

災害を知る

災害に備える

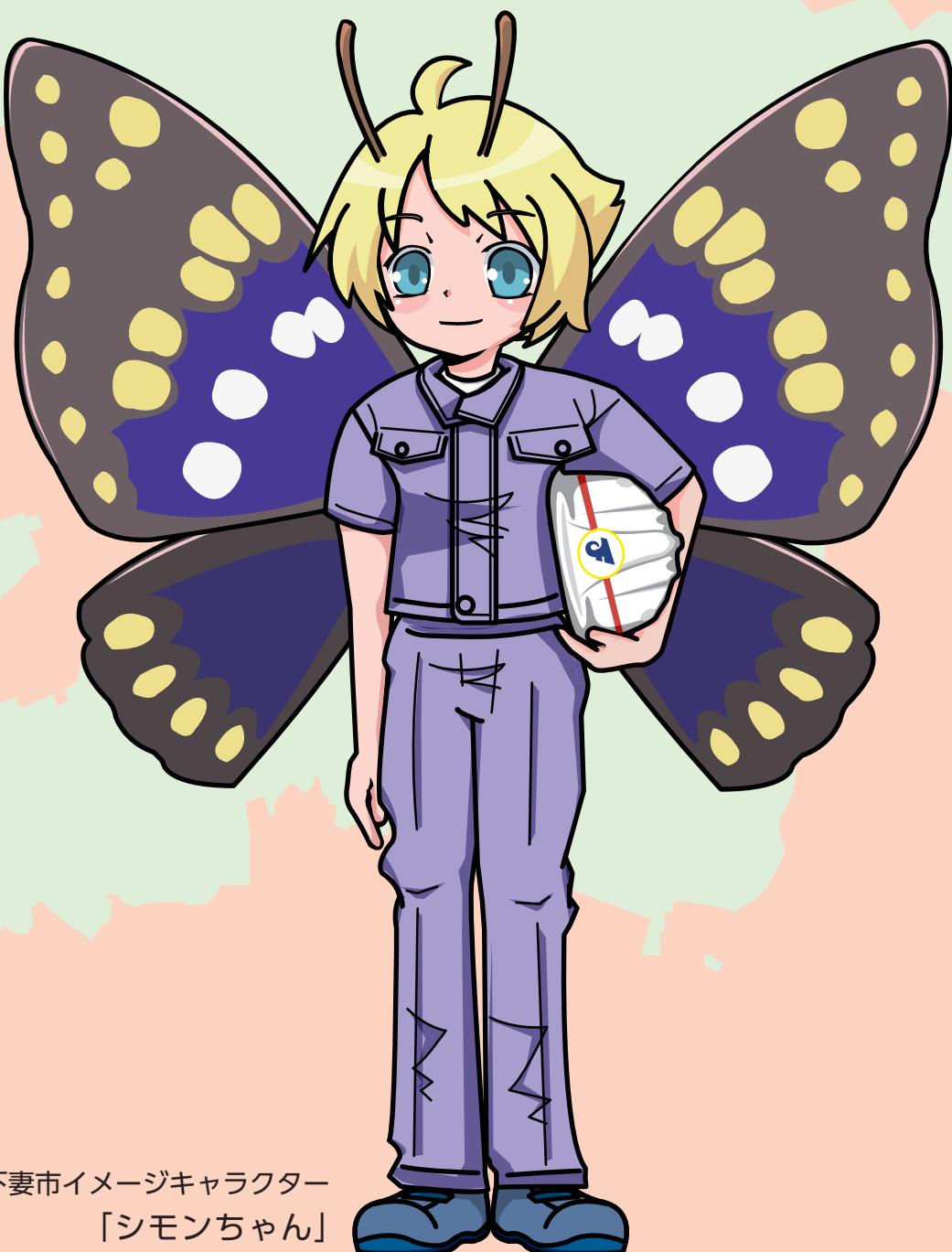
災害から身を守る

避難所リスト

わが家の防災メモ

保存版

下妻市 防災ガイドブック



下妻市イメージキャラクター
「シモンちゃん」

下妻市 総務部 消防防災課

〒304-8501 茨城県下妻市本城町三丁目13番地 ☎0296-43-2111(代表)

資料ポケット(予備)



救助訓練に参加する市民（R6防災訓練）

平成27年9月に発生した「関東・東北豪雨」災害では、鬼怒川の堤防決壊・溢水により、下妻市を含む広範囲にわたって浸水被害が発生しました。

小貝川も昭和61年8月にはん濫（小貝川水害）するなど、下妻市は繰り返し洪水被害を受けています。

また、平成23年3月の東日本大震災では、市内で震度5強の強い揺れとなり、多くの建物被害や、液状化による地盤沈下の被害を受けました。

私たちは、命を守る行動をとるために、日ごろから災害を知り、災害に備え、身を守るための対策を確認しておく必要があります。

市が行う防災訓練や自主防災組織への参加などにより、災害に対する行動の仕方や手順を確認することで、実際に災害が起きた時に役立ちます。



目次

水害を知る 2

土砂災害を知る 3

竜巻を知る 3

地震を知る 4

国民保護を知る 4

防災情報を知る 5

情報を得る 6-7

非常持出袋・備蓄品の準備（共通） 8

屋内・屋外の安全対策 9

自助・共助・公助 10-11

各種災害からの防災行動 12-13

避難するときの注意点 14

避難生活の心得 15

要配慮者を守ろう 15

避難所リスト・要配慮者利用施設リスト 16-17

わが家の防災メモ 18

災害を知る

水害を知る

雨の降り方と強さ

関東・東北豪雨では、鬼怒川流域に次々と発生した積乱雲が、線状となって長時間猛烈な雨を降らせました。このような雨の降り方は「線状降水帯」と呼ばれ、集中豪雨をもたらします。雨の降り具合いや今後の気象情報などを確認し、災害に備えて早めの準備をしましょう。また、河川やがけなど災害の危険性のある場所には近づかないようにしましょう。



河川水位と避難情報の発表

大雨により鬼怒川・小貝川の水位が上昇し、はん濫の危険性が高くなると、河川管理者（国・県）などから防災に関する情報が発表されます。

河川名 水位 観測所	鬼怒川		小貝川			
	川島	鬼怒川 水海道	三谷	黒子	上郷	小貝川 水海道
はん濫発生	-	-	-	-	-	-
はん濫危険水位	3.40m	6.00m	3.20m	5.80m	5.30m	6.50m
避難判断水位	2.40m	5.30m	2.90m	5.10m	4.90m	6.10m
はん濫注意水位	1.10m	3.50m	1.80m	3.80m	3.60m	4.60m
水防回待機水位	0.00m	1.50m	1.40m	2.50m	3.00m	3.80m

国土交通省「川の防災情報」より

発表される避難情報（目安）

緊急安全確保

はん濫発生

避難指示

はん濫危険水位

洪水により河川からの越水や堤防決壊のおそれがある水位

高齢者等避難

避難判断水位

避難の目安となる水位

はん濫注意水位

洪水に対する水防活動の目安となる水位

水防回待機水位

水防活動に入るための準備を行う水位

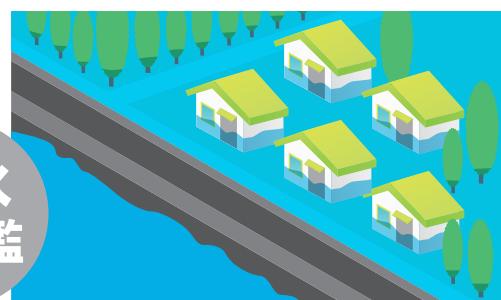
外水はん濫と内水はん濫

外水
はん濫



増水した河川の水位が堤防の高さを越えたり、堤防が河川の流れによりけずられて決壊し水が流れ込むことです。

内水
はん濫



河川から水があふれるのではなく、降った雨を河川へ排水しきれなくなり下水道や側溝などから水があふれることです。

土砂災害を知る

ひがけ崩れの特徴

土砂災害は台風や豪雨、地震によって突然的に発生します。

市内で起こりうる土砂災害には「がけ崩れ」があげられます。

- がけ崩れは大雨や集中豪雨などにより、地盤が突然崩れ落ちる現象です。また、強い地震の揺れにより発生する場合もあります。
- 崩れた土砂は、斜面の高さの2~3倍も離れた距離まで届くことがあります。
- 突然発生し崩れるスピードが速いので、危険を感じたらすぐ避難をすることが大切です。

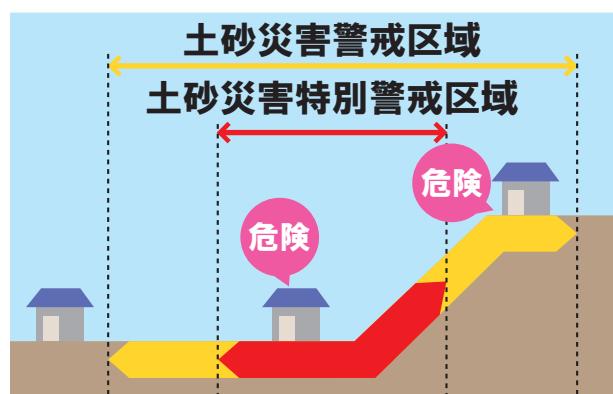
前兆現象

- 斜面から水が吹き出す
- 地鳴りがする
- 湧き水が増えた
- 斜面に割れ目ができる
- 地面にひび割れができる
- 斜面から小石がパラパラ落ちてくる



ひ 土砂災害(特別)警戒区域

茨城県では、土砂災害防止法に基づき、土砂災害の被害を受けるおそれがある区域を「土砂災害特別警戒区域」と「土砂災害警戒区域」に指定しています。下妻市には5箇所の指定区域があります。



土砂災害警戒区域

急傾斜地の崩壊や土石流等が発生した場合に、住民等の生命または身体に危害が生ずるおそれがあると認められる区域です。危険の周知、警戒避難体制の整備が行われます。

土砂災害特別警戒区域

急傾斜地の崩壊や土石流が発生した場合に、建築物に損壊が生じ住民等の生命、または身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる区域です。

特定の開発行為の制限、建築物の構造規制等が行われます。

竜巻を知る

竜巻は、発達した積乱雲に伴って発生し、短時間で帶状の狭い範囲に甚大な被害をもたらします。強い竜巻に襲われると、強い風によって建物の倒壊や車の横転が起こることもあります。すぐに頑丈な建物内へ避難しましょう！



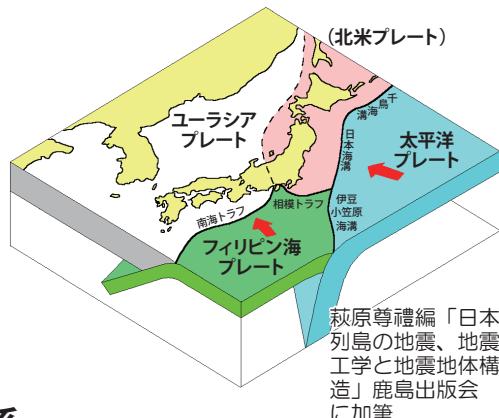
竜巻の特徴

- 竜巻は、発達した積乱雲に伴って発生する激しい渦巻きです。
- ろうと状や柱状の雲を伴っています。
- 台風、寒冷前線、低気圧などに伴って発生します。
- 短時間で狭い範囲に集中して甚大な被害をもたらします。
- 被害は、長さ数km、幅数十～数百mの狭い範囲に集中します。
- 移動スピードが非常に速い場合があります。
- 過去に発生した竜巻の中には、時速約90km(秒速25m)で移動したものもあります。
- いろいろなものが猛スピードで飛んでくる場合もあります。

地震を知る

日本は地震多発地帯

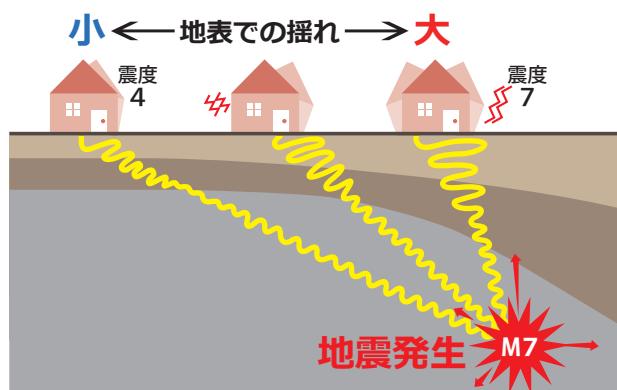
日本周辺は、複数のプレートによって複雑な力がかかっており、世界でも有数の地震多発地帯となっています。マグニチュード6以上の地震回数は、世界で発生した地震のうち約2割が日本で発生しています。



萩原尊禮編「日本列島の地震、地震工学と地震地体構造」鹿島出版会に加筆

震度とマグニチュード

震度は、ある地点における地震の揺れの強さを示します。このため、同じ地震でも震源からの距離などによって震度は変わります。マグニチュード(M)は、地震のエネルギーの規模を示します。マグニチュードが1増えると地震の規模は約32倍に増大します。



震度と揺れの関係

5弱

- 多くの人が、身の安全を図ろうとする。一部の人は、行動に支障を感じる。
- 座りの悪い置物の多くが倒れ、家具が移動することがある。

5強

- 非常に恐怖を感じる。多くの人が、行動に支障を感じる。
- 棚にある食器類、書棚の本の多くが落ちる。タンスなど重い家具が倒れることがある。
- 補強されていないブロック塀の多くが崩れる。多くの墓石が倒れる。

6弱

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。開かなくなるドアが多い。
- かなりの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。

6強

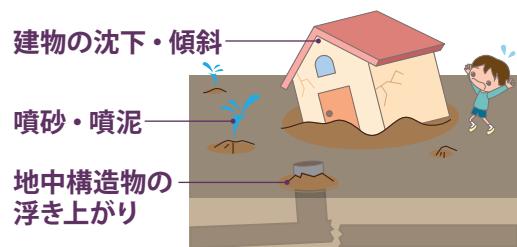
- 立っていることができず、はなないと動くことができない。
- 固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。戸が外れて飛ぶことがある。
- 多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。

7

- 揺れにほんろうされ、自分の意志で行動できない。
- ほとんどの家具が大きく移動し、飛ぶものもある。
- ほとんどの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。補強されているブロック塀も破損するものがある。

大地震の時の液状化現象

地震などの大きな揺れが一定時間続くと、地下水を含む軟弱な砂質地盤では液状化現象が発生する可能性が高くなります。この現象により、建物が傾いたり道路が陥没したりする被害が発生します。



国民保護を知る

国民保護とは、武力攻撃事態や緊急対処事態から、国民の生命、身体及び財産を保護することをいいます。国では、我が国の平和と安全を確保するため、外交努力や国際平和協力等を通じ、国際社会の平和と協調を図る取組みが行われています。



緊急対処事態



防災情報を知る

警戒レベル・避難情報と避難行動

水害・土砂災害について、町が出す避難情報と、国や県が出す防災気象情報が5段階の警戒レベルに整理されました。内容を正しく理解し、それぞれのレベルに応じて適切に行動できるようにしましょう。

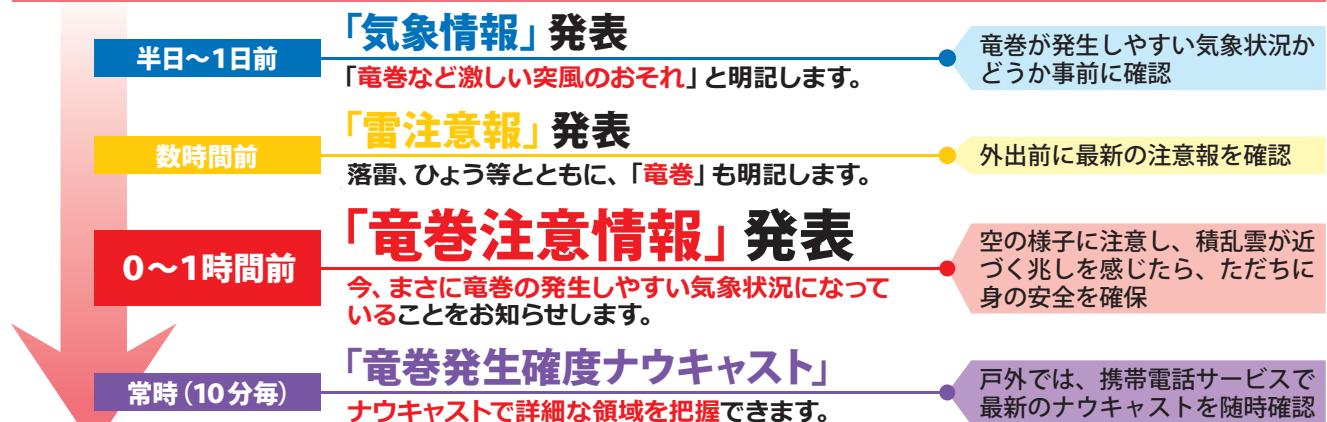


※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
 ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

竜巻注意情報

竜巻発生の可能性に応じ、段階的な情報発表が気象庁より行われます。竜巻注意情報が発表された場合には、空の状況に注意を払い、積乱雲が近づいたら身の安全を図ってください。

情報発表のタイミング



災害に備える

情報を得る

下妻市防災アプリ

下妻市防災アプリは、いろいろな防災・行政情報を取得できます。

災害に備えて、スマートフォンアプリ（ライフビジョン）をインストールしてください。

設定方法

- QRコードを読み込み 入手 または インストール ボタンを押す



iPhone 版



Android 版



QRコードを読み込むと、ダウンロード画面が表示されます。

App Store は「入手」、Google Play は「インストール」を押してください。

- 地域を設定してログイン ボタンを押す



アカウントが未設定です
以下のいずれかの方法で
アカウント設定を行ってください。

地域を選択してログイン

ID・パスワードでログイン

QRコードでログイン

アプリを開くと、アカウント設定画面が表示されます。

「地域を選択してログイン」を押してください。（「ID・パスワードでログイン」、「QRコードでログイン」は使用しません。）

- 郵便番号を入力し 検索 ボタンを押す



地域を選択してログインの画面が表示されます。

お住いの地区の郵便番号を入力し、検索ボタンを押してください。

郵便番号 : 3040000

例) 0000000

戻る

検索



お知らせに示されたボタンを押すと、内容を確認できます。
防災行政無線は音声でも確認できます。

防災行政無線放送情報

防災行政無線で放送した内容を文面・音声で確認できます。

防災情報

防災マップ(各種ハザードマップ)

HPリンク(防災ページにリンク)、

天気・警報(気象庁などのHPにリンク)

河川水位(川の防災情報などにリンク)

災害情報

平時は「災害無し」で表示

避難所情報

避難所の位置、開設状況 など

連絡先

関係機関の連絡先 など

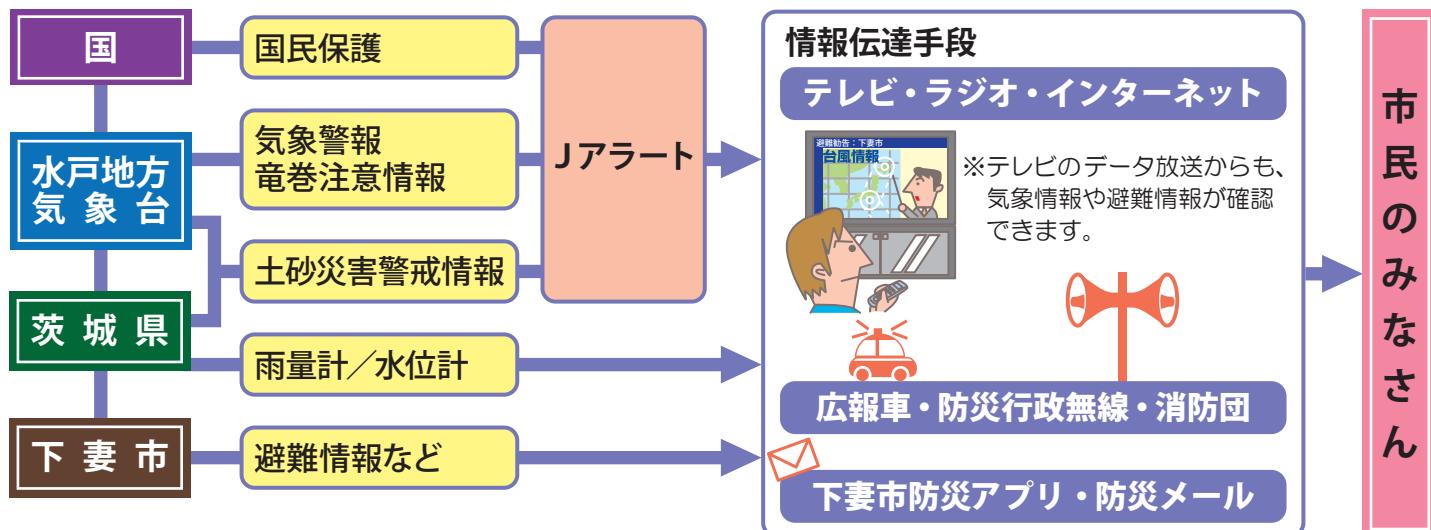
市政情報

広報しもつま

HPリンク(市HPトップページにリンク)

情報の伝達経路

被害の発生が予想される場合は、市から、防災行政無線(280MHz 防災ラジオ)・テレビ・ラジオ・インターネットなどで避難情報を発表します。どの災害の危険が迫っているかを見極めて、適切な避難行動をとりましょう。各情報は以下の経路で発表されます。



Jアラート(全国瞬時警報システム)

津波情報や緊急地震速報、弾道ミサイル情報等、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を人工衛星を用いて国(内閣官房・気象庁から消防庁を経由)から送信し、市区町村の同報系防災行政無線等を自動起動することにより、市民のみなさんへ緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。

情報の入手先

水戸地方気象台 検索

天気予報や気象の警報・注意報、台風情報のほか、洪水予報や土砂災害警戒情報などの災害情報

川の防災情報 検索

雨量や川の水位など、さまざまな防災情報

下館河川事務所 検索

鬼怒川・小貝川の雨量や水位の情報、ライブカメラ映像のほか、はん濫シミュレーション

茨城県河川情報システム 検索

茨城県内の水位雨量の情報

重ねるハザードマップ 検索

災害リスク情報や防災に役立つ情報を、全国どこでも重ねて閲覧できるWeb地図サイト

国民保護ポータルサイト 検索

国民保護に関する情報

非常持出袋・備蓄品の準備(共通)

災害発生時、支援物資はすぐに届くとは限りません。災害発生から3日間(72時間)は人命救助が最優先になります。まずこの**3日間(72時間)**を自力で乗り越えられるよう準備しましょう(推奨は1週間分です)。普段使用する保存食品や加工品を多めに買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく「ローリングストック法」をお勧めします。

非常持出袋	<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 <input type="checkbox"/> レジャーシート 日用品 <input type="checkbox"/> タオル 飲料水・非常食 <input type="checkbox"/> 飲料水(1人1リットル程) <input type="checkbox"/> 非常食(調理不要のもの3食) 防災用品 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ズキン <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ローソク	<input type="checkbox"/> レインコート <input type="checkbox"/> 安全ピン <input type="checkbox"/> 毛抜き・綿棒・爪切り <input type="checkbox"/> 布ガムテープ 医療品 <input type="checkbox"/> 持病薬 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 解熱剤・かぜ薬・胃腸薬 <input type="checkbox"/> 絆創膏・包帯・傷薬 <input type="checkbox"/> 除菌シート <input type="checkbox"/> おくすり手帳 貴重品 <input type="checkbox"/> 現金(紙幣・硬貨) <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 預金通帳・証券類 <input type="checkbox"/> 身分証明書(コピー可)	女性用品 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 化粧品 <input type="checkbox"/> ひざかけ <input type="checkbox"/> 手鏡 乳幼児がいる場合 <input type="checkbox"/> ミルク・哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 携帯やかん・燃料 <input type="checkbox"/> 紙おむつ・おしりふき <input type="checkbox"/> おんぶひも <input type="checkbox"/> 防寒用品 <input type="checkbox"/> 母子手帳 お年寄りがいる場合 <input type="checkbox"/> 介護用品 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 介護食 <input type="checkbox"/> 入れ歯
--------------	--	---	--

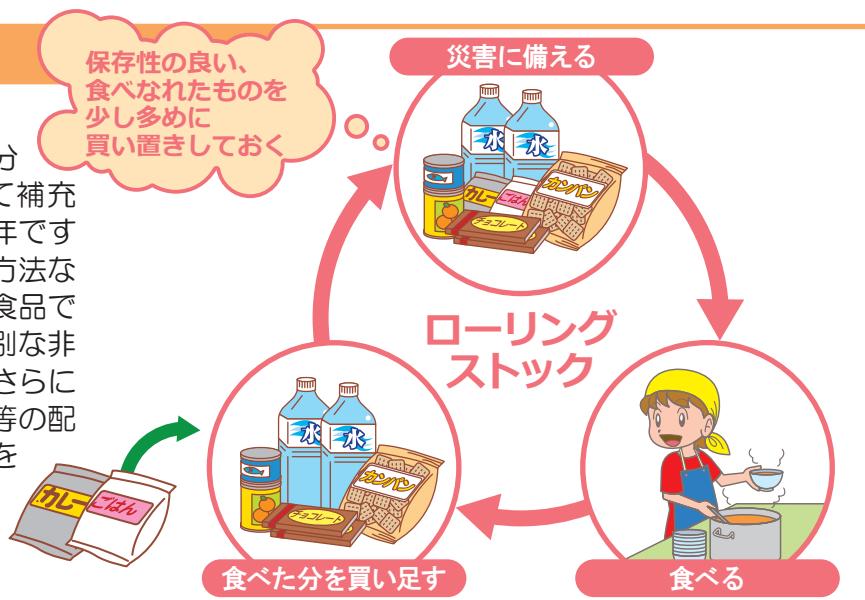
避難所等で必要になるもの	<input type="checkbox"/> 筆記用具・メモ帳 <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 大判タオル <input type="checkbox"/> アルミシート <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 座布団 <input type="checkbox"/> 寝袋	<input type="checkbox"/> 洗面用品 <input type="checkbox"/> ドライシャンプー <input type="checkbox"/> 空のダンボール <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 補聴器 <input type="checkbox"/> 耳栓 <input type="checkbox"/> アイマスク	<input type="checkbox"/> 圧縮袋 ペットがいる場合 <input type="checkbox"/> 飲料水・食料 <input type="checkbox"/> トイレシート <input type="checkbox"/> キャリーケース
---------------------	--	---	---

災害後に自宅で役立つもの	<input type="checkbox"/> 飲料水(1人3リットル程) <input type="checkbox"/> 食料(一週間程度) <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> バール	<input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> スコップ <input type="checkbox"/> のこぎり <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> ポリ袋 <input type="checkbox"/> 新聞紙	<input type="checkbox"/> ほうき <input type="checkbox"/> ちり取り <input type="checkbox"/> ブルーシート <input type="checkbox"/> ウォータータンク <input type="checkbox"/> 荷物運搬カート <input type="checkbox"/> 電力確保備品(発電機等)
---------------------	---	---	--

ローリングストック法とは?

市民のみなさん求められる備蓄品の量は推奨1週間分ですが、多めに8日分24食を用意して、毎月2食分を食べて補充をすると、最初に用意した非常食は1年ですべて入れ代わることになります。この方法ならば、消費期限が1年程度のレトルト食品でも非常用の備蓄品として保存でき、特別な非常食を購入する必要がなくなります。さらに各家庭の好み、アレルギー、食事制限等の配慮の中でも比較的の自由なレパートリーを選択でき、結果として食べるものが同じものばかりになりがちな災害時のストレスの軽減にも繋がります。

保存性の良い、
食べなれたものを
少し多めに
買い置きしておく

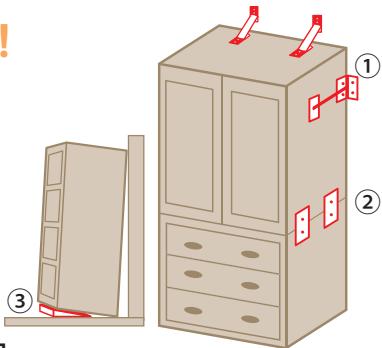


屋内・屋外の安全対策

屋内の対策(地震)

家具を固定しよう!

- 家具が倒れてこないよう、転倒防止対策をしましょう。また、重い荷物はなるべく下の方に置くよう日ごろから心がけましょう。

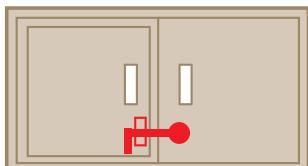


①壁などに金具で固定

②上下の家具を金具で固定

③ストッパーなどをタンスの下に入れ、転倒防止

- 食器棚の皿が飛び出さないよう、ロック機能がない扉には開閉防止器具をつけておきましょう。



扉に金具等を取り付けて、開閉防止



柵を作つて落下防止

寝室の家具配置と「もしも」の準備!

- 倒れても下敷きにならないよう、家具の配置を工夫しましょう。
- 頭の上に物が落ちないようにしましょう。
- 避難時に必要な物を置いておきましょう。

乳幼児・高齢者の部屋は要チェック!

家の中に安全なスペースを!

- 部屋が複数ある場合、家具のない安全なスペースを確保しましょう。
- 背の高い家具等は、長時間家族が過ごす部屋には置かないようにしましょう。

出入口付近や通路には物を置かない!

- 玄関や廊下に家具が倒れると逃げ道がなくなってしまうため、避難の妨げにならないよう荷物等は置かないようにしましょう。

木造住宅の耐震診断や耐震改修(設計・工事)の助成制度を活用しよう!

下妻市では、「地震に強い安全なまちづくり」を目指し、耐震上の脆弱性が懸念される昭和56年以前に建築された木造住宅を対象に耐震診断士の派遣や耐震改修(設計・工事)に係る費用の一部補助を実施しています。制度が変更になる場合もありますので、詳しくは建設課建築係までお問い合わせください。

屋外の対策(水害・竜巻・地震)

- A** テレビなどのアンテナに腐食やぐらつきがあれば、修理しましょう

- B** トタンのめくれや、瓦のひびやはずれがあれば修理しましょう

- C** 雨どいに落ち葉や砂が詰まり排水が悪くなっていないか点検しましょう

- D** プロパンガスのボンベを固定しましょう

- E** 自転車や看板などは、とりこみましょう

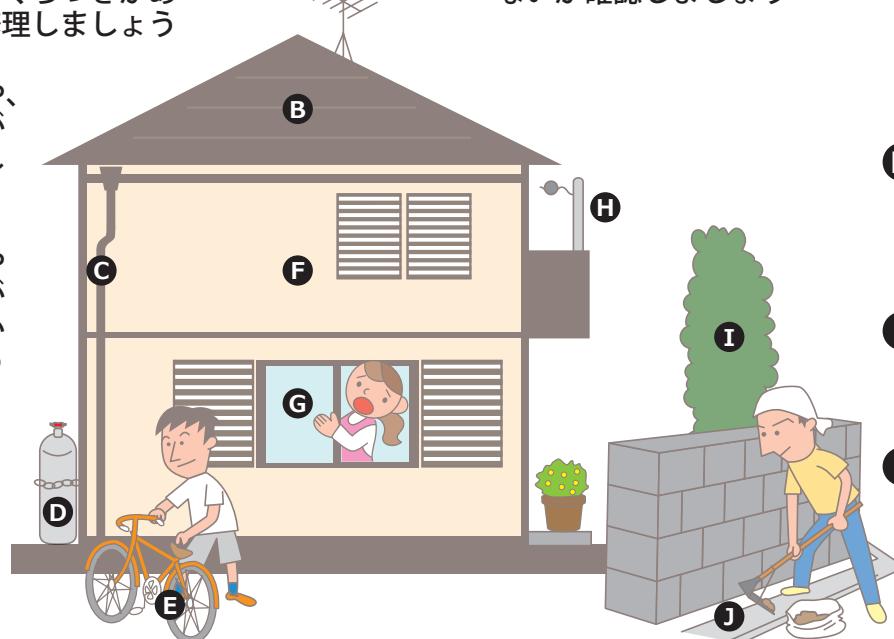
- F** 壁に亀裂やひび割れがないか確認しましょう

- G** ひび割れや窓枠のがたつきはないか、雨戸はきちんと締まるか確認しましょう

- H**鉢植えや物干し竿などは飛ばされないように室内へ移しましょう

- I**風で飛ばされそうな庭木は補強をしておきましょう

- J** 落ち葉などで詰まりやすい側溝の掃除は、日ごろからこまめに行うようにしましょう



自助・共助・公助

大災害が発生した場合、被害が広範囲に及ぶため、地域の防災機関による防災・救援活動だけでは十分に対応ができません。災害による被害を最小限にするためには、**自助・共助・公助**の連携が重要です。平成7年の阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊などによる生き埋めや閉じ込められた人のうち、消防などの公的機関の救助によって救出されたのはわずか数パーセントでした。多くの住民は、自力または家族や隣人などの地域住民によって救出されました。災害直後は、いろいろな所で被害が発生し、全ての災害現場に公的機関の救助が駆けつけることは不可能になります。

《自助》

自分の身は自分で守る

《共助》

自分たちの地域は 行政や防災関係機関
自分たちで守る による救助・援助等

《公助》

《自助》自分や家族での防災活動

被害を最小限にくい止めるためには、日ごろからの備えが大切です。

災害時に慌てず行動ができるように、家族で「防災」について話し合いをもちましょう。

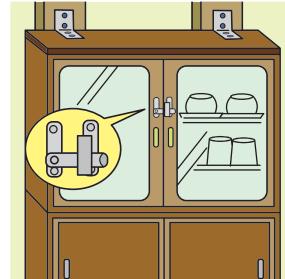
家族会議



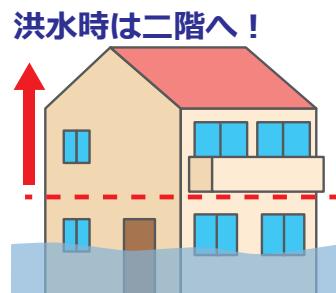
耐震診断・改修



家具の安全対策



身の安全の確保



マップをみて、自宅周辺の危険箇所は？

- これまで洪水で浸水した箇所がないか確認しよう
- 土砂災害警戒区域となっていないか確認しよう
- 避難場所までの危険な箇所がないか確認しよう

自宅周辺でどのような災害が起こる可能性があるかを確認しておこう！

避難経路・避難先は？

- 状況に応じた避難場所を確認しよう
- 避難所までの避難経路を考えておこう
- 設定した避難経路を実際に歩いて、危険箇所などを把握しておこう

避難先や複数の避難経路を家族全員で確認しておこう！

家族との連絡方法は？

- 誰に連絡をするか確認しよう
- どのような連絡手段を使うか確認しよう
- 災害用伝言ダイヤル・伝言板の体験利用をしよう

わが家の耐震性は？

- 家中で危険な場所はないか確認しよう
- 屋外で危ない箇所はないか確認しよう
- 建物の状況を把握しておこう

防災・災害情報は？ 日ごろから情報ツールを活用しましょう！

- 防災メールの事前登録をしよう
- どのような情報ツールがあるか調べてみよう
- ラジオはすぐに取り出せる場所にあるか確認しよう

マイ・タイムラインを作ってみよう！

- 災害時に「いつ」「誰が」「何をするのか」をあらかじめ時系列で整理した自分自身の防災計画が、マイ・タイムラインです。

詳細は、下館河川事務所HP・みんなでタイムラインプロジェクトで!!

みんなでタイムラインプロジェクト

検索

《共助》隣近所や地域での防災活動

地域住民が協力し合い、防災活動に取り組むことが、被害を軽減する大きな力となります。

地域の防災活動



危険箇所の共有



避難誘導



助け合って避難



初期消火



情報の共有



避難所等の運営協力



要配慮者対策



自主防災組織

自主防災組織とは、地域のみなさんが「自分たちの地域は自分たちで守る！」という共助の考え方のもと、自主的に結成し、日ごろから自発的に防災活動に取り組む組織をいいます。市では、自主防災組織の結成及び活動に対して助成を行っています。

詳しくは、下妻市役所消防交通課までお気軽にご相談ください。

自主防災組織の主な仕事

- | | | |
|------------|----------------------------------|---------------------------|
| 平常時 | ◎防災知識の普及啓発
◎訓練の実施 | ◎危険箇所の把握
◎資機材の点検 等 |
| 災害時 | ◎情報の収集・伝達
◎初期消火・出火防止
◎救出救護 | ◎要配慮者支援
◎避難誘導
◎給食給水 |



**自分たちの地域は
自分たちで守りましょう！**

《公助》行政・防災機関での防災活動

市全域にかかる災害予防・対策に関する事を、県・防災関係機関と連携して行います。

耐震化促進事業



自助・共助の推進



救助・救急活動



情報発信・伝達



災害から身を守る

各種災害からの防災行動

気象情報（大雨・洪水・竜巻注意報など）

災害が起きる前に避難完了できるよう、早めの行動を心がけましょう！

水害

高齢者等避難

- ・避難に時間を要する人（高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は危険な場所から避難しましょう。
- ・その他の人は、避難の準備を整えましょう。

避難指示

- ・危険な場所から全員避難しましょう。
- ・外が危険な場合は、自宅内のより安全な場所へ避難しましょう。

緊急安全確保

- ・災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況となっています。
- ・命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保してください。

地震



緊急地震速報

すぐに身を守る行動をとりましょう！

頭を保護し、身の安全を確保！シェイクアウト！

身を低く、頭も守り、動かない。



慌てて外へ飛び出さない！

揺れている中の避難は窓ガラス・看板等の落下の危険性があります。



国民保護



弾道ミサイル発射の場合

アラートによる情報伝達

ミサイル発射！
ミサイル発射！
○○○からミサイルが
発射された模様です！



弾道ミサイル

メッセージが流れたら、
屋外にいる場合

近くの建物（できれば頑丈な建物）
の中や地下に避難しましょう。





逃げ遅れたら

少しでも 高い場所へ！

避難が遅れ危険が迫った場合は、生命を守ることを第一に考え、自宅の2階や近所の建物の上階などに急いで避難しましょう。



無理をしないで 救援を待ちましょう！

万が一、逃げ遅れたときは無理をして避難せずに、救助を待ちましょう。



揺れがおさまったら

正しい情報を聞く！

ラジオや市役所、消防、警察、自主防災組織からの情報を確認し、みんなで情報を共有しましょう。



隣近所の安否確認！

一人暮らしの高齢者世帯・要配慮者のいる世帯などは、積極的に声をかけるようにつとめましょう。



協力しながら消火活動！

消防が到着するまで、隣近所と協力をしながらバケツリレーなどで延焼防止につとめましょう。



落下時の行動

落ち着いて直ちに行動して下さい！

建物がない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守りましょう。



室内にいる場合

窓から離れ、家具の倒れない部屋に移動しましょう。



武力攻撃などの場合

● 特殊部隊による攻撃

一旦は屋内退避し、行政機関の指示を待ちましょう。

● 着上陸侵攻

避難が広範囲に指示される可能性があります。行政機関の指示を待ちましょう。

● 化学剤・生物剤が使用された攻撃

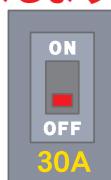
【屋外】 口や鼻をハンカチで抑えましょう。
帰宅したら屋内に入る前に着替え、手や顔をよく洗いましょう。脱いだ衣服はビニール袋に密閉しましょう。

【屋内】 窓を閉め、外気を遮断しましょう。

避難するときの注意点

共通

電気・ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、戸締りをしましょう!



行先を書いたメモを残しましょう!



なるべく徒歩で避難しましょう!



動きやすい服装で持出袋を持って、避難しましょう!



大雨など徒歩で避難するのが危険な場合は車での避難を検討しましょう

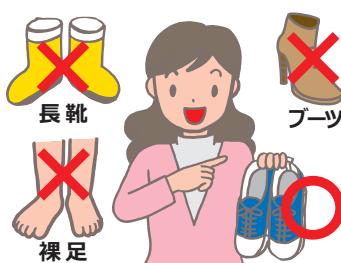
水害・土砂災害

危険と判断したら早めに自主避難しましょう!

「避難準備・高齢者等避難開始」の情報が出されていない場合でも、危険や不安を感じたときは、自主的に避難しましょう。



履きなれた底の固い運動靴で避難しましょう!



足元のマンホールや側溝には注意しましょう!

濁った水で足元が見えないので、棒や杖などで確認しながら避難しましょう。



急な増水がはん濫をまねきます。雨の降り方には気をつけましょう!



逃げ遅れたら、生命を守る行動をとりましょう!

堅牢な建物の高い階（斜面の反対）や、住宅の2階以上などに急いで避難しましょう。



避難時もがけ地には注意しましょう!

がけ地はどこでも崩れるおそれがあるため、がけ地付近には近づかないようにしましょう。



地震

倒壊の危険があるものには近寄らないようにしましょう!



屋外では落下物に注意しましょう!



車の運転中は緩やかに減速し、道路左側に寄せて停車させましょう!



避難生活の心得

自宅で避難生活をする場合

ここがポイント 比較的、環境の変化が少なく済む
自力で生活していくための備えが必要

ライフラインは備蓄品でまかなう

- 電気、ガス、水道が止まることがあります。
- 懐中電灯、電池、マッチ、ろうそく、カセットコンロ、などを備蓄しておきましょう。
- 飲料水や生活用水を備蓄しておきましょう。

一番困ることはトイレの確保

- 自宅のトイレが機能しなくなることがあります。
- 簡易トイレやトイレ処理セットを備蓄しておきましょう。



積極的に助け合いの輪に加わろう

- 避難生活で家に閉じこもっていると、情報が手に入らなかったり、助け合いの輪から外れてしまうことがあります。
- 大きな災害では、地域の人も同じような状況です。災害を乗り切れるように、外に出て積極的に隣近所で助け合いましょう。

避難所で生活する場合

ここがポイント 避難所は避難者による自主運営が基本
共同生活で体調を崩さないように注意

避難所は共同生活です

- 自治組織を作りましょう。
- 生活ルールを定めましょう。
- 係を決めて、役割を分担しましょう。
- お互いのプライバシーにも配慮しましょう。
- 女性に対する配慮・対策を取りましょう。
(授乳室・更衣室・男女共同参画など)
- ペット同行避難では、管理に注意しましょう。



衛生面に気を配りましょう

- 感染症予防のためにしっかりと衛生管理をしましょう。
- こまめな清掃や、ゴミの適切な処理を心がけましょう。



健康管理には普段以上の注意を

- エコノミークラス症候群の予防のため、水分補給や手足の伸び運動を心がけましょう。
- 規則正しい生活を心がけましょう。

要配慮者を守ろう

突然の災害に見舞われたとき、避難行動や言葉の理解などで大きなハンデを負うのは、高齢者や子ども、障がい者、傷病者、外国人などの要配慮者です。しかし、それ以外の人でも災害で怪我をすれば『要配慮者』となります。地域のみなさんは、日ごろからコミュニケーションをとりあって、災害時には積極的に声をかけあい、相手に適した誘導方法で早めの避難ができるよう、ご近所同士で協力しましょう。

危険を察知しにくい人

目の不自由な人

杖を持っていない側にまわり腕を貸してゆっくり歩きましょう。盲導犬にはふれないようにしましょう。



耳の不自由な人

相手の近くで、まっすぐ顔を向け、口を大きく動かして話しましょう。筆談や、身振り手振りで情報を伝えましょう。



危険なことを理解・判断しにくい人

外国人

日本語でもいいので声をかけたり、身振り手振りで伝えましょう。孤立させないようにしましょう。



高齢者

腕を貸したり、ロープなどを使い、背負って避難しましょう。その際には、複数の人が協力しましょう。



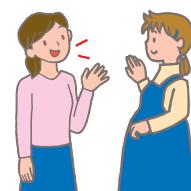
危険に対して適切な行動がとれない人

車いす利用者

坂道を上上がるときは前向きで、降りるときは後ろ向きで避難しましょう。階段をのぼり降りする場合は、可能な限り3人以上で協力するようにしましょう。

妊婦・乳幼児

妊婦や乳幼児の体調に気を配りましょう。状況に応じて、腕を貸すなど必要な支援をしましょう。



避難所リスト

令和7年3月現在

- 避難所(基幹)
- 避難所(補完)
- ▲ 避難所(地区)
- 福祉避難所

※洪水(鬼)は鬼怒川洪水を、洪水(小)は小貝川洪水を表します。

名 称	所在地	電話番号	避難所	緊急避難場所
総合体育館	本城町3-36	43-7296	●	● 洪水(小)除く
下妻小学校	下妻乙386	43-2181	●	● 洪水(鬼)除く
下妻中学校	長塚乙38-1	43-3961	●	●
大宝小学校	大宝625	43-5887	● かけ崩れ除く	● かけ崩れ除く
東部中学校	大串1279	44-2731	● 洪水(小)除く	● 洪水(小)除く
騰波ノ江小学校	若柳甲644	44-3611	●	●
上妻小学校	半谷426	43-5885	●	● 洪水(鬼)除く
総上小学校	小島1116	44-2018	●	●
豊加美小学校	加養128	44-2721	●	● 洪水(小)除く
高道祖小学校	高道祖2638-1	43-7575	● 洪水(小)除く	● 洪水(小)除く
やすらぎの里しもつま	大園木251-1	30-0070	● 洪水(鬼・小)除く	● 洪水(鬼・小)除く
宗道小学校	本宗道120	44-3919	●	● 洪水(鬼)除く
千代川中学校	鎌庭2777	44-2049	● 洪水(鬼)除く	● 洪水(鬼)除く
大形小学校	別府199	44-2614	●	●
千代川体育館(※)	唐崎944	44-0277	○ 洪水(鬼・小)除く	
下妻公民館	本城町3-36-1	43-7370	○	
大宝公民館	大串733	43-6884	○ 洪水(小)除く	
騰波ノ江市民センター	若柳甲284	43-6454	○	●
上妻市民センター	柴29	44-0992	○ 洪水(鬼)除く	● 洪水(鬼)除く
豊加美市民センター	加養98	44-0897	○ 洪水(小)除く	● 洪水(小)除く
高道祖市民センター(※)	高道祖1002	44-0983	○	●
働く婦人の家	今泉240	43-7929	○ 洪水(鬼)除く	● 洪水(鬼)除く
千代川運動公園ふれあいハウス	鬼怒257	43-8110	○ 洪水(鬼)除く	● 洪水(鬼)除く
ピアスパークしもつま	長塚乙70-3	30-5121	○ 洪水(鬼)除く	
下妻第一高等学校	下妻乙226-1	44-5158	○	
下妻第二高等学校	下妻乙347-8	44-2549	○	
多賀谷の郷	下妻乙823-1	—	▲	● 洪水(小)除く
大町コミュニティセンター	下妻丙154	—	▲	●
長塚農村集落センター	長塚477-1	—	▲	● 洪水(鬼)除く
坂井新農村集落センター	坂井38-1	—	▲ 洪水(小)除く	● 洪水(小)除く
神明集落センター	神明122-1	—	▲	●
数須新農村集落センター	数須152	—	▲ 洪水(小)除く	● 洪水(小)除く
大木農村集落センター	大木633	44-0938	▲	●
桐ヶ瀬農村集落センター	桐ヶ瀬80	—	▲ 洪水(鬼)除く	● 洪水(鬼)除く
赤須農村集落センター	赤須683	43-6476	▲ 洪水(鬼)除く	● 洪水(鬼)除く
高道祖本田農村集落センター	高道祖4557	—	▲	●
皆葉生活改善センター	皆葉2374-2	—	▲ 洪水(鬼)・地震除く	● 洪水(鬼)・地震除く
五箇公民館	五箇249	—	▲ 地震除く	● 地震除く
村岡集落センター	村岡1034-1	—	▲ 洪水(鬼)除く	●
下妻特別支援学校	半谷492-4	44-1800	■ 洪水(鬼)除く	
下妻市心身障害者センターひばりの	下木戸493-6	44-3197	■	
砂沼広域公園	長塚乙4-1	43-6661		● 洪水(鬼)除く
多賀谷城跡公園	本城町2-50	—		●
上町公園	下妻丁232	—		● 洪水(鬼)除く
三道地公園	下妻丁124-4	—		●
陣屋公園	下妻甲1-4	—		●
本宿公園	本宿町1-22	—		●

※市が避難所の候補としている施設で、災害時に開設する施設は、市の災害対策本部において決定します。洪水の危険性が無いと判断した場合は「※洪水除く」施設を開設する場合があります。※「千代川体育館」が使用できない場合は「千代川公民館(下妻市鬼怒230番地)」を使用します。※高道祖市民センターは、洪水の際は指定避難所(基幹)として使用します。※このほかに、福祉避難所として市内7カ所の介護保険施設と協定を締結しています。

要配慮者利用施設リスト

令和7年3月現在

名 称	名 称	名 称
① 湖南病院	⑯ すこやか学園 ラポールしもつま	⑯ 宗道小学校第二児童保育クラブ (千代川公民館)
② 平間病院	⑰ 特別養護老人ホーム ラポールしもつま ラポールしもつま 指定通所介護事業所 加養の里	⑰ きぬ保育園
③ 中山医院	⑱ 特別養護老人ホーム 加養の里 加養の里デイサービスセンター	⑱ 西原保育園
④ 浅田医院	⑲ はなみずきの杜	⑲ もみの木保育園
⑤ 坂入医院	⑳ 短期入所生活介護事業所 はなみずきの杜	⑳ 大和保育園
⑥ とき田クリニック	㉑ サービス付き高齢者向け住宅	㉑ 自生園
⑦ 中嶋産婦人科医院	㉒ Hacienda del La Festa デイサービスセンター アシエンダ	㉒ 下妻市立ちよかわ幼稚園
⑧ 古橋耳鼻咽喉科医院	㉓ いすみ学童クラブ	㉓ 茨城県立下妻特別支援学校
⑨ 宇津野医院	㉔ 下妻いすみ幼稚園 もみの木学童クラブ	㉔ 介護老人保健施設 ルーエしもつま
⑩ とやまクリニック	㉕ もみの木第2学童クラブ もみの木フレンズ	㉕ 老人保健施設 しろかね
⑪ 三津山クリニック	㉖ 豊加美学童クラブとよっこ園	㉖ グループホームうらら
⑫ まつだこどもクリニック	㉗ 豊加美学童クラブ第2とよっこ園	㉗ デイサービスうらら
⑬ すどう眼科	㉘ プレールアフタースクールクラブ	㉘ ケアプラザうららグループホーム
⑭ にこにこ	㉙ 宗道小学校児童保育クラブ	㉙ グループホーム さわやか荘
⑮ ケアホーム藍藍		㉚ グループホーム ゆうらく
ケアホーム藍藍2		㉚ 小規模多機能型居宅介護 ザ・クラブ
下妻社協ケアセンター		㉛ デイサービスセンターはなみずき
下妻社協ケアセンター2		㉛ デイサービスセンター
あやとりキッズ		㉛ ハート・ワン大宝
あいあい		㉛ あおばデイサービス
⑯ デイサービス藍藍		㉛ 下妻デイサービスあおやま
デイサービス 藍藍2		

※最新の要配慮者利用施設は、下妻市地域防災計画資料編の「要配慮者利用施設一覧」をご確認ください。

要配慮者利用施設のうち、小・中学校については避難所も兼ねているため、避難所で表示しています。

このポケットに、下妻市が配布したマップを入れて保管しておきましょう。

家族で防災について話しあう際や、いざという時にご活用ください。

• **下妻市洪水ハザードマップ 鬼怒川流域**

• **下妻市洪水ハザードマップ 小貝川流域**

•

•

わが家の防災メモ

連絡先と家族の情報

家族データ

家族がはなればなれになった時のために！

記入したら写しを
家族で携帯しましょう！

名前	電話番号 (携帯)	電話番号 (会社・学校)	生年月日	血液型	その他 (持病・常備薬・かかりつけ医等)
	電話 メール	電話			
	電話 メール	電話			
	電話 メール	電話			
	電話 メール	電話			
	電話 メール	電話			

遠くの親戚・知人

被災地どうしは繋がりにくい！

名前	電話番号(携帯)

避難所・緊急避難場所

状況に応じた避難所・緊急避難場所を！

洪水・土砂災害時	地震時

災害時の連絡手段

災害時は電話がつながりにくくなります。災害時の連絡方法として「誰に連絡をするか」「どのような連絡方法があるか」など、家族みんなで確認をしておきましょう。



171 災害用伝言ダイヤル「171」

被災者が伝言を録音し、家族友人が電話で再生できる「声の伝言板」です。



体験しよう 災害用伝言サービス
体験利用提供日

毎月 1日, 15日	1月1日～3日 1月15日～21日 8月30日～9月5日
------------	------------------------------------

事前に体験することで、災害時での余裕を持った対応につながります。

web 171 災害用伝言板「web171」

インターネットを利用して安否確認を行う「文字の伝言板」です。

<https://www.web171.jp>



各種SNS、メール

電話回線がこみ合っていても、データ通信が可能な状態であれば連絡を取り合うことができます。家族や親しい人とはあらかじめ、使用する連絡手段を決めておきましょう。