



くろべ防災Book 非常時編

災害が起こった時に やるべきこと

でも、普段から読んでおかないと、
いざという時に読んでも遅い！



緊急連絡先

名前	電話番号/携帯番号	メモ

■かかりつけの病院

警察110 ☎54-0110 消防・救急119 ☎54-0119 市役所 ☎54-2111 北陸電力 ☎0120-776453 NTT ☎113

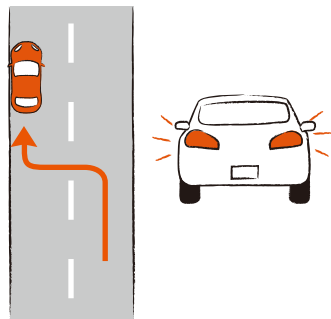
[編集・発行]  黒部市社会福祉協議会 〒938-0022 富山県黒部市金屋464-1 TEL (0765) 54-1082 FAX (0765) 52-2797

車の運転をしているとき

1

慌てずにゆっくりと

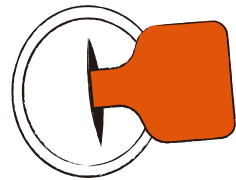
慌てないで、ハザードランプをつけながら徐々にスピードを落として左側に止める。



2

エンジンを切ろう

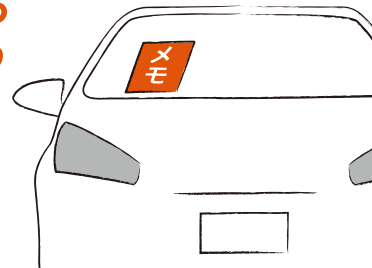
エンジンを切って、パーキングブレーキをかけよう。キーはさしたままにしておこう。



3

メモを貼ろう

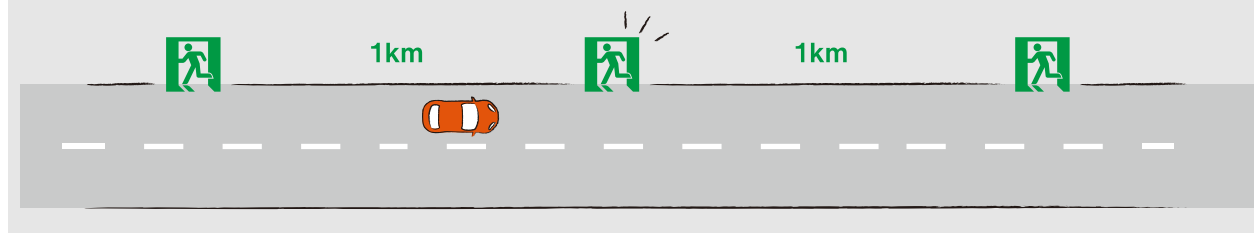
車から離れるときは、連絡先の電話番号や名前を書いたメモを、フロントガラスの内側に貼っておこう。



高速道路の場合

非常口から避難しよう

非常口は約1kmごとに設置されているので、路肩に寄せて、止めたら、周囲の状況に注意して避難しよう。



スーパーにいるとき

身体を守る

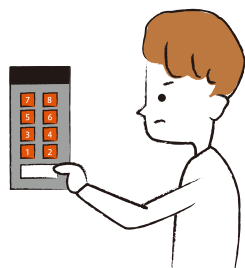
カバンなどで落下物から身体を守り、柱や壁ぎわに身体を寄せよう。慌てて出入口に殺到することも危険。店員の指示に従いましょう。



エレベーターに乗っているとき

全ての階を押す

全ての階を押し、停止した階で外に出よう。閉じ込められたときも、落ち着いて救出を待とう。



学校にいるとき

勝手な行動をしない

先生や校内放送の指示に従いましょう。

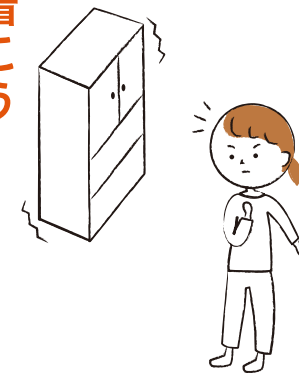


地震だ!と思ったらすること

1

落ち着こう

慌てないで、何が起こったのかを冷静に把握しよう。



2

身体をかくせ

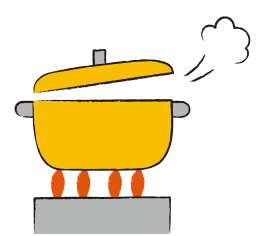
状況がわかったら、まずは身体をかくす! 家具や天井などの下敷きにならないよう、丈夫なもので身体をかくそう。



3

まだ火には近づくな

やけどを負ったりする危険があるので、大きな揺れのときは無理に火を消そうとせず、揺れがおさまるまで近づかないようにしましょう。

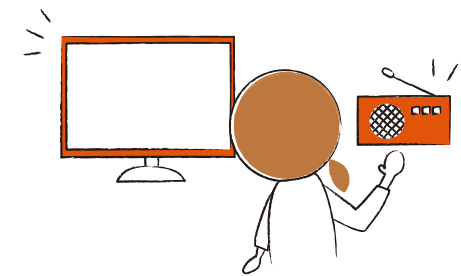


揺れがおさまったらすること

1

情報を集めよう

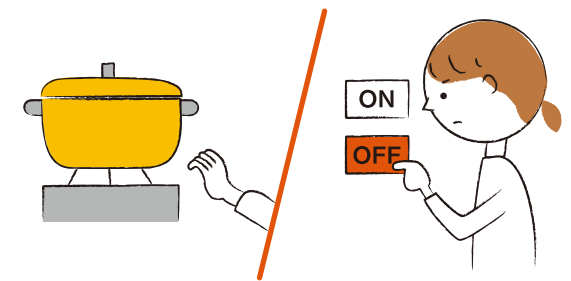
ラジオやテレビをつけて情報を集めよう。どこで何が起こったのかが分かると、次に何をすべきかが分かります。



2

スイッチOFF

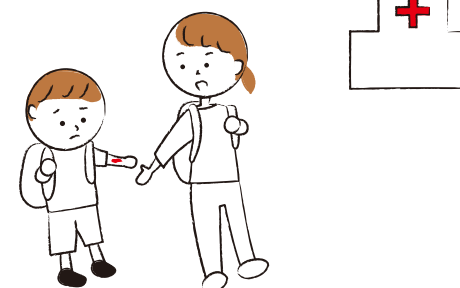
火元を確認し、電源はOFFに。 ※通電火災の防止にもなります。



3

家族は大丈夫か

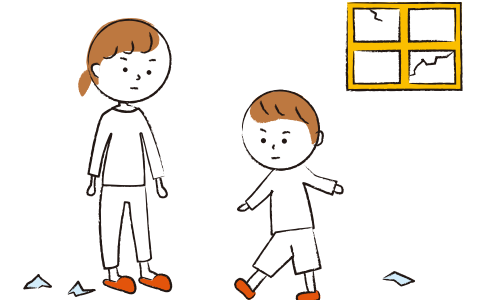
ケガをしていたら、病院へ向かうことを考えよう。



4

足を守れ

家の中も外もガラスの破片などが危ないので靴やスリッパをはこう。



黒部市の避難場所

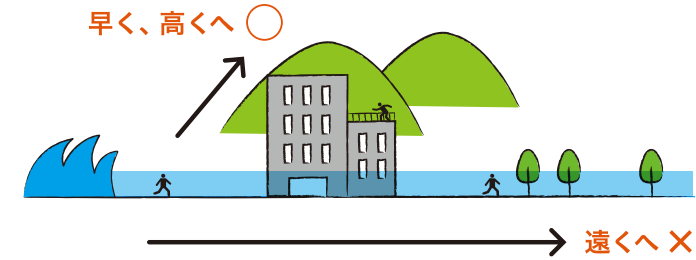
地区名	施設名	洪水時避難場所	住所	電話番号	地区名	施設名	洪水時避難場所	住所	電話番号
生地	生地小学校	○	生地経新1004	57-1044	荻生	荻生小学校	○	荻生2754	54-0808
	旧生地幼稚園		飯沢750	-		荻生保育所	○	荻生2718	54-1643
	生地公民館	○	生地中区361	57-1011		農業者トレーニングセンター	○	荻生2719	52-0215
	生地こども園		生地中区242	57-1357		荻生公民館	○	荻生2716	54-0131
石田	石田小学校	○	岡6536	54-1316	若栗	若栗小学校	○	若栗1337	54-0812
	旧白鷹幼稚園		岡153	-		若栗保育所	○	若栗1320-1	54-1014
	石田公民館	○	岡165-1	54-1301		若栗公民館	○	若栗1180-1	54-0225
	石田こども園		石田6510	54-1320	東布施	東布施小学校		釈迦堂1192	58-1770
	黒部市総合体育センター	○	堀切1142	57-2300		東布施保育所		阿弥陀堂529	58-1050
	石田農林漁業体験実習館		石田1005	52-0158		林業者等スポーツ研修館		阿弥陀堂529-1	-
田家	鷹施中学校	○	荒町485	54-1310	東布施トレーニングセンター		田初1474	-	
	田家小学校		田家新810	54-0771	東布施公民館		釈迦堂923	58-1021	
	田家保育所		田家新545	54-1711	宇奈月温泉	宇奈月公民館	○	宇奈月温泉643	62-1006
	田家公民館		田家新16	54-0123		宇奈月温泉会館		宇奈月温泉431-2	62-1734
	ふれあい交流館「あこや〜の」		窪野97	52-3240		老人保養センター「新川荘」	○	宇奈月温泉638	62-1139
村椿	村椿小学校	○	吉田225	57-1047	宇奈月公園		宇奈月温泉地内	-	
	村椿保育所		吉田253	57-1395	内山	内山公民館	○	宇奈月町内山1260	65-2093
	吉田科学館		吉田574-1	57-0610		内山保育所(休所中)	○	宇奈月町内山4095甲	65-0033
	村椿公民館		吉田4260-2	57-1029	音沢	音沢公民館		宇奈月町音澤702-2	65-0040
大布施	高志野中学校	○	中新30	57-1069	愛本	愛本公民館		宇奈月町愛本新2038	65-2092
	中央小学校	○	植木118	54-1321		愛本保育所(休所中)		宇奈月町愛本新1052	-
	中央幼稚園	○	植木68	54-0816	下立	宇奈月中学校		宇奈月町下立825	65-0031
	大布施保育所	○	金屋68	54-1642		旧下立小学校	○	宇奈月町下立3117	-
	大布施公民館	○	金屋64	54-0305		下立保育所		宇奈月町下立827	65-0053
	中央児童センター	○	金屋464-1	54-4007		下立公民館		宇奈月町下立2843	65-2091
三日市	三日市小学校	○	新牧野11-2	54-0130	浦山	中央公民館	○	宇奈月町浦山2100-2	65-1810
	三日市幼稚園		三日市1307-1	54-5171		宇奈月老人福祉センター		宇奈月町浦山2111	65-1820
	三日市公民館		三日市1349	54-0278		宇奈月体育センター		宇奈月町浦山2112	65-1993
	桜井高等学校	○	三日市1334	52-0120		宇奈月小学校		宇奈月町浦山205	65-2288
	黒部市民会館	○	三日市2981	54-1171		旧浦山小学校	○	宇奈月町浦山1012	-
	働く婦人の家	○	三日市2890-1	54-1684		浦山保育所	○	宇奈月町浦山1254	65-0043
	三日市保育所	○	三日市2454-3	54-1064		浦山公民館		宇奈月町浦山879-1	65-2090
	東部児童センター	○	三日市2581-1	52-4670		合計	77施設	41	
	三島保育所		三日市1151	54-0440					
	富山県技術専門学校新川センター	○	三日市10	52-0251					
	国際文化センター「コラール」	○	三日市20	57-1201					
	勤労青少年ホーム	○	新牧野220	54-0068					
	錬成館	○	新天66	52-5080					
前沢	前沢小学校	○	前沢66	54-0770					
	前沢保育所		前沢65-4	54-2003					
	桜井中学校	○	山田新2062	54-0556					
	宮野運動公園(体育館)	○	宮野44	54-1236					
	前沢公民館		前沢27-1	54-0114					
	シルバークラブプラザ		前沢24-1	52-4777					
布施山会館		本野186-2	-						

平成26年2月現在

津波から命を守る

津波から身を守る

1 逃げるときは、とにかく早く、とにかく高く



2 自己判断しない

揺れが小さくても津波が起きることがあるので、海岸や河川敷などでは、小さい揺れであってもまずは避難しよう。

津波の特徴

速くて力が大きい

深海での津波の速さはジェット機なみ。沿岸部でも短距離選手なみのスピードがあり、くるぶし程度の波でも力が大きく、立ってられない。

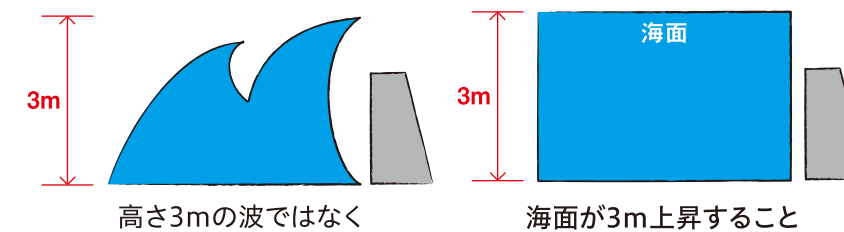
繰り返しやってくる

津波は繰り返しておそってくるので、警報、注意報が解除されるまで海岸に近づかないようにしましょう。

引き波があるとは限らない

津波が来る前には、引き波があると言われることがあるが、前触れなく津波が来ることもあるので注意しよう。

3mの津波とは・・・?



いつでもできること

住んでいる地域の状況を知ろう

身の回りの安全について、家族や地域の皆さんと話し合って助け合おう。

電話が繋がらないとき

災害伝言ダイヤル171

▶ NTT西日本(一般電話:音声)
「171」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言を登録・再生できます。

災害伝言板

▶ 安否情報を登録すると、家族や友人が携帯電話やパソコンから確認できます。詳しくは、各社のホームページなどをご覧ください。

■携帯電話 災害伝言板

●NTTドコモ <http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>
●au <http://dengon.ezweb.ne.jp>
●ソフトバンクモバイル <http://dengon.softbank.ne.jp>
●ウィルコム <http://dengon.willcom-inc.com>

■パソコン (テキスト、音声、画像)

●NTT西日本「災害用ブロードバンド伝言板(web171)」
<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>

地震に対する日頃の備え

- **家族一人ひとりの役割を決める** 災害発生時の役割を決めよう。
- **危険箇所をチェックする** 家の内外の危ない場所は、修理や補強について話し合おう。
- **「非常持ち出し品」と「非常備蓄」をチェックする** 必要な品がそろっているかチェック！ また定期的に保存状態や消費期限を点検し、必要なら交換しよう。
- **防災用具をチェックする** 消火器の使い方や応急手当の方法を覚えておこう。
- **緊急連絡カードを用意する** 家族の避難場所や落ち合う場所、連絡方法などを話し合い、決めたことは緊急連絡カードに記入して携帯するようにしよう。

非常持ち出し品チェックリスト 大人2人分の目安

両手が自由に動かせるカバンにして、いつでもすぐに持ち出せる所に置いておこう！ 必要最小限にしぼって、一度背負ってみよう。少なくとも年に一度の点検も忘れずに。

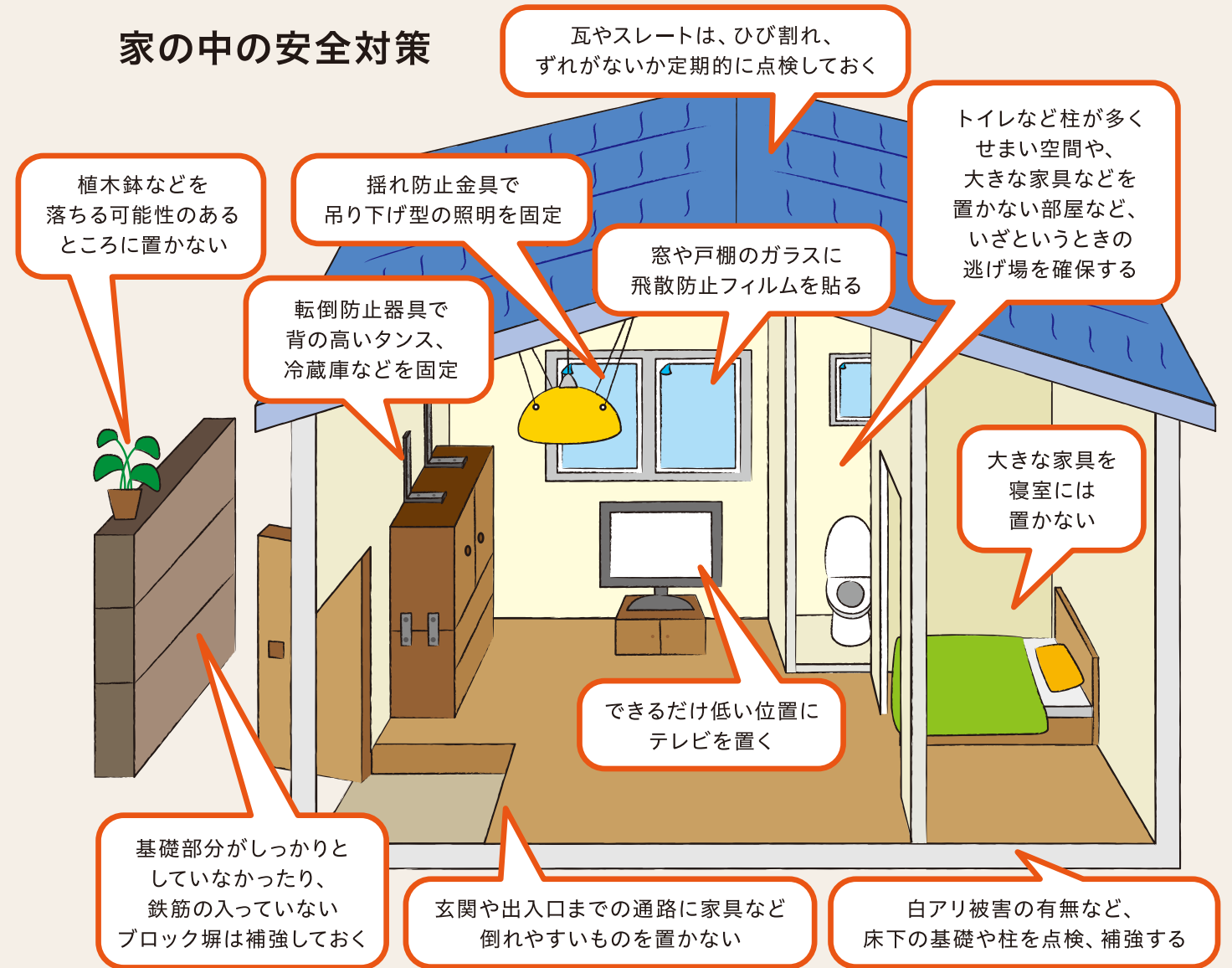


- | | | | |
|---|----|---------------------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋 | 1個 | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット | 2枚 |
| <input type="checkbox"/> 缶入り乾パン(110g) | 2個 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | 2枚～ |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(500mlペットボトル) | 6本 | <input type="checkbox"/> タオル | 4枚～ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | 2個 | <input type="checkbox"/> ポリ袋 | 10枚 |
| <input type="checkbox"/> ローソク | 2本 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | 1ロール |
| <input type="checkbox"/> ライター | 2個 | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | 2個 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | 1台 | <input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の小銭) | 約50枚 |
| <input type="checkbox"/> 十徳ナイフ | 1本 | <input type="checkbox"/> ガムテープ(布製) | 1個 |
| <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 | 2組 | <input type="checkbox"/> 油性マジック(太) | 1本 |
| <input type="checkbox"/> ロープ 5m～ | 1本 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 | 1セット |
| <input type="checkbox"/> レジャーシート | 1枚 | <input type="checkbox"/> 生理用品 | |

救急袋の中には・・・

- | | | | |
|----------------------------------|-----|------------------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> 毛抜き | 1本 | <input type="checkbox"/> ばんそうこう | 10枚～ |
| <input type="checkbox"/> 消毒液 | 1本 | <input type="checkbox"/> 包帯 | 2巻 |
| <input type="checkbox"/> 脱脂綿 | 適分量 | <input type="checkbox"/> 三角巾 | 2枚 |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌) | 2枚 | <input type="checkbox"/> マスク | 2枚 |
| | | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬など | 適分量 |

家の中の安全対策



家庭に備えておくもの

避難後に自宅に戻り、持ち出したり、自宅で避難生活を送る上で必要になります。救援物資が届くまでの3日間程度自足できるように備えよう。

飲料	食料	生活用品		
<input type="checkbox"/> 飲料水 (2ℓペットボトル) <input type="checkbox"/> 非常用給水袋	<input type="checkbox"/> アルファ米 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> パン缶 <input type="checkbox"/> インスタントラーメン <input type="checkbox"/> 缶詰類 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> スープ <input type="checkbox"/> 味噌汁 <input type="checkbox"/> ビスケット <input type="checkbox"/> キャンディ <input type="checkbox"/> チョコレート <input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> アルミホイル	<input type="checkbox"/> やかん <input type="checkbox"/> 皿 (紙・ステンレスなど) <input type="checkbox"/> コップ (紙・ステンレスなど) <input type="checkbox"/> わりばし <input type="checkbox"/> スプーン <input type="checkbox"/> フォーク <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 石鹸 <input type="checkbox"/> ドライシャンプー	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 安全ピン
衣類		その他		
<input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下		<input type="checkbox"/> ブルーシート <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ		



いざという時に 家族を守るための備え

緊急のときに出来ることは、
普段からやってることだけです。日常的に使いましょう。



■震度と状況など

地震による揺れと被害

震度4	ほとんどの人が驚き、電灯などのつり下げ物は大きく揺れる
震度5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる 棚にある食器類や本が落ちることがある
震度5強	物につかまらなると歩くことが難しい 固定していない家具が倒れることがある
震度6弱	立っていることが困難になる 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある
震度6強	はわなないと動くことができない。飛ばされることもある 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多くなる
震度7	耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが多くなる