

# せいかつじょうほう 生活情報



盛岡国際交流協会

〒020-8530 盛岡市内丸 12-2 TEL: 019-626-7524 FAX: 019-622-6211 E-mail: info@mira-morioka.com

## ぼうさい し 防災について知ろう！

地震や大雨による土砂崩れなど、自然災害は私たちのまわりで起こっており、そしてこれからもいつ起こるかわかりません。被害を最小限にするために私たちは何ができるのでしょうか？自然災害が起きた時にどうすれば良いかを知り、いざという時に役立てましょう。

じゅんび  
準備しておこう！

非常持ち出し品の準備...災害が起きたら、家から避難場所へ急いで移動する必要があるかもしれません。下記のリストを参考にして非常時に持って行くものを準備しておきましょう。

<p>けいたい <b>携帯ラジオ</b></p> <p>でんち おお ようい ラジオ・電池を多めに用意</p>	<p>きゅうきゅういりょうひん <b>救急医療品</b></p> <p>じょうびやく きずぐすり か ぜぐすり ちんつうざい ばんそう 常備薬・傷薬・風邪薬・鎮痛剤・絆創</p> <p>こう ほうたい いちょうやく 膏・包帯・胃腸薬 など</p>	<p>きちょうひん <b>貴重品</b></p> <p>げんきん いんかん けんこうほけんしょう よきん つうちょう 現金・印鑑・健康保険証・預金通帳・</p> <p>めんきょしょう けんりしゅうしょ 免許証・権利証書 など</p>
<p>かいちゅうでんとう <b>懐中電灯</b></p> <p>できればひとりにつきひとつ でんち 電池を多めに用意</p>	<p>ひじょうしょくひん <b>非常食品</b></p> <p>カンパン・非常用食品・カップ麺・</p> <p>かんき かみざら すいとう かんづめ 缶切り・紙皿・水筒・缶詰・ミネラルウォ</p> <p>ーター・栓抜き・紙コップ など</p>	<p>た <b>その他</b></p> <p>いるい せいり ようひん りにゅうしょく 衣類・生理用品・離乳食・おむつ・</p> <p>こな 粉ミルク・ウェットティッシュ・ヘルメット・</p> <p>タオル・カップ・ライター・防災マップ・ラ</p> <p>ップフィルム など</p>

災害時に備えた備蓄品...備蓄品の内容はほぼ上のリストと変わりませんが、更に一人一日30を目安とした三日分の飲み水、カセットコンロ、飲み水とは別に、物を洗ったりイレを流したりするための水も必要なので、日ごろから水道水をポリタンクに用意したり、お風呂の水をいつもはっておくなどの備えをしておきましょう。水や食料は、災害の場所や大きさによっては 1週間分以上の備蓄が望ましいとの意見もありますので、できるだけ多めに準備しておきましょう。

う。

身近に<sup>みぢか そうび</sup>装備しておく<sup>やくだ</sup>と役立つもの<sup>ね</sup>…寝ている<sup>とき</sup>時やお風呂<sup>ふろ はい</sup>に入っている<sup>とき</sup>時に災害<sup>さいがい</sup>が来た<sup>き</sup>場合に備えて<sup>そな</sup>、下<sup>か</sup>記のものも準備<sup>じゅんび</sup>しましょう。

<p><u>靴(スニーカー・スリッパ)</u></p> <p>家具<sup>かく</sup>などが倒<sup>たお</sup>れ、廊下<sup>ろうか</sup>が塞<sup>ふさ</sup>がれた<sup>り</sup>、ガラス<sup>はへん</sup>の破片<sup>あし</sup>などから足<sup>まも</sup>を守り<sup>ます</sup>ます。</p>	<p><u>懐中電灯</u></p> <p>電<sup>でんき</sup>気が止<sup>と</sup>まり、暗<sup>くら</sup>闇<sup>やみ</sup>を歩<sup>ある</sup>くときなどに便利<sup>べんり</sup>です。ろうそく<sup>また</sup>とマッチ<sup>また</sup>又はライター<sup>ライター</sup>も備<sup>そな</sup>えておく<sup>よ</sup>と良<sup>い</sup>いでしょう。</p>	<p><u>ホイッスル</u></p> <p>少<sup>すこ</sup>しの息<sup>いき</sup>でも音<sup>おと</sup>が出る<sup>で</sup>ホイッスルは、助け<sup>たす</sup>を求<sup>もと</sup>めるときに使用<sup>しよう</sup>したり、生き<sup>い</sup>ていると周<sup>まわ</sup>りに知<sup>し</sup>らせるサイン<sup>サイン</sup>にもな<sup>り</sup>ります。</p>
--	---	--

家庭<sup>かてい</sup>でできる<sup>ほか</sup>こととして他<sup>ほか</sup>には、

- ・ガラス<sup>ど</sup>戸<sup>ど</sup>に、ガラス<sup>わ</sup>が割<sup>と</sup>れた<sup>とき</sup>時に飛<sup>と</sup>び散<sup>ち</sup>らないようにフィルム<sup>は</sup>を貼<sup>は</sup>る。
- ・家具<sup>かく</sup>を動<sup>うご</sup>かないように固<sup>こ</sup>定<sup>てい</sup>する。
- ・寝<sup>しん</sup>室<sup>しつ</sup>や子<sup>こ</sup>供<sup>ども</sup>部<sup>べ</sup>屋<sup>や</sup>などにはできる<sup>たか</sup>だけ高<sup>かく</sup>い家具<sup>お</sup>を置<sup>たお</sup>かないようにし、倒<sup>たお</sup>れてもベッ<sup>た</sup>ドに重<sup>おも</sup>ならない向<sup>むか</sup>きにする。
- ・普<sup>ふ</sup>段<sup>だん</sup>から家<sup>いえ</sup>の中<sup>なか</sup>で安全<sup>あんぜん</sup>な場<sup>ば</sup>所<sup>しょ</sup>を探<sup>さが</sup>したり、近<sup>きん</sup>所<sup>じょ</sup>で危<sup>き</sup>険<sup>けん</sup>な場<sup>ば</sup>所<sup>しょ</sup>を知<sup>し</sup>っておきま<sup>し</sup>ょう。
- また、避<sup>ひ</sup>難<sup>なん</sup>経<sup>けい</sup>路<sup>ろ</sup>を家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>や近<sup>きん</sup>所<sup>じょ</sup>の<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>と確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>しておきま<sup>し</sup>ょう。



(参考: 政府<sup>せいふ</sup>広<sup>こう</sup>報<sup>ほう</sup>オンライン)

### 盛岡<sup>もりおか</sup>ではどんな災害<sup>さいがい</sup>が起<sup>お</sup>こるの?



地震<sup>じしん</sup>災<sup>さい</sup>害<sup>がい</sup>…震<sup>しん</sup>度<sup>ど</sup>によつては、古<sup>ふる</sup>い建<sup>た</sup>物<sup>もの</sup>が倒<sup>たお</sup>れるかもしれませ<sup>ん</sup>。地震<sup>じしん</sup>が起<sup>お</sup>こると倒<sup>たお</sup>れた建<sup>た</sup>物<sup>もの</sup>により道<sup>みち</sup>が塞<sup>ふさ</sup>がれたり、火<sup>か</sup>災<sup>さい</sup>や地<sup>じ</sup>割<sup>わり</sup>れ、ラ<sup>ら</sup>イフ<sup>い</sup>ラ<sup>ら</sup>イン(水<sup>すい</sup>道<sup>どう</sup>やガ<sup>が</sup>ス、電<sup>でん</sup>気<sup>き</sup>など)が使<sup>つか</sup>えなくな<sup>る</sup>などが考<sup>かん</sup>えられま<sup>す</sup>。

水<sup>すい</sup>害<sup>がい</sup>…川<sup>かわ</sup>に近<sup>ちか</sup>い地<sup>ち</sup>域<sup>いき</sup>では、台<sup>たい</sup>風<sup>ふう</sup>が来<sup>き</sup>たり、大<sup>おお</sup>雨<sup>あめ</sup>が降<sup>い</sup>ると家<sup>いえ</sup>に水<sup>みず</sup>が入<sup>あ</sup>ってこ<sup>こ</sup>るかもしれませ<sup>ん</sup>。下<sup>げ</sup>水<sup>すい</sup>道<sup>どう</sup>などで処<sup>じょ</sup>理<sup>り</sup>しきれないほ<sup>ほ</sup>どの大<sup>おお</sup>雨<sup>あめ</sup>になれば、マン<sup>まん</sup>ホ<sup>ほ</sup>ールから水<sup>みず</sup>があ<sup>あ</sup>ふ<sup>ふ</sup>で<sup>で</sup>出<sup>で</sup>たり、地<sup>ち</sup>下<sup>か</sup>室<sup>しつ</sup>のある建<sup>た</sup>物<sup>もの</sup>は水<sup>みず</sup>で出<sup>で</sup>口<sup>くち</sup>が塞<sup>ふさ</sup>がれるかもしれませ<sup>ん</sup>。実<sup>じつ</sup>際<sup>さい</sup>に築<sup>やな</sup>川<sup>かわ</sup>では平<sup>へい</sup>成<sup>せい</sup>14<sup>ねん</sup>年<sup>7</sup>月<sup>7</sup>に、台<sup>たい</sup>風<sup>ふう</sup>6<sup>ごう</sup>号<sup>ごう</sup>による大<sup>おお</sup>雨<sup>あめ</sup>で避<sup>ひ</sup>難<sup>なん</sup>指<sup>し</sup>示<sup>じ</sup>が出<sup>で</sup>たほ<sup>ほ</sup>ど深<sup>しん</sup>刻<sup>こく</sup>な被<sup>ひ</sup>害<sup>がい</sup>があ<sup>あ</sup>りま<sup>し</sup>た。

土<sup>ど</sup>砂<sup>しゃ</sup>災<sup>さい</sup>害<sup>がい</sup>…がけ崩<sup>くず</sup>れ、地<sup>じ</sup>すべ<sup>り</sup>、土<sup>ど</sup>砂<sup>しゃ</sup>流<sup>りゅう</sup>など、山<sup>やま</sup>や丘<sup>おか</sup>に囲<sup>かこ</sup>まれてい<sup>い</sup>る地<sup>ち</sup>域<sup>いき</sup>では大<sup>おお</sup>雨<sup>あめ</sup>や地震<sup>じしん</sup>により発<sup>はつ</sup>生<sup>せい</sup>する土<sup>ど</sup>砂<sup>しゃ</sup>災<sup>さい</sup>害<sup>がい</sup>も考<sup>かん</sup>えられま<sup>す</sup>。がけ崩<sup>くず</sup>れは前<sup>ま</sup>ぶれも無<sup>な</sup>く突<sup>とつ</sup>然<sup>ぜん</sup>に発<sup>はつ</sup>生<sup>せい</sup>す



ることもあり、とても危険です。土石流は大きな岩や流木などが集まり、強い力で家や田んぼ、畑を押し流しますので、とても大きな被害が考えられます。

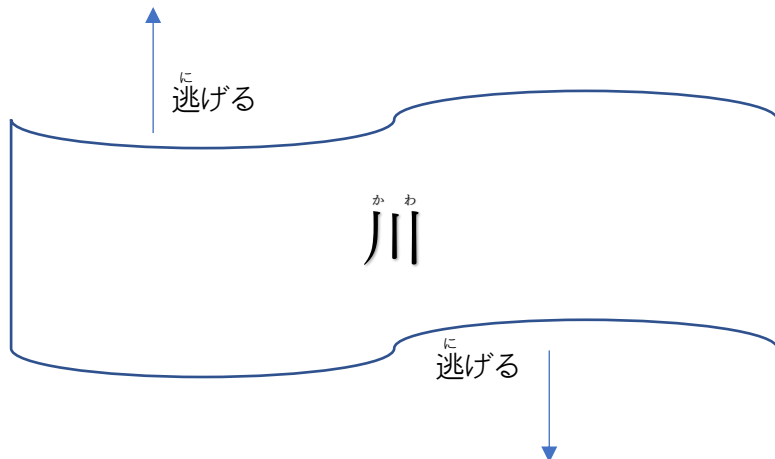


火山災害…岩手山は、今でも活動している火山です。過去には地震や噴火も起きています。火山による被害として、火山灰が降り諸葛川流域では火山泥流(泥などを含んだなだれ)が溢れ出すことなどが考えられます。

## 身の守り方を覚えておこう

地震が起きたときは、**家の中**ではあわてて外に飛び出さず、座布団などで頭を守り、丈夫な机の下などに隠れます。火元や大きな家具からは離れましょう。**商業施設**ではパニックにならず施設のスタッフの指示に従い、頭を守り、大きな棚やつり下がっている照明などの下から離れましょう。**エレベーター**ではすぐに止まれる階で降りて、速やかにエレベーターから出ましょう。**自動車運転中**のときは、あわててスピードを落とさず、ハザードランプを点けながら徐行し、周りの車に注意を促しましょう。揺れが収まったらドアをロックせず、キーをつけたまま車の外に出て、安全な場所へ避難しましょう。**外にいる**ときは、ブロック塀や自動販売機など倒れてきそうなものから離れ、看板や落ちてきそうなものの周りから急いで離れましょう。**電車・バスに乗車中**のときは車の外に投げ出されないよう手すりやつり革にしっかり掴まりドライバーまたはスタッフの指示に従いましょう。

津波警報・津波注意報が出たときは、**海岸近く**にいるときは、すぐにその場所から離れ、高いところへ避難しましょう。「津波避難場所」マークや、「津波避難ビル」マークを目印に避難してください。ただし、避難場所であっても津波の高さによってはもっと高い場所へ逃げる必要があります。可能であれば、より高いところへ逃げるなど、各自で判断して速やかに避難する必要があります。**川の近く**にいるときは川の流れる対して直角方向へ(下の図の矢印の方向)、できるだけ速く逃げましょう。



## 防災に関するサービスのご紹介

### ▲盛岡市避難行動要支援者情報提供同意書名簿登録申込書

災害が起きた時に、逃げるのが難しく、近くに助けてくれる人がいない方はこのサービスに申し込んでおきましょう。また、近くに登録が必要な人はいないか、確認しましょう。

詳しくは→ [http://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen\\_anshin/youengo/1001095.html](http://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen_anshin/youengo/1001095.html)

申込書→ <http://www.city.morioka.iwate.jp/service/shinseisho/fukushi/1015034.html>

(お問い合わせ先 盛岡市保健福祉部 地域福祉課 電話番号：019-626-7509)

### ▲全国避難所ガイド

災害時の避難所や避難場所の道順をルート案内する災害時用ナビゲーションアプリです。オフラインにも対応しています。詳しくはホームページをご覧ください→<http://www.hinanjyo.jp/>

### ▲災害用伝言ダイヤル(171)

災害のあった地域へ電話がつながりにくくなった時、その地域にいる家族、親族、知人などが生きていのかの確認や、連絡を取れるようにするシステムです。災害が起きた時のみ利用できるサービスです。詳しくはNTT東日本公式ホームページをご覧ください→<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

盛岡市役所ウェブサイトの“安心・安全”ページで避難経路や最寄りの避難所など確認しておきましょう！

[http://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen\\_anshin/index.html](http://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/anzen_anshin/index.html)

ページに関するお問い合わせ⇒盛岡市役所総務部 危機管理防災課 電話番号：019-603-8031