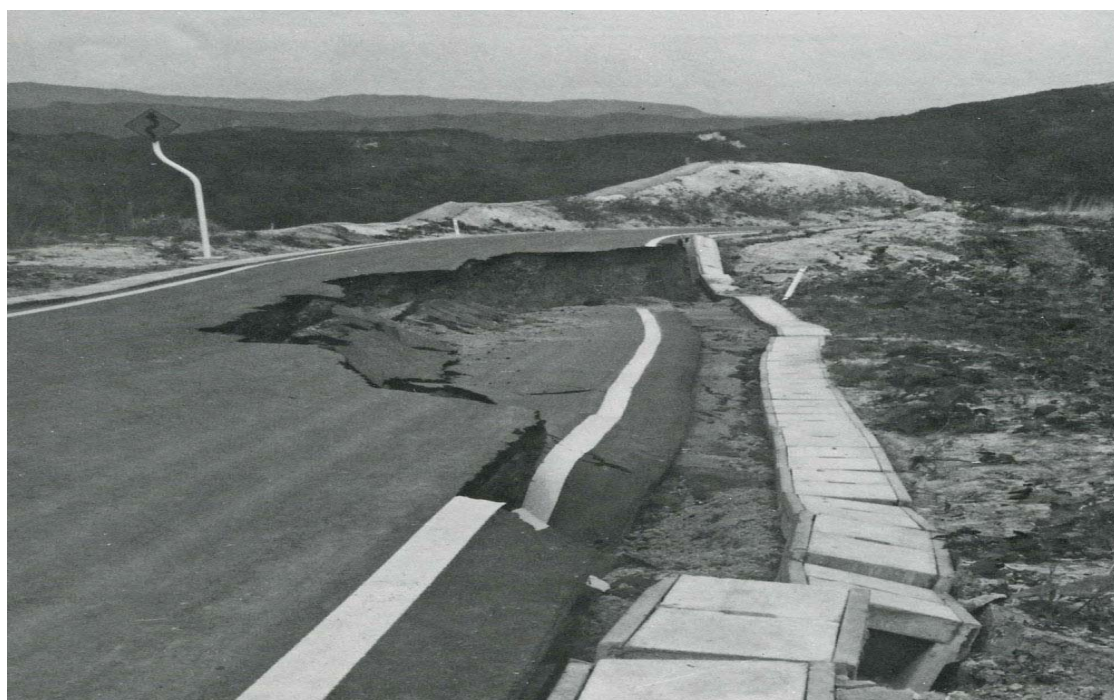


防災のしおり

安全安心なまちづくりのために

すぐに持ち出せるよう目立つ所に保管してください。



災害及び異常現象(河川の増水や異常出水など)を発見した場合は、すみやかに

鱒ヶ沢警察署 (TEL 72-2151)

鱒ヶ沢消防署 (TEL 72-2710)

鱒ヶ沢町役場 (TEL 72-2111)

に通報してください。

目 次

はじめに	1
1 普段の心構え	1
(1) 最低3日分の食料と水、医薬品などを備蓄しておきましょう	1
(2) わが家の安全をチェックしましょう	1
(3) 家具の転倒防止対策をしましょう	2
(4) 月に1度は家庭防災会議を開きましょう	2
(5) 危険が迫ったときはみんなで避難しましょう	2
2 地震に対する備え	3
震度の目安	3
マグニチュードと震度の違い	3
地震はなぜ起こるのか	3
海溝型の地震	3
活断層による地震	4
もし地震が発生したら	4
(1) まずは、身の安全を	4
(2) すばやく火の始末をします	4
(3) 非常時の脱出口を確保しましょう	4
(4) 火がでたら素早く消火しましょう	4
(5) 狭い路地、ブロック塀、崖や川縁には近づかない	4
(6) 山崩れ、崖崩れ、津波に注意しましょう	4
(7) 避難は徒歩で、荷物は最小限度に	4
(8) 協力し合って消火・救出・救護	4
(9) 正しい情報をつかみ、落ち着いた行動をとりましょう	4
3 風水害に対する備え	5
(1) 集中豪雨とは	5
1時間の雨量と降り方	5
避難するときは	5
(2) 家の内外の風水害対策	5
4 土砂災害に対する備え	6
(1) 家のまわりの防災措置	6
(2) 自然のサインを見逃すな!	6
5 自分たちのまちは自分たちで守ろう	7
自主防災組織の主な活動	7
6 障害のある方や高齢の方などをみんなで支援しましょう	7
7 災害時の必需品	8
8 公共機関等連絡先	9
9 災害用伝言ダイヤル「171」	9
10 わが家の防災メモ	10

はじめに

平成7年(1995年)1月17日に発生した阪神・淡路大震災は、多くの尊い命を奪い、私たちに直下型地震の恐ろしさを痛感させました。また、平成16年(2004年)10月23日に発生した新潟県中越地震では、例年のない多雨に見舞われた直後に地震が発生し、それが多くの土砂崩れを引き起こしました。

その後もさまざまな自然災害が私たちの生活を脅かしてきました。

被害を最小限にとどめるためには、「自分たちのまちは自分たちで守る」という連帯感のもとに、日頃からの備えをしていただき、高齢の方や障がいのある方には日頃から記を配っていただくことが大切となります。

この「防災のしおり」は、災害に備えての心構えや災害発生時の対応などについてまとめたものです。ご家庭の身近なところに備え、ご家族や地域のみなさんで話し合いをされる際にご活用いただければ幸いです。

平成22年(2010年)4月

鱒ヶ沢町

1 普段の心構え

(1)最低3日分の食料と水、医薬品などを備蓄しておきましょう。

● 食料…3日分

主 食: 米、乾パン、インスタント食品など

副 食: 漬物、梅干し、佃煮、缶詰など

調味料: みそ、しょうゆ、塩など

● 飲料水…1人につき1日3リットルの水を最低3日分

(その他多目的に使える水を風呂に入れておく)

● 救急医薬品…包帯、ばんそうこう、滅菌ガーゼ、三角巾、体温計、はさみ、ピンセット、傷薬、目薬、解熱剤、かぜ薬、常備薬など

● 非常持出品…携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、現金、貴重品、衣類、タオル、ティッシュペーパーなど

※この他、赤ちゃんのいる家庭では、ミルク、ほ乳瓶、離乳食、おむつ、着替えなどを用意しましょう。



(2)わが家の安全をチェックしましょう。

- 寝室、幼児・お年寄り・病人のいる部屋にたくさん家具を置いていないか。
- 照明器具、額縁、吊り棚の物が落ちてこないか。
- 食器棚などのガラスが割れて、中のものが飛び出したり、2段3段重ねの家具の連結部がはずれて倒れてこないか。
- テレビや人形ケースなどを、家具の上のせていないか。
- バルコニー、ベランダの手すりなど落下しやすいところに植木鉢を置いていないか。
- 火元の付近に、燃えやすいものはないか。
- 玄関など外への避難通路が、家具の転倒によりふさがれないか。

(3)家具の転倒防止対策をしましょう。

家具の転倒による被害をなくすため、タンス、食器棚などは、動かないように固定しましょう。冷蔵庫などのキャスターがついているものは意外と動きやすいので、本棚用のL字金具(筋交いのあるもの)でしっかり固定します。金具側の板と冷蔵庫本体の間に発泡スチロールを挟めば、冷蔵庫を傷つけることはありません。



(4)月に1度は家庭防災会議を開きましょう。

家族の防災意識を高め、各人の役割分担や連絡方法を確認するため、月に1度は家庭で防災会議を開きましょう。定期的な話し合いの積み重ねで、いざというとき適切な行動がとれます。



家庭防災会議で話し合うテーマ

- 地震が起きたときの身の守り方
- 家族がバラバラに離れているときに災害が発生した場合の連絡方法
- 火の始末、非常持ち出し品など災害時における家庭での役割分担
- 応急手当の仕方

(5)危険が迫ったときはみんなで避難しましょう。

人命に危険がおよぶと判断されたときなどは、被害の発生を未然に防ぐため、町から避難の勧告又は指示が発令されます。発令されたら、速やかに指定の避難場所へ避難します。

また、地震などによる火災や津波警報が出たときなどは、すぐに自主的に避難してください。このとき持ち出す物は、食料、飲料水、非常持ち出し品など必要最小限にしてください。



2 地震に対する備え

震度の目安

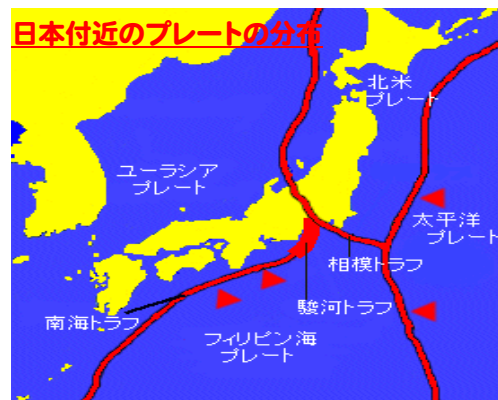
震度 0	人は揺れを感じない	震度 5弱	多くの人が、身の安全を図ろうとする。座りの悪い置物の多くが倒れ、窓ガラスが割れ落ちることがある。
震度 1	屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる	震度 5強	非常な恐怖を感じる。テレビ台から落ちることがある。補強されていないブロック塀の多くが崩れる。多くの墓石が倒れる。
震度 2	屋内にいる人の多くが揺れを感じ、電灯などの吊り下げ物がわずかに揺れる。	震度 6弱	かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損落下する。耐震性の低い木造建物では倒壊するものもある。地割れや山崩れなどが発生することがある。
震度 3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。棚にある食器類が音を立てることがある。	震度 6強	多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。耐震性の低い鉄筋コンクリート造建物では倒壊するものもある。地割れや山崩れなどが発生することがある。
震度 4	かなりの恐怖感があり、吊り下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立て、座りの悪い置物が倒れることがある。	震度 7	耐震性の高い建物でも、傾いたり、大きく破壊するものがある。大きな地割れ、地すべりや山崩れが発生し、地形が変わることもある。

マグニチュードと震度の違い

地震のエネルギーの大きさをマグニチュード、各地域での地震の揺れの大きさを震度といいます。一般的にマグニチュードが大きくても、震源が遠い場合や深い場合は震度が小さく、逆にマグニチュードが小さくても、震源が近い場合や浅い場合は震度が大きくなります。

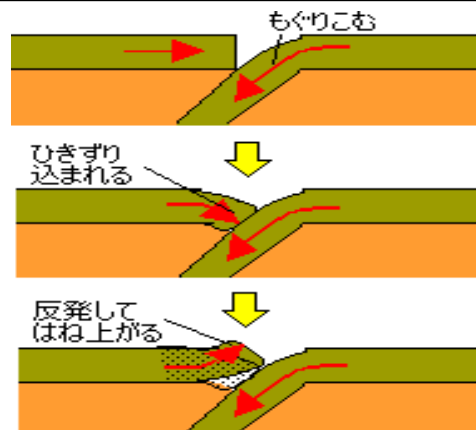
地震はなぜ起こるのか

地球の表面は何枚ものプレートにおおわれており、それが年に数cmの速度で動いています。プレートがぶつかり合うところでは、伸びや縮などのひずみが生じ、そのひずみが限界に達したときに起こる動きや破壊によって地震が破壊によって地震が発生します。



海溝型の地震

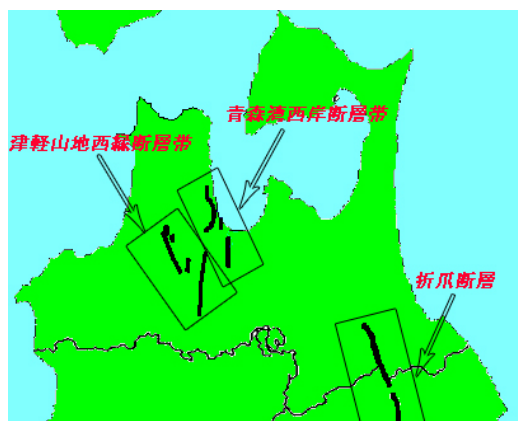
日本列島が乗っている大陸側のプレートに、海洋側のプレートが毎年数cmもぐりこんでいます。そのときに大陸側のプレートが引きずり込まれ、プレート同士の境目にひずみが蓄積されます。それが限界に達したときに、もとに戻ろうと急激に動き地震が発生します。



活断層による地震

プレートに蓄積されたひずみのエネルギーがプレートの内部で破裂を引き起こし、断層が動き地震が発生します。阪神・淡路大震災などの直下型の内陸型地震のほとんどがこのタイプです。日本には過去200万年のうちに何度か活動し、今後も活動すると考えられる断層(これを活断層という。)が1,500ヶ所以上あります。

青森県の活断層



もし、地震が発生したら…

(1) まずは、身の安全を…最初の揺れにより、瞬時の判断が必要です

- ① あわてて外へ飛び出さない。屋内のほうが安全な場合もあります。
- ② ドーンと突き上げられる強い揺れを感じたら、古い木造家屋の1階からは、揺れの最中でも外に飛び出すことも必要です。
- ③ テーブルや机など、頑丈な家具の下へもぐりこむ。
- ④ 座布団やクッションで頭をカバーする。
- ⑤ 四方を4本の柱で囲まれたトイレや玄関は、比較的安全です。

(2) すばやく火の始末をします

- ① 「火を消せ」と、大声で叫ぶことも大切です。
- ② 普段から、習慣づけが必要です。

(3) 非常時の脱出口を確保しましょう

- ① 玄関のドアが、変形して開かない場合があります。ベランダからの脱出なども考えておく必要があります。

(4) 火がでたら素早く消火しましょう

- ① 万一火災が発生しても、火が天井に届いていなければ消火できるチャンスがあります。
- ② 消火器は、目につきやすい所に必ず設置しておくことが大切です。

(5) 狭い路地、ブロック塀、崖や川べりには近づかない

(6) 山崩れ、崖崩れ、津波に注意しましょう

- ① 自分の住んでいる所の自然環境を、よく知っておくことが大切です。
- ② 崖崩れなどにより危険が差し迫れば、避難勧告などが発表されます。町の防災無線やテレビ、ラジオなどの情報に注意してください。
- ③ 海岸の近くで揺れを感じたら、高台に避難しましょう。

(7) 避難は徒歩で、荷物は最小限度に

- ① 避難先をメモで貼り出しておきましょう。

(8) 協力し合って消火・救出・救護

- ① 高齢者や身体の不自由な方、乳幼児などをみんなで助けあいましょう。
- ② 自分の住んでいるところに危険が差し迫ったときに避難を開始しましょう。それまでは、消火活動等のできる方は、消火作業を行いましょう。

(9) 正しい情報をつかみ、落ち着いた行動をとりましょう

- ① うわさやデマに振り回されないようにしましょう。

3 風水害に対する備え

(1)集中豪雨とは

短時間に、狭い地域に集中して大量の雨が降ることをいいます。

梅雨の時期や台風シーズンに発生しやすく、狭い地域に限定して起こる現象であるため、予測が難しい面があります。

最近では、1時間に100 mm近い雨が降ることも珍しくなくなっており、洪水やがけ崩れなどで大きな被害がでることもあります。

山沿い、河川敷、扇状地、造成地などに住んでいる人は、特に警戒が必要です。

気象庁が発表する警報や注意報に注意して適切な対応ができるようにしましょう。

—1時間の雨量と降り方—

1時間の雨量	雨の降り方
10～20 mm	ザーザーと降り、雨音で話し声がよく聞こえない
20～30 mm	どしゃ降り。側溝や下水、小さな川があふれる。
30～50 mm	バケツをひっくり返したように降り、道路が川のようになる。
50～80 mm	滝のように降り、土石流が起こりやすい。車の運転は危険。
80 mm以上	雨による大規模な災害発生の危険があり、嚴重な警戒が必要。

※雨量は目安なので「以上」「未満」と厳密ではありません。

—避難するとき—

歩ける深さ	男性で70 cm、女性で50 cm。水深が腰まであるようなら無理せず、高い所で救助を待ちましょう。
足元に注意	水面下にはどんな危険が潜んでいるかわからない。長い棒をつえがわりにして安全を確認しながらあるきましょう。
体の不自由な方や子どもを安全に	体の不自由な方、高齢者や病人は背負う。幼児は浮袋、乳児はベビーバスなどを利用して安全を確保しましょう。
ロープでつながって	はぐれないようお互いの身体をロープでつないで。特に子どもから目を離さないように。

(2)家の内外の風水害対策

● 屋内では

- ① 停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオの準備を。
- ② 避難に備えて、貴重品などの非常持出品の準備を。
- ③ テレビやラジオなどで、気象情報をしっかりつかむ。
- ④ 断水などのおそれもあるので、飲料水を確保しておく。
- ⑤ 浸水などのおそれがあるところでは、家財道具や食料品・衣類・寝具などの生活用品を高い場所へ移動。
- ⑥ お年寄りや乳幼児、病人などを安全な場所へ。



● 家のチェック

- ① 屋根…瓦のひび・割れ・ずれ・はがれはないか。トタンのめくれ・はがれはないか。
- ② ベランダ…鉢植えや物干し竿など飛散の危険が高いものは室内へ。
- ③ 窓ガラス…ひび割れ、窓枠のがたつきはないか。また強風による飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処置を。

～台風の大きさと階級分け～

階級	強風域の半径
大型(大きい)	500 km～800 km
超大型 (非常に大きい)	800 km以上

～台風の強さと予想される被害～

階級	風速	予想される被害
強い	33m/秒～ 44m/秒	体を傾けないと倒れる。小石が飛ぶ。
非常に強い	33m/秒～ 54m/秒	倒れる家が多くなる。木が根こそぎ倒れる。
猛烈な	54m/秒以上	鉄塔が曲がる。

4 土砂災害に対する備え

(1)家のまわりの防災措置

家や家のまわりも、日ごろからきちんと点検や修理をしておくことが大切です。がけ付近に住んでいる方や山の中腹の造成地に住んでいる方は地すべりにも気をつけましょう。

(2)自然のサインを見逃すな!

災害は突然やってきますが、がけ崩れなどには必ず前兆があります。身の安全を守るため自然のサインを見逃さないようにしましょう。

～このような現象が見られたら注意しましょう～

- ①長雨のあと、強い雨が降り始めた。
- ②地鳴りが聞こえる。
- ③小石が転がり落ちてきた。
- ④山の斜面を水が走りはじめた。
- ⑤山の傾斜に亀裂が走った。
- ⑥わき水の量が増えてきた、または減ってきた。
- ⑦わき水が濁ってきた。



5 自分たちのまちは自分たちで守ろう

災害が発生したら町や防災機関は総力をあげて防災活動に取り組みます。しかし、大地震などが発生した場合には、電話の不通、交通網の寸断、火災など、防災機関機能の分断によって消防や警察などの救護がすぐに来ない可能性があります。そんなとき、消火、救出、救護などの活動に取り組み、最小限の被害にとどめるためには、地域住民の協力体制が不可欠です。

近所の人たちと協力しあい「自分たちのまちは自分たちで守る」という地域防災活動をより効果的に行うための組織が「**自主防災組織**」です。災害に強いまちを目指し、自主防災組織づくりを進めていきましょう。

自主防災組織の主な活動

平常時の活動

- 防災知識の普及
- 防災要資機材の整備点検
- 地域内の災害危険箇所などの確認
- 防災訓練の実施
- 家庭内の安全点検
- 支援の必要な要援護者の確認



災害時の活動

- 情報班 災害に関する情報の収集、住民に対する正しい情報の伝達
- 消火班 出火防止および初期消火活動
- 避難誘導班 住民の避難誘導活動
- 救出救護班 負傷者の救出、救護所への搬送、救護活動
- 給食・給水班 水や食糧などの配分、炊き出しなどの給食・給水活動

6 障害のある方や高齢の方などをみんなで支援しましょう

障がい者、高齢者、妊産婦、乳幼児、児童、傷病者、外国人など、いわゆる「災害時要援護者」の方たちは、災害が発生した場合、情報把握、避難、生活の確保などが困難な状況におかれます。

私たち一人ひとりがお互いに協力し合い、積極的に支援するよう心がけましょう。

安否確認	●あなたの近所に「支援を要する方」はいませんか。無事かどうかを確かめましょう。
避難の手助け	●ガラスの破片や落下物に注意しながら誘導し、家から避難させてください。 ●支援を必要とする方やその家族に声をかけ、避難の準備を手伝い隣近所で助け合いながら避難するようにしましょう。
火の始末などの手助け	●近所の方は火気などの安全確認や火の始末を手助けしましょう。 ●火災が発生したら、周囲の人に大声で火災を知らせ「119番通報」してもらい、できるだけ初期消火に努めましょう。
正しい情報の提供	●災害時要援護者の方たちは、情報把握が十分にできず、不安な状況におかれます。まわりの人が正しい情報を伝えるよう心がけましょう。



7 災害時の必需品

災害時にこれだけは準備しておきたいというものがあります。ここであげた必需品を参考に家庭にあった防災資機材などを準備し、万一のときに備えましょう。

●非常持ち出し品の例

持出品	チェック	持出品	チェック
家族3日分の食料		毛布	
飲料水		メガネ	
手袋		救急薬品	
ナイフ・缶切り		預金通帳・印鑑	
食器類		現金	
携帯用燃料		寝袋	
携帯用ラジオ		処方薬	
懐中電灯・予備の電池			
タオル			
ロウソク			
下着類			
ロープ			
マッチ			

●あると役に立つ物

持出品	チェック	持出品	チェック
ビニール袋		マスク	
ウェットティッシュ		ボール・ジャッキ	
ラップ		バイク・自転車	
トイレトペーパー			

●食料・飲料水の備蓄

- ① 食料は非常食3日分を含む7日分
- ② 主食として米(アルファ米)・乾パン・インスタント食品など
- ③ 副食として缶詰・漬物・梅干など
- ④ 飲料水は3日分(1人1日3リットル程度)
- ⑤ 飲料水のほか生活用水としてお風呂に水を入れておく。

8 公共機関等連絡先

緊急連絡先			
連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
鱒ヶ沢町役場	72-2111	総合保険福祉センター	82-1602
中央公民館	72-2859	鱒ヶ沢町立中央病院	72-3111
舞戸公民館	72-5884	越前胃腸科外科医院	72-5151
赤石公民館	72-2858	奥口医院	72-2397
鳴沢公民館	82-2051	小杉クリニック	72-2879
中村公民館	82-1127	鱒ヶ沢消防署	72-2710
鱒ヶ沢警察署	72-2151	舞戸駐在所	72-2005
赤石駐在所	72-2023	鳴沢駐在所	72-2803

避難場所			
西海小学校	72-2006	山村開発センター	72-2859
赤石小学校	72-2078	中央公民館	72-2859
南金沢小学校	79-2013	舞戸公民館	72-5884
舞戸小学校	72-2789	赤石公民館	72-2858
中村小学校	72-2306	鳴沢公民館	82-2051
鳴沢小学校	72-1002	中村公民館	82-1127
建石小学校	72-1033	勤労青少年ホーム	
鱒ヶ沢第一中学校	72-2766	勤労者体育センター	
鱒ヶ沢第二中学校	72-3083	釣町区域防災公園(天童山)	
鱒ヶ沢保育所	72-2067	山田野集会所	72-1253
中村保育所	72-2307	鳴沢農業実習センター	72-4705
南金沢生活改善センター		北浮田集会所	72-6258
一ツ森林業センター		南浮田農業センター	72-5616
小森林業センター		アグリビジネスホール	72-1025
浜横沢生活改善センター		長平生活改善センター	
小ノ畑生活改善センター		中下農村婦人の家	
長平青少年旅行村		芦蒔へき地保健福祉館	73-2777

上記の他、地域の集会所や高台なども避難場所として確認しておきましょう。

9 災害用伝言ダイヤル「171」家族や友人が被災した場合の安否確認や連絡に役立ちます。

～NTT(災害用伝言ダイヤル)利用方法～

● 伝言登録 171⇒1⇒(自宅の電話番号を市外局番から押す)⇒伝言を吹き込む(30秒以内)

● 伝言の再生 171⇒2⇒(相手の電話番号を市外局番から押す)⇒伝言を聞く(30秒以内)

※ 災害用伝言ダイヤル「171」に関するお問い合わせは、局番なしの「161」番又はお近くのNTTへ

※ 一般加入電話(ダイヤル式、プッシュ式)、公衆電話、携帯電話、PHS(一部事業者を除く)で利用できます。

～携帯電話の(災害用伝言板)利用方法～

● 伝言を登録する場合⇒「登録」を選択して伝言を入力する

● 伝言を確認する場合⇒「確認」を選択し、被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を見る

10 わが家の防災メモ

突然にやってくる災害、あわてないためにすぐに記入しましょう。

住所							
氏名				氏名			
「緊急」連絡先	連絡先	電話番号	連絡先	電話番号			
「家族」データ	氏名	電話(連絡先・学校)	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	
かかりつけの病院	病院名	電話番号	家族が離ればなれになったときの集合場所				
「親戚・知人」連絡先	氏名	電話(連絡先)	住所	メモ(家族との関係等)			
「避難」場所	名称						