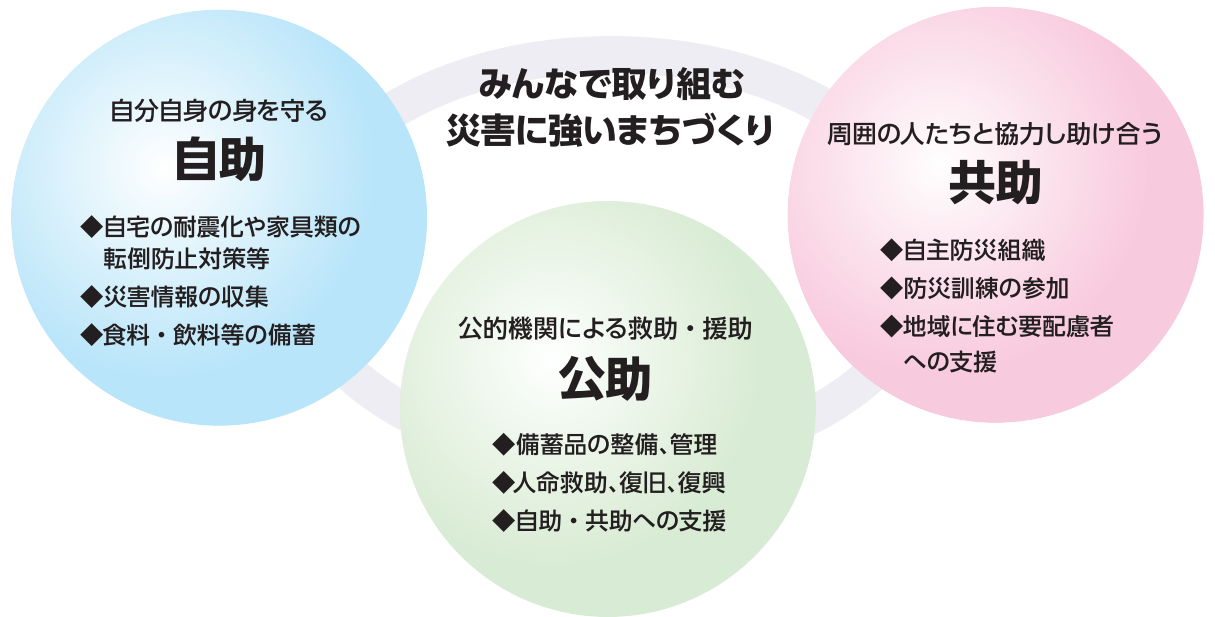




自助・共助・公助/自主防災組織、要配慮者への協力

地域の防災力を高める 自助・共助・公助

地震や洪水、台風等の自然災害による被害は、わたしたちの日ごろの努力によって減らすことが可能です。行政による「公助」だけではなく、自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人どうしが助け合う「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。ただし、身のまわりの人を助けるには、まず自分自身が無事でなければなりません。「自助」があつての「共助」です。災害が起きてからでは間に合いません。いざという時に備え、適切な行動ができるよう日常的に防災を意識しましょう。



出典：内閣府ホームページを加工して作成

自主防災組織、要配慮者への協力

自主防災組織の活動内容

自主防災組織とは、行政区などの単位で結成されるもので、地域のみなさんが自主的に連携して防災活動を行う団体のことをいいます。「自分たちの地域は自分たちで守る」という考え方が重要となります。

平常時

災害に備えるために、日頃から地域のみなさんに、防災知識・防災活動の必要性を理解してもらう活動を行います。

- 地域内の安全点検**
地域内の危険箇所や問題点を確認し改善します。
- 防災知識の普及と啓発**
地域住民に防災知識を広め、関心を持ってもらいます。
- 防災訓練**
災害時に備え、市の総合防災訓練への参加や地域での訓練を行います。



災害時

人命を守り被害の拡大を防ぐために、地域のみなさんが協力して、火災の初期消火や負傷者等の救出・救護などを行います。

- 初期消火**
近隣の人と初期消火活動を行います。
- 救出・救助**
負傷者等の救出・救助や、応急手当を行います。
- 避難誘導**
避難経路の安全を確認し、地域の住民を避難場所へ誘導します。
- 情報の収集と伝達**
防災関係機関と連絡を取り、情報を住民に伝達します。
- 避難所の管理と運営**
開設された避難所の運営を行います。



要配慮者への協力

高齢者・乳幼児・傷病者・障がい者・外国人の方々は、災害時の避難行動や言葉の理解などで大きなハンデを負うことになります。日頃からコミュニケーションをとりあって、災害時には相手に適した誘導方法で早めの避難ができるように協力しましょう。

- 高齢者・乳幼児・傷病者 外国人の方には**
高齢者や乳幼児は、手をつなぐ、背負うなどよりしっかり援護します。傷病者には複数の人で対応しましょう。外国人の方で言葉が通じない場合には、身振りを交えて誘導します。



- 車椅子を利用する人には**
車椅子を利用する人の場合は、必ず3人で協力し、階段を上がる時には前向きに、下がる時は後ろ向きにして、恐怖感を与えないように配慮しましょう。



- 目の不自由な人には**
まず、「お手伝いしましょうか」などの声をかけましょう。話すときは、はっきりゆっくり、大きな声で話し、誘導するときは、杖をもっていないほうのひじのあたりを軽く触れるか、腕をかし、半歩前くらいをゆっくり歩きましょう。

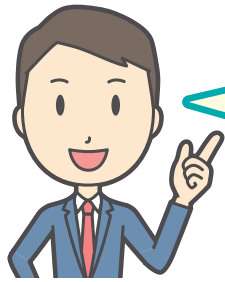


- 耳の不自由な人には**
話すときは、近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かしましょう。口頭でわからないようであれば、紙とペンで筆談しましょう。紙やペンがなければ、相手の手のひらに字を書いて筆談しましょう。





警戒レベルを確認して逃げ遅れゼロへ!



それぞれの警戒レベルに相当する情報を、早めの避難行動の判断に役立ててください。
 市からの避難指示等の発令に留意するとともに、避難指示等が発令されていなくとも自ら避難の判断をしてください。
 警戒レベル5の状況では災害が発生して避難できなくなることから、警戒レベル3や4の段階で避難することが重要です。

警戒レベル	大雨 低地の浸水や 大河川以外の氾濫	河川氾濫 1級河川などの 大河川の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ 崩れや土石流	住民が取るべき行動	行動を促す情報
5	レベル5 大雨特別警報	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保※1
〜~~~~~ 〈警戒レベル4までに必ず避難!〉 ~~~~~~					
4	レベル4 大雨危険警報	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	危険な場所から全員避難	避難指示
3	レベル3 大雨警報	レベル3 氾濫警報	レベル3 土砂災害警報	危険な場所から高齢者等は避難※2	高齢者等避難
2	レベル2 大雨注意報	レベル2 氾濫注意報	レベル2 土砂災害注意報	自らの避難行動を確認	大雨・氾濫・土砂災害注意報 (気象庁)
1	早期注意情報			災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)

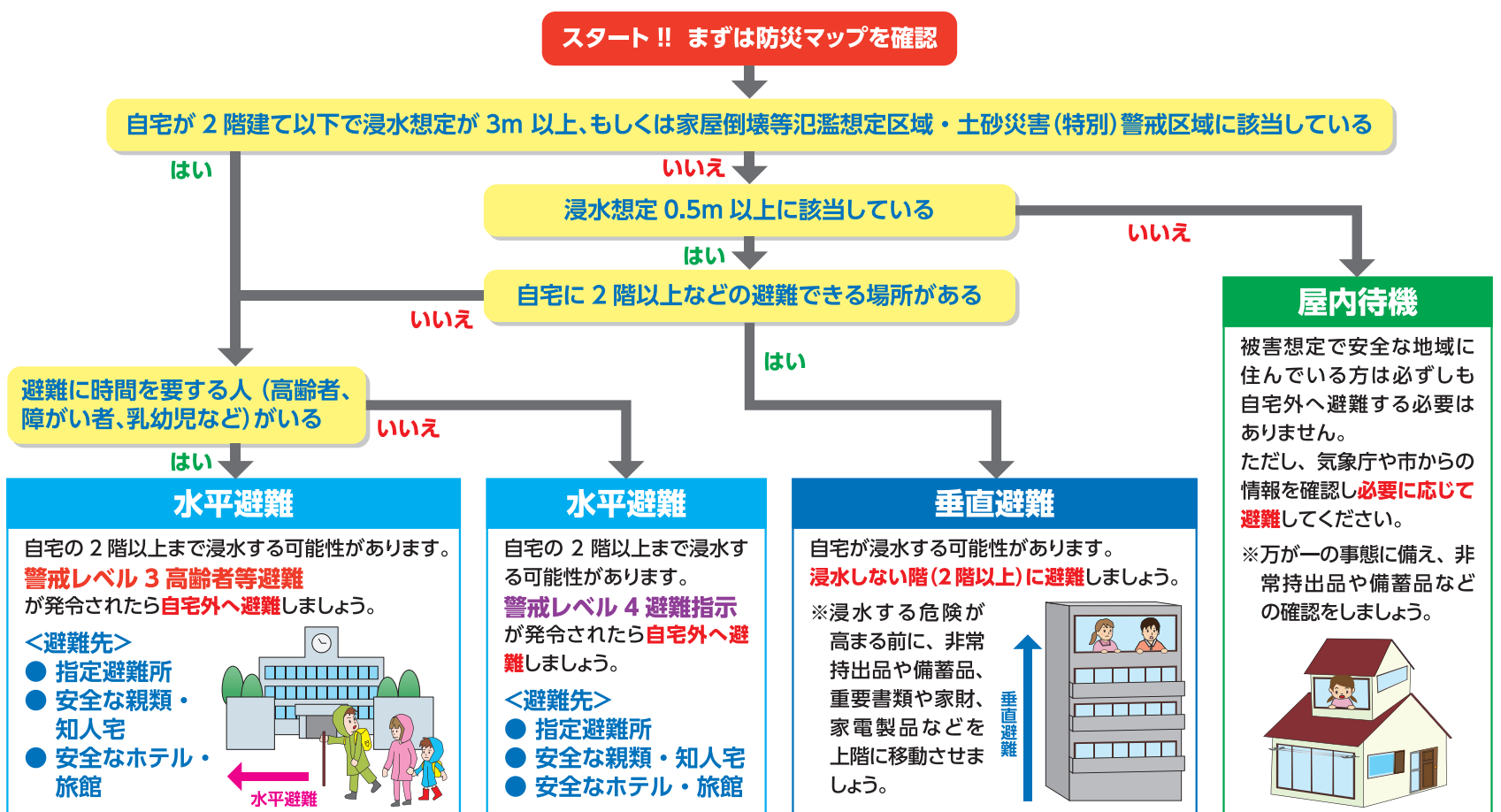
※1 市町村が災害の状況を実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではありません
 ※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです
 (注) 令和8年5月下旬より運用

警戒レベル

風水害から身を守るための避難行動

大雨や台風は、震災と異なり、接近時期や規模を事前にある程度予測することができます。日頃から自宅や学校・職場などの生活環境にどのような災害リスクがあるか、防災マップなどで確認し、いざ大雨や台風が迫ってきた場合は、早めに避難行動をとれるようにしましょう。

避難行動判定フロー(あなたがとるべき避難行動は?)



！風水害対策について

大雨や強風は、わたしたちに何度も大きな災害をもたらしています。
 ふだんから気象情報に十分注意し、避難の際もみんなで協力しましょう。

大雨注意報・警報の発表基準

レベル2 大雨注意報

大雨によって災害が起こるおそれがあると予想される場合。

レベル3 大雨警報

大雨によって**重大な災害**が起こるおそれがあると予想される場合。

レベル4 大雨危険警報

大雨によって**重大な災害**が起こるおそれが高いと予想される場合。

レベル5 大雨特別警報

数十年に一度の降雨量となる大雨により、**重大な災害が起こるおそれが著しく大きい状況**と予想される場合。

雨の強さと降り方

(1時間雨量：mm)

10～20の雨



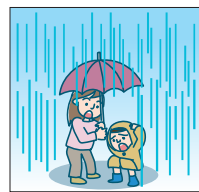
地面一面に水たまりができ、話声が聞き取りにくくなります。

20～30の雨



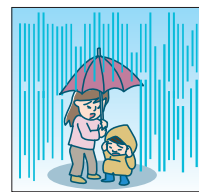
土砂降りの雨のときは、傘をさしていても濡れてしまうほどの雨です。テレビやラジオなどで今後の様子を注意し、長引きそうなら避難の心構えをしましょう。

30～50の雨



バケツをひっくり返したような激しい雨のときは、山崩れやがけ崩れが起こりやすくなります。避難の準備をしましょう。

50～80の雨



滝のように降り、あたりが水しぶきで白っぽくなります。中小の河川は氾濫し、水害発生の可能性が高まります。

80以上の雨

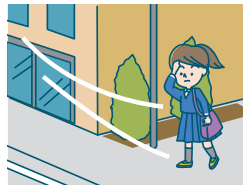


息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じます。大規模な災害が発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要です。

風の強さと吹き方

(平均風速：m / 秒)

10以上～15未満



風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。

15以上～20未満



風に向かって歩けない。転倒する人もいる。

20以上～25未満



しっかりと身体を確保しないと転倒する。風で飛ばされた物で窓ガラスが割れる。

25以上～



立ってられない。屋外での行動は危険。樹木が根こそぎ倒れはじめる。

集中豪雨

集中豪雨は、限られた地域に、突発的に短時間に集中して降る豪雨で、梅雨の終わりごろによく発生します。発生の予測は困難で、中小河川の氾濫、土砂崩れ、がけ崩れなどによる大きな被害をもたらすことがありますので、気象情報に十分注意し、万全の対策をとることが必要です。

- テレビ・ラジオなどの気象情報に注意する。
- 早く帰宅し、家族と連絡を取り、非常時に備える。
- 市や防災関係機関の広報をよく聞いておく。
- 飲料水や食料を数日分確保しておく。
- 停電に備え懐中電灯や携帯ラジオを用意する。
- 浸水に備えて家財道具は高い場所へ移動する。
- 非常時持出品を準備しておく。
- 危険な地域では、いつでも避難できるよう準備をする。

つねに気象情報には、注意しましょう！



竜巻から身を守る

竜巻とはこのような現象です

- 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。

竜巻の発生時に、よく現れる特徴

- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

速やかに情報を把握するために

- テレビやラジオの気象情報や市からの防災放送などで提供される防災情報に注意してください！





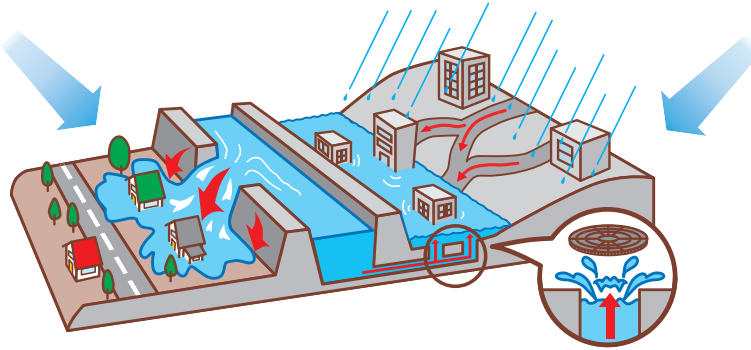
氾濫（洪水・浸水害）について

はんらん 氾濫の種類

雨量の増加によってもたらされる氾濫には、川から水があふれたり堤防が決壊して起こる「外水氾濫」と、街中の排水が間に合わず、地下水路などからあふれ出す「内水氾濫」の2タイプがあります。

外水氾濫

大雨の水が川に集まり、川の水かさが増し堤防を超える、あるいは堤防を決壊させて川の水が外にあふれておきる現象。氾濫が起きると一気に水かさが増すため、最大の注意が必要。

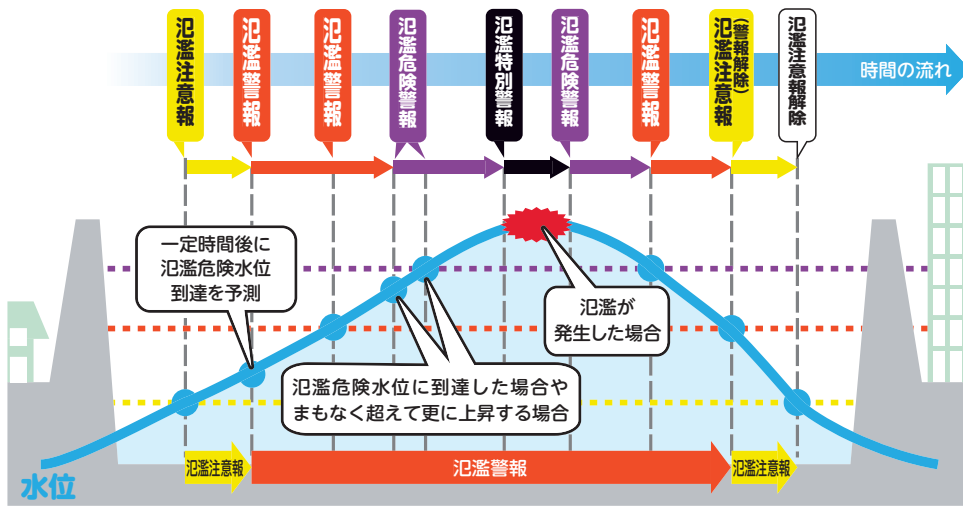


内水氾濫

その場所に降った雨水や、周りから流れ込んできた水がはけきれず溜まって起きる現象。的確なタイミングで警報や避難指示を出すのが難しいため、注意が必要。なお、内水氾濫については、上下水道課で発行する「東根市内水ハザードマップ」でご確認ください。

河川の危険水位と氾濫予報

河川ごとに設定された以下の危険水位に応じ、河川管理者と気象庁から氾濫予報が発表されます。自治体はこの情報を目安にして、避難に関する情報を発令します。



河川名	最上川上流	乱川	村山野川	白水川	白水川	白水川	日塔川
観測所	下野	上悪戸	若木	源氏坂	蟹沢	六田	日塔川
氾濫危険水位 (レベル4水位)	16.70	—	2.00	1.60	1.50	2.80	1.40
避難判断水位 (レベル3水位)	16.20	—	1.80	1.50	1.40	2.60	1.30
氾濫注意水位 (レベル2水位)	14.00	2.40	1.50	1.10	0.90	2.20	1.10
水防団待機水位	13.30	1.70	1.00	0.70	0.40	1.70	0.40

(単位：m)

避難行動のポイント、危険な場所

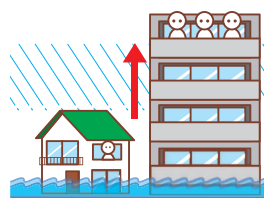
！ 浸水が始まる前に早めの避難を

氾濫水は勢いが強く、大人のヒザ程度の深さで歩行が困難となる。浸水してから自宅外への避難は危険。気象予報や河川氾濫予報などの情報をもとに、身の危険を感じたら自主的に避難を開始する。



！ 状況に応じた避難を

周囲の状況が危険で避難場所まで移動できない場合は、自宅や近隣の頑丈な建物のできるだけ高い階に避難する。移動途中であっても、危険を感じた場合は、近隣の建物のできるだけ高い階に退避する。



！ やむなく浸水の中を歩く際は

はだし、長靴は厳禁。水中で脱げづらいスニーカーなどが適している。また、氾濫水は濁っているため、水面下が確認できない。長い棒などを杖替わりとし、側溝やマンホール、障害物に注意する。



！ 川や用水路に近づかない

降雨が続く不安に思っても、川や用水路、田畑の様子は見に行かない。やむを得ない場合は複数人で行動する。河川の様子の確認は、自治体などのライブカメラ情報を活用する。また、避難の途中も増水した川の近くを通るのは避ける。



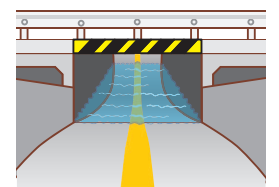
！ 地下室、地下街は危険

地下にいる場合、地上の様子が把握しづらく、避難経路が限定される。また、地上が冠水すると、一気に水が流れ込んでくる場合もある。停電の可能性も高く、脱出が困難となる。



！ アンダーパスは危険

道路や線路の下をくぐるアンダーパスや地下道は、洪水の際、真っ先に浸水する。場所を把握し、迂回路を想定しておく。



(ページ内の図表は気象庁ホームページより抜粋、編集)

地下道（アンダーパス）や災害注意エリアにも警戒！

アンダーパスとは、道路や鉄道など立体交差する場合、その下を通る地下道をいいます。大雨・洪水などにより、アンダーパスの道路は真っ先に浸水してしまいます。地域のアンダーパスの場所を把握し、もしもの時に備えて迂回路を想定しておきましょう。普通自動車の場合、約30cmの浸水で走行困難になります。詳細図の該当箇所には や を表記しております。



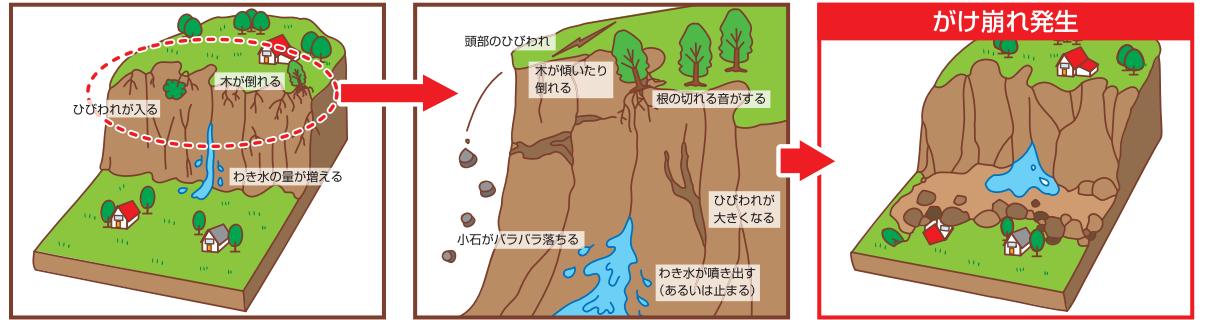
土砂災害について

土砂災害警報が発表されていなくても、普段と異なる状況「土砂災害の前ぶれ」に気付いた場合には、直ちに周りの人と安全な場所へ避難してください。日頃から危険箇所・避難場所、避難経路を確認しておくことも重要です。

土砂災害の種類

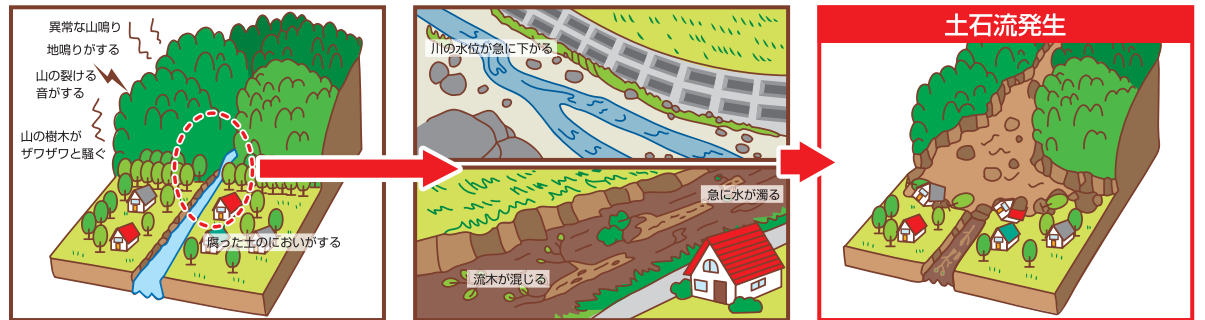
がけ崩れ

地面にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちることをいいます。がけ崩れは突然起きるため、人家の近くで起きると逃げ遅れる人も多く、被害者の割合も高くなっています。



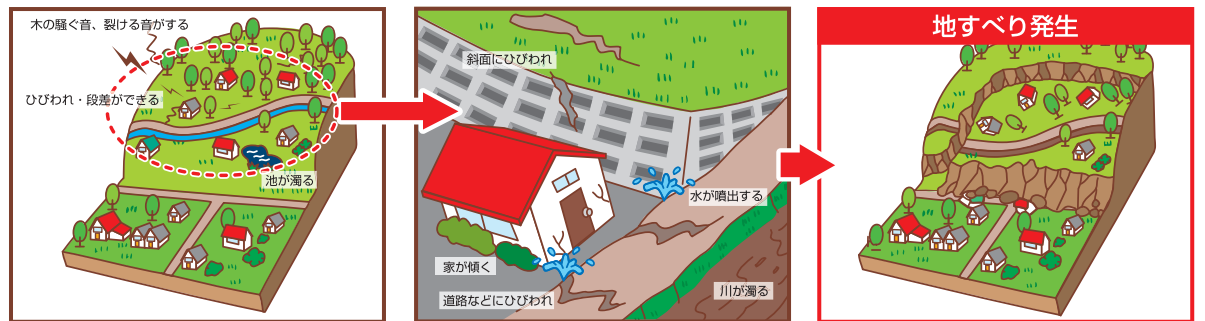
土石流

山腹・谷底の石や土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流されることをいいます。その流れの速さは規模によって異なりますが、時速20～40kmという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。



地すべり

斜面の一部あるいは全部が、地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象のことをいいます。一般的に移動土塊量が大きいため、甚大な被害を及ぼします。また一旦動き出すと、これを完全に停止させることは非常に困難です。

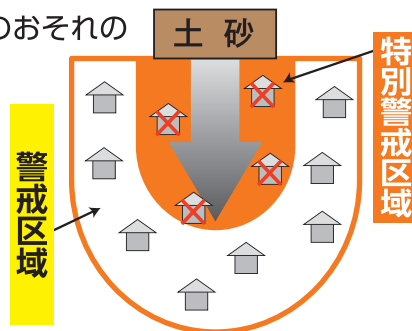


※上記は一般的な現象で、すべての場合において必ず起きるというものではありません。ふだんと違い、少しでも身に危険を感じたら避難するようにしましょう。

土砂災害の警戒区域

土砂災害防止法に基づき、都道府県は調査を実施し、土砂災害のおそれのある区域を以下の通り指定しています。

- 土砂災害 特別警戒区域(通称：レッドゾーン)
建築物に破損が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域
- 土砂災害 警戒区域(通称：イエローゾーン)
土砂災害のおそれがある区域



新たな「土砂災害が発生するおそれのある箇所」

警戒区域にまだ指定されていない土砂災害が発生する恐れのある箇所が公表されています。



避難行動のポイント

土砂災害は突発性が高く、甚大な被害をもたらします。

上記の現象は、経験則として土砂災害発生の前に感じられるものとして知られていますが、特に警戒区域内においては避難する時間がほとんどないものと考え、「様子がおかしい」と感じたら、ただちに避難行動をとってください。

- 1 土砂災害警戒区域内、また指定が無くとも「谷の出口」や「がけの下」からは、いち早く退避する。
- 2 指定避難所までの移動が困難な際は、近隣の頑丈な建物の高層階へ避難する。



- 3 外出にも危険が伴う状況で、やむなく自宅に留まる場合は、2階以上のできるだけ山側から離れた部屋に移動する。





地震対策について 地震発生!そんなときどうする

地震の時はどのように行動したらいいか?

地震の揺れを感じた場合、あるいは緊急地震速報を見聞きした場合は、あわてずにまずは身の安全を確保してください。そして、落ち着いてテレビやラジオ、携帯電話やスマートフォンのネット通信機能など、様々な手段を使って正確な情報の把握に努めましょう。

家庭で屋内にいるとき

- 家具の転倒や落下物から身を守るため、頭を保護しながら大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れましょう。
- あわてて外に飛び出さないでください。
- 料理や暖房などで火を使っている場合、その場で火を消せるときは火の始末、火元から離れているときは無理に火を消しに行かないでください。



人が大勢いる施設(大規模店舗などの集客施設)にいるとき

- あわてずに施設の係員や従業員などの指示に従ってください。
- 従業員などから指示がない場合は、その場で頭を保護し、揺れに備えて安全な姿勢をとってください。
- つり下がっている照明などの下から退避してください。
- あわてて出口や階段に押し寄せることのないようにしましょう。



エレベーターに乗っているとき

- 最寄りの階で停止させて、すぐに降りてください。



屋外にいるとき

- ブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れてください。
- ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなどの落下に注意して、建物から離れてください。



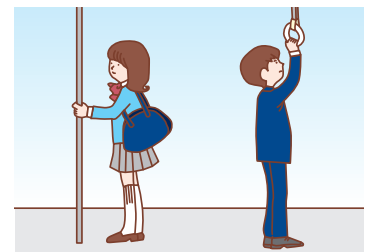
山やがけ付近にいるとき

- 落石やがけ崩れに注意し、できるだけその場から離れてください。



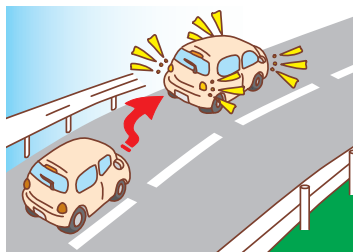
鉄道・バスに乗っているとき

- つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。



自動車運転中

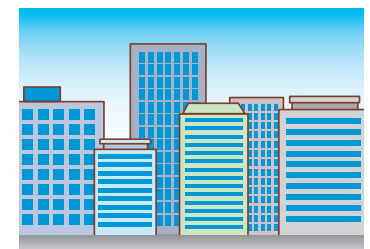
- あわてて急ハンドルや急ブレーキをかけず緩やかに速度を落としてください。
- ハザードランプを点灯して周りの車に注意を促し、道路の左側に停止してください。
- 車を置いて避難する時は、キーを付けたまま避難する事を国で推奨しています。



大都市で地震に遭遇した時

まずは、身の安全を確保した後、むやみに移動を開始しないことが基本!安全な場所にとどまることを考えましょう。

- 道路では余震で頭上から物が落下して来たり、道中で火災が起こっていたりするなど、数多くの危険が予想されますので、安全な場所からはむやみに移動しないようにしましょう。
- 駅周辺等の大混雑している場所では、集団転倒が起きやすくなります。駅周辺には近づかないようにしましょう。
- 発生から3日程度は火災の発生や救助・救急活動優先のため、混乱状態が続きます。まず身を守るために安全な場所にとどまることを考えましょう。



出典：首相官邸ホームページを加工して作成



避難準備 (日頃の備え)

いざという時に備え、日頃から避難の準備と心構えをしよう!

家族みんなで防災会議

災害は家族がいっしょにいるときに起こるとは限りません。いざというときにあわてず行動できるよう、本書を活用いただき、家族で普段から話し合っておきましょう。

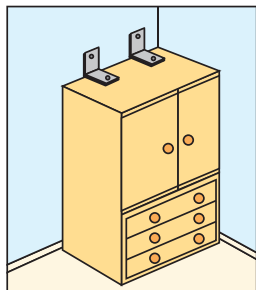
- 家の中で一番安全な場所
- 家族一人ひとりの役割分担
 - ・安否確認、非常時持出品・備蓄品のチェック、避難経路の確保、隣近所への連絡など
- 避難場所、避難経路
 - ・自宅と避難場所を確認し、マップに描き入れましょう
 - ・避難経路を実際に歩いて確認しましょう
- 自宅付近の災害リスク、危険個所の確認
- 災害が起こった時の身の守り方
- 家族が離ればなれでいたときの連絡手段、集合場所
- 要配慮者(乳幼児、高齢者、障がい者、妊産婦など)のサポートと避難方法
- ブレーカーの位置確認
 - ・地震時は通電火災を防ぐため避難前にブレーカーを落としましょう



家具の転倒、落下を防ぐポイント

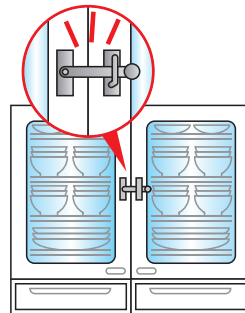
タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。



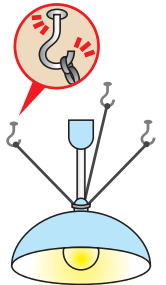
食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



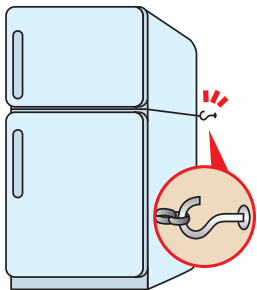
照明

チェーンと金具を使って数箇所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。



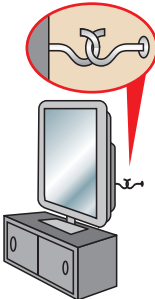
冷蔵庫

2ドアの場合は、扉と扉の間に針金などを巻いて、金具で壁に固定する。



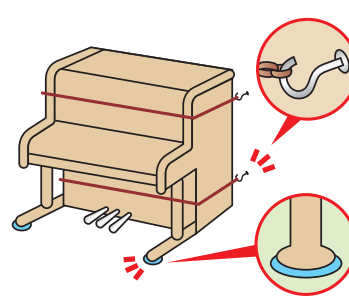
テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上はさける)。



ピアノ

本体にナイロンテープなどを巻きつけ、取りつけた金具などで固定する。脚には、すべり止めをつける。



家の周囲の安全対策

屋根

不安定な屋根のアンテナの補強。トタンのめくれ、はがれはないか。瓦のひび、割れ、ずれ、はがれはないか。

ブロック塀・門柱

土中にしっかりした基礎、控え壁のないものは補強。ひび割れや鉄筋のサビはないか。

窓ガラス

強風による飛来物などに備え、外側から板でふさぐなどの処置を。飛散防止フィルムを貼る、ひび割れ、窓枠のガタツキはないか。

ベランダ

鉢植えや物干し竿など飛散の可能性が高いものは室内へ。

非常口の確保

通路や出入口には、避難の際の妨げにならないよう、できるだけ自転車やベビーカーなどの物は置かない。

雨どい・雨戸

雨どいに落ち葉や砂が詰まっていないか。雨戸にガタツキやゆるみはないか。継ぎ目の外れや塗装のはがれ、腐りはないか。

側溝

側溝が詰まると、道路冠水や浸水の原因に。日頃からの清掃を。

外壁

板壁に腐りや浮きはないか。モルタルの壁に亀裂はないか。

家の周りのもの

プロパンガスのボンベはしっかり固定されているか。植木鉢などは整理整頓を。風に飛ばされそうなものは事前に屋内へ。



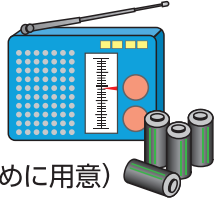


非常時持出品・備蓄品

非常時持出品(例)

事前に準備できているか、チェック☑しましょう。

携帯ラジオ



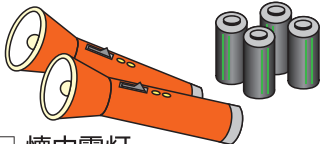
- ラジオ
- 電池(多めに用意)

非常食品等



- 非常用食品(缶詰・レトルト食品)
- ミネラルウォーター

懐中電灯



- 懐中電灯(できれば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

救急医療品



- 常備薬
- ばんそうこう
- きず薬
- 包帯
- かぜぐすり
- 胃腸薬
- 鎮痛剤

衛生用品



- マスク
- 消毒液(石けん等)
- 体温計
- 使い捨てのビニール手袋
- ウェットティッシュ、ティッシュ
- ペーパータオル

貴重品



- 現金(小銭も)
- 預貯金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 資格確認書
- 権利証書
- マイナンバーカード

乳幼児のいるご家庭



- 液体ミルク(又は粉ミルク+軟水や蒸留水)
- 離乳食
- 哺乳瓶
- 紙おむつ
- おしりふき
- おもちゃ(お気に入りのもの)

その他

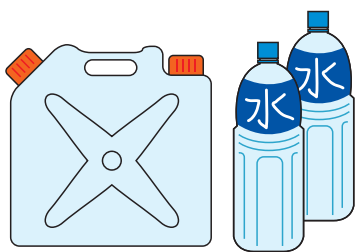
- 衣類(下着・上着など)
- 生理用品
- 缶切り
- 紙皿
- 水筒
- ヘルメット
- 防災マップ(本書)
- 携帯充電器
- タオル
- 紙おむつ
- 栓抜き
- 紙コップ
- カップ
- ライター
- ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
- 手袋(軍手)



非常時用備蓄品(例)

発災後3日間~1週間を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水



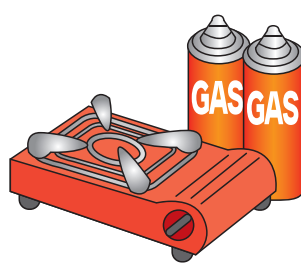
- 飲料水としてペットボトルやミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)又は貯水した防災タンクなど

非常食品



- お米(アルファ化米など)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)
- 野菜ジュース

燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

その他

- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など
- 携帯用トイレ
- トイレトペーパー
- ごみ袋

※上記とあわせて季節に応じた災害への備えをしましょう。(夏:熱中症対策 冬:防寒対策など)

ローリングストックについて

備蓄専用の保存食なども大切ですが、普段から少し多めに食料品や日用品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の備蓄を自宅に確保しておくことをローリングストックと言います。日常生活の中に、非常備蓄を上手に組み込みましょう。

—対象品目の例—

ペットボトルの水や飲み物、レトルト食品、インスタント食品、お菓子、乾麺、缶詰、乾物、漬物、カセットコンロのボンベ、ウェットティッシュ、トイレトペーパー、食品用ラップ、ビニール袋、乾電池、使い捨てカイロ



非常時持出品・備蓄品



マイ・タイムライン

マイ・タイムラインとは、台風接近時などの災害時における住民一人ひとりのタイムライン（防災行動計画）であり、いざというときにあわてることがないよう、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めておくものです。風水害時には、下記のように平常時から警戒レベルの段階に応じた行動を確認し、早めの避難を心掛けましょう。

必要項目に記載し、チェックしましょう。

ハザードマップを見て自宅周辺を確認

■洪水（河川）

- ・自宅は洪水浸水想定区域にあるか
 - ある _____ m
 - ない
- ・自宅は氾濫流・河岸浸食区域にあるか
 - ある
 - ない

■土砂

- ・自宅は土砂災害の警戒区域等にあるか
 - ある
 - ない

避難するタイミング、避難する場所

実際に避難するときどこへ避難するのか、危険を感じたらどこへ逃げるのか考えてみましょう。

■風水害に関する情報を収集し、危険を感じたり、避難情報を入手したらわが家は、

- 自宅に待機し、状況に応じて屋内安全確保します。
 - _____ へ立退き避難します。移動時間： _____
- (指定避難所等)
※避難所一覧P12を参照下さい。

避難情報

避難行動（とるべき行動）

平常時		<input type="checkbox"/> ハザードマップ等で自らの避難先を確認 <input type="checkbox"/> 避難先・避難経路の確認 <input type="checkbox"/> 非常用持出袋を作成 <input type="checkbox"/> 避難訓練に参加	
警戒レベル 1	早期注意情報 (気象庁)	<input type="checkbox"/> 水位・気象情報の確認 <input type="checkbox"/> 家の周りに不要物がないか確認⇒あれば撤去 <input type="checkbox"/> 避難先の再確認 <input type="checkbox"/> 避難経路の再確認 <input type="checkbox"/> 非常用持出袋を手元に準備	
警戒レベル 2	大雨、氾濫、土砂災害注意報 (気象庁)	<input type="checkbox"/> 避難時に持ち出す貴重品を手元に準備 <input type="checkbox"/> 避難を支援してくれる人に連絡する	
警戒レベル 3	高齢者等避難	<input type="checkbox"/> ガスの元栓を閉めたか確認 <input type="checkbox"/> 戸締りの確認 <input type="checkbox"/> 避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人、心配な人は、早めに危険な場所から避難	
警戒レベル 4	避難指示	<input type="checkbox"/> 危険な場所から安全な場所に全員避難	
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~~			
警戒レベル 5	緊急安全確保	<input type="checkbox"/> 災害がすでに発生しており、命を守るための最善の行動をとる <input type="checkbox"/> 直ちに自宅の上階や高くて頑丈な建物に避難	



# 防災マップの見方

## 防災マップとは

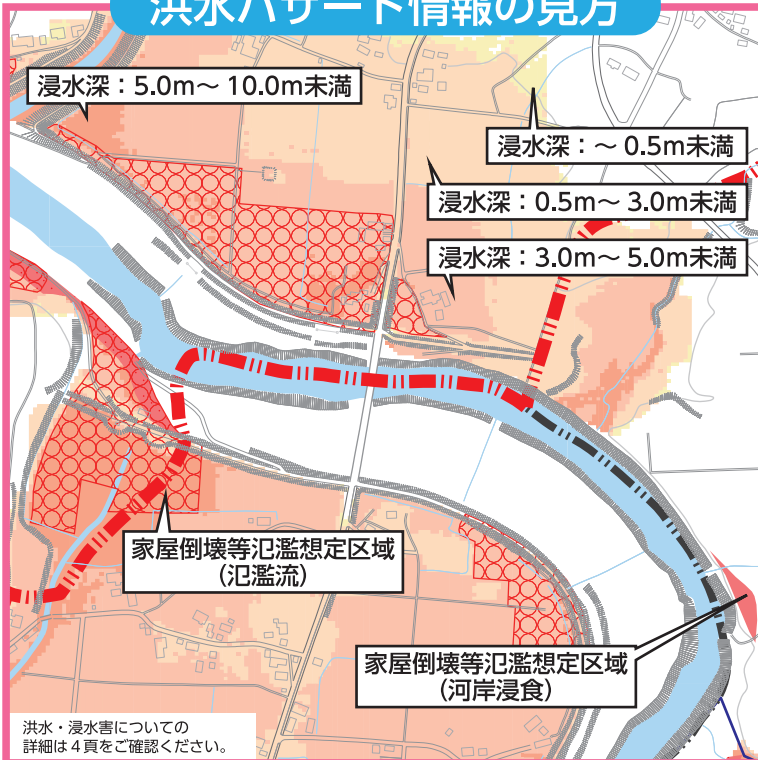
東根市で想定される大雨洪水災害における浸水想定範囲などを示したマップです。

また、近年各地で発生している様々な災害に対し、事前に備えることで日頃の心構えや被害を最小限にとどめるための基礎知識を掲載しました。ぜひご家庭内の目に付くところに常備していただき、災害予防対策に役立ててください。

## 防災マップの使い方

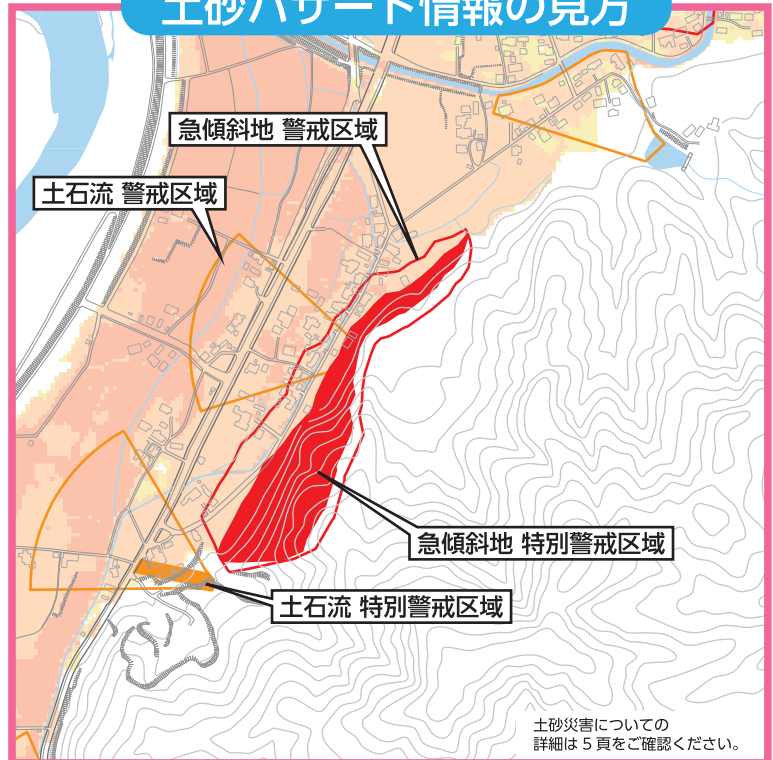
- ①自宅の位置に印をつけましょう。
- ②避難所に印をつけ、避難経路を記入しましょう。  
(避難経路を決める際には、できるだけ水路などを避けましょう)
- ③実際に避難経路を歩いて、安全を確認しましょう。
- ④家族で話し合い、いざという時の避難所や連絡の取り方などを確認しましょう。
- ⑤地域のみなさんと、災害時や避難時に協力し合うよう話し合いましょう。

### 洪水ハザード情報の見方



洪水ハザード情報は浸水が想定される区域や浸水深などが記載されています。避難のポイントは浸水する前に避難することです。気象情報等に注意して早めの避難を心がけてください。特に家屋倒壊等氾濫想定区域では浸水深が大きく、早期の立退き避難が必要とされています。

### 土砂ハザード情報の見方



土砂災害は突発性が高く、甚大な被害をもたらします。特に警戒区域内においては避難する時間がほとんどないものと考え、「様子がおかしい」と感じたら、ただちに避難行動をとってください。



# 避難所一覧

## 避難とは？

「災害から命を守るための行動」です。避難行動には、指定避難所やその他の安全な場所へ移動する「立ち退き避難」と建物内にとどまって安全を確保する「屋内安全確保」があります。命の危険がある災害では、立ち退き避難が基本ですが、屋外での移動に危険が伴ったり、中小河川の氾濫で浸水の深さが床下以下だったりする場合には、屋内安全確保も選択肢になります。



指定緊急避難場所	役割	災害が発生した又は発生のおそれがあるときに、緊急的に避難して身を守るための場所です。どこの避難場所に避難してもかまいません。 ※災害によって適さない避難場所があります。
	注意点	※一時的に滞在する場所なので、基本的に食事の提供はありません。非常食や毛布などを持って避難していただくことをおすすめします。 ※災害の種類ごとに指定していますので、災害状況に合わせて避難してください。また、災害の状況に応じて開設する場所を追加しますので、市からの情報を確認してください。

指定避難所	役割	災害によって自宅などに戻ることができない場合に、避難生活を送る施設です。
	注意点	災害の状況に応じて、開設する避難所を決定しますので、市からの情報を確認してください。

## 浸水想定区域内及び土砂災害警戒区域内にある要配慮者利用施設一覧

社会福祉施設、病院、学校など、災害時に配慮が必要な方が利用されている施設です。



## 緊急の際の連絡先と情報

警察	110	東根市消防本部	0237-42-0134
消防・救急・救助	119	東根市災害対策本部（設置時）	0237-42-1111

## 行政関係機関

名称	所在地	電話番号	備考
村山警察署	村山市中央一丁目2番5号	0237-52-0110	
国土交通省東北地方整備局 山形河川国道事務所	山形市成沢西四丁目3-55	023-688-8421	
国土交通省東北地方整備局 山形河川国道事務所寒河江出張所	寒河江市大字島字島東239	0237-86-3069	
山形県村山総合支庁 (北村山地域振興局)	村山市橋岡笛田四丁目5-1	0237-47-8600	
北村山公立病院	東根市温泉町二丁目15番1号	0237-42-2111	

## ライフライン関係

名称	所在地	電話番号	備考
東北電力(株)天童電力センター	天童市天童中一丁目4番1号	0120-175-366	停電等のお問合せ
東根市役所(水道・下水道)	東根市中央一丁目1-1	0237-42-1111	上下水道事故等のお問合せ
東根市外二市一町共立衛生処理組合(し尿)	東根市大字野田字シタ2038番地	0237-47-1321	
東根郵便局	東根市三日町三丁目3-18	0570-943-101	
東日本電信電話(株)(NTT東日本) 山形支店災害対策室	山形市薬師町二丁目18-1	0120-444-113	電話故障等のお問合せ
東日本旅客鉄道(株)(JR東日本) さくらんぼ東根駅	東根市さくらんぼ駅前一丁目1-1	050-2016-1600	

# 指定緊急避難場所・指定避難所

指定緊急避難場所は、災害発生後に一時的に滞在する場所として、学校のグラウンド・公園・公共施設などを指定しています。  
指定避難所については、災害によって自宅などに戻ることができない場合に、避難生活を送るため、学校・公民館・公共建設物などを指定しています。

No.	施設名	所在地	電話番号 (0237)	指定 避難所	災害種別ごとの使用可否			避難対象区	掲載頁
					洪水	土砂災害	地震		
1	東根小学校	本丸南一丁目1-1	42-1200	○	○	○	○	東根地区	P23
2	東根中部小学校	中央二丁目5-1	43-8000	○	○	○	○	東根地区	P23
3	第一中学校	鷺の宿1-1	42-0114	○	○	○	○	東根地区	P17
4	東根市中央運動公園体育館	中央西1-1	53-1910	○	○	○	○	東根地区	P23
5	さくらんぼタントクルセンター	中央一丁目5番1号	43-1155	○	○	○	○	東根地区	P23
6	東根市民体育館	東根乙1119-1	42-2311	○	○	○	○	全地区	P24
7	東根公民館	本町6-1	42-0107	○	×	○	○	東根地区	P23
8	東郷小学校	泉郷乙1922	44-2224	○	○	○	○	東郷、高崎地区	P25
9	第三中学校	泉郷乙1922	44-2120	○	○	○	○	東郷、高崎地区	P25
10	東郷公民館	野川1184-1	44-2223	○	○	○	○	東郷、高崎地区	P33
11	高崎小学校	観音寺2162	44-2320	○	○	○	○	高崎地区	P33
12	高崎公民館	観音寺2167-2	44-2530	○	○	○	○	高崎地区	P33
13	神町小学校	神町南三丁目2-3	47-0035	○	○	○	○	神町地区	P31
14	神町中学校	神町北五丁目11-1	48-3375	○	×	○	○	神町地区	P31
15	東根市神町防災センター	神町東四丁目4-8	47-0149	○	○	○	○	神町地区	P31
16	大富小学校	羽入841	47-0404	○	×	○	○	大富地区	P30
17	大富中学校	柏原三丁目1-1	47-0409	○	○	○	○	大富地区	P30
18	大富公民館	羽入723	47-0401	○	×	○	○	大富地区	P30
19	小田島小学校	郡山411-1	43-4449	○	×	○	○	小田島地区	P22
20	第二中学校	蟹沢950-15	42-0343	○	×	○	○	小田島、長瀬地区	P22
21	小田島公民館	郡山672	43-4450	○	×	○	○	小田島地区	P22
22	長瀬小学校	長瀬188-1	42-0321	○	×	○	○	長瀬地区	P16
23	長瀬公民館	長瀬1259	42-0301	○	○	○	○	長瀬地区	P16・17
24	大森小学校	神町北二丁目1-1	48-3500	○	×	○	○	東根、神町地区	P23・31
25	東根市西部防災センター	蟹沢1156-4	42-1111	○	○	○	○	小田島、長瀬地区	P22
26	本郷第一公園	温泉町一丁目9-21	-		○	○	○	東根地区	P17
27	本郷第二公園	温泉町一丁目3-4	-		○	○	○	東根地区	P17
28	さくら公園	中央二丁目4-1	-		○	○	○	東根地区	P23
29	堂ノ前公園	大字東根元東根字堂ノ前	-		○	○	○	東根地区	P17
30	鷺の森公園	鷺の森一丁目11	-		○	○	○	東根地区	P17
31	宮崎公園	宮崎一丁目9-1	-		×	○	○	東根地区	P23
32	下川原公園	三日町二丁目4-1	-		×	○	○	東根地区	P23
33	中央公園	本丸西一丁目1	-		×	○	○	東根地区	P23
34	けやき公園	中央三丁目13-20	-		○	○	○	東根地区	P23
35	かつら公園	中央三丁目6-3	-		○	○	○	東根地区	P23
36	もみじ公園	中央四丁目4	-		○	○	○	東根地区	P23
37	まつ公園	中央二丁目17-11	-		○	○	○	東根地区	P23
38	市民の広場	中央一丁目1-1	-		○	○	○	全地区	P23
39	野田公園	大字野田字藤タン	-		×	○	○	小田島地区	P22
40	縄目公園	大字蟹沢字下縄目	-		×	○	○	小田島地区	P23
41	一本木南公園	一本木三丁目12	-		×	○	○	東根地区	P23
42	わかば公園	神町北三丁目12	-		×	○	○	神町地区	P23・31
43	大平公園	大字若木23-61	-		×	○	○	神町地区	P32
44	若木山公園	神町東四丁目4	-		○	×	○	神町地区	P31
45	大森山公園	大字東根乙	-		○	○	○	全地区	P24
46	大森緑地公園	大字東根甲	-		○	○	○	全地区	P23
47	みずき公園	さくらんぼ駅前三丁目5-1	-		○	○	○	東根地区	P23
48	つばき公園	中央南二丁目9-7	-		×	○	○	東根地区	P23
49	かえで公園	さくらんぼ駅前二丁目9-11	-		○	○	○	東根地区	P23
50	みのりの樹公園	神町北四丁目8	-		×	○	○	神町地区	P31
51	やすらぎ公園	神町北五丁目6	-		×	○	○	神町地区	P31
52	ふれあい公園	神町北二丁目9	-		×	○	○	神町地区	P31
53	大堀避難階段1	大字島大堀字大堀前地内	-		○	-	×	小田島地区	P22
54	大堀避難階段2	大字島大堀字大堀前地内	-		○	-	×	小田島地区	P22
55	藤助新田避難階段	大字羽入字縄目地内	-		○	-	×	大富地区	P29

※小規模な災害が発生し、又は発生するおそれがある場合は、当該地区の区長と市が協議のうえ、自治公民館を一時避難所として開設する場合があります。  
(注)福祉避難所は、災害時に市が施設に要請して開設されます。最初から避難はできません。