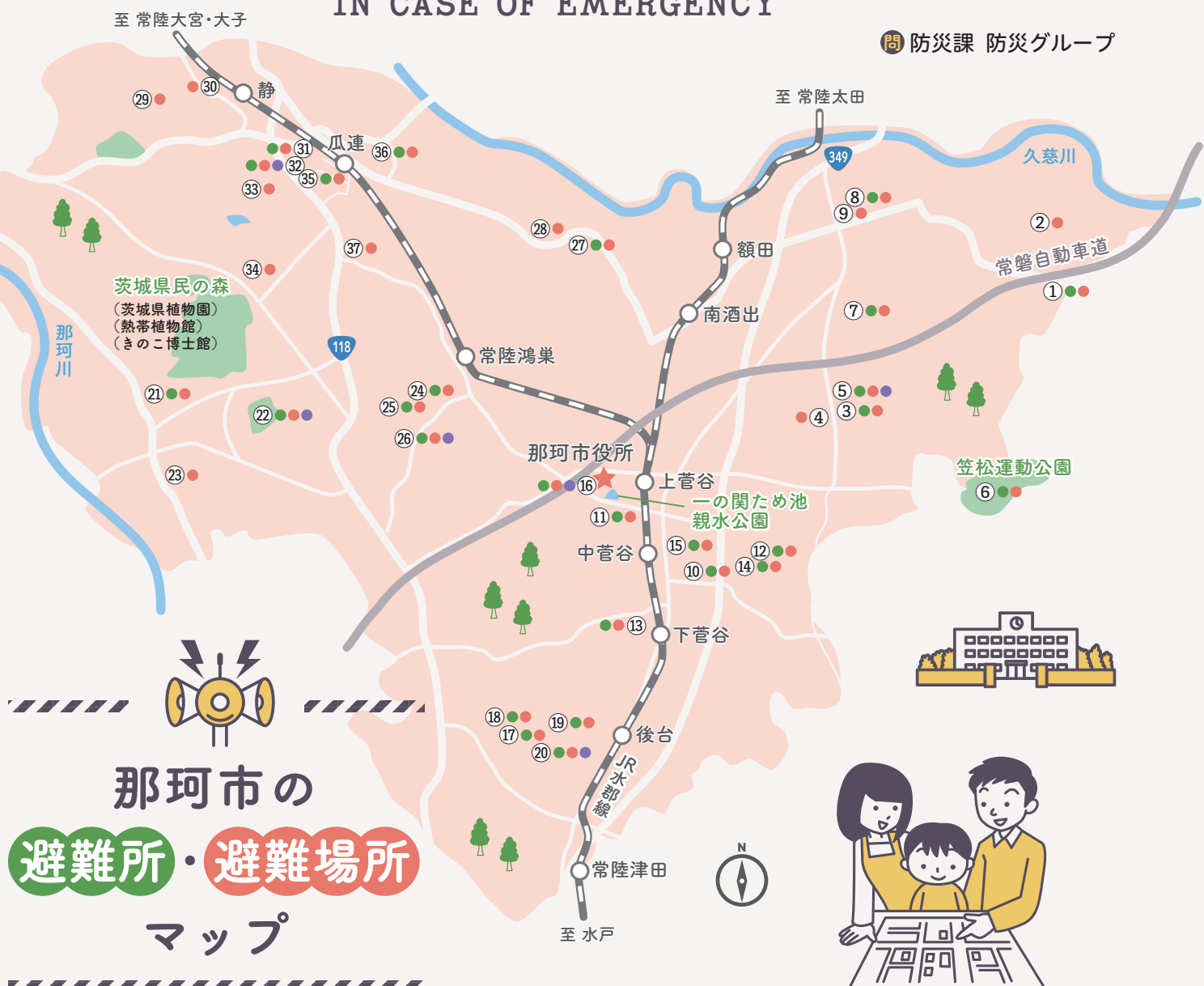


いざというときに

IN CASE OF EMERGENCY

問 防災課 防災グループ



那珂市の 避難所・避難場所 マップ

〈 広告 〉

那珂市建設業協同組合

青山土木工業(有)	TEL029 (298) 2598	大和建设工業(有)	TEL029 (296) 0900	㈱滑川土建	TEL029 (295) 0861
㈱浅川建設	TEL029 (298) 3722	㈱高野工務店	TEL029 (296) 0024	(有)萩野谷産業	TEL029 (296) 0557
飯塚組(有)	TEL029 (298) 1748	高橋建設㈱	TEL029 (298) 1833	㈱平野産業	TEL029 (298) 0938
(有)大畠土木	TEL029 (298) 0014	(有)高正建設	TEL029 (298) 5779	㈱松井建設	TEL029 (296) 0046
片岡建設㈱	TEL029 (296) 0386	㈱田中工務店	TEL029 (298) 0907	森島建設工業㈱	TEL029 (298) 7341
㈱キウチ建設	TEL029 (296) 3113	㈱鶴田組	TEL029 (298) 1135	山金建設㈱	TEL029 (298) 0929
(有)小林土建	TEL029 (296) 1466	㈱テック	TEL029 (298) 1296	(有)渡辺工務店	TEL029 (298) 1350
㈱千本杉	TEL029 (298) 0575	㈱中庭造園土木	TEL029 (298) 3291		

- …避難所とは、主に学校の体育館、公民館などの公共施設。災害の危険がなくなるまで必要な期間滞在し、自宅が被災したかたが滞在するところです。
- …避難場所とは、主に公園、学校のグラウンド。地震などの危険から、生命の安全を確保するため緊急に避難するところです。
- …拠点避難所とは、避難所のうち、防災倉庫を備えた拠点となる避難所です。

避難所兼避難場所

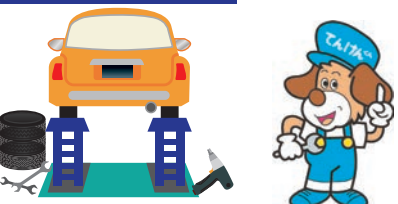
※②③は洪水時には使用しません。

番号	避難所	避難場所	拠点避難所	避難所名称	所在地
①	●	●		旧本米崎小学校	本米崎2706-1
②		●		本米崎公民館	本米崎1513
③	●	●		青遙学園横堀小学校	横堀1502-1
④		●		横堀公民館	横堀1722-1
⑤	●	●	●	ふれあいセンターよこぼり	横堀1526-1
⑥	●	●		笠松運動公園	向山1274-9
⑦	●	●		青遙学園第二中学校	額田南郷2386-4
⑧	●	●		青遙学園額田小学校	額田北郷311
⑨		●		額田中央公民館	額田北郷612
⑩	●	●		わかすぎ学園菅谷小学校	菅谷2378-1
⑪	●	●		ばら野学園菅谷西小学校	菅谷4542-1
⑫	●	●		わかすぎ学園菅谷東小学校	菅谷891-2
⑬	●	●		ばら野学園第一中学校	後台2547
⑭	●	●		わかすぎ学園第四中学校	菅谷2476
⑮	●	●		総合保健福祉センターひだまり	菅谷3198
⑯	●	●	●	中央公民館	福田1819
⑰	●	●		ばら野学園五台小学校	東木倉960-1
⑱	●	●		水戸農業高等学校	東木倉983
⑲	●	●		那珂高等学校	後台1710-1
⑳	●	●	●	ふれあいセンターごだい	後台1491-43
㉑	●	●		旧戸多小学校※	戸2297
㉒	●	●	●	那珂総合公園	戸崎428-2
㉓		●		宿農村集落センター※	戸3628-1
㉔	●	●		緑桜学園第三中学校	飯田3645
㉕	●	●		緑桜学園芳野小学校	飯田3992
㉖	●	●	●	ふれあいセンターよしの	飯田307-1
㉗	●	●		緑桜学園木崎小学校	門部2765
㉘		●		門部台農村集落センター	門部2715-2
㉙		●		静公民館	静564-1
㉚		●		下大賀コミュニティセンター	下大賀1526-1
㉛	●	●		白鳥学園瓜連小学校	瓜連1296
㉜	●	●	●	総合センターらぼーる	古徳371
㉝		●		古徳公民館	古徳191-4
㉞		●		平野コミュニティセンター	平野1800-333
㉟	●	●		瓜連体育館	古徳310
㊱	●	●		白鳥学園瓜連中学校	瓜連1015
㊲		●		中里公民館	中里583-5

〈 広告 〉

各種新車・中古車販売・整備
車検・鈑金塗装

CAR PIT



川又自動車株式会社
〒311-0115 那珂市西木倉 64-1
TEL 029-298-1161

Y読売新聞 瓜連

新聞購読のお申込みは当店へ
読売センター瓜連
読売新聞・茨城新聞・報知新聞・日本経済新聞・毎日新聞 ほか

meiji 明治乳業瓜連店
笑顔と元気を今日もお届け
明治の宅配は1本で1日分のカルシウムと数分が摂れる「明治ミルクで元氣」などの商品をご自宅まで定期的にお届けします。

専門社員・配達員募集中！
詳しくは下記までお気軽にご連絡ください。

〒319-2107 那珂市下大賀 914-3 **029-296-0117**



備え編

災害が起きますと、避難所での生活や、ライフラインが止まったり不自由な生活を余儀なくされることがあります。その場合に備えて、家族で防災会議を開き避難時に持ち出すものや伝達方法を把握しておきましょう。

問 防災課 防災グループ ☎ 029-298-1111

家族で防災会議を開く



- ① 役割分担を決める
- ② 避難場所と避難経路の確認 (P28、P29 へ)
- ③ 非常持ち出し品のチェックをする
- ④ 家の耐震化や家具などの固定をする

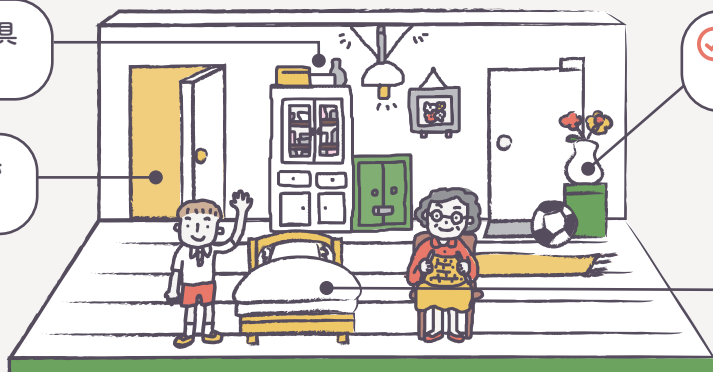
※避難場所や避難経路は下見しておく、いざという時に慌てなくて済みます。お住まい近くの避難所は、P28、P29 でご確認ください

家具や家の中の危険を知る

室内での被害を防ぎ、安全な避難経路を確保するためにも、家具を固定しておくなどの対策が重要です。家庭での知恵を出し合って、家具の配置を変えたりして、家の中に安全なスペースを作り、地震による家具の転倒や落下を防ぐ工夫も必要です。

① ドア付近に大きな家具がありませんか？

② 外への出口を確保できていますか？



③ 落下物やガラスの破片などを置いていませんか？

④ 子どもや高齢のかたがいる部屋、寝室に高い家具はありませんか？

家の中の危険箇所をチェック

〈 広告 〉

輝く未来のために・・・

日本国国旗

頑張れ日本

GRANEA-PPEI Iboroki
がんばっぺ! 茨城

災害時 無料支援

- 生活雑用水(井戸水)
- 飲料水(蒸留水)作れます
- スマートフォン等充電できます
- 薪など

祐建工業

〒311-0134 那珂市飯田3665-1

☎ 029-270-7653

住宅外構工事

土木工事全般

暮らしのインフラを支えます

立木伐採工事

エクステリアもおまかせ

支障木危険木等もおまかせ

お任せください

祐建工業の事業内容

各種舗装工事

建物の解体も

建築物基礎工事

建物解体工事

建物は土台が大事です

今日通ったこの道も

災害用伝言ダイヤル

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。

171 を

ダイヤルした後ガイダンスに従ってください。

警戒レベルと避難行動

大雨などで水害や土砂災害が発生する恐れがあるとき、住民避難情報と併せて5段階の「警戒レベル」を発令します。各レベルに応じた行動をとりましょう。

警戒レベル	住民などがとるべき行動	住民などに促す情報
5	すでに災害が発生・切迫している状況。命を守るための最善の行動をとる。	緊急安全確保※
＜警戒レベル4までに必ず避難！＞		
4	危険な場所から全員避難する。	避難指示
3	・高齢のかた、障がいのあるかた、乳幼児などその支援をするかたは避難を開始する。 ・上記以外のかたも、必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	高齢者等避難
2	ハザードマップなどにより、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認する。	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁が発表)
1	最新の防災気象情報などに留意するとともに、災害への心構えを高める。	早期注意情報(気象庁が発表)

※ 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

防災グッズの準備

災害がおきても大丈夫なように、日頃から必要な物を準備しておきましょう。



家に備えて

- ☐ 飲料水・食料品
- ☐ 歩きやすい靴
- ☐ レインコート
- ☐ ライト(懐中電灯)
- ☐ ヘルメット
- ☐ 軍手
- ☐ 毛布
- ☐ 救急セット
- ☐ 携帯トイレ

持ち歩くカバンには

- ☐ マスク
- ☐ 除菌シート
- ☐ 充電式バッテリー
- ☐ 常備薬
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 携帯ホイッスル
- ☐ 非常食(チョコ・あめなど)
- ☐ 乾電池

すぐ持ち出せるように

- ☐ 印鑑
- ☐ 免許証
- ☐ 健康保険証
- ☐ 預金通帳
- ☐ お薬手帳
- ☐ 常備薬

●忘れやすい物

眼鏡やコンタクトレンズ、入れ歯、オムツや離乳食、ペット用品や介護ケア用品など

上記以外にも2次持ち出し品として長期保存可能な備蓄品を備えておくといでしょう。地震の直後は食品の確保が十分にできません。救助活動が受けられるまでの必需品は各家庭で備えておく必要があります。被災直後の生活を支えるために、1人当たり最低3日(できれば1週間)分の食料品や飲料水などを準備しておきましょう。

水は1人あたり
1日3リットルが目安



地震の揺れを感じたら…

緊急地震速報がなくても

あわてず、まず身の安全を!!

④ 緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れがくるまでの時間は数十秒しかありません

家庭では…

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難
- あわてて外へ飛び出さない
- 無理に火を消そうとしない



このほか、普段から、家屋の耐震化や家具の固定など、地震に備えておきましょう。

自動車運転中は…

- あわててスピードを落さない
- ハザードランプを点灯しまわりの車に注意を促す
- 急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度を落とす



出典元:内閣官房ホームページ「もしも災害が起こったら…」より内容を抜粋し、編集・作成

避難の心得・情報収集編

実際に避難する場合は落ち着いて行動しましょう。とるべき行動を事前に確認し、知っておくことも大切です。モノもココロも備えておくことが大事です！

問 防災課 防災グループ



避難時の心得

正しい情報の収集と自主的な避難を

ラジオ・テレビで最新の災害情報に注意し、早めに避難しましょう。



危険な場所には近づかない

増水した川の様子を見に行くのは大変危険です。絶対にやめましょう。



事前に避難経路の確認を

避難場所までの経路は、事前に確認しましょう。避難場所へ向かう道は、狭い路地や壁ぎわ、川べりなどを避けましょう。



避難する前には

避難する前に、電気・ガスなどの火元を確認しましょう。また、避難先や安否情報を書いた連絡メモを残しておきましょう。



避難の呼びかけがあれば速やかに避難を

人的被害が迫った場合や市役所や消防団から避難の呼びかけがあった場合には、すぐに避難してください。



車での避難は控えて

避難場所へは、原則徒歩で避難してください。車での避難は緊急車両の通行を妨げる原因となりますので控えましょう。



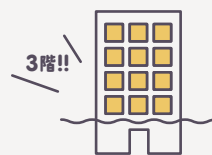
子どもや高齢のかたなどの避難に協力を

子どもや高齢のかた、体の不自由なかたなどは避難に時間がかかります。近所の高齢のかたなどの避難に協力をしましょう。また、日本語が不自由な外国人の避難にも協力を！



避難に遅れた場合には

水害の場合、もし避難に遅れや危険が迫ってきた場合には、近くの丈夫な建物の3階以上(2階でも可)に逃げましょう。



自分にベストな避難方法を考えよう！

避難所(避難場所)に行くだけが避難ではありません。密集を避けるためにも、状況に応じた「分散避難」の取組も重要です。

- ① 市が開設した避難所に避難(P28、29へ)
- ② 親戚・知人宅やホテル・旅館への避難
- ③ 在宅避難



※ペットと一緒に避難するには、首輪やリード、キャリーバッグなどを持って避難してください。市の避難所ごとにペット専用スペースも異なりますので、避難所係員の指示に従ってください



日頃からの心がけて

いざ！というときも安心

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常に使用し、災害時に使えるものを「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大事です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておきましょう。



備蓄食品を上手に選ぼう

- 家庭にある食品をチェック



- 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定

- 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す



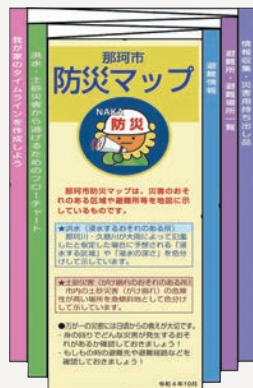
注 災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。そんな時役立つのは、缶詰。魚介の缶詰や、コンビーフなど、長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。



知ることがチカラに！災害情報収集ツール



▶ 防災マップ(ハザードマップ)



洪水や土砂災害のおそれがある区域や避難所などを地図に示した防災マップを各世帯に配布しています。市のホームページでも閲覧可能です。



▶ 防災行政無線

災害などの緊急時にいち早く情報伝達できるよう、各世帯に戸別受信機を無償貸与しています。**電源を切ることなく、常に放送を聞くことができる状態にしておいてください。**

受け取り可能な場所
防災課
(住民登録をした時)



▶ 那珂市防災アプリ

防災行政無線で放送した内容や、災害情報などを確認することができます。万が一の時、近くの避難所も分かります。



※災害情報は、市ホームページ、メールマガジン、市公式SNSでも発信しています。詳細はP26をご覧ください

日・英・中・韓国語
の言語に対応



iOS



Android

▶ (外国人向け)災害時マニュアル

茨城県に住む外国人向けに多言語での「災害時マニュアル」を提供しています。市ホームページからも見る事ができます。

Ibaraki international association made
Disaster Manuals for nonnatives live in
Ibaraki.



緊急速報エリアメール・緊急速報メールもお手持ちの 携帯電話より受信可能！

地震や大雨などの災害が発生したときに、「高齢者等避難」、「避難指示」などの災害・避難情報を各携帯会社のメールサービスを利用して、市内に滞在しているかたの携帯電話に一齐に配信します(市外にいる場合は受信できません)。



市内の避難所、避難場所
は37か所あります。
詳しくは、P28、P29で
ご確認ください。

便秘・口内炎など体調不良にご注意を！

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。そんな時に備えて、じゃがいも、たまねぎなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。



ココがポイント！

- 費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む

出典元：農林水産省ホームページ「災害時に備えた食品ストックガイド」より内容を抜粋し、編集・作成

原子力災害編

放射線は目に見えず、臭いもなく、五感で感じることができません。原子力災害が発生した場合の対応を確認しましょう。

問 防災課 原子力グループ

原子力災害が発生した場合の対応

基本の対応(防護措置)は原子力発電所からの距離で異なります。

PAZ(おおむね5km圏内) 本米崎地区

- 放射性物質放出前に即時避難を実施
- 避難の際に、速やかに安定ヨウ素剤を服用



UPZ(5km~30km圏内) 本米崎を除く市内全域

- まずは屋内退避を実施
- その後、放射性物質の放出状況により、区域を指定して避難を実施

屋内退避とは

自宅などの建物内にとどまる避難行動



正確な情報の入手

- 市は、原子力災害が発生した場合、事故の状況や市民の皆さんに取っていただく行動をお知らせします。
【防災行政無線、テレビ・ラジオ、緊急速報メールや市のホームページなど】
- うわさやデマなど不正確な情報に惑わされないよう注意しましょう。



※避難ルートや避難所は、「原子力災害に備えた避難ガイドマップ」で確認しておきましょう



災害支援者をサポート

問 社会福祉課 生活福祉グループ

り災者救済賃貸住宅助成金

火災などにより住宅が喪失し、自らの資力では住居を確保するのが困難な状況に対し、応急的に住宅の賃貸に関わる助成を行っています。

対象者

市内に住所があり、火災などにより住宅に居住することができなくなった世帯

災害見舞金

火災や自然災害などにより、住家が損壊したり、負傷または死亡された場合、被災者またはその遺族に対して見舞金などをお支払いします。

住家などの災害

全焼・全壊・流出・半焼・半壊・一部流出・床上浸水

人的被害

死亡、1か月以上の入院加療を要する負傷、1週間以上1か月未満の入院加療を要する負傷



災害時緊急連絡先

火事・救急・救助

局番なし

119番



事件・事故

局番なし

110番

海の事件・事故

局番なし

118番



通報はあわてずに
落ち着いて正確に
伝えましょう！



救急編

あれ?いつもと違う?...
突然の病気やけがにあったら、焦らずに対策方法を確認しましょう。



119番通報をかける場合は?

問 市消防本部 ☎ 029-295-2111

\\ こんなとき! //

- ① 突然の激しい頭痛・吐血や下血がある・意識の障害
(返事がない、もうろうとしている)
 - ② けいれん・広範囲のやけど・交通事故にあった・高
所からの転落
 - ③ その他、いつもと様子が違う場合
- ※緊急性が高いと判断したときは、迷わず救急車を
要請してください



▶ 救急車の呼び方

救急車を呼ぶときは☎119番、指令員の案内に
従ってください。「いばらき消防指令センター」に
つながります。

- ① 「救急車が必要です」とはっきり伝える
- ② 住所、救急車が来てほしい場所を伝える
- ③ 指令員の指示に従い
症状・年齢・性別を伝える



119番映像通報システム 「Live119」も活用しよう!

スマートフォンからの119番通報者に動画の送信を依頼し、消防隊到着前
の現場の映像を「いばらき消防指令センター」で確認できるシステムです。迅
速な災害現場の情報把握や、119番通報者への正確な口頭指導を実現し、よ
り確実な消防活動につなげます。

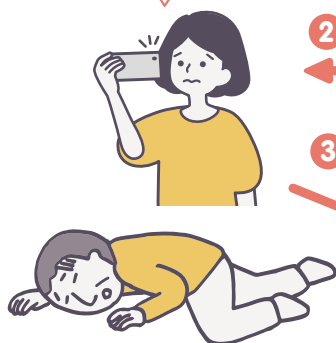
通報現場

通信指令室

父が突然、倒れま
した。状態がわか
りません。

- ① 119番通報
- ② URL送信
- ③ 撮影開始

スマートフォンにメッ
セージを送ります。
URLを開いて撮影
を開始してください。



映像を受信しました。
応急処置が必要です。
今から口頭指導を行います。



火災や事故、災害など さまざまな場面に対応

▶ 日頃から応急手当の知識を! 救命講習会

問 消防本部 警防課

市民の皆さんに応急手当の普及啓発を図る
救命講習を開催しています。詳細は、消防本部に
お問い合わせいただくか、HPをご覧ください。ま
た、市内のAED設置箇所も次の二次元コードから
確認できます。

※一般市民向け応急手当WEB講習もHP内で受
講可能です

対象者

市内に居住(勤務)する中学生以上の
かた(入門コースは小学4年生以上)



AED設置一覧

〈 広告 〉

医療法人 大修会

大山病院

内 科 消化器外科 皮膚科
肛門外科 整形外科

常陸太田市役所隣り
常陸太田市金井町4810
☎ (0294) 72-6161

日常生活編

「災害対策をしっかりしなければ」と考え過ぎずに、日々の暮らしの中で使っているものの活用法や地域支援など見直してみませんか。

問 市消防本部 ☎ 029-295-2111



火 災

▶ 住宅用火災警報器の設置義務

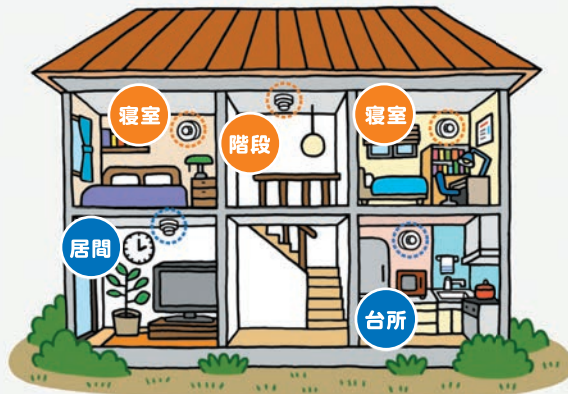
火事は決して他人事ではなく、どこか家庭にでも起こりうることです。万が一の時でも火災警報器があればいち早く火災を知らせてくれます。あなたの住宅はついていますか？

設置義務場所

寝室(必須)と階段の天井または壁面(寝室が2階などにある場合)

詳細は、

QRコードから



出典：(一社)日本火災報知器工業会 HP「住宅用火災警報器の設置義務」より編集・作成

▶ ガソリンの適切な使用

ガソリンを携行缶で購入する場合、購入されるかたに対して、本人確認や使用目的確認が必要です。また、扱う販売店も販売記録を作成することが義務付けられています。

① 本人確認 (運転免許証の提示など)

② 使用目的の確認

灯油用ポリ容器



ガソリン携行缶



出典：消防庁 HP「ガソリンの適切な使用」より編集・作成

▶ 消火器のリサイクル

消火器のリサイクルは、耐用年数をむかえた消火器を安全に回収してリサイクルする「セーフティ&エコロジー」な取り組みです。ご家庭に古くなった消火器はありませんか？

ご自宅の消火器チェック

- ☐ 耐用年数→交換推奨年数は消火器ラベルに記載
- ☐ 錆びたり腐食している→回収時はそのままの状態でも回収可能
- ☐ リサイクルシールは貼る？→取扱窓口でシールを購入し、貼り付けが必要(キズがあってもOK)

回収方法

引き取り、直接持ち込み、郵送の方法で回収を依頼します。

問い合わせ

消火器リサイクルセンター窓口 ☎ 03-5829-6773

※郵送の場合：ゆうパック専用コールセンター ☎ 0120-822-306

出典：(一社)日本消火器工業会 HP「消火器のリサイクル」より編集・作成



あなたは大丈夫？

犯罪から身を守る安全対策 女性の防犯編

こんな人に要注意！



じっと見てくる人や
後ろからついてくる人



急にあなたに
近づいてくる人

遭わない！ させない！



POINT

少し遠回りになって
も人通りがあるところ
やお店など、逃げ
込める場所がある道
を通りましょう。

出典元：警察庁発行「女性のための安全サポートブック」から編集・作成

交通・防犯

▶ 防犯の意識を高める

市では、那珂警察署と連携し、安心・安全なまちづくりを進めています。不審者を見かけたら那珂警察署(☎029-352-0110)へ連絡してください。



▶ 防犯灯

夜間における犯罪防止と通行の安全を図るため、自治会が防犯灯を設置するために要する費用に対して補助金を交付しています。防犯灯の設置要望については、お住まいの地区の自治会長へご相談ください。

日頃から犯罪や事故に遭わないために対策を知っておきましょう。

問 防災課 防災グループ

万が一に備えましょう！

▶ 県民交通災害共済

会員が交通事故により怪我や死亡などの災害に遭われた場合に見舞金が支払われます。

会費

年間900円、中学生以下500円(9月30日以降は半額)

申込方法

防災課(本庁)または瓜連支所窓口で受付。会費を添えてお申し込みください。



いざというときに

協働のまちづくり

市民自治組織の体系

まちづくり協議会

→ 上部自治組織(市全体)

地区まちづくり委員会

→ 8地区まちづくり委員会

自治会

→ 単位自治組織 68自治会

班(組合)



市では、市と市民が地域や市の課題解決にともに力を合わせて取り組む協働のまちづくりをすすめています。

問 市民協働課 市民活動グループ

自治会に加入しましょう

環境美化活動、防犯・防災活動、親睦交流活動、福祉活動など…

地域の皆さんとの交流や親交が図られ、仲間意識や連帯感が強まります。さらには、環境美化や世代を超えた交流イベントなど、活力ある地域づくりが可能に！

加入方法

自治会長宅や市役所 市民協働課または瓜連支所の窓口にある「自治会・班(組合)員変更届」に必要事項を記入し、加入先の班長へ提出してください。

あなたは大丈夫？

犯罪から身を守る安全対策 女性の防犯編

狙われやすいシチュエーション

- 夕方から深夜の時間
- 一人の帰り道や裏通り
- 駐車場、駐輪場、公園、コインパーキング



実際にある被害

- 電車内での痴漢
- 盗撮被害
- ひったくり被害
- 未成年を狙った金銭トラブル
- ひとけのない路上でのわいせつ被害



出典元：警察庁発行「女性のための安全サポートブック」から編集・作成

次のポイントを押さえて、常日頃から警戒心をもって行動しましょう。