

# 高めよう！ 地域の防災力



雲部地区総合防災訓練

陸上自衛隊

今年は、阪神・淡路大震災から30年、城崎温泉周辺が大きな被害を受けた北但大震災から100年の節目にあたります。いずれの震災も、地域の共助が人命救助や避難支援への大きなチカラとなりました。  
今回は、災害を未然に防ぐ、地域の防災・減災について考えてみましょう。  
問い合わせ 市民安全課 ☎552-1116



雲部地区総合防災訓練  
(防災士・高橋実芳子さんの講演会)



誰ひとり取り残さない避難訓練



いのちを守る防災マップづくり

## 歴史を知ることも「備え」

過去の災害を知ること、災害の教訓を次の世代に伝えることも「備え」のひとつ。8月30日から9月5日までは防災週間です。この機会に、「災害への備え」について家族で話し合ってみましょう。

年月日	原因	市内（多紀郡内）の被害状況等
1959(昭和34) 9.26	台風15号 (伊勢湾台風)	死者2人、重軽傷3人。全半壊36戸、浸水4,082戸。篠山線で道床流失。道路、橋梁、河川、農作物の被害甚大。
1963(昭和38) 1.6~8	豪雪	平地で40cm、山間部で100cmの積雪。交通・通信は全て機能せず。氷点下10℃の寒波も続き水道管の被害甚大。
1972(昭和47) 9.16~17	台風20号	死者1人。半壊3戸、浸水1,127戸。道路、橋梁、河川、農作物の被害甚大。交通は機能せず。
1983(昭和58) 9.24~29	台風10号	全半壊5棟、浸水900戸。道路、橋梁、河川、農作物の被害甚大。交通は機能せず。
1996(平成8) 8.28	豪雨	重軽傷3人。全半壊14棟、浸水338戸。土砂崩れにより舞鶴若狭道が通行止め。
2013(平成25) 9.16	台風18号	全壊2棟、浸水75戸、住宅地の内水氾濫が発生。道路、河川、農業施設の被害多数。
2018(平成30) 7.5~8	豪雨	損壊4棟、浸水29棟。後川観測所で積算雨量506.5mmを記録し、丹波篠山市で初めて特別警報が発表された。

### 災害から学ぶこと

阪神・淡路大震災で震度7を記録した北淡町（淡路市）。多くの人が倒壊家屋の下に閉じ込められました。近隣住民がお互いのことをよく知っており、生き埋めにならなっていた人の位置を推定できたことで、迅速な救助を行うことができました。結果、生き埋めにならなっていた約300人を全員救出。地震発生当日の午後5時には行方不明者がゼロとなったとされています。

丹波篠山市でも、記憶に留めたい事例があります。令和3年7月に発生した山内町の大規模建物火災では、地元住民作成の家族構成などが記された「地図」による安否確認や近隣住民の声掛けにより、救助活動が迅速に進みました。結果、人的被害はありませんでした。地域のきずなと情報の共有が、早期の救助につながったのです。

### 「共助」は日々のコミュニケーションから

7月6日に雲部地区で実施した総合防災訓練では、こうべ防災サポーター代表で防災士の高橋実芳子さんが講演されました。その中で、特に強調されたのが地域でのコミュニケーションです。「私が

体験した阪神・淡路大震災のとき、一人でできることは限られていて、地域内での共助（相互支援）が本場に不可欠でした。そのためには、顔の見える日々のコミュニケーションが大切で、「挨拶」をするだけでも防災・減災につながることができると話されました。  
今、丹波篠山市でも、「家庭や地域でできる備え」への取り組みを啓発しています。挨拶が共助の輪を育んでいくのです。ぜひ皆さんも、備えの1つに挨拶を加えてみてください。

### 防災意識を高めよう！

丹波篠山市では、地域住民の防災意識の向上と減災につながることを目的として、住民参加のワークショップにより自治会オリジナルの防災マップを作成する「いのちを守る防災マップづくり」を平成21年度から進めています。これまで170の自治会がそれぞれに工夫してマップ作成に取り組みられています。

住民みんなで考えることで、防災意識が高まります。住民学習の自主学習としても設定ができますので、ぜひ取り組んでみてください。すでに作成されたマップの見直しや地図情報の更新も可能です。

## 地域の防災力を高めるための活動を紹介します

### 【黒田地区】北山透自治会長

黒田地区では、防災意識を身に付けるために、段階を踏んで訓練を行っています。昨年度に実施した「誰ひとり取り残さない避難訓練」では、住民の方に放送やLINEで災害情報を伝え、近所で声を掛け合いながら公民館への避難を行ったり、公民館では防災本部を設置したりするなど、現実に即した訓練としました。訓練を通して、避難手順を確認できたことは良い機会になったと思います。今年度は、次の段階に移り、自治会員が指定避難所である小学校に避難した場合の訓練に取り組んでいきたいと思っています。

### 【大山新地区】中澤吉富自治会長

災害時の備えとして活用するため、平成23年に地域のみなで話し合いながら、「いのちを守る防災マップづくり」に取り組みました。しかし、地域の状況も変わってきたため、令和7年2月に最新の情報に更新し、全戸に配布しました。近年、想像を超える自然災害が各地で発生しています。この防災マップが地域の安全安心につながればと思います。災害はいつ発生するか分かりませんので、今後は、防災体験学習会の開催などを検討していきたいと思っています。

## INTERVIEW

7月6日の雲部地区総合防災訓練は、丹波篠山市から加東市に伸びる御所谷断層を震源とする震度6弱の地震が発生したとの想定で行い、それぞれの地区から約160人、市役所をはじめ消防本部、消防団、警察、自衛隊など総勢約250人が参加しました。

雲部地区ではこれまで大きな災害はありませんでしたが、地震はいつ起きてもおかしくありません。今回の防災訓練を通じて、共助の大切さを共有でき、地域の危機管理意識を高められたのではないかと思います。今後は、避難訓練を一過性のものとして終わらせるのではなく、さまざまな防災の取り組みをそれぞれの自治会で実践してほしいと思います。



雲部地区総合防災訓練実行委員会  
山田俊朗委員長

特集  
タウンレポート  
HOTO  
情報ピックアップ  
市政リーダー  
インフォメーション  
おでかけ相談  
はぐくみ  
街かどレポート  
まちの話

# みんなが気づき、 みんなが支え合う認知症



## 認知症は「自分ごと」

認知症は、さまざまな原因で脳の動きが低下し、今まで当たり前にしてきたことができなくなるなど、日常生活に支障を来す状態をいいます。  
65歳以上の約5人に1人が認知症、またはその可能性があるといわれる時代。また、65歳未満で発症する「若年性認知症」は、発症年齢が平均54歳と若く、認知症は誰にでもなり得ると考えられています。誰かのことではなく、自分ごととして認知症について考える必要があります。

## 「気づき」が早期発見へ

市では、「気づきシート」を配布しています。いくつか具体例が挙げられており、最近気になるようになったことにチェックをつけるシートです。本人に限らず、家族も活用できます。  
記入したシートをかかりつけ医や相談窓口に参加することで、より具体的に症状を伝えることができ、進行具合も分かります。  
「気づきシート」は、関係機関へつなぐ切符。皆さんもぜひ、活用ください。



9月21日は「認知症の日」です。早期発見によって、進行を遅らせることができる認知症。丹波篠山市では、認知症と診断されたからのサポートはもちろん、「認知症かも」という初期段階でのサポートにも力を入れています。小さなことでも「もしかして…」という気づきがあれば、「ご相談ください。」  
問い合わせ 長寿福祉課 ☎552-1534 6

# 9月は「みんなで認知症を考える月間」です

## 市内で行う取り組み

- 市役所庁舎をオレンジ色にライトアップ  
期間 9月19日(金)～26日(金)
- 丹波篠山つながろうフェスタ2025(第26回 丹波篠山市社会福祉大会)でVRを使った認知機能セルフチェッカーの体験ブースを開設  
とき 9月21日(日)10:00～15:00  
場所 四季の森生涯学習センター
- 市役所・公共機関・民間事業所等の窓口をオレンジ色に装飾、チラシ配置による啓発  
期間 9月1日(月)～30日(火)



## ■商業施設での街頭キャンペーンの実施 とき 9月6日(土)

## ■市内高等学校の取り組み

篠山鳳鳴高校	認知症サポーター養成講座受講、街頭キャンペーンへの協力
篠山産業高校	認知症サポーター養成講座受講、マリーゴールド栽培
篠山東雲高校	認知症サポーター養成講座受講、マリーゴールド栽培

丹波篠山市の認知症に関する制度については、右記二次元コードをご覧ください

## 認知症に関する相談窓口

月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日、年末年始を除く。

- ・もの忘れ相談センター  
市役所 第2庁舎 長寿福祉課内 ☎552-5346
- ・高齢者こころの相談【長寿福祉課へ要予約】  
丹波篠山市民センター
- ・西部地域包括支援センター(西紀・丹南・今田)  
丹南健康福祉センター内 ☎594-3776
- ・東部地域包括支援センター(篠山・城東・多紀)  
城東公民館内 ☎556-2340

高齢者こころの相談

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で行動する人です。誰かのためだけでなく、自分や家族のためにも学んでみませんか。



講座時間 = 90分程度  
対象 = 5人以上の集まり  
★市内どこへでも出張!

- ホッと・ひといきカフェ  
日時 毎月第1水曜日 13時30分～15時30分  
参加費 100円  
場所 丹波篠山市民センター
- ホッと・ひといきカフェ  
日時 毎月第2水曜日 13時30分～15時30分  
参加費 100円  
場所 丹波篠山市民センター
- ホッと・ひといきカフェ  
日時 毎月第3水曜日 13時30分～15時30分  
参加費 100円  
場所 丹波篠山市民センター
- ホッと・ひといきカフェ  
日時 毎月第4水曜日 13時30分～15時30分  
参加費 100円  
場所 丹波篠山市民センター
- ホッと・ひといきカフェ  
日時 毎月第5水曜日 13時30分～15時30分  
参加費 100円  
場所 丹波篠山市民センター
- ホッと・ひといきカフェ  
日時 毎月第1水曜日 13時30分～15時30分  
参加費 100円  
場所 丹波篠山市民センター
- ホッと・ひといきカフェ  
日時 毎月第2水曜日 13時30分～15時30分  
参加費 100円  
場所 丹波篠山市民センター
- ホッと・ひといきカフェ  
日時 毎月第3水曜日 13時30分～15時30分  
参加費 100円  
場所 丹波篠山市民センター
- ホッと・ひといきカフェ  
日時 毎月第4水曜日 13時30分～15時30分  
参加費 100円  
場所 丹波篠山市民センター
- ホッと・ひといきカフェ  
日時 毎月第5水曜日 13時30分～15時30分  
参加費 100円  
場所 丹波篠山市民センター

息抜きに来てみませんか?  
認知症のある方も含め、子どもから大人まで誰でも参加でき、専門職にも相談できる場です。

