほぐれたら、水分を絞りながらサランラップなどの芯に巻き付けて成形していきます。そして、芯から引き抜いてカラカラになるまで乾かせば完成です。

㈱小野新聞店(甲府市)資料より

洗わず何度も使える食器として活躍

意外と重宝するのが、食器として使う方法です。
新聞紙はもともと丈夫な素材であり、折るとしっかりとした形を作ることが可能。食器として使用する際は食器の形に折り、その上からラップやビニール袋をかぶせて水分で濡れないようにします。
ラップやビニール袋を変えれば何度でも利用ができて衛生的。さらに、捨てる際は紙皿のように処分できるので使いやすさも抜群です。



腕などの骨折時の添え木に

ガラスの破片も安心新聞紙スリッパ

一緒に活動しませんか！

南アルプス市災害・防災ボランティア地区連絡会八田地区会では、自助・共助・近助を一緒に考え、活動していただけるボランティアを募集しています。　年齢・性別は問いません。
連絡は、南アルプス市社会福祉協議会
地域福祉課 055-283－4121までお願い致します。