

保存版

うしく、うしく。

# 牛久市防災 ハンドブック

災害を正しく理解し  
正しい備えをしましょう



発行元 : 牛久市 市民部 防災課

〒300-1292

牛久市中央3丁目15番地1

TEL 029-873-2111(代表)

# 目次



発行にあたって	1
災害に備える	2~3
避難の事前対策	4
災害時における新しい避難対策	5~6
火災対策	7~8
地震対策	9~11
風水害対策	12~16
災害情報を入手する	17~19
住まいが被害を受けたときに最初にすること	20
牛久市避難所一覧	21
自主防災組織について	22
わが家の防災メモ	23~26

## ～発行にあたって～

災害はいつ発生するかわかりません。

災害発生時に被害を最小限に抑えるた

めには、「自助」「共助」「公助」それぞれ

の役割と連携が必要です。特に大規模な災害が発生した場合、市や消防、

警察などが災害救助活動を行います。活動に限界があります。そこで大

切になるのが、「自助」「共助」です。非常用持出袋の準備や身の回りの

安全対策など自分の身を守る行動や、地域住民で協力して避難するなど

相互協力を心がけて、災害による被害を最小限に抑えましょう。

また、世界が新型コロナウイルス感染症と戦ういま、私たちには「新しい生活様式」を取り入れ、ウイルスと共存する工夫が求められていますが、

これは、災害時にも変わりません。特に、避難場所におけるウイルス感染の懸

念は大きく、避難にも新しいルールを取り入れる必要があります。この「防

災ハンドブック」には、災害の事前対策や対処方法に加え、ウイルス感染を

避けるための新しい災害対策を盛り込んでいます。ぜひ、災害発生前にご

覧いただき、巻末の「わが家の防災メモ」欄にご自身の避難場所等をご記

入ください。本ハンドブックが、皆さまの災害対策の一助となれば幸いです。



令和3年5月 牛久市長 根本洋治

# 災害に備える

実際に地震や風水害、火災などが発生したときのことを想定して、各家庭でできることは事前に対策しておきましょう。

## 日頃の備え

- 牛久市の「土砂災害警戒区域」や自宅付近が浸水しやすい場所かどうかなどを事前に調べておく。(市のホームページや防災課窓口で確認できます。)
- 水、食料など家族に合った「非常持出品」を備えておく。
- 大雨や風が強くなる前に、家の外の備えをする。
  - ・窓や、雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強する。
  - ・風で飛ばされそうなものは、固定したり、家の中へ格納する。
  - ・家の周囲の側溝や排水溝は掃除して水はけを良くしておく。

## 家族で話し合う

- ①家族一人ひとりの役割分担を決める。
  - ・日常の防災対策と災害発生時の役割を決めておく。
  - ・家族に高齢者や障がい者、乳幼児などがいる場合には、面倒を見る人を決める。
- ②避難場所、避難経路を確認する。※21ページ参照
  - ・地域の避難場所を確認する。家族が離ればなれになったときの集合場所も決めておく。
  - ・休日などを利用し、家族で避難経路などの下見をしておく。
- ③家族が離ればなれになったときの連絡方法を確認する。※18～19ページ参照
  - ・災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認する。
  - ・遠方に住む親戚や知人をお願いして連絡をとる方法もある。
- ④危険箇所をチェックする。
  - ・家の中に危険なところがないかチェックする。
  - ・危ない場所があったら、修理や補強する。
- ⑤非常持出品をチェックする。※24ページ参照
  - ・家族にとって必要な物が揃っているかチェックする。
  - ・機器の作動状態や食べ物の賞味期限のチェックも忘れずに。



# ローリングストック法

災害が起こると食料の確保が最優先されます。備蓄の必要性を感じている方も、実際に食料を備蓄しておくことはなかなか難しいものです。災害時に役に立つと言われていた保存食も、何がどれくらいあるかを定期的を確認したり、食べ方を知っておかなければ食事をとれなかったりするかもしれません。

## 備蓄の新しい方法

普段から少し多めに食材、加工品(缶詰、カップ麺、菓子類他)を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買ったしていくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが出来るはずです。



※ローリングストック法で日常の食材を多めに準備しておいても、災害時はガスや電気、水道が止まり、食材を調理できないことが想定されます。そんな時役に立つのが「カセットコンロ」です。過去の災害で被災された方の多くが避難生活の際に温かい食べ物が食べたかったと語っています。ローリングストック法では、非常用の保存食だけを備蓄しているわけではないので、それらの備蓄品を活かすためにもカセットコンロとガスボンベが必需品となります。

※24ページ参照

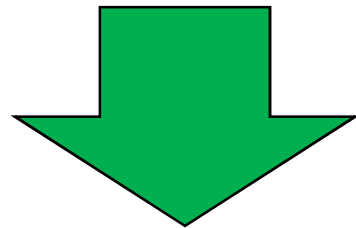
## 避難の事前対策

お住いの行政区の第1次避難場所(指定緊急避難場所)と第2次避難場所(指定避難場所)を確認しておく、災害が起きた時、焦らず行動することが出来ます。加えて実際に避難所までの道のりを歩いて確認するなどより落ち着いて避難することが出来ます。※21ページ参照

## 避難の判断

災害発生時、直ちに避難すれば良いわけではありません。

下記のような場合に避難します。



- ①市役所や防災関係機関等から避難指示等があるとき
- ②土砂災害の前兆現象などがみられるとき
- ③行政区役員や自主防災組織等から避難指示があったとき
- ④自宅が倒壊によって使用できないとき
- ⑤自主的に避難が必要だと判断した場合
- ⑥周辺で火災が発生し、延焼の危険があるとき

※自宅での避難生活が可能の方は、第1次避難場所(集会所・自治会館等)、又は第2次避難場所(小中高等学校等)へ「避難者名簿(地区在宅被災者)」を提出することで、飲料水、食料、支援物資等の支給が受けられます。尚、避難者名簿は第1次避難場所及び第2次避難場所に準備してあります。

## 災害発生時における新しい避難

「避難所」は”3密”を完全に防ぐことが困難であるため、安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。自宅が洪水で浸水する可能性がない場所、土砂災害の危険がない場所、マンションの上層階にある場所などにお住まいの場合には、感染症からも身を守るために **在宅避難（自宅に留まる）** という行動が適切と考えられます。密集した空間での集団生活等により、新型コロナウイルス等の感染リスクが高まります。牛久市においても複数の避難所を開設する予定ですが、少しでも感染リスクを軽減するため、次の内容について避難に備えて確認しておきましょう。

### ⚠ 災害の起こる前にすること

- お住まいの地域が土砂災害警戒区域等に該当するかを確認
- 災害時用に準備している持ち出し品に加えて、**感染症対策用品（マスク、体温計、アルコール消毒液、ゴム手袋、スリッパ等）**も家族分を用意
- 在宅避難を考慮し、**3日以上**の食料や飲料及び生活用品を備蓄
- 避難所が過密状態となることを防ぐため、**可能であれば在宅避難、親戚及び友人宅等の避難先を決めておく**  
市ホームページなどにより、近くの避難所についても確認しておきましょう。



### ⚠ 避難所へ行く場合に心がけたいこと

市も感染対策に必要な物資の配備に努めますが、市の備蓄品には限りがありますので、ご自身やご家族の健康衛生管理に必要と思われるもの、使い慣れた生活用品、食べ慣れた食料や飲料を可能な限り持参してください。

#### 体調が優れない場合には

体調が優れない方は、避難所で過ごすことにより、さらに身体的な負担がかかる場合があります。今一度、ご自宅で安全が確保できるのであれば在宅避難をするなど、ご自身の体調も考慮した避難行動を検討しましょう。



## 災害が起こる恐れがある時・起きた時にすること

気象情報や避難情報を積極的に入手し、避難時期を逃さず躊躇せず避難をしてください。  
特に、土砂災害警戒区域にお住まいの方は、ご近所の方に声かけを行いながら早めの避難を！

まずは…

親戚や友人宅等への避難を検討  
安全の確認が取れた場合



それができない  
場合には…

迷わず避難



## 避難所内での行動

- ・ 避難した方は、基本的な感染症予防対策※を徹底しましょう。  
(※毎日の体温測定、マスクの着用、こまめな手洗い・うがい、咳エチケット等)
- ・ お互いが協力し、避難所の十分な換気に努めましょう。



牛久市内公共施設  
でも利用可能です！

## いばらきアマビエちゃん登録のお願い

ガイドラインに沿って感染防止に取り組んでいる事業所を応援するとともに、感染者と接触した可能性がある方に対して注意喚起の連絡をすることで感染拡大防止を図るシステムです。

## 利用方法

- ①店舗・イベントなどの場で掲示されている「感染防止対策宣誓書」から二次元コードを読み取る。
- ②読み取った URL にアクセスし、登録する。
- ③新型コロナウイルス感染者が発生した際、県から「その感染者が訪れた方」に対してメールで注意喚起のお知らせします。



# 火災対策

## 火災発生時の正しい行動

### ①早く知らせる

- ・「火事だ」と大声を出し、近隣に知らせるとともに、助けを求める。声が出ない場合はやかんやなべなど音が出るものをたたく。
- ・小さな火事でも必ず119番通報する。

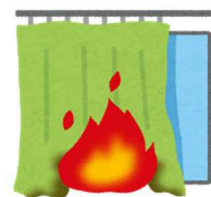
### ②早く消火する

- ・出火から3分以内が消火できる限度。炎が天井に届いているときは避難する。
- ・水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩く、毛布で覆うなどの手近のものを活用する。



## 火元別消火方法

<b>油なべ</b> 水をかけるのは厳禁。 消火器は離れた位置から全面を覆うように噴射する。	<b>カーテン・ふすま・障子</b> カーテンは燃え広がる前に引きちぎり消火する。ふすまや障子などはけり倒して消火する。	<b>電化製品</b> いきなり水をかけると感電の危険性があるのでコンセントかブレーカーを切り消火する。
<b>衣類</b> 着衣に火がついたら床に転げまわって火を消す。	<b>ストーブ</b> 消火器を火元に向けて噴射する。消火器がない場合は毛布などで覆い、上から水をかける。	<b>風呂場</b> 風呂場の出火については、いきなり戸を開けてはいけない。ガスの元栓を締め、徐々に戸を開き、一気に消火する。



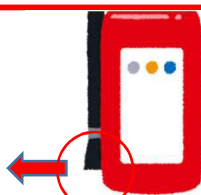
### ③早く逃げる

- ・天井に火が燃え移った場合は、速やかに避難する。
- ・可能な限り窓やドアを閉めて空気を遮断する。
- ・低い姿勢で煙を吸い込まないように口をタオル等で覆い、避難する。

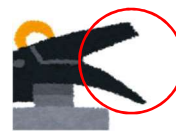
## 消火器の使い方



安全ピンに指を  
かけ上に引き抜く。



ホースをはずして  
火元に向ける。



レバーを強く握  
って噴射する。

### かまえ方

- ・風上に回り風上から消す。
- ・姿勢を低くし、熱や煙を避けるように構える。
- ・燃え上がる炎に惑わされずに燃えている物にノズルを向け、火の根本を掃くように左右に振る。



## 住宅用火災警報器の交換

消防法の改正により、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。当初の設置義務化から10年以上経過し、交換が必要となる警報器が増えています。経年劣化した警報器は火災を感知しなくなることがあるため危険です。火災を感知できなくなる前に、10年を目安に交換しましょう。





# 地震対策

## 地震発生!何をしますか?

地震が発生した時、あなたと家族を守るためには、あなたがする一つ一つの行動がとても大切です。普段から家族で地震対策(非常持出品、備蓄品、集合場所、安否の確認方法、避難ルート等)について話し合いを行い、地域の防災訓練等に積極的に参加し、「いざ」という時に備えましょう。

地震発生

## 地震発生時の行動手順

### ①地震発生時

○身の安全の確保

机の下に入るなどして安全の確保を第一に行動する。

○避難経路の確保

室内に居ることが危険と判断した場合、屋外の安全な場所に避難する。

### ②揺れがおさまったら

○靴をはく

ガラスの破片などから足を守るため。

○火の始末

大きな揺れの際は無理をしてはいけませんが、揺れがおさまってきたら、

火の始末をする。(ガスの元栓、ストーブ等)

火が出ていたら落ち着いて、初期消火する。

※初期消火は炎が天井に燃え移るまで。

○家族の安全確認

家具の下敷きになっていないか確認する。

○非常用持出袋を手もとにおく。

事前の準備が大切です。食料などは、最低でも3日分用意してください。

※推奨は1週間分です。



### ③みんなの無事を確認・余震に注意

○安否確認・隣近所で助け合う

高齢者や、要配慮者がいる家は特に助け合いが必要です。

○余震に注意

大きい揺れの後は小さな揺れが起こることが多いので要注意。

### ④ラジオなどで正しい情報を

○電話は緊急連絡を優先する

○避難時に車は原則使用しない

### ⑤協力して消火活動、救出・救護活動を

○水、食料は蓄えているものでまかなう(非常用持出袋など)

○災害情報・被災情報の収集(デマに流されず、冷静に)

○無理はしない

○余震に注意

○風呂水をためおきしておく



## 場面別の行動

### 屋内にいる場合

#### ○家の中

- ・揺れを感じたら、身の安全を確保する。
- ・火の確認はすみやかにする。
- ・乳幼児や病人、高齢者など、要配慮者、避難行動要支援者の安全を確保する。
- ・裸足で歩き回らない。

#### ○劇場・ホール

- ・カバンなどで頭を保護し、座席の間などに身を隠す。
- ・係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。

#### ○デパート・スーパー

- ・商品の落下やショーケースの転倒、ガラスの破片に注意する。
- ・店員、係員等の指示に従って行動する。
- ・壁際や柱などに身を寄せる。

#### ○集合住宅

- ・ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- ・避難にエレベーターを使わない。
- ・炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。



## 屋外にいた場合

### ○路上

- ・その場に立ち止まらず、周りの危険物に注意し、窓ガラス、看板などの落下物から頭をかばんなどで保護して、公園等の安全な場所へ避難する。
- ・近くに空き地などないときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- ・ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- ・倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。



### ○車を運転中

- ・ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- ・揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認し、カーラジオで情報を収集する。
- ・避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れず持ち出し、徒歩で避難する。

### ○電車などの車内

- ・つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- ・途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- ・乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。

## 家の中の安全対策

大地震の際、倒れてきた家具の下敷きになったり、落下してきた物でケガをする人がたくさんいます。日頃から家具の固定や配置を見直し、地震に備えておきましょう。

- ・家具の転倒、落下を防ぐ。
- ・タンス、食器棚等はL字金具やベルト、支え棒等で固定する。
- ・タンス、食器棚等の上には、物を置かない。
- ・ガラスには、飛散防止フィルムを貼る。
- ・出入り口や通路には、物を置かない。
- ・感震ブレーカーを設置する。



# 風水害対策

## 大雨注意報・警報・特別警報の発表基準

### 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。



### 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。



### 大雨特別警報

- ・台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合。

## 雨が降り始めたら

牛久市からも情報提供を行います。テレビ、ラジオ、インターネットなどを用いて気象情報の収集に努めましょう。



- ・「非常用持出品」リストを再確認し、避難の準備をしましょう。
- ・高齢者や体の不自由な方は、地域の皆で協力して明るいうちに早めに避難しましょう。
- ・預金通帳や印鑑などの貴重品はまとめておいて、すぐに持ち出せるようにしましょう。避難後に困ることもありません。



# 水害の事前対策

牛久市には、国で定める洪水予報河川と水位周知河川がないため、水害に関するハザードマップは作成されていません。しかし、台風や集中豪雨により、下水道や側溝等が排水しきれない雨量を記録した場合、内水氾濫が起こってしまう可能性もあります。被害を最小限に抑えるためには、普段からの備えが大切です。市民の皆さまにも、家庭でできる取組みや情報収集などにより、水害被害軽減へのご協力をお願いします。以下の対策等で水害から身を守りましょう。

## 土のうの準備

浸水発生時には土のうを設置することで、道路から家屋内への浸入を抑えることができます。設置は容易にできると共に、各家の形態の違いに対応可能することができます。牛久市では、台風、豪雨時に、より迅速・確実な災害対応を行うため、市内に5カ所の「土のう置場」が設置されています。必要とする市民の方は、24時間いつでも、だれでも土のうを取りに行ける体制としています。なお、ご自身で土のうの運搬や袋の交換等が困難な場合は、各行政区の役員等に相談の上、自主防災組織や地域住民相互での対応(共助)、地元消防団による対応(公助)をお願いします。

### 牛久市「土のう置場」5カ所(1,000袋)

- ①牛久市役所本庁舎(郵便局側入り口付近 TEL873-2111)・・・400袋
- ②東みどり野防災広場(東みどり野区民会館・北東側50m)・・・150袋
- ③田宮防災広場(国道6号線「田宮交差点」西側50m)・・・150袋
- ④かっぱの里生涯学習センター(TEL871-2032)・・・150袋
- ⑤牛久消防署東部出張所(TEL875-0119)・・・150袋

## 水のうの準備

水のうは家庭用ごみ袋やレジ袋で手軽に作れます。水のうがあれば、洗濯機、洗面所の排水溝や、キッチン、トイレなどの逆流防止に有効です。水のうは段ボールに入れて使用するとより破れにくくなります。

## 下水道の側溝や雨水ますの清掃

下水道の側溝や雨水ますに枯れ葉やゴミなどが詰まっていると浸水の原因になります。また、大雨が降る前に必ずチェックしておきましょう。



# 土砂災害から身を守るために

土砂災害の被害を防ぐためには、一人ひとりが土砂災害から身を守るため備えておくことが大切です。身を守る手段として、土砂災害の知識を持っていること、災害の情報入手すること、避難の事前対策をしておくこと、非常持出品を準備することなどが考えられます。

## 土砂災害の前兆現象

土砂災害は突然襲ってきます。避難指示等が出ていなくても、土砂災害の前兆に気づいた際には、身を守るため早めの自主避難を心がけてください。

### 【土石流】

○山腹・川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言います。

- ・山鳴りがする。
- ・降雨量が増加しているにも関わらず、川の水位が急に低下する。
- ・降雨量が減少しているにも関わらず、川の水位が低下しない。
- ・異臭がする(土臭い、木のおい等)。

### 【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言います。

- ・地鳴り、家鳴りがする。
- ・道路などに亀裂や段差が発生する。
- ・落石が発生する。
- ・新しい湧き水が発生する。



### 【がけ崩れ】

○地中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言います。

- ・ひび割れが発生する。
- ・湧水の発生もしくは止まる。
- ・小石がぱらぱらと落ちてくる。
- ・根の切れる音がする。





# 竜巻から身を守るために

## 竜巻が近くに.....

住宅内での行動	屋外での行動	オフィスビルなどでの行動
<ul style="list-style-type: none"><li>・窓は閉め、カーテンも閉める。</li><li>・雨戸やシャッターを閉める。</li><li>・家の中心部に近い、窓のない部屋に移動する。</li><li>・地下室や建物の最下階に移動する。</li><li>・低い姿勢を取り、両腕で頭と首を守る。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・近くの頑丈な建物内に避難する。</li><li>・車内、物置や車庫・プレハブの建物などには逃げない。</li><li>・近くに頑丈な建物がない場合は、水路や溝などくぼんだ場所や物陰に身を伏せ、両腕で頭と首を守る。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・窓のない部屋や廊下へ移動する</li><li>・ガラスのある場所から離れる。</li><li>・エレベーターは停止する可能性があるため、乗らない。</li><li>・低い姿勢を取り、両腕で頭と首を守る。</li></ul>

## 竜巻接近時の周辺の様子

- ①空が急に暗くなる。
- ②大粒の雨や「ひょう」が降る。
- ③地上に伸びる漏斗状の黒い雲が見える。
- ④筒状に舞い上がる飛散物がみえる。
- ⑤気圧の変化で耳に異常を感じる。
- ⑥「ゴー」という音が聞こえる。



## 竜巻注意情報について

竜巻注意情報は、積乱雲の下で発生する竜巻、ダウンバースト等による激しい突風に対して注意を呼びかける情報で、雷注意報を補足する情報として、各地の気象台等が担当地域(県北、県南)を対象に発表します。有効期間を発表から1時間としていますが、注意すべき状況が続く場合には、竜巻注意情報を再度発表します。この情報は防災機関や報道機関へ伝達するとともに、気象庁ホームページの「気象情報」ページでお知らせします。

発達した積乱雲が近づく兆しがある場合には、頑丈な建物内に移動するなど、安全確保に努めてください。

竜巻注意情報(気象庁)<http://www.jima.go.jp/jp/tatsumaki/>

## 雪害に備える

大雪の場合は交通機関のマヒや雪かき作業中の転倒などによる人的被害が多数発生します。不必要な外出を控え、雪の被害を少なくするための備えをしておきましょう。

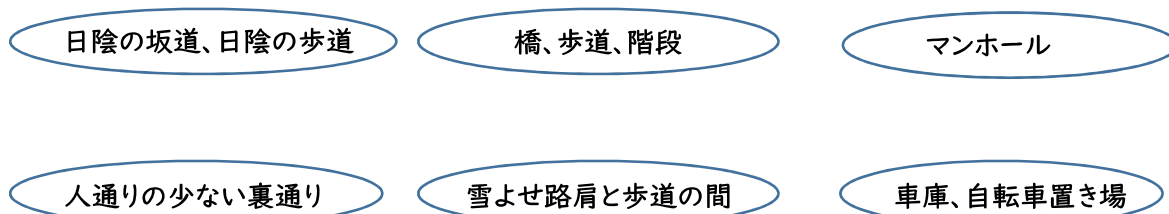
### 家庭でできる対策

- 物流の混乱に備え、水・食料などの備蓄(1週間分)
- 停電に備えて暖房対策(使い捨てカイロ、防寒着など)、懐中電灯、ラジオ、予備電池など。
- 断水に備えて、水をためておく
- 積雪、凍結に備えて、通路や階段など滑りやすい場所に凍結防止剤などを散布しておく
- スコップ等の除雪道具の事前準備
- 不要不急の外出は控える
- 早期除雪は自助・共助(隣近所の人たち二人以上)で力を合わせて行う

### 場面別対策

雪かき	運転	雪道の歩き方
<ul style="list-style-type: none"><li>・一人での除雪作業は危険なため、近所の方と協力するなどして行う。</li><li>・道路への雪出しは交通事故につながる場合があるので、やらない。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・スコップを車内に備え、立ち往生したときは小まめに排気管の周りを除雪する。</li><li>・冬用タイヤであってもチェーンを備えておく。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・小さな歩幅で歩く。</li><li>・靴裏全体を路面につけて歩く。</li><li>・急がず焦らず歩く。</li><li>・滑りやすい場所では気をつける。(車の出入りのある歩道、バス停、横断歩道など)。</li></ul>

### 凍結や滑りやすい場所





など

# 災害情報を入手する

災害発生時は迅速かつ正確な情報を入手することが大切です。積極的に雨量情報、予報、警報等の情報をお調べください。避難情報など連絡がありましたら、直ちに避難を開始してください。

## 情報の入手方法

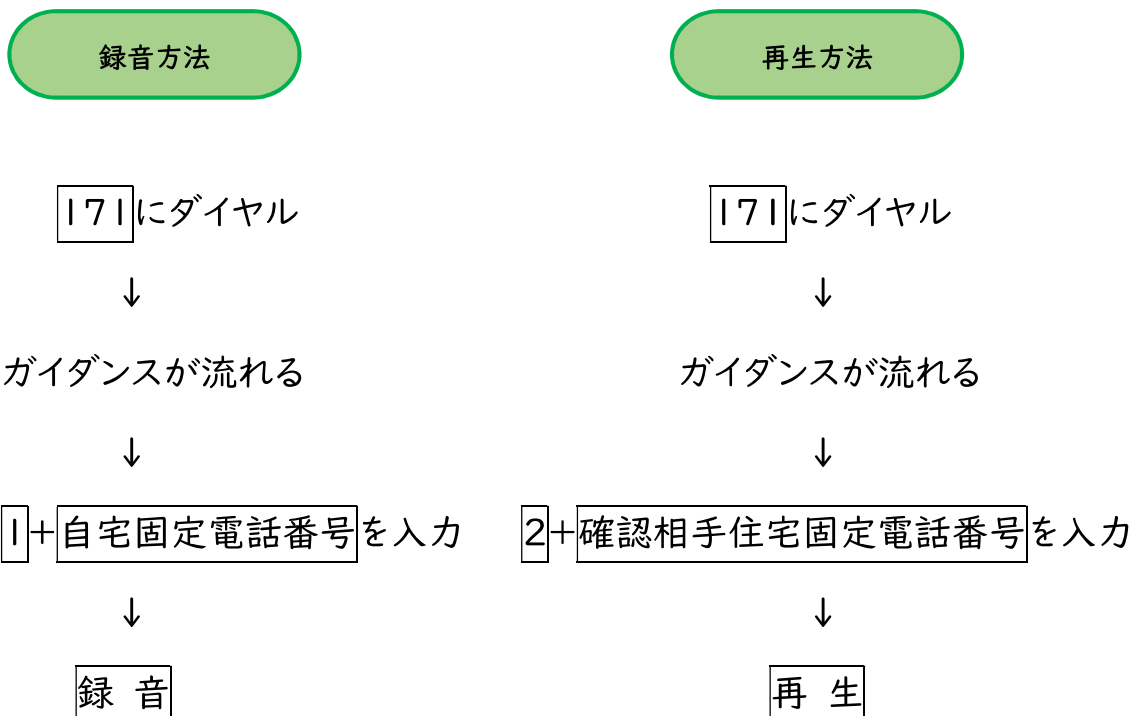
テレビ	地上デジタル放送のテレビ画面で「dボタン」を押し、一覧から選択することで、気象情報や避難情報、災害情報などをご覧になれます。
かっぱメール	かっぱメールは市役所や学校から、災害・防犯情報や学校の行事案内などをお伝えするサービスです。 下記 URL か二次元コードから登録できます。  <a href="https://www.itwill.jp/cms/ushiku/mm_pro/">https://www.itwill.jp/cms/ushiku/mm_pro/</a>
防災行政無線	警報・注意報等お知らせします。 無線の内容につきましては、HP で公開しています。また、テレホンサービスにて、直前の防災無線の内容を聞くことができます。 <b>TEL : 0120-506-706(フリーダイヤル)</b>
ラジオ	「牛久コミュニティー放送 FM」では災害・生活などの情報を発信します。 「牛久コミュニティー放送 FM」 FM85.4MHz
茨城県 防災情報 メール	茨城県では、防災に関する情報（気象関連情報・避難関連情報）を電子メールで、携帯電話やパソコンに配信します。 携帯電話、パソコンのいずれからでも登録の手続きができますのでご活用ください。下記 URL か二次元コードから登録できます。  <a href="http://www.pref.ibaraki.jp/mobile/saigai-bousai/bousai-mail/index.html">http://www.pref.ibaraki.jp/mobile/saigai-bousai/bousai-mail/index.html</a>

# 非常時の連絡手段

大地震が発生した場合、一番の心配事は家族や親類の安否です。しかし、携帯電話等はつながりません。このような時に役立つのが、災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板、災害用音声お届けサービスです。普段から家族、親類、友人等で災害時の連絡手段について決めておき、災害時にあわてないよう、定期的に体験利用(毎月1日、15日)をしましょう。

## 【災害用伝言ダイヤル】※自宅固定電話・携帯電話の場合

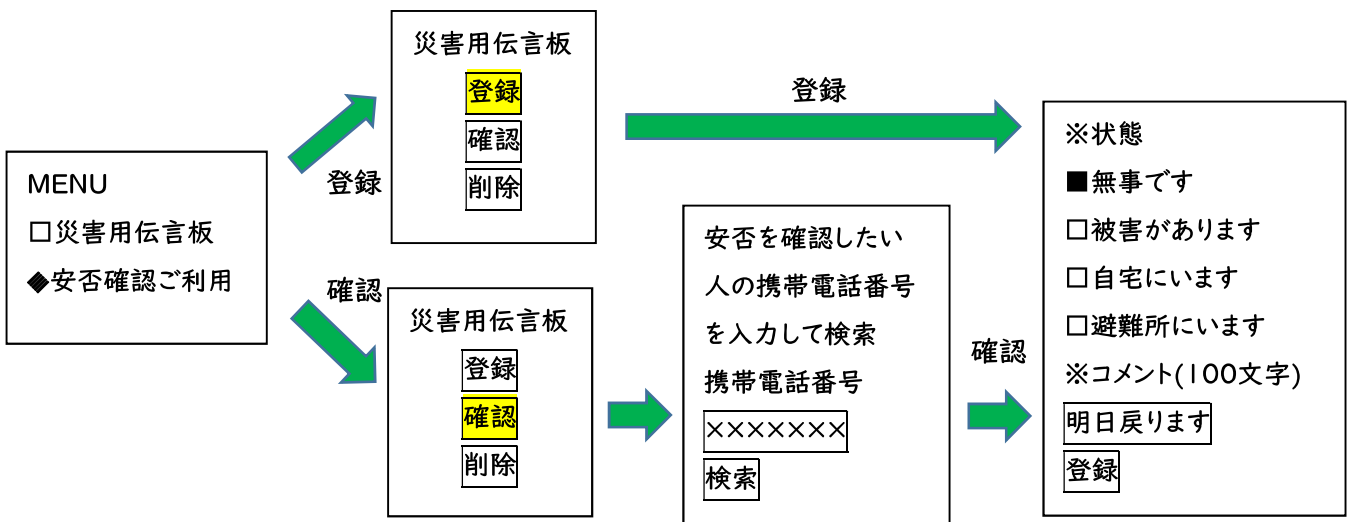
被災地の方が、自宅の固定電話や携帯電話から安否情報を録音することで、全国から録音した内容を確認することができます。



## 【災害用伝言板】※携帯電話の場合

災害時は携帯電話各社の公式サイトトップ画面に災害用伝言板の案内が表示されます。被災地の方が文字で伝言を登録し、全国から確認することができます。

### 利用方法(画面例)



## 【災害用音声お届けサービス】※携帯電話の場合

携帯電話各社の下記専用アプリをインストールしておけば、スマートフォンから家族等に音声でメッセージを送信することができます。

NTTドコモ	災害用キット
KDDI(au)	au災害対策
ソフトバンク	災害用伝言板
ワイモバイル	災害用伝言板

※異なる携帯電話会社間でも  
音声メッセージは届きます。

## 住まいが被害を受けたときに最初にとすること

### 家の被害情報を写真で記録

片づけや修理の前に、家の被害状況を写真に撮って保存しておきましょう。市町村から災害証明書を得て支援を受ける際や、保険会社に損害保険を請求する際などに大変役に立ちます。

※重要なのは家の中と外の両方の写真を撮ることです。

#### ポイント

- ①カメラ・スマホなどでなるべく4方向から撮る。
- ②浸水した場合は浸水の深さがわかるように撮る。  
※メジャーなどあてて「引き」と「寄り」の写真を撮ると、被害の大きさが良くわかります。
- ③家の中の被害状況写真は被災した部屋ごとの全景写真と、被害箇所「寄り」の写真を撮影する。

#### 想定される撮影箇所

内壁、床、窓、出入り口、サッシ、障子、システムキッチン、洗面台、便器、ユニットバスなど

### り災証明書発行に関する手続き

台風など自然災害により住宅等に被害が発生したときは、「り災証明書」を交付いたします。自然災害による住宅等の被害を公的に証明するものです。発行に関する手順を下記に記載しましたので、ご確認ください。

#### ①り災証明願書申請する

自然災害により被害が発生し、保険請求などで、証明書が必要な場合は、「り災証明願書」に必要事項を記入し、り災箇所が分かる写真を添付して防災課にご提出ください。郵送による申請も受け付けています。なお、り災証明書が交付できない場合もありますので事前に防災課までお問合せください。

※「り災証明願書」につきましては、牛久市ホームページからダウンロードまた、防災課窓口にてお渡しすることができます。

#### ②現地調査

「り災証明願書」が提出されると、必要に応じて被害状況を確認するため市役所職員がご自宅を訪問し、現地調査を行う場合があります。

#### ③証明書の発行

必要な手続きを経て「り災証明書」を発行します。なお、費用はかかりません。



# 牛久市避難場所一覽

## 第1次避難場所(指定緊急避難場所)

No.	行政区名	施設名	住所
1	上町	上町区民会館	牛久町110-1
2	下町	下町区自治会館	牛久町27
3	刈谷	刈谷自治会館	刈谷町1-175
4	城中	城中区民会館	城中町244-1
5	新地	三日月橋生涯学習センター	庄兵衛新田町210-3
6	南部	南部公会堂	城中町1277
7	本町	本町区民会館	牛久町3308-1
8	田宮	田宮区民会館	田宮町1084-3
9	つつじが丘	つつじが丘区民館	田宮町199-3
10	第2つつじが丘	第2つつじが丘区民会館	田宮町448-3
11	向台	向台自治会館	牛久町字甲塚1214-9
12	向台	向台自治集会所	神谷6-46-4
13	緑ヶ丘	緑ヶ丘区民館	南5-19-37
14	東区	東区会館	南2-23-2
15	みどり野	みどり野区民会館	南4-37-10
16	東みどり野	東みどり野区民会館	南4-10-18
17	秋住団地	秋住団地自治会館	刈谷2-188-83
18	エスカードビル	牛久第二小学校	田宮町530
19	牛久駅西ニュータウン	牛久駅西ニュータウン自治会館	牛久町3288-2
20	栄町	栄町区民会館	栄町4-202-1
21	栄西	栄西集会所	栄町1-56-65
22	栄東	栄東ふれあい館	神谷1-2-2
23	神谷	神谷区公会堂	神谷2-21-3
24	神谷	関電工人材育成センター	南3-2-1
25	かわはら台	かわはら台自治会館	神谷1-11-12
26	神谷二区	神谷二区区民会館	田宮2-36-6
27	柏田台	柏田台集会所	さくら台2-6-2
28	猪子	猪子区民会館	猪子町字前山837-2
29	むつみ	むつみ会館	上柏田1-19-2
30	一厚東	一厚公民館	猪子町992-692
31	一厚西	一厚公民館	猪子町992-692
32	ひたち野中央	ひたち野中央区民館	ひたち野西3-23-2
33	東端穴	東端穴公会堂	東端穴町字寺町609-1
34	下根	下根区民会館	下根町787

## 第2次避難場所(指定避難所)

No.	施設名	住所
1	牛久小学校	牛久町2619
2	岡田小学校	岡見町2050-2
3	おくの義務教育学校(旧奥野小)	久野町725
4	牛久第二小学校	田宮町530
5	中根小学校	中根町235
6	向台小学校	牛久町1606
7	神谷小学校	神谷4-14
8	ひたち野うしく小学校	ひたち野西2-11
9	牛久第一中学校	柏田町1017
10	おくの義務教育学校(旧牛久二中)	久野町670-1
11	牛久第三中学校	城中町1830-1
12	下根中学校	下根町829
13	牛久南中学校	さくら台1-73-1
14	ひたち野うしく中学校	東端穴町1341-1
15	牛久高等学校	岡見町2081-1
16	東洋大学附属牛久中学校高等学校	柏田町1360-2
17	牛久栄進高等学校	東端穴町876
18	茨城農芸学院	久野町1722-1

No.	行政区名	施設名	住所
35	下根ヶ丘	下根ヶ丘自治会館	下根町1305-2,3
36	東下根	東下根区民館	下根町1322-80
37	東岡見	東岡見区民会館	岡見町971-1
38	大中	大中公民館	中根町382
39	上柏田	上柏田2号公園	上柏田3-48-2
40	中柏田	中柏田区公会堂	柏田町大日堂1506
41	下柏田	下柏田区民会館	柏田町267-3
42	竹の台	竹の台自治会館	上柏田1-15-7
43	松ヶ丘	松ヶ丘自治会館	上柏田4-25-14
44	女化	女化区民会館	女化町391-1
45	上太田	上太田会館	上太田町573
46	岡見	岡見会館	岡見町1453-9
47	第8岡見	第8岡見自治会館	岡見町2792-31
48	上池台	上池台区民会館	岡見町2075-3
49	さくら台	さくら台区民会館	さくら台3-28-17
50	ひたち野	ひたち野自治会館	ひたち野東5-18-2
51	びゅうパルクひたち野	びゅうパルクひたち野 タウンセンター	ひたち野東5-33
52	ひたち野東	ひたち野東自治会館	ひたち野東3-16-3
53	ひたち野西	ひたち野うしく中学校	東端穴町1341-1
54	ねむの木台	中根小学校	中根町235
55	小坂	小坂ふるさとコミュニティセンター	小坂町2593-1
56	小坂団地	小坂団地区民会館	小坂町3392-17
57	向原	向原区民会館	小坂町字鹿ヶ作3389-1
58	奥原	奥原公会堂	奥原町2719
59	奥原	奥原婦人ホーム	稲敷市松山遠原3092-31
60	中央	奥野生涯学習センター	島田町2700-1
61	大和田	大和田公会堂	久野町432-1
62	久野	久野公会堂	久野町1277
63	久野	中根賢田会館	久野町3217-6
64	久野	上久野集会所	久野町2387
65	報徳	報徳公民館	桂町2656-4
66	島田	奥野生涯学習センター	島田町2700-1
67	正直	奥野生涯学習センター	島田町2700-1
68	井ノ岡	井ノ岡公会堂	井ノ岡町2640-3他
69	桂	桂区民会館	桂町727-2

## その他施設

No.	施設名	住所
1	牛久市中央生涯学習センター	柏田町1606-1(災害ボランティアセンター・食料物資集積所)
2	牛久運動公園	下根町1400(緊急消防援助隊野営地 警察活動拠点【現地警察本部、災害派遣隊、遺体安置所等】) ヘリコプター離着陸場
3	女化運動広場	さくら台4-36-1 (緊急消防援助隊野営地 ヘリコプター離着陸場)
4	栄町運動広場	栄町4丁目196(ヘリコプター離着陸場)
5	牛久運動広場	城中町1865(ヘリコプター離着陸場)
6	奥野運動広場	島田町2695-2(ヘリコプター離着陸場)

## 福祉避難所

No.	施設名	住所
1	総合福祉センター	女化町859-3
2	奥野生涯学習センター	島田町2700-1
3	三日月橋生涯学習センター	庄兵衛新田町210-3
4	運動公園武道館	下根町1400

## 食料・物資等の集積場所一覽

No.	施設名	住所	対象の避難所
1	牛久市中央生涯学習センター	柏田町1606-1	岡田小学校、牛久高等学校、牛久第一中学校、東洋大学付属牛久中学校高等学校
2	牛久南中学校	さくら台1-73-1	向台小学校、神谷小学校、牛久南中学校、牛久市総合福祉センター
3	牛久市青果市場	田宮町624	牛久小学校、牛久第二小学校、牛久第三中学校、三日月橋生涯学習センター
4	JA水郷つくば牛久営農経済センター	小坂町2747	おくの義務教育学校(旧奥野小)、(旧)二中、奥野生涯学習センター、茨城農芸学院
5	牛久栄進高等学校	東端穴町876	中根小学校、ひたち野うしく小学校、下根中学校、ひたち野うしく中学校、牛久栄進高等学校、牛久運動公園武道館
6	牛久市集出荷施設	久野町1496-1	上記施設が集積できない場合に使用する

# 自主防災組織について

## 自主防災組織とは・・・

自分たちの地域で、自分たちでできる防災活動を行うために結成される組織です。

## 自主防災組織の活動とは・・・

- まずは、災害が起きた時の地域の弱点を把握しましょう。  
→地域の弱点(危険個所や水利等)を把握しましょう。
- 無理をせず継続的に参加できる活動を実施しましょう。  
→自治会で実施している年間行事等と併せて実施することが有効です。

例えば、

- ・避難所訓練などを通して、避難所等での活動に備える。
- ・防災に関するチラシ、パンフレット等を作成、配布などで、地域の防災意識向上に努める。

## 防災に女性の参加を

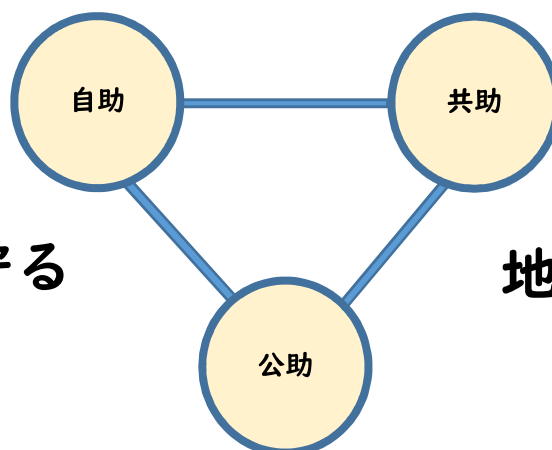
- 災害時における様々なニーズを把握し、それに合った防災の取り組みが必要になります。(妊娠、子育て、介護、プライバシーの配慮等)
- そのためには平常時から地域防災へ女性が参加することが大切です。

## 自助・共助・公助

自分の身を自分の努力で守る(自助)と、地域住民の協力によって防災活動に取り組む(共助)により、地域の防災力を高め災害に備えましょう。



自分の身を守る



地域の助け合い

# わが家の防災メモ

## 避難場所

【事前に確認してご記入ください】

第1次避難場所
第2次避難場所

### 【避難時の服装】

- ・長袖
  - ・長ズボン
  - ・スニーカー
  - ・ヘルメット
  - ・軍手
  - ・リュックサック
- (非常持出袋)

※避難所へ避難する際は、土砂災害警戒区域などの危険性の高い地域は避けて避難してください。

火事・救急

119番

警察

110番

災害用伝言ダイヤル

171番

## 家族の連絡先

家族名	住所	電話	メモ

## 家族の救急用データ

家族名	生年月日	血液型	メモ(服用中の薬等)

## 【非常用持出品リスト】

- 現金   預金通帳   印鑑   保険証   免許証
  - 懐中電灯   携帯ラジオ   予備乾電池   携帯トイレ
  - ヘルメット・防災ずきん   救急箱   ライター・マッチ
  - 乾パン・缶詰・飲料水   生理用品   持病の薬・胃腸薬・便秘薬
  - 飴・チョコレート等   下着・靴下
  - 防寒ジャケット・雨具・カイロ等(季節に応じて)
  - 長袖・長ズボン(季節に応じて)
- ※すぐに持ち出せるように非常用持出袋等に入れておくことが重要です。

## 【備蓄品リスト】

- レトルト食品(ごはん・おかゆ)アルファーマ   お菓子   粉ミルク
  - インスタント食品(ラーメン・カップ麺・味噌汁他)   飲料水
  - おむつ   紙皿・紙コップ・割りばし   給水用ポリタンク
  - 簡易トイレ   ビニール袋   カセットコンロ・ボンベ
  - ラップフィルム   ウエットティッシュ   予備電池
  - ランタン   マスク
- ※家族構成を考慮して、必要な物を備蓄してください。

## 感染予防のための避難者用チェックシート

◆氏名および当てはまる内容すべてに✓を記入し、避難所の避難者体温測定所に提出してください。

氏名：  
\_\_\_\_\_

- |                          |                            |    |
|--------------------------|----------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | 特に症状等はない (体調変化なし)          | 一般 |
| <input type="checkbox"/> | 発熱等の風邪症状を自覚している            | 発熱 |
| <input type="checkbox"/> | 要注意国から帰国後2週間が経過していない       | 渡航 |
| <input type="checkbox"/> | 新型コロナウイルス感染症患者の濃厚接触者で健康観察中 | 濃接 |
| <input type="checkbox"/> | 新型コロナウイルス感染症に罹患している自宅療養中   | 療養 |

◆避難の前に必ず自宅での体温測定をお願いします。

体温測定結果 (自宅)

℃

避難所での体温測定結果

℃

# 感染予防のための避難者用チェックシート(家族用)

◆氏名および当てはまる内容すべてに✓を記入し、

避難所の避難者体温測定所に提出してください。

氏名: \_\_\_\_\_

- 特に症状等はない(体調変化なし) 一般
- 
- 発熱等の風邪症状を自覚している 発熱
- 
- 要注意国から帰国後2週間が経過  
していない 渡航
- 
- 新型コロナウイルス感染症患者の  
濃厚接触者で経過観察中 渡接
- 
- 新型コロナウイルス感染症に罹患  
して自宅療養中 療養

体温測定結果(自宅)  °C

避難所での体温測定結果  °C

氏名: \_\_\_\_\_

- 特に症状等はない(体調変化なし) 一般
- 
- 発熱等の風邪症状を自覚している 発熱
- 
- 要注意国から帰国後2週間が経過  
していない 渡航
- 
- 新型コロナウイルス感染症患者の  
濃厚接触者で経過観察中 渡接
- 
- 新型コロナウイルス感染症に罹患  
して自宅療養中 療養

体温測定結果(自宅)  °C

避難所での体温測定結果  °C

氏名: \_\_\_\_\_

- 特に症状等はない(体調変化なし) 一般
- 
- 発熱等の風邪症状を自覚している 発熱
- 
- 要注意国から帰国後2週間が経過  
していない 渡航
- 
- 新型コロナウイルス感染症患者の  
濃厚接触者で経過観察中 渡接
- 
- 新型コロナウイルス感染症に罹患  
して自宅療養中 療養

体温測定結果(自宅)  °C

避難所での体温測定結果  °C

氏名: \_\_\_\_\_

- 特に症状等はない(体調変化なし) 一般
- 
- 発熱等の風邪症状を自覚している 発熱
- 
- 要注意国から帰国後2週間が経過  
していない 渡航
- 
- 新型コロナウイルス感染症患者の  
濃厚接触者で経過観察中 渡接
- 
- 新型コロナウイルス感染症に罹患  
して自宅療養中 療養

体温測定結果(自宅)  °C

避難所での体温測定結果  °C