

実は、海側の地震と地面の真下で起る地震は、誘発・連動して発生するということが、最近の研究でわかってきています。

特に、海洋型の大きな地震が発生すると、それまで、地面が押しあいへしあいでいたものが、力が解放されます。ですので、今、地面の下のバランスや力関係が、非常に不安定な状態なので、地面の内陸側のところでも、不安定な地面の状態に誘発されて、様々な内陸型の地震がおきる可能性があります。

東日本大震災がおきた直後も、大きな力の開放が海側であって、その結果内陸部でも、たくさん地震が発生しました。最近、地震が多いと思われ方もおられるかと思いますが、こういった傾向は少なくとも数十年は続き、その数十年の中には、南海トラフ巨大地震という太平洋の大きな地震が発生し、この播磨町にまで津波をもたらすということも、21世紀は考えていかなければならないということがわかってまいりました。

3. 21世紀の気象災害

もう一つは、気象災害というところで、これまでの天気予報や台風の予測では「台風は、勢力を衰えながら日本に近づいている」というふうに聞くことが多かったと思います。ところが最近

天気予報、台風の予測でよく耳にする言葉は、「台風は、勢力を保ちながら日本に近づき」、もしくは「勢力を強めながら日本に近づき」といった言葉をよく聞くようになってまいりました。

今では、地球温暖化の影響で日本の周りに台風の食料である湿った暖かい空気がたくさんあります。したがって、日本に近づくとつれて勢力を保ったまま、もしくは勢力を強めながら日本に近づき、直撃するといった台風をはじめとした異常気象が、少なくとも21世紀前半頃までは続くのではないかと、多くの気象の研究者に共通している意見です。

4. 「自分が助かる」と「自分が助かること」

ひとつは防災についても、いろいろな対策がございます。たくさんある防災の対策の中で、まず、何から考えなければいけないのか。それは、「自分が助かること」です。これは、防災のすべての基本になります。当たり前のように感じるかもしれませんが、案外抜けています。意識の高い皆さん方は、大切だと思っていたのですが、防災に普段興味のない方は、案外自分のことが抜けているのです。「誰かが助けに来てくれるから何とかなるだろう」「自治会が動いてくれるから何とかなるだろう」「そういえば、何となく、災害の本番をむかえら

れる方が、結構多いのです。そこで抜けているのが、防災は、人を助ける、助けに来てもらう前に、まず自分が死なない、私自身が死なない、皆さん自身が死なないということ。たとえば、今、地震がおきた時に自分が死なないためには、どんな知識のもとで行動すればいいのか、そのために自分はどうな備えをしているのか、そこから始めるのが防災の基本だと言われております。自分が助からなければ、人を助けることができません。自分が助からないことで、ひと様や周りにも迷惑をかける。そういった考え方のもとにまずは、「自分が死なない」というところから防災を始めていく。そこから防災の輪を広げていくということが、大切だと言われています。

5. プロアクティブの原則

防災については、プロアクティブの原則という原則がございます。防災に限らず自衛隊や警察、消防でもよく使われる原則ですので、災害に限らず危機管理全般に共通する考え方です。プロアクティブとは「プロ」と「アクティブ」の2つに分かれまして、「プロ」は前もってやるということ。「アクティブ」とは、行動するといった意味で、「前もって行動する」というのが、プロアクティブの言葉の意味です。

プロアクティブの原則は、3つに分かれております。1つめは「疑わしい時

はとにかく行動しなさい」と2つめ「行動する時は頭の片隅に、少しでも構わないから最悪の事態のことをおきながら行動しなさい」と3つめ「実際に行動したときに、何もなかったという空振りは許されるけれども、実際何もせずにおくってしまった見逃しは許されない」とこれがプロアクティブの原則になります。我々の普段の生活においても、危機管理とは、基本的にこの原則が当てはまるかと思えます。特に災害については、わがこと意識を持ちながら、何かがおきた時は、きちんとして行動できる知識があるか。その時に、最悪の事態を想定できるような事前の知識や、経験があるか、そして、実際にそれをこなすことができるかということが、問われているわけです。

6. 1時間50ミが心のスイッチを切り替えるタイミミング

1時間に50ミと聞いた時に、心のスイッチを日常モードから非常モードに切り替えていただきたいと思えます。1時間50ミが何かというと、播磨町では1時間に50ミ雨が降ると予測されると、大雨警報が発令される基準に達します。土地の特性によって少しは違いますが、これは全国だいたい同じなのです。突拍子のない行動をしように言っているわけではありませぬ。とにかくモードを切り替えるき



つかけが、1時間50ミです。

また、播磨町民として心に留めておいていただきたいのが、播磨町自体は、大雨に強い土地ではないということ。加古川市と比べていたただくとわかりますが、加古川市は1時間50ミで警報発令基準に達しますが、播磨町は1時間50ミ、もしくは3時間70ミで大雨警報発令基準に達します。ということは、1時間20ミちょうどということ。播磨町の方が1時間20ミちょうどこの雨が3時間くらい続くと、危険ということ。大雨警報が出ます。最近、人が何人か亡くなるような大雨が、この辺りを襲っていないのは事実なのですが、この土地自体は、大雨に強い土地ではないということ。我々は、しっかり復習しておかなければなりません。天気予報で、1時間に50ミ以上の非常に激しい雨が、降る

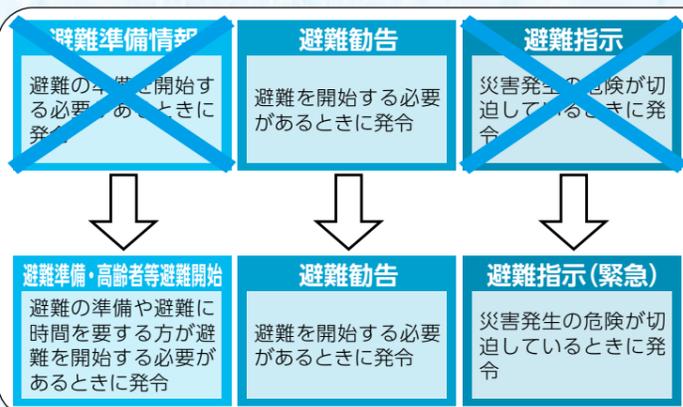
7. 警報の発令も心のスイッチを切り替えるタイミミング

まずは、自分の周りが危険かどうかをしっかりと知ろう。これは、我々知識として自分の住んでいるところが、危険か安全かを知っておくということ。これは大切なことかと思えます。そのうえで、どんな情報か、何をすればいいのか。対応の基本は警報です。重大な災害がおこる恐れがあるとき、警報が対応の基準です。

ところが、最近特別警報というものが出てきました。この特別警報は、実はとても勘違いされ易いものです。間違った知識が広まると困っています。特別警報が新しくできたので、警報が今までトップだったのが、2位に陥落してしまいました。これからは特別警報でしっかりと対応するようにしよう。警報では今までも災害がおきなかったのだから、警報くらいなんということ。これは、間違った理解をされています。実は、警報の基準は変わっておりません。今まで通り警報は警報です。特別警報は、特別な場合にしかでません。元々出す基準が違っています。

避難情報の名称が変わりました

内閣府では、平成28年台風10号による被害を教訓とし、高齢者などが避難を開始する段階であることを明確にするなどの理由から、避難に関する情報の名称を、以下の通り変更いたしました。今後は、播磨町より発令される避難情報は、変更後の名称で発令しますので、とるべき避難行動について再度ご確認くださいようお願いいたします。



特別な場合だけ警報に上乗せさせるかたちであるのが特別警報なので、いろいろな情報が最近出ていますが、今まで通り警報で心のスイッチを切り替えてください。

そして、数年に1回の記録的短時間大雨情報、数年に1回の雨が降るときは、このように情報も流れます。土砂災害警戒情報も流れたりします。これも基本的に、大雨警報の上に出されます。我々、対象とする情報は、大雨警報、洪水警報など、警報をまず一つ、心のスイッチを切り替える情報として、考える必要があるかと思えます。

そして、①避難準備情報、②避難勧告、③避難指示です。①②③の順に強くなります。避難準備情報は避難に時間がかかる人や災害防災の役割を担われている人は、避難準備情報あたりで避難というものに対しての対応を、安否確認をするとか、避難準備情報が出たから垂直避難か水平避難か避難をしてくださいと、様々なかたちで避難準備情報で対応しよう。このように、基本的な情報の捉え方です。避難勧告・避難指示は一般の方が行動するタイミングですが、勧告は勧めです。こちらの方がややわらかいのです。指示は、「しるし」ということなので強いのです。ただし、外に出て移動しろという意味ではなく、避難というのに対して、態勢を整えましょう。準備しましょう。ということです。避難の注意点ですが、早めに避難所に行く、夜や浸水時は近くの頑丈な建

物へ、危ない時はいたずらに出歩かない、本当に危ない時は、自宅の2階以上か、斜面の反対側の部屋へ行きましよう。特に孤立してしまつた時は、外に出ず救助を待ちましよう。最新の情報を入手しながら避難できる態勢を家の中で整えましよう。このようなことも、もちろん今の考え方、導き出されるつに行動になるわけです。今の話をまとめます。テレビのデータボタン、ラジオで自分がいる場所の情報を確認しましよう。そして、大雨警報で心を危機モード。特別警報は、上乗せさせる切迫した危険な情報です。記録的短時間大雨情報、数年に一回の雨、土砂災害警戒情報も、大雨警報に上乗せされる情報です。避難準備情報で、要援護者や災害対応をされる方は、対応を開始しましよう。避難勧告は、その地域の方は、避難に関する何らかの意識を持つて行動をしましよう。避難指示は、もつ切迫した状況です。すでに外が危険な場合、ハザードマップでうちの地域まだ大丈夫、もしくはマンションの高層に住んでいる方は、垂直避難の考え方で、避難態勢を整えましよう。2階以上の斜面から離れた部屋。地下は危険なのでやめましよう。というのが、我々水害に関して知識を持つて、何かがおきたら行動をとることが大切だと思ひます。

8. 防災マップを使いましょう (風水害編)



大雨は、3つの被害を巻き起こしあります。土砂災害、浸水害、洪水害の3つがあります。播磨町総合防災マップの前半が浸水編ですので、自分たちのまわりでいつたどのような災害がおこるか見ていただき、自分の家にするしを貼るといふことをしていただく。自分の地域が、避難所と言われているところが、よく行くスーパーが、よく行く高層の公共の建物が、どのような被害に遭つのかといふことを見ておくことは必要かもしれませぬ。

風水害や土砂災害は、事前に避難ができる。これが地震との大きな違いです。突然、どつと降ってくることもありますが、それでも、事前に情報が発信されて、その情報を受け取つて、自分がある程度(こつ)いう知識の出ています。 阪神淡路大震災で6千500人弱ですので、阪神淡路大震災の4倍以上です。市・町ごとの被害の数も出してくれてあります。播磨町では、震度6強から6弱の揺れに、町全体で襲われ300棟以上が全壊し、死者が発生する可能性があるといふ結果です。山崎断層の情報も含めて、総合防災マップの中の地震編といふところに書いてあります。地図も載つております。津波がこまで来るといふ科学的な検索結果も載つています。皆さんの関係する場所が、どのくらいの危険性があるのかといふことも一度ご確認ください。

「情報収集をしましよう」そして、「避難のときには事前の知識のもと、適切な方法をとりましよう」そういう様々な災害の情報も、総合防災マップの中に載つております。

それぞれの地区ごとに、危険なところもありますので、しっかりと把握しておきましよう。総合防災マップの中にも書かれております。

11. 防災マップを使いましょう (地震編)

次は、地震です。南海トラフ巨大地震では、播磨町でも結構な揺れに見舞われる。そして、津波もくるといわれています。「瀬戸内海に津波がくるわけない」淡路島が津波を止めてくれる」といふ方もおられるのですが、これは2割くらい本当です。淡路島は、実際津波を止めてくれるのです。ただ、淡路島は島ですので、上と下が切れています。そこから津波が入つてきて、瀬戸内海も津波で覆われます。これは、過去の津波の記録を見ても、瀬戸内海にもしっかりと津波の跡が残つています。興味のある方は、兵庫県南海トラフ巨大地震津波被害想定とインターネットで引いていただくと、兵庫県が国の大きな想定をもとにして作った、もう少し細かな想定結果を見ることが出来ます。それを見ると、太平洋の地震で、兵庫県内で3万人が亡くなるという、ショッキングな結果が

出ております。阪神淡路大震災で6千500人弱ですので、阪神淡路大震災の4倍以上です。市・町ごとの被害の数も出してくれてあります。播磨町では、震度6強から6弱の揺れに、町全体で襲われ300棟以上が全壊し、死者が発生する可能性があるといふ結果です。山崎断層の情報も含めて、総合防災マップの中の地震編といふところに書いてあります。地図も載つております。津波がこまで来るといふ科学的な検索結果も載つています。皆さんの関係する場所が、どのくらいの危険性があるのかといふことも一度ご確認ください。

インターネットを使える方は、「防災マップ 播磨町」で検索していただくと、播磨町総合防災マップのホームページがでてきますので、このページから風水害のところを押していただくと、冊子でご覧いただいたような風水害のマップや、もつ少し塗り分けられた地区別防災マップもご覧いただけます。インターネットが得意な方、地図が好きな方は、兵庫県がCGハザードマップといふものを、インターネット上に作りましたので、土砂災害・洪水・高潮・津波・ため池などについて、危険な場所をインターネット上で見ることが出来ます。

また、防災リテラシーハブといふ防災に関する情報が載つているインターネットのページもあります。ここに播磨町と入れると、播磨町に関する防災のページも引くことが出来ます。例え

もとに対応すれば、助かる可能性が十分にある。これが水害の特徴です。いつもと違つたらすぐ避難体制をいふのが、地震と水害の大きな違いです。これを「大雨」災害連想」と専門用語で言ひます。大雨の予報・警報などがでたら、即、災害の危険性を思い出して、適切な行動をとる。「大雨」災害連想といふものを、我々はこれから持たなければいけない。なぜなら、地球温暖化で、我々が知つている経験では計り知れないほどの突然の雨が降る可能性が十分にあるといつた中で、大雨が降つた時には、災害がおこるかもしれないと、警報が出てくるかもしれないと、テレビでチェックしてみようと、大雨が降つたら災害のことを思い起こす。こついう力が、今、地域の中で必要とされています。

9. 水平避難と垂直避難

国の災害対策の中の一番の大きな基本法である、災害対策基本法が3年前に変わり、避難が「水平避難」「垂直避難」2種類に変わりました。水平避難とは、今までの避難方法と同じで、その場を立退いて近隣の安全を保てる場所(避難所など)に時的に移動することです。一方、垂直避難とは、屋内の2階以上の安全を確保できる高さに移動することです。

佐用町の水害を思い出していただくと、真夜中の雨がたたくさん降つている中、避難所に避難しよう

して、お母さんが小さい子どもの手をひいて、夜、雨の中避難する最中に、水路に足を取られ流されてしまいました。最近では、非常に強い雨が降りますので、夜間に外を歩くのは危険です。危ないと思つたら、垂直避難ができる地域においては、垂直避難をしましよう。こついう2種類の避難で、水害から乗り切りましようというのが、最近の話になります。

10. 風水害から身を守る 3ステップ

風水害と土砂災害から身を守る3ステップとありまして、まずは、自分の住む場所が、大丈夫かダメなところかを確認しましよう。そのうえで、特に大雨が降りそうなときには、大雨に関する情報を持ち、注意を向けましよう。そして、自分で事前に決めていた行動のきつかけとなるような情報が発表されたら、迅速に行動しましよう。当たり前で、先ほどのプロアクティブの原則と変わらないのですが、やはり事前にきちんと確認をする、何かおきたら情報に耳を傾ける、それが出たら行動を速やかにする。それらが我々に求められていることなのです。

その1回が、最後の1回にならないように、きちんと対応することが大切だと思ひます。このことが、播磨町総合防災マップの中にも書かれてあります。「風水害の時にはこのようにしましよ

13. 行動のパッケージ化

人間は、認知・判断・行動の順番で行動をしていきます。車や自転車の運転で赤信号だと認知して、ブレーキをかけようと判断して、実際にブレーキをかけるのです。人間は、案外複雑な動きをしていくのです。認知をして、それがどのような意味かを判断して、上手に實際振る舞う。これが人間の行動の要素です。緊急地震速報が鳴つて、これから20分かけて話し合つていては、間に合わないのです。災害の時は、いくつかの行動はパッケージ化できると言われています。普段からいくつかの行動は、訓練を繰り返して、本番でも上手に振る舞える型を作ります。これが行動のパッケージ化です。

型をいくつか覚えることで応用がきく。災害の時も、様々な行動のパッケージ化が考えられています。揺れを感じた時、緊急地震速報時、身を守る。揺れを感じたら、津波のことを思い出す。火災を発見したら、初期消火を行う。倒れている人に、二次救命処置をほどこす。大雨警報が発表されたら、災害に備えるための対応行動をとる。電巻を見かけたら、自分の身の安全を守るための行動をする。

具体的に、どの様な情報でどの様な判断をして、何をすればいいのか、案外知らない。こついうことを、きちんと型としてやっておく。型がで



では、地震がおきたら何をすればいいのか。総合防災マップに載つておりますので、見ていただければと思ひます。Drop・Cover・Hold onと英語で書いてありますが、図を見るとよく知つているものだと思います。まず、地震がおきたら頭を守りましよう。これは、頑丈な机といふ前提ですが、しっかりと頭を守つてじつとしてい ましよう。大切なのは、自分の命を自分で守ることなのです。日本発祥のこの3つの行動が、ShakeOut(シイクアウト)といふ名前になり、世界中の地震国の防災訓練で行われております。

12. 地震が起きたらShakeout (シイクアウト)

「Drop・Cover・Hold on」は、地震がおきたら頭を守りましよう。これは、頑丈な机といふ前提ですが、しっかりと頭を守つてじつとしてい ましよう。大切なのは、自分の命を自分で守ることなのです。日本発祥のこの3つの行動が、ShakeOut(シイクアウト)といふ名前になり、世界中の地震国の防災訓練で行われております。

きるから、応用が利く。訓練と同じ状況は、そんなにはおきないかもしれないが、そんなが、きちんと型を身につけることで、本番の応用力をつけよう。その意味では、スポーツも音楽も防災も、同じように学ぶ、学習するものだということが、おわかりいただけると思います。そして、事前にしっかりとやりましよう。

大雨警報は心のスイッチを切り替えると言いましたが、大雨警報が出たら、取りあえず懐中電灯を出して点くかどうか点検をして、近くに置いておきましよう。大雨警報がでたら、取りあえず非常持出し袋を玄関に出しておきましよう。中も見ておきましよう。大雨警報がでたら、家族にいろんな手段で、「大雨警報がでた。避難場所はここだ」と情報を流しておきましよう。私も

実際やっていると、大雨警報では大丈夫だと思っているわけですが、大丈夫だと思っているわけですが、自分なりに習慣づけてルールを作っているの一回作ったルールを破るわけにはいけません。面倒くさいと思いがら、こういうことをしっかりとやる。

事前にごつごつルールを作り、それを繰り返してやることで、きちんと身につけていく。言葉に出すと、心理的拘束力が働く。文字にすると、更に心理的拘束力が強まると言われています。まずは、しっかりと声に出してましよう。そしてできれば、文字のようなものにしてましよう。心理学で貼紙効果といいますが、世界中の実験で確認されています。たとえば、「トイレとかゴミ捨て場にある貼紙は、結構重要なものです。そこ言葉がしっかりとあつて、その言葉

非常食にもなる物を備蓄しよう

災害時に備えて普段からできることの一つとして「食料・飲料の備蓄」がありますが、普段食べ慣れない防災食品を購入し、食べないまま期限切れになってしまった経験はありませんか？

特別な非常食を購入しなくても、日頃から長期保存可能な食品(缶詰・レトルト・インスタント麺・米・乾物・玉ねぎ、じゃが芋などの野菜など)や水や飲料を買い置きし、災害時の非常食にもなる食料・飲料を備蓄しておけば、いざという時の非常食として、使い慣れている面でも、食べ慣れている面でも十分効果はあります。

備蓄する食料・飲料は、1週間分、家族構成に合った内容の物(特に乳幼児、高齢者、アレルギー、持病がある方)を用意ましよう。

買い置きした食品は定期的に賞味期限をチェックし、日頃の食生活で期限の古いものから利用し、なくなったら買い足すことを繰り返し、上手に備蓄をましよう。

今回は、災害時にもおすすめの調理法、「ポリ袋クッキング」をご紹介します。

高野豆腐のミートソース煮

- (材料) 1食分
- 高野豆腐 …………… 1枚
 - マッシュルームスライス水煮パック (または缶) …………… 1/2パック (約30g)
 - ミートソース缶 …………… 1/2缶 (約150g)
 - トマトジュース缶 …………… 1/2缶 (約100ml)
 - ポリ袋 …………… 1枚



- <作り方>
- ① 高野豆腐は水で戻し、しっかりと水気を絞り、厚さ半分に切ってから、8等分に切り分ける。マッシュルームスライスは水気を切る。
 - ② ポリ袋に①、ミートソース、トマトジュースを入れ、袋の外から軽くもんで材料を馴染ませ、空気を抜きながら袋の口をしっかりと縛る。
 - ③ 大きめの鍋に7割程度の水を沸騰させ、②を入れ、弱火で30分程度煮て、②を取り出す。
 - ④ ②を袋のまま器に入れ、中身を出さずに袋の口をハサミなどで切る。
- ※ 食べる時にポリ袋の中身を容器に出さずに、ポリ袋を容器にかけ、ポリ袋を上手く利用することで、食器を洗わず、水の節約になります。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

播磨町は平成29年4月1日に町制施行55周年を迎えます 町制施行55周年記念冠事業を募集します

▼申請・問合せ 企画グループ秘書情報チーム ☎079 (435) 0356 ㊟079 (435) 0609
Eメール kikaku@town.harimal.g.jp

町制施行55周年記念事業を広く展開するために、住民の皆さまが実施する冠事業を募集します。
※冠事業とは、住民の皆さまの主催する事業(イベント)の名称に「播磨町 町制施行55周年記念」の冠をつけて、町制施行55周年記念を盛り上げていただく事業のことです。

その事業に当たった冠の使用をもつて協力するため、事業に係る経費や役務を負担することはありませので、ご了承ください。
※申請時期によつては、広報はりまに掲載できない場合があります。

※広報はりまに掲載を希望する事業については、2カ月前締切。
▼申請方法 申請書に必要事項を記載し、郵送、FAX、Eメール、持参のいずれかの方法で申請してください。(申請書などは、企画グループで配布、または町ホームページからダウンロードできます)

▼支援内容 記念事業として承認された事業には、次の支援を行います
①事業名に「播磨町 町制施行55周年記念」または「祝 播磨町 町制施行55周年」の冠使用、及びロゴマークを使用できましよう。

・一般住民を参加対象としており、開催場所が町内であるもの
・公共性を有するもの
・営利または商業宣伝を目的としないもの

【注意事項】
※町が不適当と認めた事業は、対象外とします。
▼申請受付期間 3月1日(水)～平成30年2月28日(水)
▼申請締切日 事業実施日の1カ月前

【注意事項】
※町は、事業の趣旨に賛同し、

1カ月前

播磨町町制施行55周年
55th anniversary
播磨町町制施行55周年 anniversary
▲公募によって採用されたロゴマーク

エーアール
大中遺跡AR ~ARアプリを使って大中遺跡を巡ろう!~

▶問合せ 企画グループ ☎079 (435) 0356

まちの魅力を再発見し、郷土愛を育む取り組みとして、町の貴重な観光資源である大中遺跡において、AR(拡張現実)アプリを制作しました。下記QRコードからアプリをダウンロードして、ぜひ大中遺跡にお越しください。

大中遺跡ARの見どころ

- 古代の暮らしを360°ARで再現
- 住居や食べ物などを写真や図でわかりやすく解説
- スマートフォンなどをお持ちでない方には、タブレットを郷土資料館で無料レンタル

QRコードとGoogle Play/Apple Storeからのダウンロードリンク