

ふれあい朝日  
再編集

ふれあい朝日が過去に掲載した防災特集を再編集  
しました。皆さまの「防災計画」にお役立て下さい。

# 「我が家の防災計画」を再確認!

## 大地震発生!

## グラツときたら身を守れ!

ふれあい朝日2005年2月17日号

茅ヶ崎市役所の起震車で関東大震災(M<マグニチュード>7.9)と阪神・淡路大震災(M7.2)同  
等の揺れを体験した。

### ●関東大震災(M7.9)

震度4程度の横揺れが数秒続いた後、グツ、グラグラツ、グラグラグラツと突然襲  
う震度6強の強烈な横揺れ!!起震車がつぶれそうで、思わず机の下にへたり込む。  
机の脚をつかんでいるだけで精一杯。その後も強い横揺れが断続的に起き、105秒間  
揺れっぱなし。立ち上がって逃げる余裕などまったくない“長い恐怖の瞬間”だった。

### ●阪神・淡路大震災(M7.2)

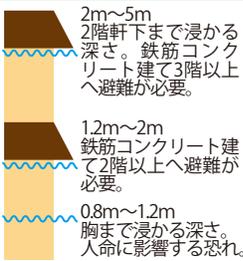
軽い揺れから瞬時にドツ、ド〜ンツ!突然落とし穴に落ちた感じで、すぐ机の下へ。  
関東大震災の体験直後だったので、次の揺れを覚悟しつつ固まっていると、「これで  
終わりです!」と担当者。「えっ!」。意外な展開に思わず声が出てしまった。揺れたの  
はわずか27秒間。この一瞬の激揺れで、犠牲者のうち8割が圧死したというのだ。「**グ  
ラツときたら身を守れ!**」という言葉、体の芯まで体感した一瞬の出来事だった。

### 沿岸部では津波情報に注意! 最短到達時間は約5分!

震源が海底の場合、津波が発生  
する可能性があります。津波は地  
震発生から最短約5分で到達する  
恐れがありますので、沿岸部に居  
る場合、速やかに高台や高いビル  
に避難して下さい。また、津波は  
数時間も続く場合や第1波より第  
2波・3波の方が高くなること  
があるので、荷物を取りに戻ったり、  
海岸に近寄らないでください。

### 【5分で移動可能な距離】

- 標準的な歩行速度  
約**400m**
- お年寄り、乳幼児  
約**240m**
- 水中(膝下)で歩行  
約**210m**
- 水中(腰下)で歩行  
約**90m**



## 被災時必需品

## 防災チェックリスト

### 非常用持ち出し袋

置き場所を決め、家族で確認!

- |                                    |                                     |  |
|------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(電池)  | <input type="checkbox"/> ラジオ(電池)    | <input type="checkbox"/> 靴orスリッパ                             |
| <input type="checkbox"/> 飲料水       | <input type="checkbox"/> タオル        | <input type="checkbox"/> 軍手                                  |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋     | <input type="checkbox"/> ロウソク(ライター) | <input type="checkbox"/> 防災食品                                |
| <input type="checkbox"/> 救急用品      | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ       | <input type="checkbox"/> 貴重品 <small>(家の鍵、家族の写真等も)</small> など |
| <b>追加項目!</b>                       |                                     |  |
| <input type="checkbox"/> マスク       | <input type="checkbox"/> 靴下         | <input type="checkbox"/> 携帯充電器(電池)                           |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 防寒グッズ      | <input type="checkbox"/> 常用薬or処方箋 など                         |

### 我が家の チェック

- 冷蔵庫にいつも食材が入っている
- お風呂に水を溜めている
- 家具を固定している
- 家の中の安全な場所を家族全員が把握している

### 家族の待ち合わせ場所

### 地域の避難所

### 地域の高台や高い建物

### 災害用 伝言 ダイヤル

- 171にダイヤルする(ガイダンスが流れます)
- 録音の場合1、再生の場合2(ガイダンスが流れます)
- 被災地の方も、被災地以外の方も**被災地の方の電話番号**を市外局番からダイヤルしてください

# ASA プレミアム会員

Asahi Shinbun Service Anchor SHONAN SHINBUN HANBAI KABUSHIKIGAISYA

お電話1本  
入会無料!

## プレミアム会員サービス内容

### 1 24時間365日対応 無料電話\*健康相談

朝日新聞社が主要株主でもある「株式会社保健同人社」と提携し、24時間365日、  
無料で電話相談ができるシステムを構築しました。この窓口では、プレミアム会  
員様、ご同居ご家族様のあらゆる健康相談、育児相談、介護相談、心の相談に対  
して、医療の専門スタッフが迅速かつ的確にアドバイスを致します。

### 2 ご購読料の一部を環境保護活動に「寄付」

新聞紙の原材料でもある木を守り、懸念されるCO2を削減して未来の地球を守  
るために、主に植樹活動への寄付を行います。毎年1回、ご購読料の一部を寄  
付します。プレミアム会員の皆様が朝日新聞をご購読されると、少しずつ木が  
増える仕組みです。

### 3 朝日新聞の契約自動更新(訪問営業は一切行いません)

### 4 ポイント制(毎月ポイントがたまり、年3回景品に交換できます)

※新聞購読料にはご利用いただけません。

※ご入会時に一律1,000ポイント進呈いたします。  
※ポイント加算の上限は3,600ポイントです。  
※ご購読中止の場合、未使用のポイントは無効になります。

### 5 会員様専用「あさつぷ通信」(会報)のお届け 次回は2011年5月!

## お申し込み お問い合わせ

☎ 0120-033-084  
朝日新聞カスタマーセンター 受付時間 9:00~18:00



社団法人「国土緑化推進機構」・谷福丸副理事長(右)より、弊社営業  
本部長・殿澤吉弘に感謝状が手渡されました。

~プレミアム会員様  
ありがとう~  
「緑の募金」が  
被災地域支援に  
役立てられます

2011(平成23)年は国連の定めた「国際森林年」です。温暖化や自然災害の防  
止、きれいな水、資源となる木々など、私たちに多くの恵みをもたらしてく  
れる森林を守るため、弊社では昨年に続き、国内外で「緑の募金」活動を行  
っている(社)国土緑化推進機構に50万円を寄付。同年3月24日(木)、同機  
構(佐々木毅理事長)より感謝状をいただきました(=写真)。本寄付金には、  
弊社が創業50周年の記念事業としてスタートした「プレミアム会員制度」  
にご加入いただいた皆様の新聞購読料の一部が充てられています。

同機構及び都道府県緑化推進委員会は、2011(平成23)年3月11日に発生  
した「東日本大震災」の復旧・復興に向けて、被災した地域の森林整備・緑  
化を「緑の募金」により支援していくとのことです。

## 毎月 古紙回収日程 雨天決行

●朝8時半までに道路から見える場所にお出し下さい。回収袋に入れ、ヒモで十文字に結んで下さい。●新聞・チラシ以外は絶対に入れないで下さい。●指定日に出し忘れた場合は翌月にまとめてお出し下さい。●集合住宅にお住まいの方は、回収袋にマンション名・部屋番号をご明記下さい。●本・雑誌も回収いたします。古紙回収袋とは別に縛ってお出し下さい(トイレトペーパー交換の対象にはなりません)。

- 4日 浜見平団地、中島、柳島海岸、柳島番地、南湖2・5・6・7丁目
- 5日 柳島1・2丁目、松尾、南湖3・4丁目、中海岸1~4丁目
- 6日 東海岸南1~6丁目
- 7日 東海岸北1~3丁目、幸町、共恵1・2丁目
- 8日 常盤町、汐見台、富士見町、緑が浜、浜須賀
- 9日 浜竹1~4丁目、松浪1・2丁目
- 11日 東海岸北4・5丁目、出口町、美住町、ひばりが丘、旭が丘
- 12日 平和町、白浜町、若松町
- 13日 松が丘2丁目、十間坂1~3丁目、新栄町、茅ヶ崎1丁目、茅ヶ崎3394~3470番地、南湖1丁目、浜之郷、下町屋1~3丁目
- 14日 松が丘1丁目、菱沼海岸、円蔵、西久保、矢畑

- 15日 茅ヶ崎2・3丁目、茅ヶ崎番地(3394~3470番地以外)、元町、本村1~5丁目、室田3丁目
- 16日 室田1・2丁目、松林1~3丁目、小桜町、小和田1・2丁目、城南3~5丁目、大庭
- 17日 赤羽根、本宿町、代官町、赤松町、羽鳥4・5丁目
- 18日 小和田3丁目、菱沼1~3丁目、辻堂新町3・4丁目
- 19日 城南1・2丁目、辻堂1・4・5丁目、辻堂元町1~3丁目
- 20日 羽鳥2・3丁目、辻堂東海岸1~4丁目、辻堂団地11・13街区
- 21日 羽鳥1丁目、辻堂神台、辻堂元町4~6丁目、辻堂太平台1・2丁目、鵜沼海岸4丁目、辻堂団地10・12街区
- 22日 辻堂新町1・2丁目、辻堂団地9街区、ラムズ湘南、アイディコート、辻堂2・3・6丁目、辻堂西海岸1丁目(ニューライフを除く)・3丁目

- 23日 辻堂団地8街区、大庭(ただし、以下は25日=県営団地、湘南西部<2街区>、西部団地<3街区>、駒寄団地、パークサイド駒寄、湘南スカイハイツ)、赤羽根※藤沢大庭アパートは23日
- 24日 辻堂団地3街区、遠藤、滝ノ沢団地、市営第2住宅、堤(ただし、羽根沢団地は25日)
- 25日 辻堂団地6・7街区、県営団地、湘南西部(2街区)、西部団地(3街区)、駒寄団地、パークサイド駒寄、湘南スカイハイツ、羽根沢団地、遠藤
- 26日 辻堂西海岸2丁目(県公社、榎町ブラッツ、ライオンズマンション)、石川1~6丁目、石川番地
- 27日 菖蒲沢、吉岡、吉岡東、綾西、上土棚南、葛原、辻堂西海岸1丁目の一部(ニューライフ)
- 28日 用田、宮原、打戻、遠藤、瀬郷

※同じ町名でも、番地によって回収日が異なります。ご不明な場合は、朝日新聞カスタマーセンターまでお問い合わせ下さい。☎ 0120-033-084