

城山地区防災マニュアル

災害はいつ起こるかわかりません。

日頃からの備えを怠ることなく防災対策を進めていくことが、被災した時などに大きな力を発揮します。

そのためには、まず、「自分の命は自分で守る」という自助の精神、「自分たちの地域は自分たちで守る」という共助の精神が、災害による被害を最小限に抑えるために非常に重要です。

このようなことから、より多くの市民の皆様には防災に対する意識を高めていただくとともに地域の防災力を強化することを目的として、この「防災マニュアル」を作成しました。

この防災マニュアルを普段から身近なところに置いていただき、内容について家族で話し合い、災害に対する日頃の備えと、いざ災害が起きた際に適切な行動がとれるよう、ご活用ください。

● 自助・共助・公助・互助の輪

(自助・共助・公助・互助の連携が安全安心なまちをつくれます。)



※阪神・淡路大震災発生直後の救助活動は、約9割が「自助」と「共助」によるものでした。

災害時要援護者支援制度

避難支援を希望する高齢者や障がい者などの要援護者に対し、日頃から声かけ見守り活動を行う。あらかじめ地域で支援者や避難場所を決めておきましょう。災害発生時に、避難支援者が要援護者の避難誘導などを行います。

お問い合わせ

〈制度全般について〉

■保健福祉総務課 TEL 028-632-2919

〈制度へのお申し込みについて〉

■高齢福祉課 TEL 028-632-2356

■障がい福祉課 TEL 028-632-2673



ひなん
「避難」って
何すれば
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。
「避難」とは「難」を「避」けること。
下の3つの行動があります。



行政が指定した避難場所への 立退き避難

自ら携行するもの
・マスク
・消毒液
・体温計
・スリッパ 等



安全な親戚・知人宅への 立退き避難

普段から災害時に
避難することを相談して
おきましょう。

※ハザードマップで安全かどうかを
確認しましょう。



普段から
どう行動するか
決めておき
ましょう

屋内安全確保

ハザードマップで以下の「3つの条件」を
確認し自宅にいても大丈夫かを確認する
ことが必要です。

想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある区域では
立退き避難が原則です。

ここなら安全!



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
(入っていると…)



流速が速いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります。



地面が削られ家屋は
建物ごと崩落する
おそれがあります。

② 浸水深より居室は高い



5m～10m未満
(3階床上浸水～4階軒下浸水)

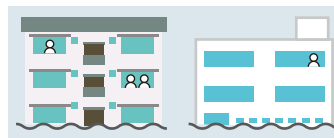
3m～5m未満
(2階床上～軒下浸水)

0.5m～3m未満
(1階床上～軒下浸水)

0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、
水・食糧などの備えが十分
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の
使用ができなくなるおそれがあります



豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

STEP 1 | 災害時に身を守る行動

① 地震のとき

地震は、家具の転倒や備品の落下によるケガなどのほか、火災や土砂崩れなどの二次災害を引き起こします。事前の備えと落ち着いた行動を心がけましょう。

地震が発生したら…

① まず、わが身の安全

- ・揺れを感じたら、まず机やテーブルの下に身をかくしましょう。
- ・座布団などで頭を保護しましょう。

② すばやく冷静に火の始末

- ・使用中のガス器具、電気器具やストーブ等はすばやく火を消しましょう。
- ・余裕のないときは無理をせず、揺れがおさまってから行動しましょう。

③ あわてて外に出ない

- ・屋根瓦が落ちたり、ガラスが割れたりするので注意しましょう。
- ・ブロック塀などは倒れやすいので、近づかないようにしましょう。

地震がおさまったら…

④ 正しい情報入手を

- ・ラジオやテレビ、行政機関などから正しい情報を入手しましょう。
- ・うわさやデマに振り回されないようにしましょう。

⑤ 協力し合って応急措置を

- ・軽いケガなどの処置は、協力して手当てをしましょう。
- ・家具や柱などの下敷きになった人がいたら、協力して救出しましょう。

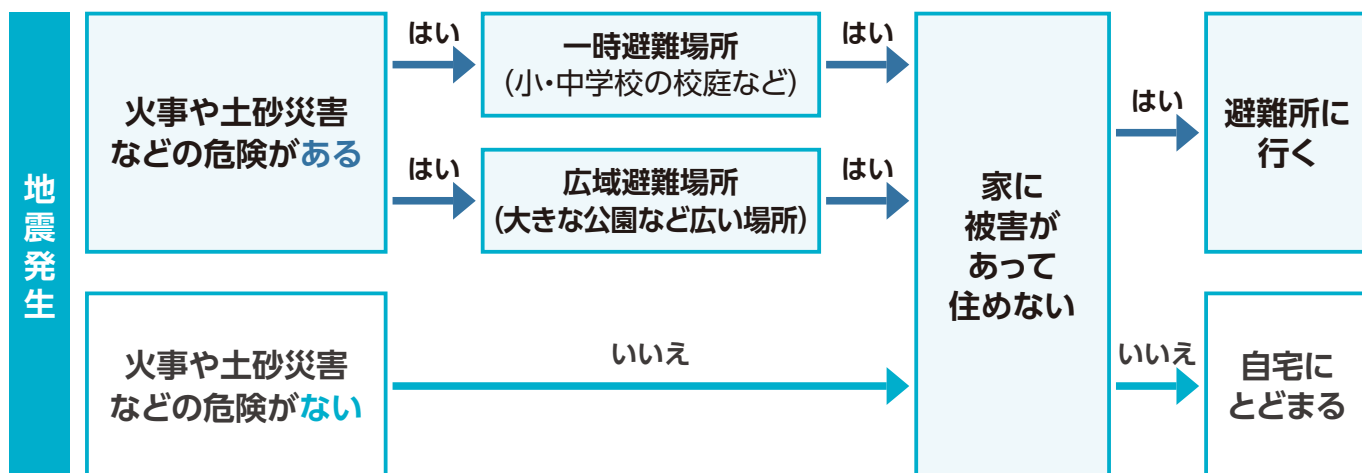
⑥ 避難の前に電気、ガスの安全確認

避難が必要なときは、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難しましょう。

通電火災⇒

地震などの災害により停電が起きた後、電気が復旧した時にスイッチを入れると発生する火災です。

避難の流れ



② 風水害のとき

風水害は時間と共に刻々と状況が変わります。いざという時にあわてず行動できるよう、「いつ」「誰が」「何を」するか、わが家の避難計画「マイ・タイムライン」を考えましょう。

地図ページで自宅の位置を確認

裏面の避難所マップを見ながら、わが家の避難先を確認して、メモしておこう。

わが家の場合を考えましょう

「いつ」「誰が」「何を」するか実際にシミュレーションしてみよう。

例えばこんなとき		何をする？
警戒レベル1	次の日に大きな台風が接近しそう	(例えば) ●植木鉢やバケツなど、家の周囲で飛ばされそうなものを片づける ●持ち出し品・備蓄品の確認 Memo
警戒レベル2	大雨注意報・洪水注意報	(例えば) ●テレビやラジオ、インターネットなどで情報収集 ●避難先の親戚の家に事前の連絡 Memo
警戒レベル3	避難準備・高齢者等避難開始	(例えば) ●親戚の家へ車で(20分)避難開始(祖母・母・乳児) ●近所の高齢者宅に声かけ(父) Memo
警戒レベル4	避難勧告	(例えば) ●全員避難完了(祖母・母・乳児) ●近くの避難所へ徒歩で(15分)避難開始(父) Memo
警戒レベル4	避難指示(緊急)	全員避難完了! ※避難が完了していない場合は2階など高い場所へ避難
警戒レベル5	災害発生情報	命を守る最善の行動 すでに災害が発生している状況です。



雨の中、田んぼや川の様子を見に行くのは危険です!

川の近くや冠水しやすい道路、土砂崩れなどが起こりそうな場所を避けて避難ルートを決めましょう。

いつ行動するのか、市からの避難情報のほか、「〇〇さんの家の前の道が冠水したら避難」など、地域の具体的な避難タイミング(避難スイッチ)を考えましょう。



③ 土砂災害のとき

土砂災害の前には何かしらの原因と前兆があります。その原因を知り、前兆にいち早く気づくことがとても大切です。

こんな時に注意

大雨や地震のあと、以下のような状況になったら土砂災害の危険性があります。市からの避難情報がなくても、自主的に避難しましょう。

雨が降り続けているのに、川や沢の水が減る

川の流がにごり、木が流れてくる

斜面から小石がパラパラ落ちてくる

山鳴りがする

斜面から水がわき出ている

地面にひび割れができる

土砂災害の種類

急傾斜地の崩壊

集中豪雨や地震により、急勾配の土地が崩壊する現象



土石流

山腹が崩壊して生じた土砂が、溪流の水と一体となって流下する現象



地すべり

土地の一部が地下水などの影響により滑ったり、移動したりする現象

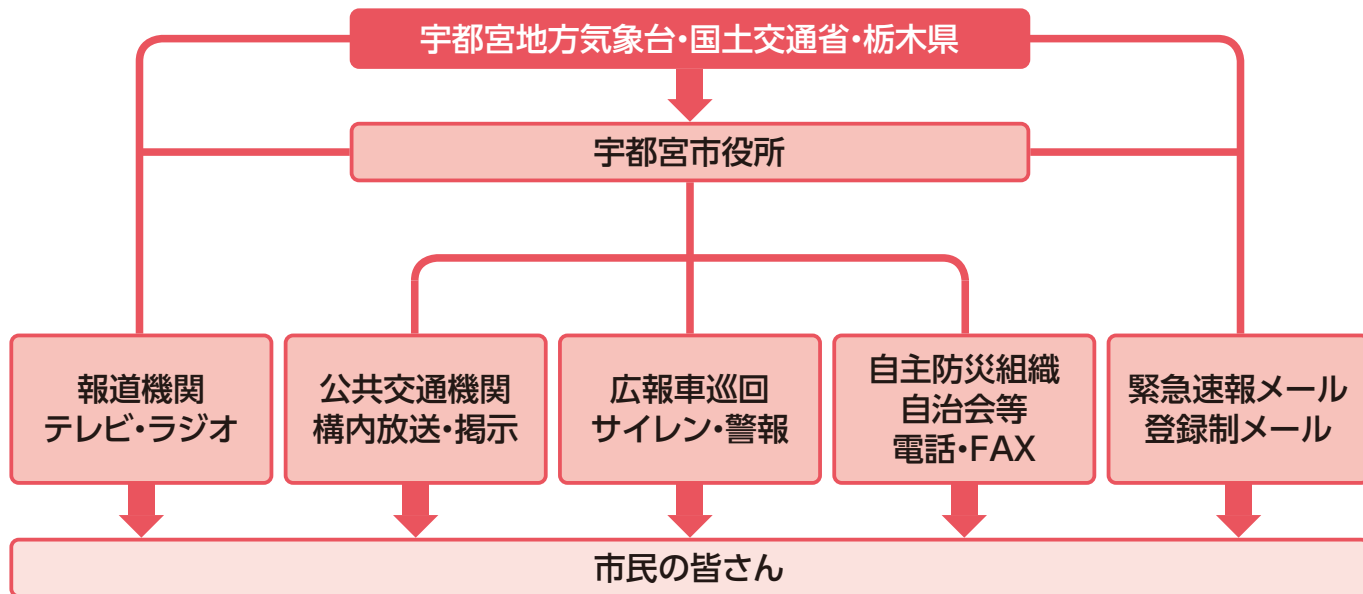


STEP 2 | 今すぐできること

① 情報収集手段の確保

避難情報の伝達経路

災害の情報は次の伝達経路で皆さんに伝達されます。テレビ・ラジオ・インターネットの情報なども積極的に活用し、情報収集・避難活動に役立てましょう。



➡ 気象情報・洪水予報(注意報・警報)の他に、災害時には避難指示も伝達します。

➡ 災害情報の伝達経路です。

➡ 災害時の避難指示の伝達経路です。

インターネットを利用した情報収集

宇都宮市 登録制防災情報メール

事前に登録しておくと、宇都宮市の気象警報や避難情報、避難所開設情報などの緊急情報を受信できます。

登録はこちらから▶



緊急速報メール

事前に登録しなくても、市内にある携帯電話で受信できます。配信できる情報に制限があるため、「登録制メール」を登録すればより安心です。配信する情報：避難情報・土砂災害警戒情報・河川氾濫情報など

宇都宮市 緊急告知機能付防災ラジオ

他の放送を聞いている時や電源が入っていない状態でも、緊急地震速報や避難情報などの緊急情報が発信された場合には自動的にライトが点滅し、大音量で放送が流れます。
※FM/AMラジオとして使用可能



購入補助制度があります

市内に住所があり、市税の滞納が無い方で、携帯電話を持っていない方、持ってもメールを利用できない方へ購入費用の4分の3を補助します。

自己負担額3,600円

危機管理課 ☎028-632-2052まで



さらにインターネットやアプリを使える方

市のホームページや「全国避難所ガイド」など、各種防災アプリも併せて活用すると便利です。

② 家庭内備蓄・非常持出品の準備

それぞれの家族に必要なものを**考えて準備**することが大切です。

避難の時に両手が使えるようリュックで準備しましょう。

災害時には、電気やガス、水道などが使えなくなることや、食料品や生活用品などが手に入りにくくなる場合があります。
自宅にとどまるときや避難所に避難するときに必要になるものを考えて、最低3日間程度生活できるように準備しましょう。



非常持出品の点検

1次持出品 (避難するとき)



2次持出品 (災害後に備えるもの)



各々の家の状況に応じて、ミルクや常備薬、アレルギー対応の食品など必要なものを準備しておきましょう。



- お風呂の残り湯などをすぐに捨てずにくみ置きしておく、地震等による火災発生時の初期消火やトイレなどの雑用水に利用できます。
- 普段から食料や日用品を少し多めに買って置き、使ったら補充する方法(ローリングストック法)もおすすめです。
- 感染症防止のため、避難する際には体温計や手指消毒液、マスクも携行しましょう。

ペットとの同行避難について

全ての避難所でペットの同行避難が可能ですが、避難所にペットを同行する場合は、あらかじめ準備しておいたペットの防災用品(ペットフードや水、ケージやキャリーバッグ、トイレ用品、薬など)をお持ちの上、首輪と迷子札を装着してください。また、避難所では、ペットはケージやキャリーバッグに入れた上で、避難者の居住スペースとは分離して配置されます。

※特定動物(危険な動物)などは同行避難ができません。

普段からの備え

- 基本的なしつけ(ケージ等に慣らすなど)をしておく
- 健康管理(狂犬病予防や各種ワクチンの接種等)をしておく

お問い合わせ

保健所 生活衛生課 TEL 028-626-1108
城山地区市民センター TEL 028-652-4794



STEP 3 | お互いの無事を確認するために

NTT 災害用伝言ダイヤルと安否情報確認ツール

CHECK 伝言の録音手順

1 7 1 をダイヤルする

登録の場合 **1**

自宅の電話番号をダイヤル
△△△-〇〇〇-□□□□

プッシュ回線の場合は **1 #**

伝言を録音する(30秒以内)

CHECK 伝言の再生手順

1 7 1 をダイヤルする

再生の場合 **2**

連絡を取りたい方の
電話番号をダイヤル
△△△-〇〇〇-□□□□

プッシュ回線の場合は **1 #**

伝言の録音内容を確認する

災害情報が発信される
地元メディア

◆NHK第1 **594kHz**

◆CRT栃木放送 **1530kHz**

◆エフエム栃木 **76.4MHz**

◆CRT-FM **94.1MHz**

◆宇都宮コミュニティFM **77.3MHz**

◆NHK FM栃木 **80.3MHz**

もっと詳しく知りたい場合

- 気象庁 ☎177(自動音声案内)
- 宇都宮地方気象台
<https://www.jma-net.go.jp/utsunomiya/>
- とちぎリアルタイム雨量河川水位観測情報
<https://www.dif.pref.tochigi.lg.jp/>
- 下館河川事務所
<https://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/>
- データ放送(NHK、とちぎテレビ)



テレビからは、
リモコンの「dボタン」で情報をチェック

緊急連絡先

書き込み式

わが家の防災メモ

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
電力会社 ☎		かかりつけの病院 ☎	
ガス会社 ☎			

家族・親せき、知人の連絡先

名前	勤務先・学校の電話番号	自宅の電話番号	携帯の電話番号
	☎	☎	
	☎	☎	
	☎	☎	
	☎	☎	
	☎	☎	

避難場所等

一時避難場所 または 避難所	家族が はなればなれ になったときの 集合場所	(例)〇〇学校の鉄棒など
----------------------	----------------------------------	--------------