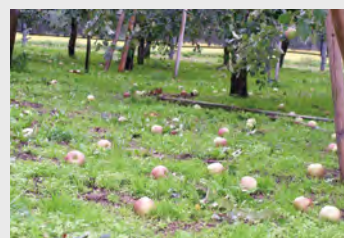


特集 災害に備えて、 今、私たちにできることは？

この特集は9ページから15ページが外せるようになっています。マイタイムライン作成後には、ぜひハザードマップと一緒に冷蔵庫などの目に見える場所に貼ったり、保管したりして、緊急時にご活用ください。
※ホームページからもPDFファイルでダウンロードして印刷することができます。

りんごの収穫シーズンを目前に控え、青森県も台風の接近が多くなる時期となりました。近年、全国的に大雨による被害が相次いでいます。今年の7月には、九州地方がこれまでに経験したことのないような豪雨に見舞われるなど、平川市でも災害はいつ起こるかわかりません。

実際に、平成25年の台風18号豪雨の際には、平川市において浸水や土砂災害の被害が発生しました。日ごろから「もしも」を考えることで、実際に災害が起こった時に、少しでも落ち着いて行動ができるのではないのでしょうか。この機会に、今一度「災害への備え」を見直してみませんか？



01

平川市の気候と起こりうる災害は？

平川市は冬に雪が多く夏は晴天の多い日本海側気候に属していますが、同じ平川市内でも地理的要因が異なるため地域によって気候に大きな差がみられます。

主に夏から秋にかけて雨量が多くなっており、平成24年の白沢川・相沢川のはん濫、平成25年の引座川の一部決壊など、台風や大雨による水害が発生しています。また、平成25年の台風では土砂崩れも発生しており、甚大な被害をもたらしています。



02

洪水に備えて ハザードマップを活用しましょう

市では、8月に新しい洪水ハザードマップを作成し、各世帯に配布しました。ぜひ家族の皆さんで「自分の住んでるエリアがどのくらいの浸水する可能性があるのか」、「いざという時にどこに逃げたらいいのか」などを話し合ってみてください。また、この洪水ハザードマップのエリア外でも、**浸水する可能性があります**。皆さんで水害に備えましょう。

※洪水ハザードマップは市ホームページで掲載しているほか、総務課窓口で配布しております。



今回の平川市洪水ハザードマップは、1000年に1度の大雨により、平川がはん濫した場合の被害想定を基に作成されております。なお、碓ヶ関地域では平川のはん濫による浸水は想定されておられません。

台風シーズンの前に、自分の自宅が安全かどうか、またどこに避難するかについて、洪水ハザードマップを活用し、確認しましょう。

One Point! ハザードマップを見るとこれがわかる!

1. 自宅にいても大丈夫?

浸水深によって取るべき行動が変わります。

①色がついていない(浸水区域外)、マップ外に自宅がある

平川のはん濫による避難の必要はありません。ただし、大雨の場合には土砂災害による被害、側溝などの水があふれ、辺りが冠水する場合もあるので注意が必要です。



②自宅が黄色(浸水深0.5メートル以内)の範囲にある

平川のはん濫により、ひざ下まで水がくる可能性のある場所です。この場合、歩行が困難となりますので、早急にその場から避難するか、あるいは自宅内の高い場所への避難を行ってください。

③自宅がオレンジ・ピンク色(浸水深5メートル以内)、赤色(浸水深5メートル以上)の範囲にある

平川のはん濫により、自宅1階、または2階が浸水する可能性があります。避難の呼びかけがあった際には、早急に安全な場所へ避難を開始してください。

2. どこへ逃げたらいい?

①避難所へ逃げる

町会(自主防災組織)が開設する自主避難所や、市で開設する指定避難所があります。マップを参考に、安全な場所へ避難してください。

②知人、親類宅へ逃げる

安全な場所に住む知人、親類宅へ避難することも避難方法の一つです。事前に連絡し、いざというときに避難できるようにしましょう。

③高いところへ逃げる

安全なところまで避難できなかった場合には、より高いところへ逃げましょう。浸水想定が低い場所では、自宅2階に逃げることも避難の一つです。



3. いつ逃げるの?

警戒レベルで避難のタイミングをお伝えします。

警戒レベル1 (気象情報)

早期注意情報

災害への心構えを高めましょう。

警戒レベル2 (気象情報)

大雨・洪水注意報

避難に備え、ハザードマップなどで避難行動を確認しましょう。

警戒レベル3 (市発令の避難情報)

避難準備・高齢者など避難開始

高齢者などは避難開始です。他の方も避難の準備を開始してください。

警戒レベル4 (市発令の避難情報)

避難勧告・避難指示

危険な場所にいる方は全員避難を開始してください。

警戒レベル5 (市発令の災害発生情報)

災害発生

災害が発生している状況です。命を守る最善の行動をとってください。

4. 事前にどんな準備をしたらいい?

①避難する場所や避難先までの経路を確認しましょう。

大雨の時などは川沿いの移動は危険です。なるべく通らないようにしましょう。

②避難時は最低限3日分の食料を持参できるように準備しましょう。



③新型コロナウイルス感染症対策を行いましょう。

- ・マスクの着用
- ・体温計、消毒薬、ウエットティッシュの準備



大雨で、絶対にやってはいけないこと

「今までここまで水が来たことはないので大丈夫だ」
「本当に水が来たら逃げよう」
「川の水が、増えているか様子を見にいつてくる。」
「畑がどうなっているか見にいつてくる」



洪水に備えて マイタイムラインを作ってみよう！

マイタイムラインは、台風や大雨などの水害に備えて、前もって自分の取るべき行動を整理し、時系列にまとめたオリジナルの行動計画書です。住んでいる場所や家族構成などにより取るべき行動はそれぞれ異なります。いざという時に慌てずに行動できるように、「マイタイムライン」を作ってみましょう。

記入例

ハザードマップやおもりおまもり手帳などを参考にマイタイムラインを作ってみよう！

洪水ハザードマップを確認しよう！

あなたの家は、浸水や水没区域に入っていますか？
 はい（浸水深 3 m） いいえ

避難場所を確認しよう！

避難場所は 柏木小学校 です
 避難方法 徒歩 避難に要する時間 10分

※避難場所は指定避難所に限りません。親戚や知人の家、近所の浸水しない建物など、どの施設への避難が家族にとって必要か考えましょう。

避難時持ち出し品を準備しよう！

食料・飲料水	救急・安全関係	貴重品
<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 乾パン・缶詰など <input checked="" type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> 救急医薬品 <input type="checkbox"/> 薬、お薬手帳など <input checked="" type="checkbox"/> 頭を守るもの	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 預金通帳、印鑑 <input checked="" type="checkbox"/> 免許証、保険証
日用品	衣類など	衛生用品
<input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 懐中電灯、電池 <input checked="" type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 衣類、下着、上着 <input type="checkbox"/> タオル、毛布 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/>
乳児・妊婦用品	高齢者用品	その他
<input type="checkbox"/> ミルク、おむつ <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input checked="" type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> 補助具（杖など） <input type="checkbox"/> 老眼鏡 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者手帳	<input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

避難前の準備を考えましょう！

- 避難場所・避難経路の再確認
- 家族の予定を確認
- はぐれた時の連絡手段を確認
- 非常用持ち出し袋の再確認
- 携帯電話・モバイルバッテリーの充電
- 家周辺の飛ばされそうな物の片づけ
- ペットの避難先の確認
- 大切なものを2階に上げる
-
-

避難する際の注意点を考えましょう！

- 避難所の開設状況を確認
- 戸締り、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る
- 動きやすい服装、運動靴を身に着ける
- 雨風が強くなる前に避難
- 避難時には、履物や足元に注意する
-
-
-
-
-
-

マイタイムラインの活用法

1. 避難情報を確認

マイタイムラインを見ながら、台風が発生してから避難を開始するまでの流れを確認しましょう。

2. 情報の収集方法を確認

15 ページやハザードマップで災害情報や避難情報の入手方法を確認しましょう。

3. 避難時のバイブルとして

完成したマイタイムラインは、特集(9ページ～15ページ)ごとハザードマップと一緒に目に見えるところに取っておいて、緊急時のバイブルとしてご活用ください。

注意点

台風や大雨は自然現象のため、必ずしもマイタイムラインで想定していたとおりに進行するとは限りません。避難時には、マイタイムラインを目安に、気象情報や市からの避難情報などをこまめに確認しながら、臨機応変に命を守る行動に心がけましょう。

マイ・タイムライン

洪水ハザードマップを確認しよう！

あなたの家は、浸水や水没区域に入っていますか？

はい（浸水深 _____m） いいえ

避難場所を確認しよう！

避難場所は

_____です

避難

避難に要

方法 _____

する時間 _____

※避難場所は指定避難所には限りません。
親戚や知人の家、近所の浸水しない建物など、どの施設への避難が家族にとって必要か考えましょう。

避難時持ち出し品を準備しよう！

食料・飲料水	救急・安全関係	貴重品
<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 乾パン・缶詰など <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 救急医薬品 <input type="checkbox"/> 薬、お薬手帳など <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 預金通帳、印鑑 <input type="checkbox"/>
日用品	衣類など	衛生用品
<input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 懐中電灯、電池 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 衣類、下着、上着 <input type="checkbox"/> タオル、毛布 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/>
乳児・妊婦用品	高齢者用品	その他
<input type="checkbox"/> ミルク、おむつ <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 補助具（杖など） <input type="checkbox"/> 老眼鏡 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

いざという時のために家族みんなで考えよう！

作成日 年 月 日

雨風が強くなる前に準備を

数日前

台風・前線が発生

- 大雨・洪水発生の可能性が出る
- 重大災害の兆候
- 台風・前線が発生



避難前の準備を考えましょう！

- 避難場所・避難経路の再確認
- 家族の予定を確認
- はぐれた時の連絡手段を確認
- 非常用持ち出し袋の再確認
- 携帯電話・モバイルバッテリーの充電
- 家周辺の飛ばされそうな物の片づけ
-
-
-
-

避難行動を開始

数時間前

避難開始のタイミング

- ①自宅が「浸水想定区域」内の方
- ②障害者やその支援者、高齢者、妊娠中の方や小さなお子さんがいるなど避難に時間が必要な方

➡ **警戒レベル3** (市発令の避難情報) で逃げてください

- ①・②以外の方

➡ **警戒レベル4** (市発令の避難情報) で逃げてください

避難する際の注意点を考えましょう！

- 避難所の開設状況を確認
- 戸締り、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る
- 動きやすい服装、運動靴を身に着ける
- 雨風が強くなる前に避難
-
-
-
-
-
-
-
-

身の安全を確保

●災害が発生

警戒レベル5
(市発令の災害発生情報)



避難時の注意点

- 車での避難は注意しましょう
- 逃げ遅れた場合や、外に避難することでかえって危険な場合は、建物内の安全な場所（2階など）に避難しましょう

危ないのは洪水だけじゃない 土砂災害に気をつけましょう！



台風や大雨では、浸水や洪水の被害が心配されますが、洪水ハザードマップでは浸水の危険がないエリアに住んでいる方も「土砂災害」には注意が必要です。

土砂災害は一瞬にして、人の命や家屋、貴重な財産まで奪い、甚大な被害をもたらします。土砂災害から身を守るには、どうしたらいいのでしょうか。今回は土砂災害から身を守るために最低限知っておくべき3つのポイントを紹介します。

1. 自宅が土砂災害の警戒区域か確認

土砂災害のおそれのある地区は、「土砂災害警戒区域」とされ、市内では現在 185 か所が指定されています。

日ごろから自宅の位置が、土砂災害のおそれのある区域に位置するかどうか、市ホームページ内の「土砂災害ハザードマップ」で確認しておきましょう。

※土砂災害警戒区域でなくても、土砂災害が発生する場合があります。付近に「がけ」や「小さな沢」があれば注意をしてください。

2. 土砂災害警戒情報や雨量の情報に注意

雨が降り出したら、「土砂災害警戒情報」に注意しましょう。気象庁ホームページや県の「青森県土砂災害警戒情報システム」のページなどで確認できるほか、テレビやラジオの気象情報からも確認できます。

●青森県土砂災害警戒情報メール通知サービス

「土砂災害警戒情報」「大雨警報」の発表をメールで受信できるサービスです。右のQRコードから事前に登録して、緊急時に備えましょう。



3. 警戒レベル4で全員避難！

土砂災害警戒情報が発表されたら、早めに近くの避難場所など、**安全な場所に避難**しましょう。

お年寄りや障がいのある方など避難に時間がかかる方は、**移動時間を考えて早めに避難**することが重要です。

また、土砂災害の多くは建物の1階で被災しています。どうしても避難場所への避難が難しいときは、**近くの頑丈な建物の2階以上**に緊急避難、それも難しいときには家の中でより安全な場所（がけから離れた部屋や2階など）に避難しましょう。

土砂災害の前兆現象

土砂災害警戒情報など発表されていなくても、次のような「土砂災害の前兆現象」がみられたときは、直ちに周りの人と安全な場所に避難し、市役所にご連絡ください。

- がけや地面にひび割れができる、がけや斜面から水が湧き出る
- 降雨が続くのに川の水位が下がる
- 井戸や川の水が濁る、湧き水が止まる、濁る
- 樹木が傾く、立木が裂ける音や石がぶつかり合う音がする
- 小石がバラバラと落ちてくる、地鳴りや山鳴りがする

ひらかわドリームアリーナ 防災拠点としての役割



▶避難所開設時のイメージ（写真は平成30年9月平賀体育館での県総合防災訓練の様子）



▶緊急時の消防団の待機場所



▶段ボールベッド

防災の拠点として

1階のメインアリーナには最大72時間（3日間）稼働する非常用発電設備を備えた避難所としての機能があり、サブアリーナには各地から送られてくる支援物資を一度集める機能があります。また、外に設置される備蓄倉庫には、災害発生時に必要となる水や食料、マットや毛布などを蓄えており、避難所を設置、運営するにあたり必要な機能が備わっています。

避難所としての機能

避難所を運営するためには多くのスタッフが必要となるため、2階には緊急時に防災活動を行う消防団が待機できる場所を設けており、消防署と連携を図りながら活動を行う拠点が設置されています。

また、平賀体育館、市内の各小・中学校など避難所として利用できる施設を周辺に備えており、大規模災害が発生した際には、多くの避難者を受け入れることができます。

いざという時のために、食料を備えておきましょう

災害が発生してから、食料などの流通が再開するまでに、3日から1週間かかると言われています。市でも保存できる水、食料を備蓄していますが万全ではありません。市民の皆さんも、最低3日、できれば1週間、自分の食事を賄えるよう、普段から水や食料の備蓄を心がけましょう。

①備蓄食料は保存食ばかりではありません。

市販されているパックご飯、カップラーメン、乾麺など、常温で保存できる食材は災害時には立派な非常食として利用できます。

また、災害時はお湯を沸かすことができない場合も想定されるため、お湯がなくても食べられるアルファ化米や、缶詰、レトルト食品などを準備しておくといいでしょう。スナック菓子などの常温で保存可能な菓子類も災害時には重要なエネルギー源となります。



②アレルギーをもつ方や乳児、妊産婦は特に注意が必要です。

食物アレルギーを持つ方の食事やミルクなどについては、災害発生直後などの緊急時には避難所において対応食が間に合わない可能性が高くなります。自身に合うアレルギー対応食品を、災害時に備え、準備をしておきましょう。

③冷蔵庫、冷凍庫内の食料も活用しましょう。

電気が止まった場合でも、冷蔵庫、冷凍庫内の食料がすぐに食べられなくなるわけではありません。食材の痛み具合を把握し、利用できる食材は利用しましょう。

④水は1日3リットルを目安に備えましょう。

水には飲料水と生活用水があり、備蓄が必要なのは飲料水です。通常1人あたり1日2リットル～3リットルが必要とされており、ペットボトルに入ったお茶やジュースでも代用できます。



緊急時の災害情報・避難情報の入手先

1. まずはテレビやラジオで情報収集！

①各テレビ局にチャンネルを合わせて、dボタンを押すと、データ放送画面が表示されます。

②「地域の防災・生活情報」を選ぶと平川市が発信する災害関連情報をテレビ画面で見ることができます。

テレビやラジオの各放送局のチャンネルはハザードマップをご覧ください。



2. 事前に登録しておこう！

●平川市防災情報メール

あらかじめメール登録をしておくことにより、防災行政無線による放送内容や防災情報をメールで受け取ることができます。市外にいても情報が届くため、有効に活用してください。

登録方法

携帯電話・パソコンから、

<http://bousai.city.hirakawa.lg.jp/RabbitMobile/Top/Top> (メール配信サービス) へアクセスし、【新規登録】から空メール(件名・本文に文字を入力しないメール)を送信してください。



3. 最新の情報を入手しよう！

●気象庁ホームページ <https://www.jma.go.jp/jma/>

●平川市ホームページ <https://www.city.hirakawa.lg.jp/>

●防災行政無線機

地震・台風・豪雨・噴火などの災害時または災害の恐れがある場合、市内108カ所の屋外拡声子局(スピーカー)より、住民や一時滞在者に対し、一斉に迅速かつ確実な情報を伝達しています。

●テレガイド ☎43-0730

自動音声案内により、24時間以内の放送内容を新しい順に聞くことができます。※ご利用の際は通話料金が発生します。ただし、町会などが直接マイクで行った地域放送については、テレガイドで確認できません。各町会などの放送者へ直接ご確認をお願いします。

●防災情報メール

防災行政無線による放送内容や防災情報をメールで受け取ることができます。