

要回覧

み春野自治会員の皆様へ

令和8年度 第4回班長会議 回覧・配布資料一覧

令和 8年 8月16日
み春野自治会

今月は以下が回覧されています。
会員の皆様には自治会から発信されている文書には必ず一度目を通して頂くようお願いします。
ご家族全員で情報共有頂きますようお願いいたします。

回 覧	発 信 番 号	文 書 タ イ ト ル	部 数
○	み自発第26－24号	み春野自治会たより第4号	回覧部数分
○	み自発第26－25号	会計月次報告(令和8年7月度) 「み春野ふるさと夏祭り」プログラム(福引抽選申込券付き) 「み春野ふるさと夏祭り オリジナルうちわ」	回覧部数分 全戸配布 全戸配布
○	み自発第26－26号の1	参加しよう！自宅に居ながら参加できる“防災訓練” み春野を、みんなで守る。	回覧部数分 回覧部数分
○	み自発第26－27号	「み春野地域防災計画」の策定と今後の取り組みについて 新・地震被害想定」とみ春野「地区防災計画」の親和性検証 み春野地区防災被害想定・避難計画ガイドブック	回覧部数分 回覧部数分 回覧部数分
○		シニアリーダー体操(介護予防に楽しく体操始めましょう！)	回覧部数分
○		ジェフと一緒に健康づくり教室	回覧部数分
○		学校だより ゆずりは 令和8年度 第5号(こてはし台中学校)	回覧部数分

「参加しましょう！」自宅に居ながら参加できる「防災訓練」
「無事です」安否カードの掲出をお願いします

日 時		令和8年9月13日（日） 「無事です」安否カードの掲出 9時から10時まで
訓練メニュー	会 員	■「無事です」安否カードの掲出（9時00分頃から10時00分まで） 在宅者の無事を知らせる桃色のラミネートカード（A5サイズ）を9時頃までに玄関ドア、門扉、郵便受けなどに掲出してください。
	班 長 副 班 長	■班内各世帯の「安否確認」（9時15分頃から9時50分頃まで） 班内を巡回し、「無事です」安否カードの掲出状況を報告用の様式（訓練用の白色の用紙）に記入のうえ、10時に集会所で開催する班長会議の「受付」に提出してください。
	参 考 役員等	■総合訓練 ～ 9:00 集会所へ参集 9:00～ 屋外放送設備の起動・非常用井戸ポンプ室の起動 9:05～ 地域避難施設（集会所）の開設・初動措置 ～10:00 避難者誘導（各班長を避難者にみたてて集会所へ） ～10:20 安否の集計 ～10:40 避難行動要支援者の避難支援（図上・ボード使用） 10:45～ 防災講演「み春野地区防災計画に」策定趣旨の周知 11:05～ 集会所の火災防護訓練（自衛消防訓練） ～11:20 無線局運用

沈黙がもたらす地域リスク 「あなたの数分の沈黙が、弱い立場の人の命を奪う」

み春野の安否確認訓練の参加率は平均63%にとどまり、約350世帯が「無事です」安否カードを掲出していません。

大規模災害の発災直後は、行政の救助はすぐには届きません。実災害では、1軒の安否確認に要する「数分」が350世帯分積み重なれば、高齢者や障がい者、乳幼児、妊婦など、自力避難が難しい弱者への支援や救助は確実に遅れます。また、訓練でできないことは本番でもできません。

「我が家は大丈夫」、「私は無関係」という沈黙が、誰かの命を奪う最大の遅延要因になるのです。

現在のみ春野は50歳代の親と20歳代の子供による世帯が中心ですが、この地域の平穏は先輩世代が築いたものです。今度は私たちが彼らを守る番であり、将来の自分自身を救う備えでもあります。夏祭りを控えイベントを楽しむ一方で、防災を後回しにする風潮はあってはならないことです。平時の地域の賑わいと有事の備えは地域の両輪です。「無事です」カードの掲出は、わずか1分でできる最も確実な救命行動ともいえます。

参加率の向上を目指しましょう。10軒中6～7軒は参加しており消極的なお宅は想像以上に目立ちます。み春野の自慢は夏祭りの花火ですが、日本の花火文化は「慰霊と魔除け」の象徴です。

今を生きる私たちが自らの行動により地域を支え、大切な命と地域の未来を守る番です。

【み春野の人口変化】

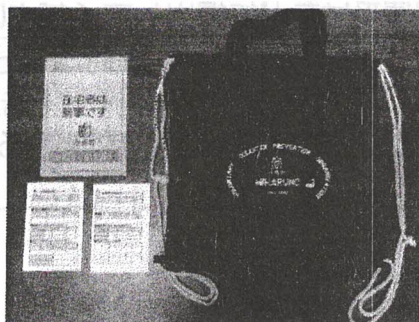
年 次	高齢化率	高齢世帯	課題等
2021（5年前）	18%	約120世帯	若い現役世代が中心、地域担い手の交代
2026（現在）	25%	約210世帯	分譲期の第一世代が高齢期へ
2031（5年後）	39%	約350世帯	単身高齢世帯の増加懸念、マンパワー不足

【最新の地震被害想定調査によると花見川区の被害想定は火災・全壊リスクが市内最高レベル】

被害項目	花見川区の想定	特 徴
建物焼失（火災）	810棟	市内6区で最多（市全体の約27%）
建物全壊・焼失合計	2,270棟	市内6区で最多（揺れ全壊1,400棟含む）
想定死者数（直接死）	120人	市内最多タイ（火災60人／倒壊60人）
災害関連死者数	30人	避難生活の長期化による影響

「無事です」安否カードの掲出例

「無事です」安否カードは“桃色のラミネートカード（A5サイズ）”です。



「安否確認・避難ツール」一式

ドアノブ掲出例（穴あけ・紐とおし）



門扉掲出例（穴あけ・紐とおし）

郵便受け掲出例（穴あけ・紐とおし）



窓ガラス掲出例

駐車車両ワイパー部掲出例

- 1 適宜、穴あけ・紐をとおすなど、掲出し易いように加工してください。
- 2 班や回覧ルート内で掲出方法を統一いただくことも有効かつ効率的です。

※イラストは写真画像を生成 AI によりデフォルメ加工し使用しています。

み春野を、みんなで守る。

沈黙がもたらす地域リスク——

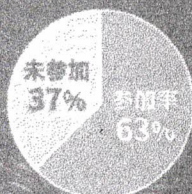
あなたの数分の沈黙が、弱い立場の人の命を奪う。



災害直後、救助はすぐには届きません。



1軒の確認に要する「数分」が、救助を遅らせる。



現状は63%。約350世帯が「無事です」カードを掲出していません。

「我が家は大丈夫」という沈黙が、最大の遅延要因です。訓練でできないことは本番でもできません。



今度は私たちが守る番です。
先輩世代が築いたみ春野、
そして将来の自分自身のために。



夏祭りの賑わいと有事の備えは
地域の両輪です。日本花火文化は
「慰霊と厄除け」を象徴するように、
行動で地域を支えましょう。

9月13日(日) 9時開始

無事です

桃色の「無事です」カードの掲出は、
わずか1分でできる最も確実な
救命行動です。

訓練で掲出して、参加率100%を目指しましょう。
大切な命と街の未来を守る番です。

み春野自治会

通年回覧

み自発第26-27号

令和8年8月16日

自治会員各位

み春野自治会 会長

千葉市み春野自主防災組織 本部長

【回覧】「み春野地区防災計画」の策定と今後の取り組みについて

日頃より自治会活動及び自主防災活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。近年、全国各地で大規模な自然災害が相次いでおり、日頃からの「備え」と「助け合い」の重要性が増しています。

これを受け、「み春野自治会」及び「千葉市み春野自主防災組織」では、当地区の安全と住民の皆様が自らの命を守るための行動指針となる「み春野地区防災計画」を策定いたしました。

概要及び今後の取り組みにつきまして、下記のとおりお知らせいたします。

記

1. 「地区防災計画」とは

地区防災計画とは、千葉県や千葉市などの行政が定める一般的な防災計画（公助）とは異なり、「自分たちの街の安全は自分たちで守る（自助・共助）」という視点から、地域住民自らがつくる自主的な防災計画のことです。

災害発生時、公的支援や消防・警察・自衛隊等による救助が到着するまでには時間がかかる場合があります。当地区の特性を踏まえ、発災直後から避難・生活再建に至るまで「誰が・いつ・どう動くべきか」をあらかじめ明確にしておくことで、被害を最小限に抑えることを目的としています。

なお、根拠は、災害対策基本法に規定されています。

2. 自治会ホームページでの公表について

今般、完成した計画書は、自治会員の皆様がいつでも確認できるよう、「み春野自治会ホームページ」にて公開いたします。

準備が整い次第、順次、関係資料を掲載する予定です。

なお、今回の「地区防災計画」は、現場での実効性を検証しながら見直しを行う「暫定運用」としてスタートいたします。

そのため、現段階では千葉市防災会議への正式提出（提案）は行わず、当地区内での運用と運用のブラッシュアップを優先して進めてまいります。

3. 住民の皆様をお願いしたいこと

地区防災計画を実効性のあるものにするためには、自治会員お一人おひとりのご理解と備えが不可欠です。以下について、ご協力をお願いします。

- 最新の「千葉市被害想定」の確認

千葉市がHP等で公表している最新の地震・風水害等の被害想定をご確認いただき、家庭でのリスクを把握してください。

- み春野地区の「地域特性」と「想定被害」の理解

当地区の地形や道路状況、高齢化の進展など、地区ならではの特徴や起こりうる危険性を認識しておくことが大切です。別添え資料を参照ください。

- 各家庭での事前準備と防災行動

計画を踏まえ、家具の転倒防止、分散避難（在宅避難）を想定した非常用備蓄（最低3日～7日分のローリングストック）の確保、ご家族間での連絡方法や避難場所の確認など、具体的な対応をお願いいたします。

4. おわりに

防災の基本は「自らの身は自ら守る（自助）」、そして「隣近所で助け合う（共助）」です。今後も防災訓練や周知・啓発活動を通じて、より安心・安全なみ春野地区を目指してまいります。皆様のご理解と積極的なご参加をよろしくお願い申し上げます。

【参考】令和8年度における今後の防火・防災訓練予定

日 時	訓練内容等	備 考
8月29日	指定避難所開設・運営訓練	防災担当役員が参加予定
8月29日	非常用井戸・給水栓展開訓練	夏祭り準備と同時に実施
8月30日	千葉市シェイクアウト訓練への参加	屋外放送設備の試験放送を併せて実施
9月13日	地区一斉安否確認訓練	
3月14日	排水栓・スタンドパイプ活用訓練	
調整中	車椅子取扱い講習	

■HUG（避難所運営ゲーム）について

み春野自主防災組織では、避難所運営ゲーム（HUG）の実施に必要なカード等を所有している他、指導・実施体制を整えています。避難所運営委員会に参加いただける方や避難所開設・運営時に、率先して、ご協力いただける自治会員の方であれば、HUGをご体験いただけます。

興味ある方は、自治会までご連絡ください。

「新・地震被害想定」とみ春野「地区防災計画」の親和性検証

【啓発レポート】最新科学データが証明した、私たちの「原則・在宅避難」と「高台自立共助」



【検証概要】

令和8年7月、千葉市が9年ぶりに公表した「新・地震被害想定」と、み春野地区が全423世帯の意識調査を基に策定した「地区防災計画 (2026.07統合版)」を対比・分析しました。その結果、市の最新想定が示す課題に対し、み春野の備えが極めて高い精度で合致 (親和) していることが実証されました。

第1章: 検証の軸 (千葉市新想定 vs み春野地区防災計画)

千葉市が新たに提示した被害想定データと、み春野地区がこれまで積み重ねてきた独自計画を比較対比することで、地域としての備えの正当性と今後の課題が明確化されました。

検証の軸	千葉市新・被害想定 (令和8年7月)	み春野地区防災計画 (令和8年7月)
① 避難基本戦術 建物・命を守る	- 耐震化推進で建物全壊61%減。 - 避難所の過密化・環境悪化を防止するため「分散避難 (在宅避難)」を強く推進。	- 地区内全戸が新耐震・高耐震構造住宅。 - 移動時の二次災害を防ぐ「原則・在宅避難 (自宅籠城)」を基本戦略化。
② ライフライン途絶 孤立期を生き抜く	- 上水道復旧が最遅 (2週間後も38%断水継続)。 - 初期救出の80%は「家族・近隣 (共助)」に依存。	- 緑地非常用深井戸・スタンドパイプ自律配備。 - 社会福祉法人「高志会」との相互援助協定締結。
③ 高齢化と安否確認 関連死を防ぐ	- 災害関連死 (市全体140人想定) 防止が最重要。 - 火災死が117%急増 (うち60%が電気関係)。	2031年に地区高齢化率38.5%へ急増。 「桃色カード」+ ICTの併用による瞬時安否確認。

第2章: 親和性検証① —— なぜ「在宅避難」が最善の選択なのか？

市想定の実況: 建築物の耐震化推進により、建物全壊・半壊は61%減少 (4.4万棟 → 2.6万棟)、倒壊による死者も75%減少しました。一方で火災による死者は117%増加 (120人 → 260人) し、その約60%が通電火災等の電気関係です。自宅外避難者は2週間後も約29万人にのぼり、指定避難所の過密化・環境悪化が深刻な課題となります。行政は「分散避難 (在宅避難)」を標準行動として啓発しています。



高耐震住宅だからできる「自宅籠城」戦略:

み春野地区の戸建て100%が新耐震・高耐震構造です。壊れない自宅にとどまることで、避難所の過密化を防ぎ、二次被害から家族を守ります。

み春野の戦略: 計画開発地区であるため戸建て100%が新耐震・高耐震仕様であり、震度6強でも自壊リスクは極小です。また、指定避難所 (こてはし台小学校) までは2.4kmの距離があり、被災道路や橋梁を通じた移動自体が危険を伴います。そのため、住宅が無事であれば「原則・在宅避難 (自宅での籠城)」を基本戦術として明記しています。

【親和性のポイント】

み春野の「壊れない家」を活かした在宅避難は、千葉市が目指す「分散避難」の理想形です。避難所スペースを真の要支援者に譲り、自宅で安全に生き残ることこそが最大の地域貢献になります。火災対策としては、感震ブレーカーの普及とスタンドパイプによる初期消火訓練を重点化しています。

「新・地震被害想定」とみ春野「地区防災計画」の親和性検証

【啓発レポート】孤立期の共助装備・安否確認のイノベーション・4つの必修アクション

第3章: 親和性検証 2 —— ライフライン途絶・「陸の孤島」を生き抜く装備

発災直後は公助の到達が極めて困難となります。「救出の80%は近隣住民によるもの」というデータが示す通り、最初の72時間から数週間を自力で生き抜く装備が不可欠です。

インフラ項目	千葉市 新想定 (被害と復旧予測)	み春野地区の独自備え (共助装備)
上水道 (断水) ★最深刻リスク	直後に75%断水。発災2週間後も38% (約36万人) で断水が継続する、最も復旧が遅いライフライン。	緑地内の非常用深井戸 (自家発電機・給水栓付) を稼働させて飲料・生活水を確保。スタンドパイプ配備で初期消火。
電力・アクセス (孤立リスク)	直後95%停電。主要道路の閉塞や橋梁寸断により支援物資の到達が大幅に遅れる懸念。	み春野集会所を自立配給拠点化。可搬型発電機・投光器を配備し本部機能を維持。
要配慮者支援 (医療・介護)	避難所環境悪化に伴う災害関連死 (140人想定) の発生防止が至急の課題。	社会福祉法人「高志会」と相互援助協定を締結。プロの介護人員支援やレスキューカーの運用を確立。

第4章: 親和性検証 3 —— 一斉高齢化と効率的安否確認



高齢化率38.5%を見据えた安否確認改革:

「桃色無事ですカード」を掲出することで、巡回班長は秒単位で素通り確認が可能。救出パワーを未掲出世帯・要支援者へ集中投下できます。

み春野地区は2031年に高齢化率38.5% (約3人に1人がシニア) へ達します。従来の「全戸個別訪問」では確認作業がパンクするため、ソフト戦略のイノベーションを推進しています。

- ・**玄関の「桃色 無事ですカード」**: 家族の無事が確認できたら玄関ドアに掲出。巡回班長は「秒単位で素通り確認」し、安否確認時間を劇的に短縮します。
- ・**代替ICTツールの導入検討**: スマホによるワンタップ安否報告システム。リアルタイムで本部集計を行い、デジタルとアナログの重複確認を可能にします。
- ・**救出パワーの集中投入**: 安否確認の効率化により浮いた人手を、カード未掲出世帯や要支援者世帯への「ピンポイント救出」に集中投入します。

第5章: 自治会員の皆様へ —— 今日から始める「4つの必修アクション」

Action 1

通電火災防止 & 火災警報器点検

市データで火災死117%増、約60%が電気火災と判明。「感震ブレーカー」を必ず設置してください。また10年経過した住宅用火災警報器は新品交換し、消火器を各戸1本配備しましょう。

Action 2

携帯トイレ7日分 & お風呂の溜め水

水道復旧には2週間以上かかります。断水時のトイレ使用は汚水逆流を引き起こすため、「家族人数×1日5回×最低7日分」の非常用携帯トイレを備蓄し、浴槽の残り湯は常に溜め置いてください。

Action 3

「桃色無事ですカード」掲出 & ICT登録

有事の際、我が家の安全を示す「桃色無事ですカード」の保管場所を家族で共有し、発災時は玄関へ即座に掲出！自治会が将来導入するデジタル連絡網へも速やかに登録ください。

Action 4

地域訓練への参加 & 顔の見える関係

「スタンドパイプ放水訓練」「緑地井戸稼働訓練」や日常のクリーン作戦・健康サロンへご参加ください。平時の暖かい交流こそが有事に命を救う最大のセーフティネットです。

～ 日常の美しさを、有事の強さに変える街・み春野～

【例1】(2013·四川) 某公司要招聘一批销售人员，甲、乙、丙、丁、戊五人应聘。面试结束后，考官给出了如下意见：(1) 如果甲被录用，那么乙也被录用；(2) 如果乙被录用，那么丙也被录用；(3) 如果丙被录用，那么丁也被录用；(4) 如果丁被录用，那么戊也被录用。根据考官的意见，可以推出下列哪项？

避難生活の推移 (ピーク時予測)

在宅避難者 720人 / 避難所避難者 340人

発災1～3日後は在宅(最大1,370人)が中心ですが、ライフライン途絶の長期化により発災2週間後に避難所避難がピークを迎えます。

（附註）（昭和）△昭和昭和

目ごとの詳細想定数値です。

[illegible]

み春野地区 防災被害想定・避難計画ガイドブック

【避難計画】指定避難所検証・クロノロジー・在宅避難成立のための3アクション



第3章: 指定避難所「こてはし台小学校」の避難者数推移・周辺比較

み春野地区には地区内に指定避難所がないため、こてはし台小学校を利用します。周辺地域を含む混雑リスクの想定は以下の通りです。

対象地区・シナリオ区分	1日後	3日後	1週間後	2週間後(ピーク)	1ヶ月後
み春野地区 (1〜3丁目計)	130人	180人	310人	340人	150人
大日町	60人	80人	140人	150人	70人
宇那谷町	70人	90人	150人	170人	80人
【パターン1】 こてはし台除外 (み春野+大日+宇那谷)	260人	350人	600人	670人	300人
こてはし台1〜6丁目 小計	340人	440人	770人	870人	380人
【パターン2】 こてはし台追加 (全地域合計)	600人	790人	1,370人	1,540人	680人



指定避難所の限界 (ピーク時1,540人) :

こてはし台地区の住民が加わると避難所容量を大幅に超過します。建物損壊の少ないみ春野住民は、1〜2週間以上の在宅避難を維持することが混雑回避の鍵となります。

第4章: 発災から1か月の時系列シナリオ (クロノロジー)

経過時期	被害・インフラ・在宅/避難所の状況	み春野地区・住民に必要な対応
発災直後 〜24時間	・ 停電・全域断水が発生。 ・ 建物の損壊は少ないが室内散乱・恐怖等で一時避難。 ・ 在宅避難者: 1,370人 (指定避難所: 130人)	・ 安否確認・初期救護 (自治会による無事確認)。 ・ 自宅の安全が確認できたら自室での生活を模索。 ・ こてはし台小への状況確認と開設連絡。
3日後 (初期避難)	・ 電力量は復旧し始めるが断水・ガス停止継続。 ・ 備蓄枯渇やトイレ不安から避難所へ移動し始める。 ・ 在宅避難者: 1,180人 (指定避難所: 180人)	・ こてはし台小避難所運営委員会へ参画。 ・ み春野住民用の避難スペース・物資受取体制を確立。
1週間後 (避難急増)	・ 電気復旧 (通電火災に警戒)。断水・ガス停止は継続。 ・ 衛生悪化・精神的疲労により避難所移動が増加。 ・ 在宅避難者: 630人 (指定避難所: 310人)	・ 在宅避難者支援の開始。 ・ み春野地区内への情報伝達、給水・救援物資の分配。 ・ 給水車による応急給水頼みが継続。
2週間後 (ピーク時)	・ 避難所避難者数がピーク (340人) に到達。 ・ 水道・ガスの開栓作業が順次進行。 ・ 在宅避難者: 550人 (生活限界世帯が避難所へ)	・ 避難所内の衛生維持、高齢者・要配慮者のケア。 ・ 自宅のライフライン復旧に伴い、自宅復帰 (在宅避難) へ誘導。
1か月後 (復旧期)	・ 水道・ガス・通信が概ね復旧し日常生活が再開。 ・ 在宅避難者: 120人 (指定避難所: 150人へ減少)	・ 避難所スペースの集約・運営規模縮小。 ・ み春野地区内コミュニティの生活再建支援。

第5章: 在宅避難を成立させるための「3つのアクション」

- 最低7日〜2週間分の家庭内備蓄 (特に水・簡易トイレ・防寒具) を確保する: 発災1〜3日後は地区住民の約8〜9割 (1,000人超) が「在宅避難」となります。ライフライン停止下でも自宅で過ごせるよう、飲用水 (1人1日3L)、非常用簡易トイレ (最重要)、ポリタンク、防寒具等を家庭内に備えましょう。
- 避難所運営委員会との事前協議・受入体制の共有: こてはし台小学校避難所での専用スペース確保や、こてはし台中学校等への分散避難ルートを自治会として協議・周知します。
- 地区内の情報拠点 (み春野集会所) と助け合い体制づくり: 通信障害時でも情報が得られるよう「み春野集会所」を活用した地区内情報拠点を開設し、在宅避難者への物資分配・安否確認ルートを確立します。

転倒&認知機能の低下を防ぐ運動を楽しみながら！

シニアリーダー体操

シニアリーダー体操とは？



① 骨盤体操

ーカラダをしなやかにします。

② 筋力トレーニング

ースクワット、腹筋・背筋などで転倒しないカラダ作りを目指します。

③ 脳トレーニング

ーステップを行いながら課題を行うことで脳に刺激を与えます。

シニアリーダーとは？

千葉市が主催するシニアリーダー養成講座を修了し、

“シニアリーダー体操”の指導を中心に、地域の介護予防を推進するボランティアです。

対象

基本的にはどなたでも参加できますが、お身体の状態によっては参加をご遠慮いただくことがございます。

開催日：**第2 第4 水曜日**

10:00～ 1時間程

9月 9日 30日(第5週)

10月 ~~7日~~ ~~14日~~ ~~14日~~ **28日**

11月 11日 25日

12月 9日 23日

1月 13日 27日

2月 10日 24日

3月 10日 24日

場所：み春野集会所

参加費：無料

備考：事前申し込みはございませんので、公共交通機関を利用し、直接会場にお越し下さい。悪天候等で急きょ中止になることがございます。
運動のできる服装・靴で。
飲み物を持参して下さい。

【お問い合わせ】

シニアリーダー担当

