

上杉地区
避難所運営マニュアル
(町内会長、SBL、地域団体責任者 必携)
令和5年度版

本マニュアルは「上杉地区 避難所運営マニュアル」(令和3年3月改訂 青表紙本)をベースに、運営内容を発災初期の対応に特化して、より具体的に、そして簡潔にまとめたものです。したがって、運用の詳細については令和3年改訂の青表紙本を参照ください。

各町内会長、仙台市地域防災リーダー(以降SBLという)、各地域団体責任者の皆さんには本マニュアルを精読され、組織内への周知徹底と発災時の初期対応にご協力をお願い致します。

令和5年6月
上杉地区連合町内会

避難所運営マニュアル 目次

- P00 表紙
 - P00 目次
 - P01 第1章 大切なのは平時における自主防災です
 - (1) 各町内会が事前に検討準備しておく事
 - (2) 各ご家庭で事前に準備しておく事
 - (3) 避難所に避難する場合は
 - P02 (4) 自助のポイントは家庭内備蓄です
 - P03 第2章 災害が発生した時の対応手順について
 - (1) 大災害が発生した時 初動の連絡網
仙台市から上杉地区の諸団体へ
 - P04 (2) 連合町内会の連絡網
 - P05 (3) 避難所運営の組織と役割分担
 - P06 (4) 避難所運営における町内会の役割
 - P07 (5) 活動班の町内会分担表
 - P08 (6) 担当町内会ローテーションの留意点
 - P09 (7) 活動班の作業内容
 - P10 (8) マンションにおける防災と避難について
 - P11 (9) 連合町内会の責務
 - (10) 令和3年度版「避難所マニュアル」に準拠する項目
- P12 第3章 上杉地区の避難所
 - (1) 避難所は3カ所あります。
 - P13 上杉山通小学校に避難する町内会
 - 上杉山中学校に避難する町内会
 - (2) 避難所開錠から避難者受け入れまで
 - (3) 居住組の設定と組長（リーダー）の決定
 - P15 (4) 避難所での心得（ルール）の掲示
 - P16 (5) 各避難所の平面図と受付位置
 - P17 上杉山通小学校の場合
 - P18 上杉山中学校の場合
- P19 第4章 主な連絡先、参考資料
 - 学校、集会所、公共機関、警察消防、病院、ライフライン、大型店舗
- P21 協力いただいた方々
- 参考にした資料
- P22 上杉地区連合町内会マップ・町内会の避難所

第1章 大切なのは平時における自主防災です。

仙台市が作成している「自主防災活動の手引き」の冒頭で「大規模災害が発生すると、『公助』である市の救援活動は限界を超えてしまいます。まずは『自助』として自分自身を守る行動が最も大切です。そして、地域コミュニティで相互に助け合う『共助』が非常に重要です。」と強調しています。詳しい内容は、仙台市の冊子をご覧ください。

その中で ぜひ準備して頂きたいことを列記しました。

(1) 各町内会で事前に検討準備しておく事。

- ①町内の連絡手順をあらかじめ決めておきましょう。
- ②避難する学校を周知しておきましょう。
- ③高齢者、乳幼児、要援護者への支援体制を決めておきましょう。
- ④安否や被害確認等の防災担当役員を決めておきましょう。
- ⑤1週間程度の備蓄とそのローリング消費する習慣を町内会員に推奨しましょう。
- ⑥町内会でSBLの育成に努めましょう。

(2) 各ご家庭で事前に準備しておく事。

- ①災害用備蓄品の確保に努めましょう。
- ②家具などの転倒防止対策は必ず実施して下さい。
- ③非常持ち出し品を用意しておきましょう。
- ④ハザードマップで自宅の危険度を確認しましょう。
- ⑤緊急時の連絡先一覧をメモしておきましょう。

(3) 避難所へ避難する場合は

- ①電源ブレーカーを落とす、ガス元栓を閉める等の基本動作を確認してください。
- ②避難所備蓄（飲料水、非常食糧等）の備蓄量は限られているので、家庭内備蓄（特に飲料水）を多めに持参してください。

(4) 自助のポイントは家庭内備蓄です。

本マニュアルをお読み頂く前に、避難についての基本を確認しておきます。それは動かない避難すなわち「在宅避難」です。まずは在宅避難のための家庭備蓄品を確認しておきましょう。

(家庭の備蓄品リスト)

4人家族で3日～1週間分を想定し、食料品は日常的に使い一定量を保つようにし、賞味期限ごとにまとめて保存しておきましょう。

(食料品)

・水 1日1人3L ・主食 無洗米、レトルトご飯、即席麺など ・主菜 タンパク質豊富な肉や魚の缶詰、レトルト食品 ・菓子類（甘いもの） ・野菜ジュース類
・チーズ、かまぼこなど加熱不要な食品 ・栄養補助食品

(生活用品)

カセットコンロ、ボンベ6本、ポリ袋（大小）、食品ラップ、ティッシュペーパー1パック、トイレットペーパー12ロール、ウエットティッシュ1箱、薬類、使い捨てカイロ、ライター、携帯の予備バッテリー、懐中電灯、乾電池、簡易トイレ、ラジオ、ヘルメット、リュックサック、軍手、電源不要の灯油ストーブ、コロナ対策として、マスク、アルコール消毒液など

第2章 災害が発生した時 初動の対応は

平成23年（2011）3月11日に発生した東日本大震災のような大災害が発生した場合、仙台市は直ちに指定避難所を開設し、被災した住民並びに帰宅難民の対応にあたりますが、その活動の中心に位置付けられているのが町内会、SBL、並びに諸地域団体です。そのための具体的な活動内容を順を追って記載していきます。

（1）発災時初動の連絡網

仙台市の避難所開設の第一報は、上杉地区担当の避難所担当職員 仙台市教育委員会文化財課から下記の地区諸団体代表者に一斉送信メールにて連絡します。

送信される団体は次の通りです。

上杉地区連合町内会

SBL（仙台市地域防災リーダー連絡協議会代表者）

上杉学区民体育振興会

上杉地区社会福祉協議会

上杉地区民生委員児童委員協議会

上杉赤十字奉仕団

上杉地区募金会

上杉地域包括支援センター

なお 各団体での連絡を受ける方の氏名は毎年度始めに仙台市教育委員会文化財課の担当者まで届け出て下さい。

また 各団体内での連絡網及び手段については事前に検討と徹底をお願いします。

(2) 連合町内会の連絡網

会 長（佐々木厚一）※直ちに避難所へ

副会長（尾形喜昭） //

副会長（加藤健一） //

事務局長（星 正行）

広報・救護衛生班担当町内会へ連絡する。（8）

ラポール錦町町内会、錦町親和会、杉山町内会、北一東部町内会、昭和町旭町内会、杉野会町内会、いずみ会、杉添親交会

理 事（久住泰正）

受付名簿班担当町内会へ連絡する（8）

同心町通町内会、同心親和会、錦町パークマンション町内会、チサンマンション第5仙台町内会、雷神中町内会、雷神東町内会、雨宮パークホームズ町内会、堤通雨宮パークホームズ町内会

理 事（氏家道也）

会場班担当町内会へ連絡する（9）

上杉山通町内会、外記丁通町内会、上杉パークホームズ町内会、

パークホームズ仙台定禅寺通町内会、二日町三勾会、雨宮町内会、北仙台町内会

プラウドシティ仙台上杉山通町内会、コープ野村上杉自治会

理 事（宮本 浩）

食糧物資班担当町内会へ連絡する（9）

堤通親和会、北社会、北光親和会、二本杉通町内愛育会、北一東部町内会、LM本町自治会

北七東部町内会、北なごむ町内会、北仙台シティプレイス東館町内会、本山町内会

- ① 毎年変更があるので、別紙で配布となります。
- ② 電話番号は最新の「諸団体役員名簿」で確認してください。
- ③ 理事数に変更になった場合は組み替えとなります。
- ④ 堤町けやき、杉の台、新生会の各町内会には別途連絡します。
- ⑤ 連合町内会役員名は、令和5・6年度のものであります。

(3) 避難所運営体制と役割分担は次の通りです。

①指定避難所には**避難所運営委員会**が設置されます。

上杉山通小学校、上杉山中学校それぞれに避難所運営委員会が設置されますが、全体をコントロールする意味で上杉山通小学校運営委員会に本部を併設します。

②**運営委員会**には、**連合町内会**会長、副会長、避難所担当

職員、施設管理者、民生委員、SBL、各班の方々が待機します。

③運営委員会のもとに以下の活動班を設置します。

受付名簿班、会場班、広報班、食料物資班、救護衛生班の5班で活動します。

発災当初から3～4日間は町内会を中心としたスタッフが活動しますが、それ以降はできるだけ早い時期に避難者による自主活動に移行させましょう。

④運営を円滑に進めるため、**運営会議を毎日1回以上開催**

しましょう。できるだけ早い時期に居住組の組長を決定し、避難者の声を聞きましょう。

⑤**運営会議**では以下のようなことについて話し合います。

- ・活動状況の共有とその後の対策
- ・状況に応じてルールの変更や追加
- ・避難所内の問題や課題の解決

なお**補助避難所**の上杉コミュニティーセンターは

コミュニティーセンター運営委員会にて適切な運営体制を取る事とします。

(4) 避難所運営の町内会の役割

①発災直後から3～4日は

町内会がリーダーとして活動することになります。したがってこの期間は各町内会の役割分担、各班の町内会同士での役割分担、SBLの役割、町内会内での時間を区切ったローテーション（日直、宿直）など詳細な事前の計画が大切になってきます。そのためには、普段から話し合う機会を設けましょう。

②4日から1週間は

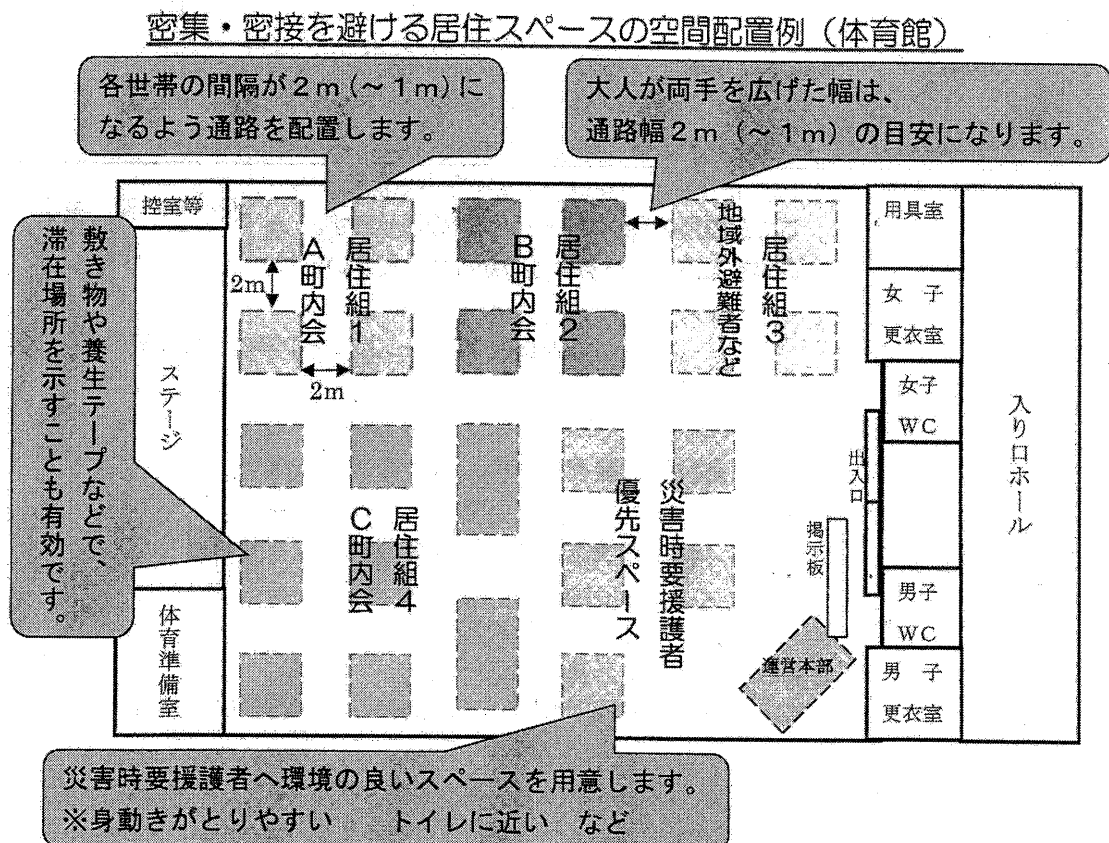
避難所運営のリーダーシップを町内会から避難者自身に移行していきます。運営主体が避難者自身であることを十分に理解してもらいながら、町内会はそのサポートに回ります。

③サポートで一番重要な事は居住組組長の選出です。

重要となるのは、避難所内の居住区割の整理、居住区割（居住組）が決定したら、それぞれ組長（その居住組のリーダー）を選出してもらうことです。

その後は各居住組に対する必要事項の通達、食事の準備、居住者の出入りの管理、問題点の把握など 全てのことは組長を通して行われるからです。

④以下に居住組のイメージを示しましたので参考にして下さい。



(5) 各活動班の町内会分担表

上杉山通小学校		担当町内会	初日	2日目	3日目	4日目
	受付名簿班	同心町通町内会	●		●	
		同心親和会		●		●
		錦町パークM町内会	●		●	
		チサンM第5仙台		●		●
	会場班	上杉山通町内会	●		●	
		外記丁通町内会		●		●
		二日町三勾会	●		●	
		上杉パークH町内会		●		●
		パークH仙台定禅寺	●		●	
	広報班	ラポール錦町町内会	●		●	
		錦町親和会		●		●
	食料物資班	堤通親和会	●		●	
		北社会		●		●
		北光親和会	●		●	
		二本杉通町内愛育会		●		●
		LM本町自治会	●		●	
	救護衛生班	杉山町内会	●		●	
		北一東部町内会		●		●
上杉山中学校		担当町内会	初日	2日目	3日目	4日目
	受付名簿班	雷神中町内会	●		●	
		雷神東町内会		●		●
		雨宮パークH町内会	●		●	
		堤通雨宮パークH		●		●
	会場班	雨宮町内会	●		●	
		北仙台町内会		●		●
		プラウドC仙台上杉	●		●	
		コープ野村上杉		●		●
	広報班	昭和町旭町内会	●		●	
		杉野会町内会		●		●
	食料物資班	北七東部町内会	●		●	
		北なごむ町内会		●		●
		北仙台シティP東館	●		●	
		本山町内会		●		●
	救護衛生班	いずみ会町内会	●		●	
		杉添親交会		●		●

(6) 担当町内会ローテーションの留意点

①この表は上杉地区の町内会を、地域性、緊急性、町内会の規模、マンション形態などを勘案して割り振ったものです。今後各町内会と話し合いながら調整していきます。

②発災4日目以降については、避難者自身での運営に切り替えていきますが、サポートは必要となります。

③各班とも1～3町内会で対応する事としますので、町内会同士での役割分担など話し合ってください。

また、翌日の担当町内会とは問題点や改善点など、きめ細かな引き継ぎを行ってください。

④この表は日毎のローテーションを表していますが、過度な疲労を避けるため、1日24時間を3～4交代で対応する必要があります。特に夜間は警備活動も含まれますので、活動内容も考慮してローテーションを組む必要があります。

また、民生委員、SBL、他地域団体からのサポートが必要になります、その調整は各運営委員会で行います。

⑤災害はいつ起きるか分かりません。平常時に町内会内で防災担当役員や、発災時の手順について協議しておいてください。

(7) 各活動班の作業内容は概ね次の通りです。

◎ 受付名簿班

- ・避難者数を把握し名簿を作る。
- ・避難者の入所、退所を管理する。

◎ 会場班

- ・避難所の居住、共有スペースの設定と管理。
- ・避難所の安全と防犯等問題解決全般。

◎ 広報班

- ・青葉区災害対策本部への報告、要請等。
- ・災害支援の情報を避難者に伝達する。
- ・避難者への安否確認の窓口となる。

◎ 食料物資班

- ・食料物資の必要数の把握と調達をする。
- ・食料物資の管理、炊飯、給食給水を行う。
- ・食料物資の管理と配布を行う。

◎ 救護衛生班

- ・けが人への応急手当や、救急要請を行う。
- ・高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児等を支援する。
- ・トイレ、ゴミ、清掃、風呂等衛生環境整備を行う。

詳細は「令和3年版避難所運営マニュアル」(P19)
を参照ください。

(8) マンションにおける防災と避難について

上杉地区では東北大学農学部跡地、勝山企業跡地、NHK 仙台放送局跡地などマンション建設が多く見られ、それに伴う急激な人口増加予想されています。そのため、マンションの防災は地区全体の災害対策にとっても重要な課題となっています。現行の耐震基準などを満たすマンションは地震で倒壊する恐れはあまりありません。とは言え、ひとたび直下型地震などが起きれば、配管の損傷で水道やトイレの復旧に1ヶ月以上かかったり、長時間エレベーターが止まったりするリスクが指摘されています。

災害への備えは各管理組合や町内会が担うこととなりますが、住民が多いほど意思の疎通や調整は難しくなるのが実情です。

「自助」については戸建て住宅と同様に家庭内備蓄と在宅避難とし、高齢者や障害者の方々に避難所を優先するという理解が基本となりますが、地域全体で取り組む「共助」の考え方も重要になってきました。

参考として、三菱地所レジデンスが防災啓蒙ツール「そなえるカルタ」をホームページで無償提供しています。

内容は、「マンションで被災生活を送ろう。」「水を使わないトイレの備えを」「アレルギー対応食普段から備蓄を」「生活用水を確保しよう」「情報を取りに行き、マンションで共有」「防犯対策を論議しておきましょう」「ゴミの捨て方を決めておこう」「指定避難所から物資を融通してもらおう」「自分の体は自分で守ることが原則」「各種支払いを猶予してもらおう」「防災倉庫の鍵」(原文のまま)などのタイトルで分かりやすい説明がなされています。

すべてダウンロードすると、A4 53ページ、2.3Mbです。カラーの美しいカード形式です、ぜひご一読をお勧めします。

(9) 連合町内会の責務

- ① 毎年必ずマニュアルの見直しを行い、マニュアルを最新の状態にすること。
特に単位町内会の変動にはきめ細かな協議が必要です。
また学校、行政はもちろん地域団体にも変更が生じますので、确实に対応する
必要があります。
- ② 町内会、SBL、消防署、学校、地域団体と連携し、防災訓練も兼ねて、備蓄物資
の棚卸し、仮設トイレの組立、住居スペースの配置の練習、そして アルファ米の炊
き出し手順の確認等を定例化します。
- ③ 災害に備えるためにも地域団体間の連携親睦を図ります。

(10) 下記の項目は 令和3年度版「避難所マニュアル」に準拠します。

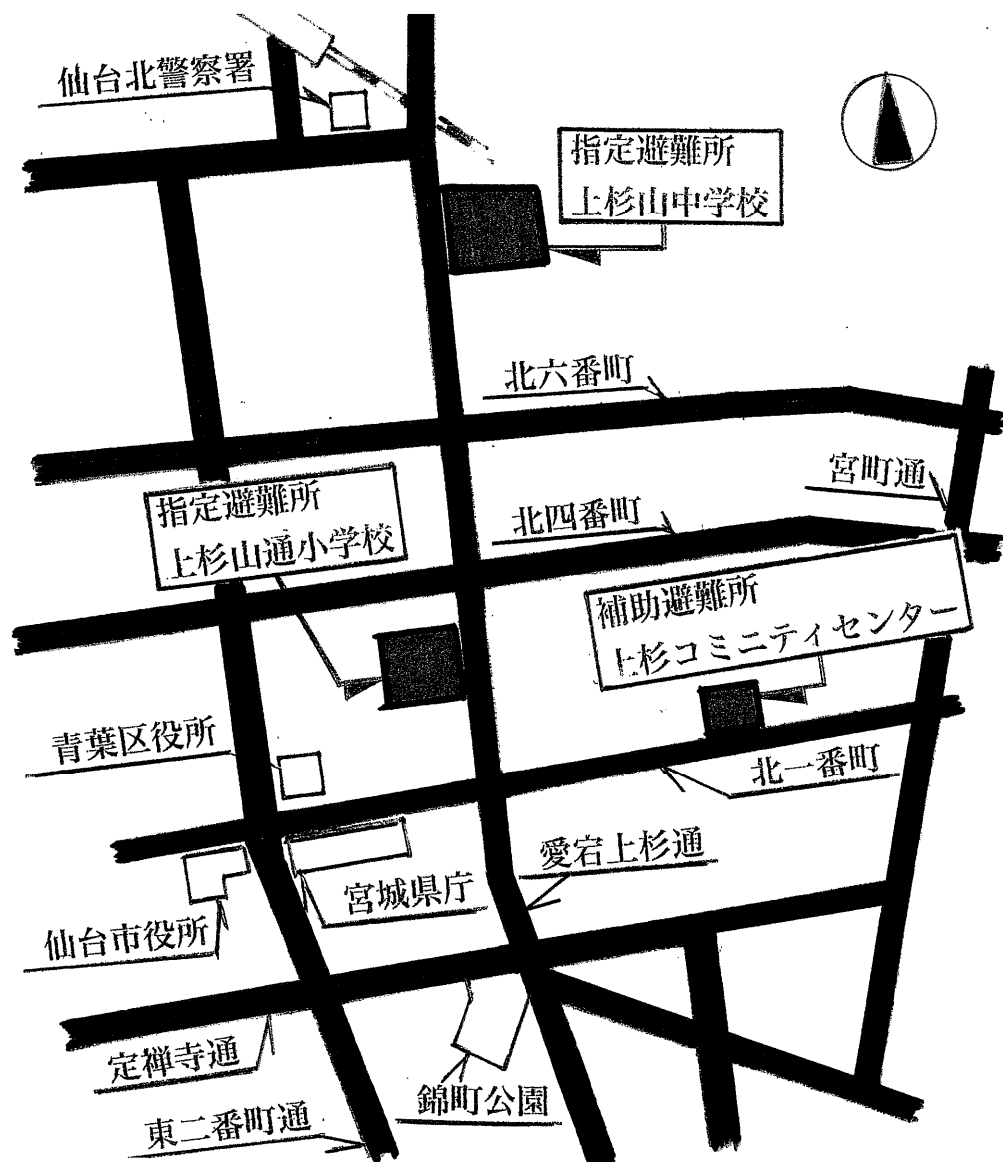
- ① 発熱・感染症への対応 (P26～28)
- ② 大雨時の避難にあたって (P25)
- ③ 各避難所の備蓄物資一覧 (P34～38)

第3章 上杉地区の避難所

(1) 避難所は3ヶ所です。

上杉地区においては、指定避難所として上杉山通小学校、上杉山中学校、補助避難所として上杉コミュニティーセンターの3ヶ所を避難所として発災時から同時に運営を開始します。各町内会の避難所は大まかに北六番丁を境に北側は上杉山中学校に、南側は上杉山通小学校へ避難する事を基本としますが、避難し易い避難所を選択して下さい。

なお、補助避難所の上杉コミュニティーセンターは区割りを設けていません。避難所の位置等は下図の通りです。



上杉山通小学校に避難する町内会は

大仏前町内会 錦町親和会 上杉山通町内会 外記丁町内会 堤通親和会 二日町三勾会 北社会 同心親和会 同心町通町内会 北一東部町内会 錦町パークマンション町内会 北光親和会 杉山町内会 二本杉通町内愛育会 青葉荘町内会 チサンマンション第5 仙台町内会 ラポール錦町町内会 上杉パークホームズ町内会 LM 本町自治会 パークホームズ仙台定禅寺通町内会

上杉山中学校に避難する町内会は

雨宮町内会 北七東部町内会 雷神中町内会 雷神東町内会 新生会 杉添親交会 いずみ会 本山町内会 北仙台町内会 杉の台町内会 杉野会町内会 コープ野村自治会 雨宮パークホームズ町内会 堤通雨宮パークホームズ町内会 昭和町旭町内会 北仙台シティプレイス東館町内会 堤町けやき町内会 プラウドシティ仙台上杉山通町内会 北なごむ町内会

(2) 避難所開設から避難者受け入れまで

連絡を受けた避難所運営本部要員及びあらかじめ決められている各班担当者は、それぞれの担当指定避難所に集合し、避難者の受け入れ準備に入ります。

- ① 避難所施設の安全確認・・・施設管理者、鍵保有者、会場班
- ② 電気・水道・トイレ等の確認・・・施設管理者、会場班
- ③ 避難所開設必要機材の搬出・・・施設管理者、会場班 他
- ④ 受付場所の設置・・・受付名簿班、他
- ⑤ 避難所内部の整備・・・会場班、他
- ⑥ 避難所利用ルール及び立入禁止区域の表示・・・施設管理者、会場班
- ⑦ 受付開始、避難者カードの配布、回収・・・受付名簿班他
- ⑧ 仮設トイレ、投光器など機材の確認・・・食料物資班他

(3) 居住組の設定と組長（リーダー）の決定

避難所では、町内会やマンションの単位でスペースを区画割し避難所生活を形成します。その区画を居住組と呼び、それぞれで組長（リーダー）を互選しますが、互選にあたっては運営委員会のメンバーがサポートします。

避難者への様々な指示・要請、食事の準備・配布など全てのことが組長を通して行われますので、組長の決定はできるだけ早い時期に行なうようにします。

(4) 避難所での心得 (ルール)

避難所開設と同時に主要な箇所に掲示します。

- ◎すべての活動は弱者優先で運用しています。
- ◎体調不良の方はスタッフに申し出て下さい。
- ◎開設後は速やかに避難者による自主運営に移行させて頂きます。ご理解下さい。
- ◎居住場所は移動があることをご理解下さい。
- ◎避難所の開設は、ライフラインの回復する頃までを目処にしています。
- ◎居住スペースは土足禁止です。靴はビニール袋に入れ各自保管して下さい。
- ◎避難所での作業は、みんなで分担、工夫して行いましょう。お互い助け合いながら、安心して生活できるよう協力しましょう。

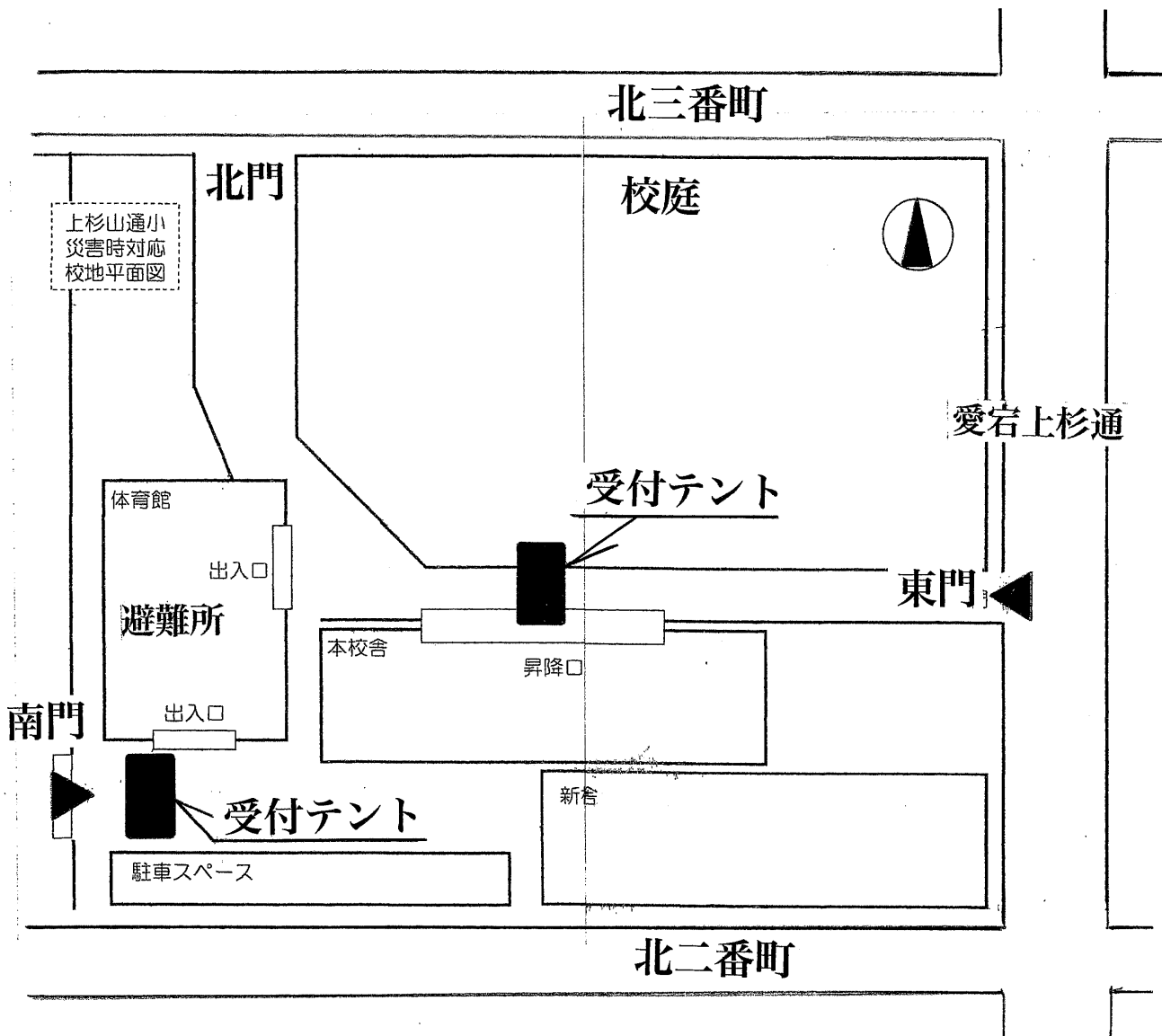
避難所運営委員会

この他、共同生活上のルール、トイレ使用のルール、火気使用のルールなどは「令和3年度 運用マニュアル」(青本 P29~33)を参照してください。

(8) 避難所平面図と受付位置

上杉山通小学校、上杉山中学校、それぞれから提出された敷地及び建物平面図に基づいて現地を確認しながら、受付位置、避難者導線、避難場所を設定しました。これは施設管理者から指示された使用可能施設の範囲内での検討になりましたが、収容人員オーバーなど予測できなかったな事態が発生した場合には、その都度施設管理者と協議することになり

上杉山通小学校避難所の受付位置

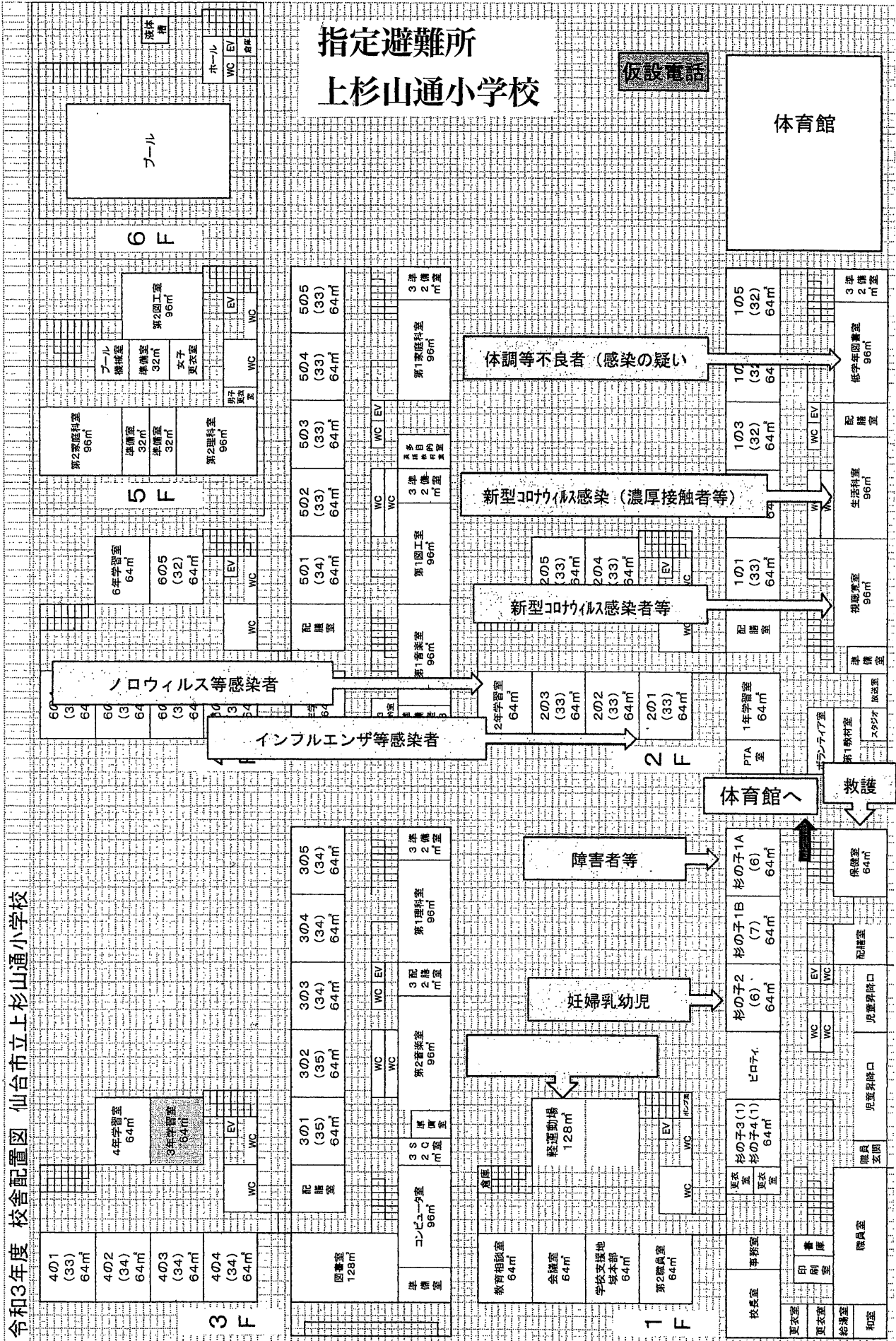


令和3年度 校舎配置図 仙台市立上杉山通小学校

指定避難所 上杉山通小学校

仮設電話

体育館



第4章 主な連絡先、参考資料

①学校・集会所

上杉山通小学校	2 2 1-3 3 9 2
上杉山中学校	2 3 4-1 2 4 1
県立視覚支援学校	2 3 4-6 3 3 3
宮教大付属小学校	2 3 4-0 3 1 8
宮教大付属中学校	2 3 4-0 3 4 7
上杉コミュニティーセンター	2 2 5-8 4 9 6
上杉児童館	2 6 8-3 8 4 0
東六コミュニティーセンター	2 6 3-5 3 1 1
青葉体育館	7 1 7-1 1 9 1

②公共機関

市教育委員会 文化財課	2 1 4-8 8 9 2
市危機管理局 減災推進課	2 1 4-3 1 0 9
青葉区 区民生活課	2 2 5-8 0 4 9
青葉区 まちづくり推進課	2 2 5-7 2 1 1
青葉区保健福祉センター	2 2 5-7 2 1 1
社協 青葉区事務所	2 6 5-5 2 6 0
上杉包括支援センター	2 2 1-5 5 6 9
花京院包括支援センター	7 1 6-5 3 9 0
木町通包括支援センター	2 1 6-3 7 2 2

③警察・消防

北警察署	2 3 3-7 1 7 1
双葉ヶ丘交番	2 3 3-2 9 6 9
宮町交番	2 2 3-2 7 4 5
青葉消防署	2 3 4-1 1 2 1

④病院

東北大学病院	7 1 7-7 0 0 0
--------	---------------

東北労災病院	275-1111
仙台厚生病院	222-6181
宮城中央病院	224-1307
急患センター（舟丁）	266-6561
北部救急診療所（堤町）	301-6611

⑤ ライフライン

電気 東北電力コールセンター	0120-175-366
ガス 市ガス局お客様センター	0800-800-8977
水道 市水道局コールセンター	748-1111
下水道 下水道北管理センター	373-0902
市バス、地下鉄 交通局	224-5111
宮城交通バス	771-5310
JR 東日本	0180-992-992
飛行機 仙台空港総合案内所	382-0080
NTT 災害用伝言ダイヤル	171
高速道路 NEXCO お客様センター	0570-024-024
一般道路 仙台市道路保全課	214-8381

⑥ 大型店舗

MEGA ドン・キホーテ仙台台原店	728-7533
西友 北仙台店	301-8221
西友 上杉店	715-7850
みやぎ生協 柏木店	276-6322
みやぎ生協 台原店	271-1281
みやぎ生協 錦町店	398-5506
ツルハドラッグ仙台上杉店	727-5568
ダイソー 仙台上杉店	727-5021
やまや 上杉店	271-7715

⑦地域団体情報は「諸団体役員名簿」を参照ください。

検討会に協力いただいた方々

仙台市教育委員会 文化財課
青葉区区民生活課
青葉区まちづくり推進課
仙台市危機管理局 減災推進課
仙台市立上杉山通小学校
仙台市立上杉山中学校
上杉地区民生委員児童委員協議会
上杉地区社会福祉協議会
上杉学区民体育振興会
上杉赤十字奉仕団
上杉地区募金会
上杉地域包括支援センター
上杉コミュニティーセンター運営委員会
上杉地区仙台市地域防災リーダー（SBL）
上杉地区単位町内会
イオンモール株式会社

参考にした資料

- ・「上杉地区避難所運営マニュアル」（令和3年3月改訂版）
- ・「仙台市自主防災活動の手引き」
- ・「避難所運営マニュアルの必要性と町内会の役割」

NPO 法人 SONAE 防災研究所 編

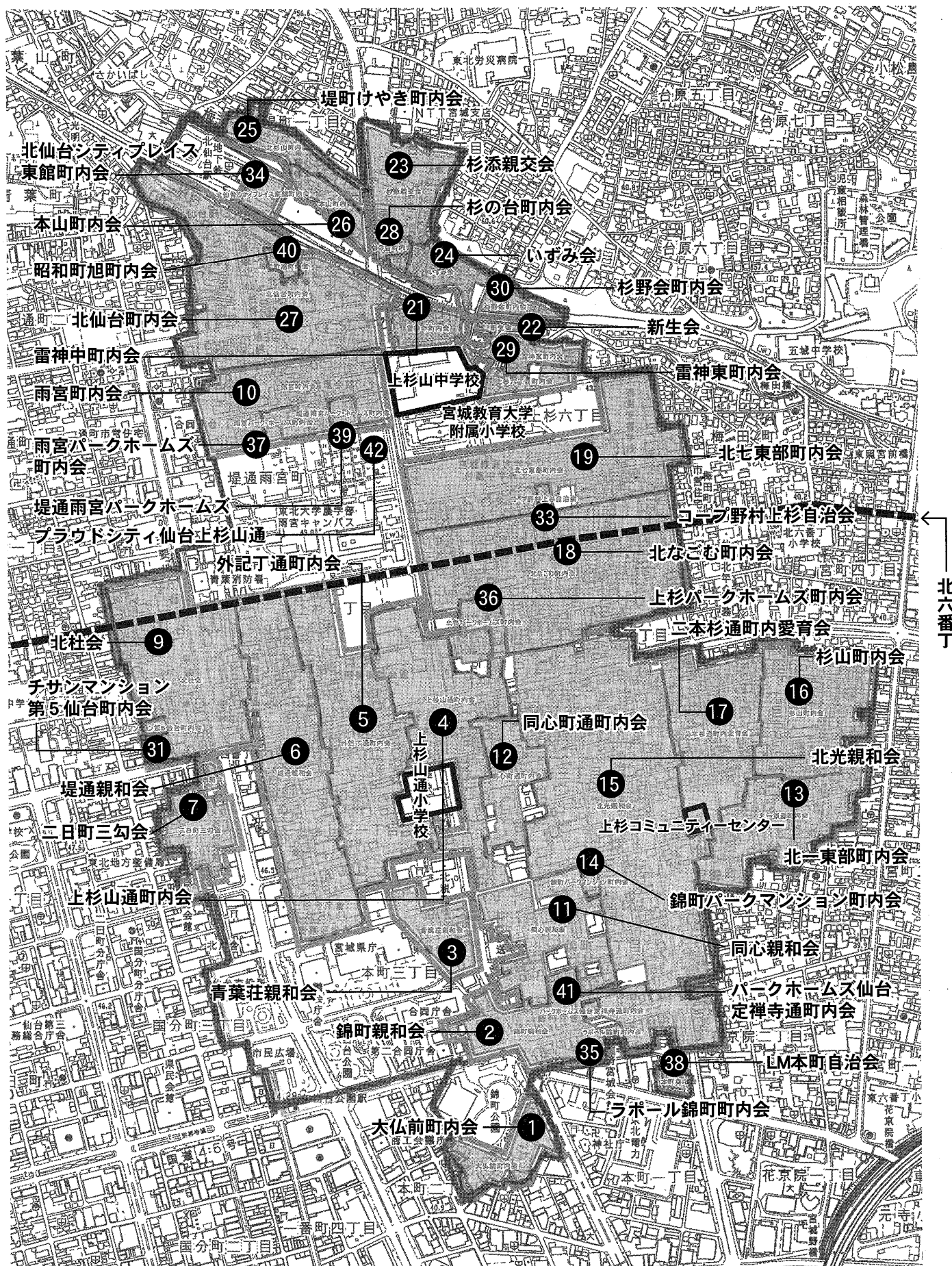
加えて、他地区連合町内会にて作成されているマニュアルもご好意により提供いただき参考にさせていただきました。

末尾ながら感謝申し上げます。

- ・「旭ヶ丘地域防災管理マニュアル」（令和4年）
- ・「木町通学区地域版マニュアル」（平成28年）

上杉地区連合町内会マップ・町内会の避難所

数字は町内会の番号です



北六番丁から南側は上杉山通小学校へ避難
 北六番丁から北側は上杉山中学校へ避難