

地域防災支援員の ＼今日からやろう／ 防災力UP



むらやま りゅういち
村山 隆一

1964年3月生まれ、白糠町出身。
1982年5月、釧路西部消防組合消
防署に消防士として奉職。2022年
4月、釧路市西消防署白糠支署長に
就任。心理相談員や産業カウンセラ
ーなどの資格を所有。
好きな食べ物はカレーライス。

No.1 安全な場所

前は、地域の安全・安心を守るた
め釧路市西消防署白糠支署に勤務し
ていました。

4月から機構改革で「地域防災
課」は「危機対策課」となりました。
また、地域の防災力をさらに向上さ
せるため、新たに私が「地域防災支
援員」として着任いたしました。

今後、防災機関との調整・連携を
はじめ、防災備蓄資材の維持、住民
や各種団体で開催される防災活動、
防災教育のお手伝いなど、幅広い分
野で防災・減災に取り組めます。

地域の皆さんが、いざというとき
に落ち着いて安全に行動できるよう、
これまでの消防経験を生かしながら、
地域に根ざす防災支援活動に努めま
す。

今月号から「地域防災力を上げる
ため」にいろいろな情報を発信して
いきます。

▼地震の備え

安全な場所の確保と避難準備 のすすめ

大地震は、いつ・どこで発生して
もおかしくありません。自宅で過ご
しているときに突然強い揺れが襲っ
た場合、自らの命を守るためには
「すぐに移動できる安全な場所を確
保しておくこと」がとても重要です。

●安全な場所とは？

・タンスや本棚、テレビなど倒れて

くる家具がない場所
・天井から照明が落ちたり、棚など
が倒れてこない場所
・ガラスの破片が飛び散る可能性が
低い場所
部屋の中にある、こうした「安全
空間」を確認し、家族全員で共有し
ておきましょう。



いざという時、すぐに動ける ように

揺れを感じたら、すぐに「安全な
場所」へ身を寄せる必要があります。
地震発生直後は、数秒〜十数秒の判
断が生死を分けることもあります。
普段から整理整頓をしておいて「安
全な場所」を確保して、そこにすぐ
移動できるようにしておくことが命
を守る第一歩となります。

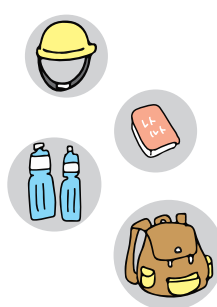
●備えておくもの

「安全な場所」の近くには、非常
用品などをあらかじめ備えておくこ
とも大切です。

・履きやすい靴（そのまま家の外に
避難するため）
・懐中電灯（停電対策）
・非常用持ち出し袋（食料・水・医
薬品・携帯トイレなど）
・ヘルメットや防災ずきん（家の外
に避難するときや避難場所に行く
ときの落下物対策）
・冬季であれば防寒着も用意
これらを手の届く位置に準備して
おくことで、混乱時にも落ち着いて
対応できます。

寝室には「安全な場所」に移動す
るまでの安全確保のためにスリッパ
などの素早く履ける物（ガラス破片
などから足を守る）と、懐中電灯や
スマホなど少しでも光を出すもの、
ホイッスル（万が一、家が倒壊した
ときに居場所を知らせるため）を備
えておきましょう。

最後に



日常の中で『意識』することが、
非常時に大きな安心へとつながりま
す。ご家庭ごとに安全な場所を話し
合い、今すぐ備えをはじめましょう。