

ガッ
タッ

Q. エレベーター内で地震発生!
あなたはまず最初に何をする?

- ① 1階のボタンを押す
- ② じっと待っている
- ③ 全ての階のボタンを押す

大地震時の
最初の
選択

もう迷わない!



家族まるごと！

かしわ デビュー！



親子みんなが笑顔になれる、
家族の“はじめて”デビューを
応援する情報を
毎月お届けします。



「魅力ポイント」

土の香りを
感じながら
自分の手で収穫

農家さんの
丁寧な
サポートで
初めてでも安心

自然に囲まれた
写真映えスポットで
記念撮影

この秋、柏で “収穫体験”デビュー！

実りの秋を迎えるこの時期は、旬の野菜や果物の収穫体験が家族に大人気！
自分の手で採る野菜の味は格別です。柏の自然の恵みに触れて、忘れられない
秋の思い出を家族で作ってみませんか。

詳しくは市ホームページで

かしわデビュー！



CONTENTS～目次～

4 特集

もう迷わない！ 大地震時の最初の選択

ピック アップ

10 Pick Up～市の新しい情報などをお知らせします～

10月から受け付け開始 大学等の受験料を補助 (P11)

将来の妊娠に備えて プレコンセプションケアの費用を助成 (P11)

不妊治療の先進医療費用を助成 (P11)

国勢調査員が自宅に訪問します (P12)

新入生の就学準備を忘れずに (P12) ほか

インフォメーション

14 Information～情報コーナー～

【連載】

27 かしわレシピ♪

30 潜入!! 工事現場 途chuアフター

31 Kashiwa Photo Diary ～まちの出来事を写真とともに～

32 かしわ愛を込めて ふるさと産品お届け便

市長の
スマイル通信

vol.44

琴勝峰関が初の幕内最高優勝
角界に輝く柏の大力士！

柏出身の力士・琴勝峰関が7月の大相撲名古屋場所で見事に初優勝を飾りました。その姿は柏の多くのかたに夢と希望を与えたことと思います。柏出身力士の幕内優勝は史上初の快挙で、これはかつて同じ柏出身力士として活躍した麒麟児関でさえ成し得なかった偉業であり、柏の歴史に名を刻む大力士が、また一人誕生しました。

琴勝峰関は柏で生まれ育った生粋の「柏っ子」で、土俵で締める化粧まわしの一つには、中央に大きく「柏」の一字が入り、その姿がひととき目を引きまします。そんな柏愛にあふれる琴勝峰関が先日、優勝報告のために柏市役所へお越しくださいました。

4歳のころに相撲を始め、市内の小・中学校に通いながら地元の柏相撲少年団で稽古に励み、高校3年生で佐渡ヶ嶽部屋へと入門。若くして幕内昇進を果たしますが、度重なるけがで2度の十両転落を経験し、気持ちが折れそうになったといいます。それでも諦めず、数々の試練を乗り越え、ついに念願の賜杯を手に入れました。普段は落ち着いた寡黙な性格といわれていますが、その場で見せた真つずくなまなざしと「まだまだ挑戦者です」という言葉からは、静かに燃える闘志と強い覚悟が感じられました。

市では、この快挙を祝して、街の皆さんと共に市内で優勝記念パレードを開催する予定です。柏の大力士・琴勝峰関のこれからの挑戦を、私たちは、ふるさと柏からずっと応援していきます。

柏市長

太田和美



※本誌31ページのフォトダイアリーもご覧ください

はがき・ファクスなどの記入内容

①希望する講座・催し名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号※電話が困難な場合はファクス番号⑥(往復はがきの場合) 返信面の宛先

掲載情報の 見方

時=とき 所=場所 対=対象 定=定員 内=内容 講=講師 費=費用 持=持ち物 申=申し込み 交=交通 他=その他
問=問い合わせ ●費用で特に記載のないものは無料 ●対象や定員に制限のないものは、どなたでも参加可

本誌掲載の二次元コードについて、アクセス解析のためにCookieを使用しています。アクセス解析は匿名で収集しているため個人を特定するものではありません。この機能はCookieを無効にすることで収集を拒否することができます。



もう迷わない!

大地震時の最初の選択



9月1日は防災の日です。今号では、地震が起きたときに最初に取り「初期行動」について紹介します。災害対策の知識を身に付けていざという時に備えましょう。

☎ 防災安全課 7167-1115・
FAX 7163-2188

災害時は 外出している人が多い

東日本大震災や能登半島地震、そして今後起こると予想されている南海トラフ地震や首都直下地震。その時あなたはどこで何をしていた、どのように行動すればよいか想定できていますか。

柏市防災アセスメント調査によると普段、通勤・通学などで市外に出かけている市民はおよそ22万人いるという結果が出ています。東日本大震災が起きたのは、平日の日中ということもあり、職場や学校、買い物中など、多くのかたが外出中に地震を経験したのではないのでしょうか。

外出中を想定した備えを

地震の備えと聞くと、食料などの防災グッズを備えたり、けがをしないように家具を固定したりと、自宅の備えをイメージするかたも多いと思います。しかしながら、必ずしも自宅にいるとは限らないため、外出中の備えも必要になります。外出中は特に、自分で判断して行動しなければならぬ場面が多くあります。そのため、自宅以外で地震が起きた時に取るべき行動を知っておくことが、外出中の備えの一つになります。

初期行動を知ることが 生存への第一歩

大規模な地震発生直後は、多くの負傷者が出ることや、消防隊に救助を求めなければならない状況が想定されます。負傷者が多ければ多いほど、救助に時間がかかります。より重傷なかたの救助を優先しなくてはならない場面もあるかもしれません。平時は救助を要請するとすぐに駆け付けてくれる消防隊も、地震発生直後に同じような対応ができるとは限りません。阪神・淡路大震災の調査では、救出されたかたのうち、消防隊による救出は数パーセントに過ぎませんでした。

だからこそ、地震発生時に負傷しないことが何よりも大切で、自分の身を自分で守れるかどうかが鍵になります。

地震はいつどこで起きるか分かりません。平日なのか休日なのか、昼間なのか夜中なのか。今この瞬間に大地震が起きたら――。日頃からあらゆる場面を想定し、揺れを感じたら、「まず何をすべきか」を正しく理解して共有することが、あなた自身、そして大切な人の命を守ることにつながります。

地震発生！

最初に

あなたははどう動く！？

自分がある場所や状況によって、地震発生時に取る行動は異なります。次の場所で地震が発生したとき、一番最初に取りるべき行動はどれでしょうか。

Q 1

エレベーターに乗っているときは？

- 1階のボタンを押す
- じっと待っている
- 全ての階のボタンを押す



Q 2

車を運転しているときは？

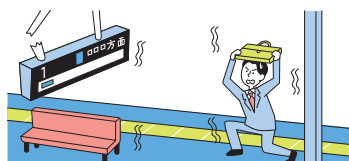
- ゆっくり減速し道路の左側に停止する
- 運転を続け、急いで家に帰る
- すぐに停車して車から降りる



Q 3

電車に乗っているときは？

- 座席に座る
- 座席に体を向けて立つ
- 進行方向と逆を向いて立つ



Q 4

駅の中で比較的安全な場所は？

- ホーム
- 電車の中
- 改札の外

※答えは本誌6～8ページで確認できます

Q 5

自宅でくつろいでいるときは？

- ドアや窓を開けて逃げ道を確保する
- ガスの元栓を閉める
- テーブルの下に隠れる



Q 6

仕事中、オフィスにいるときは？

- 倒れてくる物を押さえて逃げ道を確保する
- デスクの下に隠れる
- 急いで非常口へ走る

Q 7

学校で授業を受けているときは？

- 机の下に隠れる
- 運動場に出る
- 廊下に出る

Q 8

映画館にいるときは？

- すぐに非常口へ走る
- バッグなどで頭を守り、前の座席との間に体を隠す
- 座ったまま待機する

Q 9

スーパーマーケットにいるときは？

- バッグなどで頭を守りながら、商品棚など倒れやすい物から離れる
- 急いで非常口へ走る
- 周囲の様子を見ながら待機する



Q 10

山にいるときは？

- 広くて落石や崖崩れの危険が少ない場所に移動する
- 高い場所に移動する
- 木の下に移動する

Interview

都内の映画館で東日本大震災を経験しました



市内在住
30歳代女性

友人と都内で映画を見ていたら突然大きな揺れに見舞われました。ただ事ではないと思い、係員の指示を待たずに身一つで慌てて11階からエスカレーターを駆け降りました。揺れが収まった後に荷物を取りに戻りましたが、今思うと全てが危険な行動だったと思います。

その後も電車が動いておらず、とにかく自宅方面に向かおうと情報は何もない中、歩き始めました。6時間ほど歩いたところで疲れ果て、偶然見つけた帰宅困難者を受け入れている大学で休み、なんとか翌日には帰宅できました。

あの時、誤った判断によって危険と隣り合わせの大変な思いをしたことで、地震が起きた時にどう行動するかを日頃からイメージしておくことが大切だと気付かされました。

地震発生!

まずはどう行動すべきか

クイズの答えを確認しながら、それぞれの場面に適した初期行動を考えてみましょう。

エレベーターに乗っているときは、

全ての階のボタンを押す

エレベーターは、基本的には一定以上の揺れを感知すると最寄りの階で自動停止するようになっています。万が一、感知しない場合に備えて、まずは全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りましょう。また、降りた後は階段を利用しましょう。

Q 1 の答え

3

車を運転しているときは、

ハザード+安全に停止する

揺れを感じても急ブレーキは禁物で、運転手が真っ先にすべきことは安全な停車です。巻き込み事故を防ぐため、急ハンドルや急ブレーキは避け、ハザードランプを点灯させながら緩やかに減速して、道路の左側に停車します。高速道路での減速や停車には、一層の注意を払いましょう。また、車を置いて避難するときは、

できるだけ緊急車両の通行の妨げにならない場所に移動します。災害時、個人の車が道路をふさいでしまい緊急車両が通行できないときは、警察官や自衛官などが車を移動する場合があります。そのため、車から離れる際は誰でも車を動かせるようにしておきましょう。

Q 2 の答え

1



対策

エレベーターのボタンを押しても
扉が開かないとき

- ①非常ボタンを押して救助を待ちましょう
- ②エレベーターによっては、非常用飲料水や食料、簡易トイレ等の備えがあるため、必要に応じて利用しましょう



エレベーター内の防災備蓄ボックス▶



車から離れるときは
誰でも車を動かせるように!

覚えておこう

- 緊急車両の通行の妨げにならない場所に車を移動
- エンジンを止め、エンジンキーは付けたままにするか運転席などの車内の分かりやすい場所に置く
- 窓を閉め、ドアはロックしない
- 盗難や損害に備え、車検証を持ち、代わりに氏名と連絡先を書いたメモを残しておく

駅 にいるときは、比較的

停車中の電車が安全

Q 4の答え

2

ホームに停車している電車内は倒れてくる物や落下物が少ないので比較的安全です。可能であれば電車内に避難し、つり革や手すりなどにつかまり、揺れが収まるのを待ちましよう。

電車が停車していない場合は、頭をバッグなどで覆って、落下物から身を守り、線路に落ちないように柱のそばに移動します。揺れが収まったら駅員の指示に従い、より安全な場所に避難することが大切です。



Q 3の答え

1

電車では、なるべく座席に座り、体を小さくしてバッグや手で落下物から頭を守りましょう。座ることができないときは、つり革や手すりにしっかりとつかまり、姿勢を低くして倒れないようにしましょう。日本の電車は、緊急地震速報が強い揺れを予測したり、沿岸・沿線・内陸部に設置された地震計が一定以上の揺れを検知したりすると、緊急停止することがあります。



座席に座る

走行中の電車の中 にいるときは、

高層階ならではの危険

マンションやビルなどでは、高層階になればなるほど、横揺れが長く激しくなり、立ってられないほどになります。地震によって本棚やコピー機などが数メートル移動することもあり、万が一、人に当たると命を落とす恐れがあります。高層階では特に、家具等を固定しておくことが命を守るにつながります。

自宅で火を使っているときは、揺れが収まった後に火元を確認し、慌てずに火の始末をします。また、いつでも避難できるように、揺れが収まってから部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて出口を確保します。

自分の命を守ることが最優先です。すぐに動いてしまうと、家具やオフィス機器などの下敷きになったり、窓ガラスの破片などが頭に直撃したりする場合があります。まずは机等の下に隠れ、揺れが収まったら、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に身を移しましょう。

まずは頭と体を守る

物が多い場所では、

家やオフィスなどの



対策

おうちやオフィスの災害対策をしよう

①

ガラスの飛散防止フィルムを貼る



②

家具やオフィス機器等を、L型金具(下向き取り付け)や突っ張り棒で固定



◎その他の対策など、詳しくは本誌10ページで

Q 5の答え

3

Q 6の答え

2

映画館やホール にいるときは、

頭を守り、館内放送や係員の指示を待つ

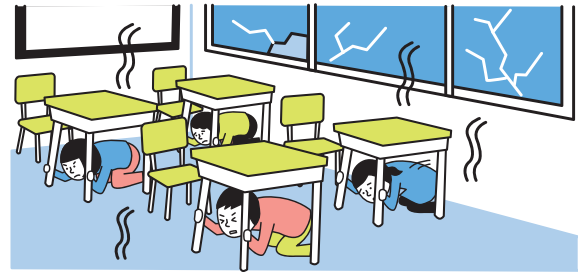
前の座席との間に体を隠して、バッグなどで頭を守り、揺れが収まるのを待ちましょう。多くの人が集まっている場所では、一人の誤った行動が、その場の大きな勢の人を間違った避難方法に誘導してしまうかもしれません。慌てて非常口や階段に駆け寄らず、館内放送や係員の指示に従いましょう。

Q 8 の答え
2

Q 7 の答え
1

学校の教室 窓から離れる にいるときは、

学校は窓が多いので、飛散した窓ガラスでけがをしないように窓から離れて机の下に隠れます。その際は、机の脚をしっかりと持って揺れが収まるまで待ちましょう。廊下にいる場合もまずは窓から離れ、階段にいる場合は転げ落ちないように手すりにつかまります。揺れが収まったら先生の指示に従いましょう。



対策 シェイクアウトで身を守ろう

とっさに身を守るための3ステップ、「まず低く」、「頭を守り」、「動かない」体勢を取りましょう。特に、頭や首、手首の内側などを守れば、命が助かる可能性が高くなります。



提供: 日本シェイクアウト提唱会議

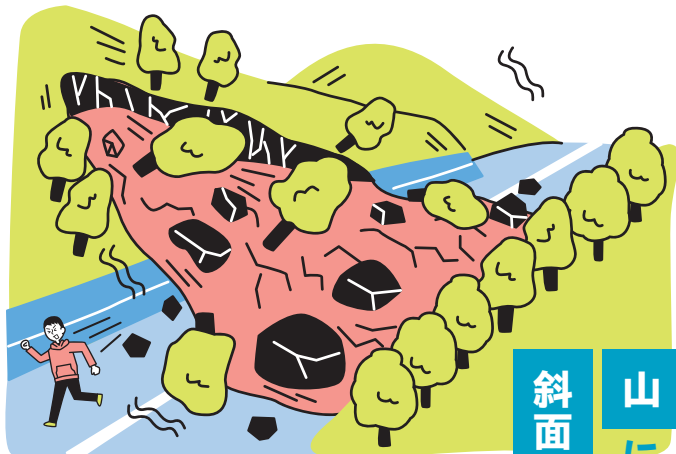
スーパーマーケット にいるときは、

頭を守り安全な場所に移動

Q 9 の答え
1



買い物かごは強度があり、頭を守るのにぴったりです。商品の散乱やショーケースの破損でけがをしないように、商品の少ない場所や柱の近くに移動しましょう。また、慌てて出口に向かわず、店員の指示に従いましょう。



山 斜面や崖から離れる にいるときは、

山間部ではすぐに斜面、崖から離れましょう。大きな地震でなくても、雨で地盤が緩んでいれば、土砂崩れが発生することもあります。また、土砂崩れは一度目の地震で起きなくても、余震で起きる可能性もあります。崩れた土砂は、斜面の高さの2〜3倍も離れた場所まで届くことがあります。

Q 10 の答え
1

災害時、命をつなぐための行動を

1分間身を守ることが重要

日本では、私たちが体で感じる地震が年間でおよそ2,000回、感じない地震は10万回も起きていて、特に関東地域は「地震の巣」といえるほど地震の多い地域です。

まず、事前に家具やオフィス機器などを固定しておき、避難できる「安全空間」を確保することが大切です。そしていざ地震が起きた時は、頭・顔・首を守り、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」安全空間に移動しましょう。

阪神・淡路大震災や能登半島地震では十数秒、関東大震災では1分間ほど激しい揺れが続きました。現在では、震度5弱以上の揺れが予想されると大きな揺れが到達する前かほぼ同時に緊急地震速報が鳴ります。少なくとも緊急地震速報を見聞きしたら、まずは1分間は身を守り続けてください。

情報が命をつなぐ

揺れが収まったら「身の安全を確保した上で、むやみに移動するので



気象防災アドバイザー・
元気象庁地震津波防災対策室長
荒谷博さん

はなく、その場で状況を確認することが大切です。日頃からモバイルバッテリーや小型ラジオを携帯すること、いつでも情報を取得できます。

また、災害時は障害のある人や高齢者、外国人など、自ら判断して適切に行動することが難しい人もいます。正しい災害知識を持ち、正しい行動を取れる人が増えれば、自分だけでなくそういった人たちの命もつなぐことができます。

防災に絶対はありません。命が助かる可能性をより高めるために、さまざまな時期・場所を想定して、日頃から家族や職場の人たちと「その時々にあった行動」を考えることが大切です。被害を受けていない今だからこそ、できる備えがあります。

一緒に防災力を高めよう

総合防災訓練

今年のテーマは
帰宅困難者対策

市の防災体制の強化や市民の皆さんの防災意識を高めるため、総合防災訓練を行います。訓練中の帰宅困難者役を募集しているので、ぜひこの機会に参加してみませんか。

11月11日(火)午前10時～正午

柏駅構内、柏駅東口ダブルデッキ、

パレット柏など

◎申し込み方法など、詳しくは市のホームページで



市ホームページ

災害用伝言ダイヤル「171」

大切な人との安否確認

携帯電話や公衆電話から「171」に発信し、「連絡を取りたい電話番号」を入力すると、30秒間音声を録音・再生できます。毎月1日・15日と8月30日～9月5日の防災週間に体験利用ができます。

30秒で「あ・い・た・い・よ」を伝えよう

- あ** あなたの名前は？(フルネーム)
- い** いまいる場所は？(具体的な場所)
- た** だれと一緒に？(一緒に避難しているかた)
- い** いたいところはあるか？(けがや体調)
- よ** よこく(次の連絡はいつか)

LINEに登録して 防災情報を受け取ろう



●柏市公式LINE

[ID]@kashiwa_shi

[アカウント名]柏市役所



大切な人や地域を守る「防災士」になりませんか

市では、防災士の資格を取得するための研修の受講料などを補助しています。防災に関心のあるかたは、ぜひご活用ください。

【補助金額】対象経費の2分の1※上限3万円

◎申請方法など、詳しくは市のホームページで



市ホームページ