

防災



防災 マニュアル 改訂版

[R6.9]



～令和5年度砺波市防災デー／砺波市総合防災訓練より～

防災となみ
QRコード



もくじ

	ページ
グラッときたら、まず身を守ろう 【地震災害編】	1
台風や大雨は、情報収集が命 【風水害編】	4
家庭でできる大雪対策 【雪害編】	7
火災が発生したら、初期消火! 【火災編】	8
知っておきたい応急手当 【救急編】	9
自分たちのことは自分たちで守る【自主防災編】	11
年に1回は家族会議を 【家族会議編】	13
我が家のマイ・タイムラインシートを作ってみよう	22



地震 災害編

グラツときたら、まず身を守ろう

砺波市では^{おうちがた}呂知瀨断層帯を震源とする大規模地震が発生した場合、最大震度7の揺れに見舞われる可能性があります。(揺れを感じたらあわてず落ち着いて行動するように心がけましょう)

●家の中にいたら…

机やテーブルなど頑丈な家具の下にもぐり身を守りましょう。大きな揺れも長くて1分間程度です。あわてて外に飛び出すのはかえって危険です。



火の始末を忘れずに行いましょう。火は二次災害の原因になります。揺れが小さい場合はただちに、揺れが大きい場合は揺れがおさまってから速やかに火の始末やガスの元栓を閉めましょう。コンセントを抜くことや、通電した際の出火を防ぐためブレーカーを切ることも大切です。

扉を開け、脱出口を確保しましょう。揺れで建物がゆがみ、ドアや窓が開かなくなる場合があります。

余震が来る前に、ドアを開けておきましょう。



●家の外にいたら…

○路上では



ブロック塀や門柱などのそばは、倒壊のおそれがあります。また、建物のそばは、看板やガラスの落下の危険性があります。落下物や転倒物がない場所に避難しましょう。バッグなどで頭を保護することも有効です。

また、垂れ下がった電線には危険なので絶対に近づいたり触れてはいけません。

○ショッピングセンターやスーパーでは

バッグやカゴなどで頭を守り、商品の落下やショーケースの転倒に注意しましょう。

また、あわてて外に出ようとすると将棋倒しに巻き込まれる可能性があります。店員の指示に従って避難しましょう。



○エレベーターの中にいたら



全ての階のボタンを押し、停止した階で外へ出ます。閉じ込められた場合は非常ボタンやインターホンで外部と連絡を取ります。

●車を運転していたら…



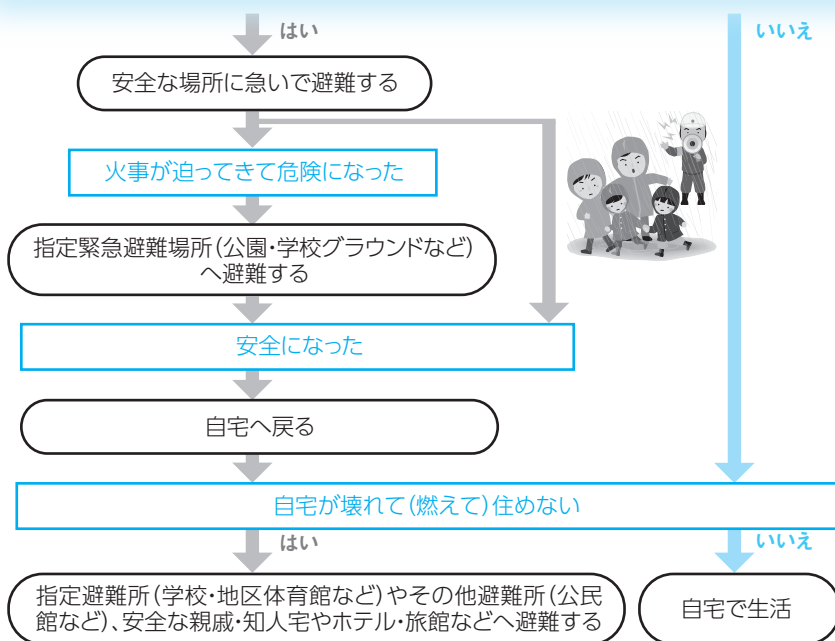
急ハンドルや急ブレーキは事故のもとです。ゆっくりと道路の左側に車を止めましょう。車を離れる際は、緊急移動の必要性から、鍵は付けたままロックしないようにしましょう。
(ただし、車検証などの大切なものは持ち出してください。)

○避難時の行動パターン

大きな地震が発生したとき、冷静に行動するのは難しいものです。いざというとき「あわてず、落ち着いて」行動するために、行動パターンを確認しておきましょう。

地震発生

- 1 危険（火事、家屋倒壊など）を確認した場合
- 2 市役所・警察・消防・各地区自主防災会などから避難の指示があった場合



ご自宅などの想定される最大震度などを確認しましょう。

砺波市地震防災マップ

検索

<https://www.city.tonami.lg.jp/info/3675p/>

QRコード



4つの避難行動



ひなん
「避難」って
何すれば
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけ
が避難ではありません。
「避難」とは「難」を「避」けること。
下の4つの行動があります。



行政が指定した避難場所 への立退き避難

自ら携行するもの

・マスク
・消毒液
・体温計
・スリッパ 等



安全な親戚・知人宅 への立退き避難

普段から災害時に避難
することを相談して
おきましょう。

※ハザードマップで安全か
どうかを確認しましょう。



普段から
どう行動するか
決めておき
ましょう

安全なホテル・旅館 への立退き避難

通常の宿泊料が必要
です。事前に予約・
確認しましょう。

※ハザードマップで安全か
どうかを確認しましょう。



屋内安全確保

ハザードマップで以下の
「3つの条件」を確認し
自宅にいても大丈夫かを
確認することが必要です。

■■■ 想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある
区域では立退き避難が
原則です。



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
(入っていると…)



流速が速いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります



地面が削られ家屋は
建物ごと崩落する
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m～10m未満 (3階床上浸水～4階軒下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上～軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上～軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、
水・食糧などの備えが十分
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の
使用ができなくなるおそれがあります



豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。



台風や大雨は、情報収集が命

台風や大雨は、気象情報により、災害発生までにある程度予測が可能です。

テレビ、ラジオ、インターネットなどで情報収集し、少しでも異常や危険を感じたら、近所に声をかけながら避難しましょう！

また、日頃からハザードマップを確認し、自宅周辺の危険箇所について確認しましょう。



R5.7砺波市線状降水帯発生時

●家の中にいたら…

風や飛来物で、窓ガラスが割れる場合があります。窓ガラスにガムテープを張ったり、カーテンやブラインドをおろしておきましょう。また、床下・床上浸水の危険があるときは、家具や貴重品は2階へ移動させましょう。

情報収集ができるように、スマートフォンやパソコンは事前にフル充電しておきましょう。



●家の外にいたら…

ただちに屋内へ避難しましょう（ただし、地下へは逃げ込まないように）。

また、河川や崖のそばには近寄らないようにしましょう。

●車の運転をしていたら…

水が少ない場所を選んで避難しましょう。浸水でエンストした場合は、車両火災を防止するため、無理に再始動をさせないでください。



避難をする際には

動きやすい安全な服装で避難しましょう。

ヘルメットなどで頭を保護し、靴は長靴より履き慣れた運動靴を履きましょう（長靴は水が入ると動きづらくなります）。

荷物は必要最小限にし、リュックなど両手が空くようにしましょう。

長い棒を杖の代わりにして歩きましょう。

水面下は、側溝やふたの外れたマンホールなどあるかもしれません。確認しながら歩きましょう。



必ず複数人で行動しましょう。

単独で行動した場合、もしもの時に助けを呼べません。はぐれないようにロープでお互いを結び、移動するようにしましょう。

また、お年寄りや子ども、身体の不自由な方など、要配慮者^{※1}の避難に協力しましょう。その際は、浮き輪を利用しましょう。

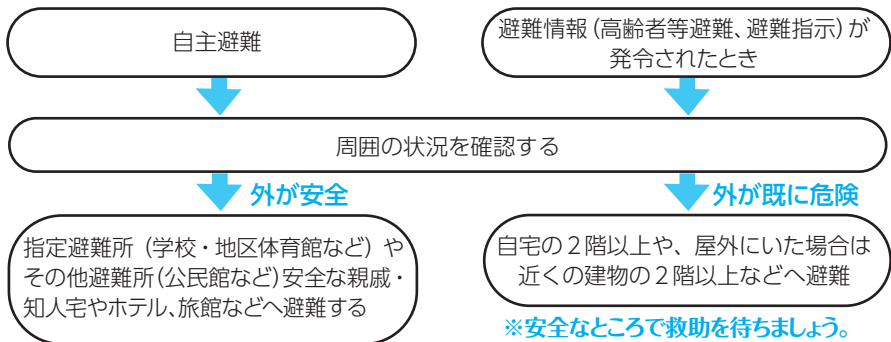
深さには注意しましょう。

- ・冠水道路の水深が50cm以上ある場合、無理して避難所に向かわない。
- ・水の流れが早い場合、水深20cmでも歩行が困難です。
- ・用水などへの転落の危険がある場合、水深10cmでも要注意です。

※1 要配慮者:高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦その他の特に配慮を要する人。

○避難時の行動パターン

台風・大雨の発生



あなたの住んでいる地区がどのくらいの深さまで浸水するか？
避難所はどこなのか？確認しておきましょう！

砺波市洪水ハザードマップ

検索



QRコード



<https://www.city.tonami.lg.jp/info/6079p/>

○土砂災害の危険がある場合

土砂災害を予測するのは難しいものですが、前兆現象が見られる場合があります。下記のような現象を確認した場合は、早めに避難しましょう。

また、富山県では、土砂災害が発生した場合、住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれがある区域を「**土砂災害警戒区域**」に、さらに建築物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがある区域を「**土砂災害特別警戒区域**」に指定しています。

※警戒区域については下記URLより

砺波市土砂災害ハザードマップでご確認ください。

砺波市**土砂災害**ハザードマップ



QRコード



<https://www.city.tonami.lg.jp/info/3880p/>

土砂災害の種類と前兆現象

がけ崩れ

- がけに亀裂が入る
- がけから小石が落ちてくる
- 湧き水の量が増える
- 木が揺れる



土石流

- 異常な山鳴り・地鳴りがする
- 木の騒ぐ音や裂ける音がする
- 川から腐葉土のにおいがする
- 川の水に流木がまじる



地すべり

- 斜面にひび割れ・段差ができる
- 斜面から水が湧き出す
- 木の騒ぐ音や裂ける音がする
- 池や井戸の水が濁る



土砂災害警戒情報とは

大雨による土砂災害発生の危険が高まったとき、気象庁と都道府県が共同で発表する防災情報です。土砂災害警戒情報が出たら速やかに避難することが大切です。

富山県土砂災害警戒情報支援システムでは、土砂災害発生の危険度状況を確認できるほか、メール配信サービスに登録すると、災害情報などが配信されます。

QRコード





雪害編

家庭でできる大雪対策



●大雪で心配されること

- ・車の使用が困難になり、食糧や燃料を買い出しに行けなくなります。
- ・コンビニエンスストアなどでは、品物の搬入に時間がかかり、パンやインスタント食品などが品切れになるおそれがあります。
- ・人工透析や投薬など、生命に関わる通院ができなくなります。
- ・家屋等（カーポートやビニールハウス）が損壊、倒壊するおそれがあります。

●事前に備えておくべきこと

- ・積雪による流通支障に備えて、水や食糧、燃料（灯油）などを備蓄しましょう。
- ・持病の処方薬をきらさないよう、すこし早め（多め）に持つようにしましょう。
- ・長期停電に備えて、使い捨てカイロ、予備電池、懐中電灯、携帯ラジオなどを常備しましょう。カセットコンロや湯たんぽも暖をとるのに有効です。
- ・家屋等（カーポートやビニールハウス）の耐雪化に取り組みましょう。



●スリップや転倒に注意！

路面は、積雪や凍結によって滑りやすい状態になります。
 普段履いているスニーカーやビジネス靴では非常に危険なため、滑り止めが付いている長靴等を履いて外出するようにしましょう。
 また、歩くときは歩幅を狭くして、両手はいつでも使えるようにしておきましょう。



●車の運転には細心の注意を！！

冬タイヤ等を装着していても、スリップによる事故や立ち往生するおそれがあります。

また、慎重に走行していても、周りの車がスリップして巻き込まれてしまうことなども想定されますので、不要不急の外出は極力控えるようにしましょう。

車の立ち往生に備え、チェーン携行、燃料の補充、車へのスコップ・長靴・手袋・食料・飲料水を配備しましょう。



●除雪は安全第一で！！

屋根の雪下ろしや自宅周辺の雪かきなどの除雪作業では、毎年、全国で多くの犠牲者が出るなど、事故の危険が伴います。除雪作業を行う際には、細心の注意を払いましょう。

- 1 作業は、家族や隣近所にも声を掛けて2人以上で！
- 2 建物のまわりに雪を残して雪下ろし！
- 3 晴れの日ほど要注意。屋根の雪がゆるんで！
- 4 はしごの固定を忘れずに！
- 5 除雪機の雪詰まりの取り除きは、エンジンを切ってから！
- 6 低い屋根でも油断は禁物！
- 7 作業開始直後と疲れた頃は特に慎重に！
- 8 面倒でも命綱とヘルメットを！
- 9 命綱、除雪機など用具はこまめに手入れ・点検を！
- 10 作業の時には携帯電話を持って行く！





火災編

火災が発生したら、初期消火！

火災現場に居合わせたら、通報・初期消火・避難が重要です。

○避難時の行動パターン

火 災 発 生

誰かに早く知らせる

「火事だー」と大声で隣近所に知らせる。

119番通報

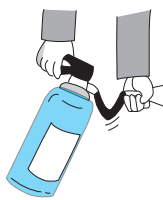
落ち着いて、正確な情報を伝える。

- 1 「火事です」・・・火災の発生を知らせる
- 2 「出火場所」・・・住所や目標物を確実に伝える
- 3 「火災の内容」・・・どこで、何が燃えているか伝える
- 4 「自分の名前」

初期消火
(消火器・水バケツ等)



①安全ピンを抜く



②ホースを外し、火元へ向ける



③レバーを強く握って噴射

屋外へ避難

安全な場所で
消防隊を待つ

※消火器で消火できる炎の限度は概ね天井の高さまでです。

※濡らしたタオルやハンカチで口・鼻を押さえ、姿勢を低くして避難してください。

▶ 初期消火の方法

☆コンロ

- ・油なべにあわてて水をかけるのは厳禁です。
- ・消火器を使用し、なべの全面を覆うように噴射する。
- ・消火器がない場合は、濡らしたバスタオルなどを手前からかぶせ、空気を遮断する。

☆衣服

- ・着衣に火がついたら、すぐに脱げるものは脱いで足で踏み消す。脱げない場合は地面や床を転げまわって火を消す。
- ・風呂場に残り湯があれば、浴槽に飛び込む。

☆ストーブ

- ・消火器で消すのが原則。
- ・消火器がない場合は、濡らした毛布などを手前からすべらせるようにかぶせ、空気を遮断する。

☆電気器具

- ・いきなり水をかけると感電の危険がある。コンセントを抜くかブレーカーを落とし、粉末消火器で消火する。

☆カーテン・ふすま・障子

- ・カーテン、ふすま、障子は火が燃え上がるときの道すじになります。燃え広がる前の消火が重要です。カーテンは引きちぎって、ふすまや障子はけり倒してから消火する。

☆たき火

- ・消火器、水、土で消す。
- ・たき火が燃え広がらないように、たき火の中心だけでなく、周囲を囲むように水をかける。



救急編

知っておきたい応急手当



応急処置を覚えましょう

大規模な災害時は、普段のように救急車が、すぐに駆けつけられない場合があります。あわてずに、その人の状況をよく調べて手当をします。

心肺蘇生法

倒れている人がいたら

反応
なし

- ・周囲の安全を確認する。
- ・肩をやさしくたたきながら呼びかける。



大きな声で助けを求め、協力者に対して具体的に依頼する



確認

- ※救助者が一人のときは、まず自分で119番通報する。
- すぐ近くにAEDがあることが分かっている場合には、AEDを取りに行く。

呼吸があるかないかを調べる

なし

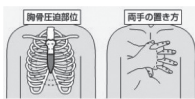
- ・普段どおりの呼吸をしているか確認する。
- ・10秒以内に胸やお腹の上がり下がりを見て判断する。



胸骨圧迫（心臓マッサージ）

1分間に100～120回の速いテンポで連続して圧迫

- ・重ねた両手を左右真ん中にある胸骨の下半分におき、胸が約5cm沈むまでしっかり30回続けて圧迫する。



★小児・乳児の場合

<圧迫の深さ：胸の厚さの約3分の1が沈むまで圧迫>

<圧迫の方法：小児は両手又は体格に応じて片手で圧迫
乳児は手指2本を用いて圧迫>



人工呼吸（気道の確保）

片手を額に、もう一方の手の指先をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げる。

- ・気道確保したまま、額側の手で鼻をつまみ、口を大きく開けて傷病者の口を覆い、約1秒かけて息を吹き込む。

※感染防護具を持っていると役立ちます。

★顔面や口から出血している場合や、ためらわれる場合には、胸骨圧迫のみを続ける。



心肺蘇生法の中止時期

- ・傷病者に普段通りの呼吸や目的のある動作が認められるまで。
- ・救急隊に引き継ぐまで。

応急手当

出血

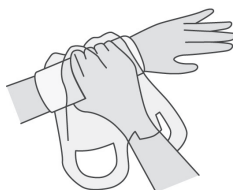
①傷口を圧迫する

傷口に、ガーゼや清潔なハンカチなどを直接当てて強く押さえます。



②じかに血液に触れない

感染予防のため、ビニール・ゴミ袋などを利用し、血液に直接触れないようにします。



③傷口を心臓より高くする

傷口が指や腕であれば、傷口を心臓より高い位置に持っていくことで、出血量が減ります。



やけど

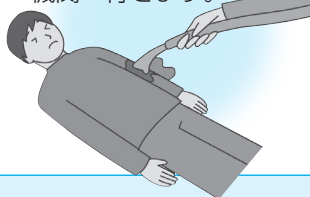
①すぐに水で冷やす

洗面器に水道水を流しっぱなしにして火傷した手足などをつけます。



②患部にガーゼを当てる

冷やした後、火傷した部位を清潔な布やガーゼで軽く包み、すぐに医療機関へ行きます。



③水ぶくれはつぶさない

水ぶくれをつぶすと感染が起きやすくなります。そのまま早めに医療機関へ行きましょう。



※衣服を着ているときの冷やし方

着たままの状態で冷やした後、水をかけながら注意して脱がせます。脱がせにくいときはさみで切ります。ただし、皮膚が衣服にゆ着している場合は無理にはがさないこと。

骨折

①動かさないように傷や出血の手当をする。

※骨折の見分け方

- ・ケガをしているところが不自然に変形している。
- ・腫れて痛みが激しい。
- ・骨が突き出している。
- ・外見からは分からなくても疑わしいときは骨折と考え、手当します。



②患部を固定する

添え木を当て、骨折した部分の上と下の関節を固定し、骨折部分がずれないようにします。添え木がない場合は、手近な代用できる物(傘など)を使いましょう。

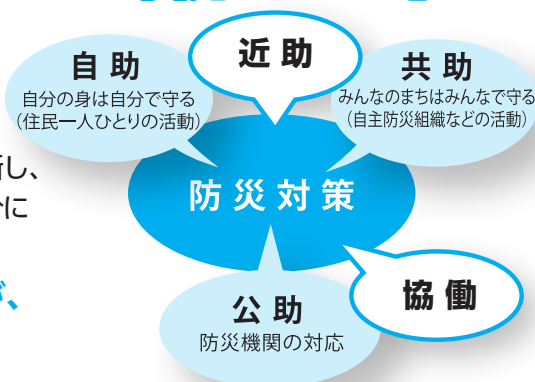


自主 防災編

自分たちのことは自分たちで守る

大災害の発生時には交通網が寸断し、消防や警察などの公共機関が十分に対応できない場合があります。

そんな時に力を発揮するのが、「地域」の自主防災力です。



ステップ1 ご近所さんとの輪を作ろう

□隣近所への声かけから始めよう

近所の人を知ること、そして自分を覚えてもらうことは、人を助けるだけでなく、もしものとき自分を助けてもらうことにもなります。積極的にあいさつを交わしましょう。

□地域の行事・イベントには積極的に参加しよう

小さな和もたくさん集まれば大きな和に。和がどんどん広がることで、より一層の協力体制がつくられていきます。

□自治会・町内会単位で連絡網をつくろう

もしものときの安否確認などのために、各自治会単位で名簿を作り備えておきましょう。

ステップ2 地域の高齢者や障がいのある方を把握しよう

□近所に支援を必要としている人がいないか調べてみよう

近所には、人の助けがないと避難できない人がいます。そのような方の避難方法について、近所で話しあってみましょう。

避難行動要支援者登録制度について理解しましょう。

また、いざというときに避難行動要支援者を誰が支援するか、どこに避難するか、どのような配慮が必要なのかを記載する「個別避難計画」の作成を進めましょう。



□防災まち歩きで災害リスクを発見しよう

自分たちの住む地域を歩いてみて、身近な災害リスクを実際に目で見て認識することができます。また、大人が子どもに過去の災害やその教訓を教えたり、小中学生が協力することで、世代間の交流や信頼関係を築く機会にもなります。

ステップ3 地域の自主防災組織に参加しよう

砺波市では、21 地区すべてに自主防災組織が設置され、また、防災士も配置されています。

各地区の自主防災組織や防災士等が企画する防災訓練や防災講習会には積極的に参加しましょう。もしもの時に必ず役立ちます。



平常時の活動

地域防災力の確認

防災知識の普及啓発

他団体との連帯

防災訓練

防災資機材の整備

要配慮者対策
(避難行動要支援者対策)



災害時の活動

避難生活
(避難所の運営など)

情報の収集伝達

安否確認

避難誘導

負傷者救護

被災者救出

出火防止
初期消火

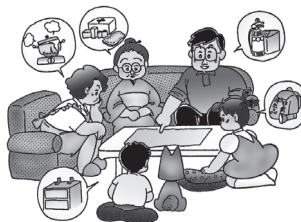


年に1回は家族会議を

災害は起こらないのが一番。でも、もし起こってしまったら…。
そのために、準備しておくことが大切です。

自分のために、家族のために、「備えあれば憂いなし」です。

話しあう テーマ



- 1 一人ひとりの役割分担を決めよう。
- 2 非常時に持ち出す物をチェックしよう。
- 3 食料・飲料水などを確保しよう。
- 4 ペットの災害対策に備えよう。
- 5 避難場所とそこへの道順をチェックしよう。
- 6 自宅周辺の危険箇所をチェックしよう。
- 7 家族が離ればなれになった時の連絡方法を確認しよう。
- 8 家のマイ・タイムラインシートを作ってみよう。

1

一人ひとりの役割分担を決めよう

いざという時に「誰が」「何を」するのかを決めておきましょう。
高齢者や赤ちゃんなどがある世帯は、誰が支援の中心になるかも、話し合
いましょう。

【主な役割】

消火器担当、電気担当（ブレーカーをOFF）、ガス元栓担当、非常品持出袋
担当など

2

非常時に持ち出す物をチェックしよう



非常時に持ち出す物は、できるかぎりひとまとめにして、玄関のそばに置いておきましょう。また、「ほとなみ安心ポケット」は、平素から情報を更新し、冷蔵庫前面に貼付けておきましょう。自分の家にとって必要な物について、家族で話し合しましょう。



✓	非常持出品チェックリスト	点 検 日
	非常食（乾パン、缶詰等）、飲料水	／ ／
	ほとなみ安心ポケット	／ ／
	身分証明書（運転免許、マイナンバーカード 保険証、パスポート等）	／ ／
	情報機器（携帯電話、時計等）	／ ／
	貴重品（現金、預金通帳、印鑑等）	／ ／
	救急用品（救急セット、マスク、手指消毒用 アルコール、体温計、常備薬等）	／ ／
	要配慮者用品（粉ミルク・紙おむつ等）	／ ／
	防災用品 （ヘルメット、軍手、懐中電灯、携帯ラジオ、 笛、カイロ、予備電池、携帯充電器等）	／ ／
	火気（ろうそく、マッチ又はライター等）	／ ／
	衣料品（暖かい衣類、下着、タオル、雨具等）	／ ／
	ペット用品（ペットフード、リード、ケージ等）	／ ／
	（自分にあてはめて考えましょう）	／ ／
	（自分にあてはめて考えましょう）	／ ／
	（自分にあてはめて考えましょう）	／ ／

3

食料・飲料水などを確保しよう



災害発生直後は、援助物資が十分に行き渡らない場合があります。
非常食や飲料水などは、最低3日分を家庭で備蓄しておきましょう。

●備蓄品の例

a 食料 お米やアルファ米、レトルト食品や缶詰、カップ麺など。



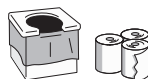
b 飲料水 水は大人1人1日あたり最低3リットルが目安。
水の配給を受けるためのポリ容器も用意しておくといいです。

c 燃料 卓上コンロや固形燃料、予備のカセットガスなど。



d 工具類 救助活動に使えるバール、のこぎり、ハンマー、ロープ、スコップなど。

e その他 簡易トイレ、毛布・寝袋、防寒具、紙皿・紙コップ、マスク、
使い捨てコンロ、ウェットティッシュ・トイレットペーパー、
電池式ラジオ、携帯充電器、ライフジャケットなど。



ワンポイント▶ 備蓄のポイント!!

○食料や飲料水は最低3日分、できれば1週間分を備蓄。

大人1人1日あたり、水は3リットル、食料は2,000キロカロリーが目安。

○食料は消費期限、ラジオなどの電化製品は電池切れなどに注意。

乾電池やカセットガスなどは余分に用意しましょう。



○家族構成などで備蓄品は異なります。

家族にとって本当に必要なものと考えて準備。

例えば… 乳幼児：粉ミルク、離乳食、哺乳瓶、紙おむつなど

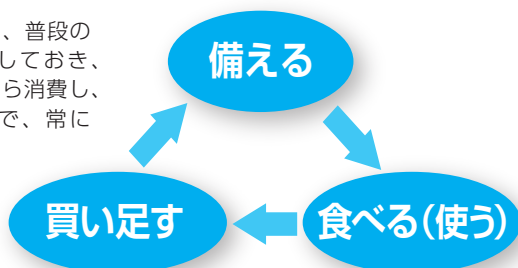
高齢者：介護用品、持病の薬など

ペット：ペットフード、リード、ケージなど



ワンポイント▶ 簡単!「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



4

ペットの災害対策に備えよう

●練習しましょう！ケージ生活

日頃からケージに入る練習をしておきましょう。避難する時も、避難場所でも必ず役に立ちます！ケージをペットにとって安心できる場所にしておくことが大切です。

●一緒に避難できるよう、日頃からのしつけが大切

災害はいつ起こるかわかりません。いざというとき、あなたの家族とペットが安全に避難でき、一緒に暮らせるよう、心構えと日頃からのしつけ、避難生活への備えをしましょう！

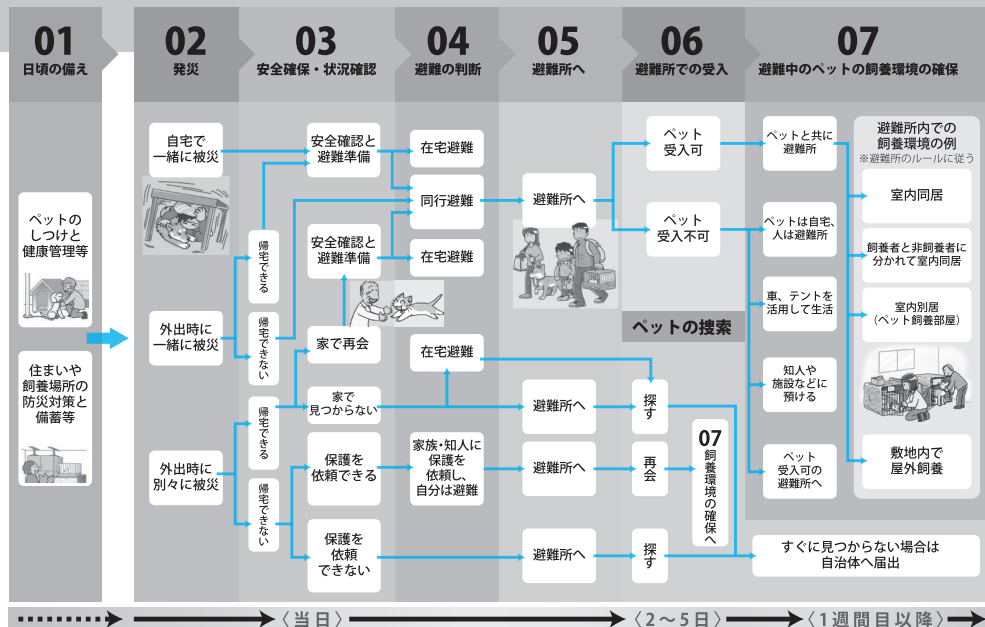
●同行避難のフロー図

同行避難のフロー図

もしも、今、災害がおこたらどうなるか？
ペットとの同行避難について、災害発生から1週間の流れをフロー図にまとめました。

メモ

- ・同行避難とは、避難行動を示す言葉であり、避難所でペットを人と同室で飼養管理することを意味するものではありません。
- ・避難所には、指定緊急避難場所や指定避難所などがあります。



5

避難場所とそこへの道順をチェックしよう

自分の避難場所及び避難所を調べよう

主 …各地区主要避難所、G…グラウンド

地 区	指定緊急避難場所	指定避難所・その他避難所
出 町	陸上競技場、出町中G、 砺波チューリップ公園、 出町小G、木舟公園、 イオンモールとなみ (屋上駐車場)	出町小主、出町中主、砺波高(体育館)主、 砺波体育センター主、武道館、となみ散居村ミュージアム、 出町認定こども園、ちゅうりっぷ認定こども園、 文化会館、出町子供歌舞伎曳山会館、各地域公民館 ほか
庄 下	庄西中G	庄西中主、庄下保、振興会館、各地域公民館 ほか
中 野	庄南小G	庄南小主、振興会館、各地域公民館 ほか
五鹿屋	五鹿屋公園、砺波南部小G	砺波南部小主、五鹿屋公民館、南部認定こども園、 各地域公民館 ほか
東野尻	東野尻公園	振興会館主、各地域公民館 ほか
鷹 栖	鷹栖小G	鷹栖小主、砺波工高(体育館)、(株)スリーティー運輸 ヘルスケア事業部、鷹栖公民館、各地域公民館 ほか
若 林	若林公園	若林体育館主、農業集落センター、各地域公民館 ほか
林	砺波北部小G	砺波北部小主、北部認定こども園、ふれあい会館、 振興会館、各地域公民館 ほか
高 波	高波公園	高波体育館主、農業集落センター、各地域公民館 ほか
油 田	油田ふれあい広場	油田体育館主、振興会館、麦秋苑、 あぶらでん認定こども園、各地域公民館 ほか
南般若	砺波東部小G	砺波東部小主、東部保、公会堂、各地域公民館 ほか
柳 瀬	砺波総合運動公園	県西部体育センター主、柳瀬体育館、農村婦人の家、 各地域公民館 ほか
太 田	太田公園	太田体育館主、太田認定こども園、公会堂、各地域公民館 ほか
般 若	般若中G、庄東小G	般若中主、庄東小、多世代交流施設しようとう、 農業構造改善センター(般若 安川・頼成)、各地域公民館 ほか
東般若	東般若公園	振興会館主、B&G海洋センター、各地域公民館 ほか
梅檀野	梅檀野公園	梅檀野体育館主、振興会館、各地域公民館 ほか
梅檀山	梅檀山公園、 梅檀山農村集落センター	農村集落センター主、コスモス荘、梅檀山体育館、 各地域公民館 ほか
東山見	庄川水記念公園、庄川小G、 庄川児童館広場	庄川小主、高砂会館、庄川児童館、ふれあいプラザ、 東部地区防災センター、各地域公民館 ほか
青 島	庄川支所P、庄川中G、 青島地区交流館広場	生涯学習センター主、体育センター、地区交流館、 庄川中、庄川健康プラザ、各地域公民館 ほか
雄 神	雄神公園、旧雄神保広場、 弁財天公園	集会センター主、旧雄神保、雄神体育館、 各地域公民館 ほか
種 田	たねだの舎P、種田公園	たねだの舎主、親雪体育館、各地域公民館 ほか

主 主要避難所…地区の活動拠点となる施設で市との連絡や物資支援の拠点となる避難所です。

※災害種別によっては使用不能な施設もありますので、詳細については、
砺波市のホームページや各種ハザードマップを参考にしてください。

<https://www.city.tonami.lg.jp/info/35043p/>

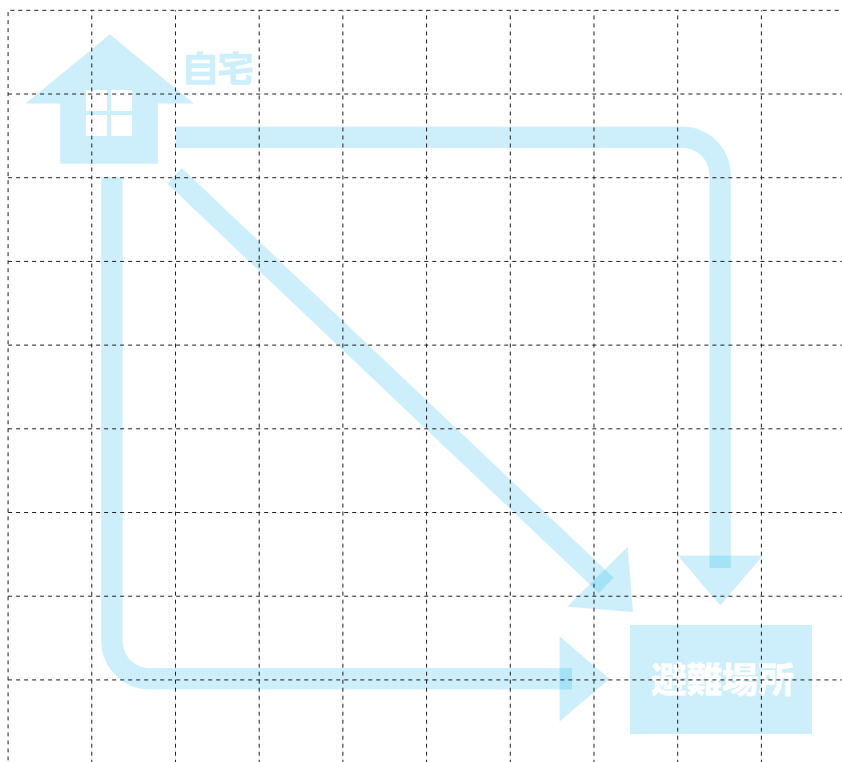


QRコード

いざという時に逃げる場所は、家族で確認しておきましょう。
水害、地震、土砂災害を想定して、複数のルートを考えてみましょう。

【地図の書き方】

①簡単な地図を書く → ②避難ルートを複数書く → ③危険箇所を記入する



わたしの家の**指定緊急避難場所**は です。

(災害から命を守るために緊急的に避難する場所です。)

わたしの家の**指定避難所**は です。

(災害の危険がなくなるまで又は災害により自宅に戻れなくなった場合に一時的に滞在する場所です。)



家族みんなで、一度避難ルートを歩いてみましょう

6

自宅周辺の危険箇所をチェックしよう

危険を少しでも回避するために、
家の中と外をチェックしましょう。

a 家の中の安全対策

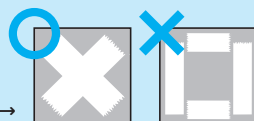


○家具の上に
重い物や危険
な物を置かない
ようにしましょう。

○通路や出入り口に
荷物は置かない
ようにしましょう。

○ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。
透明テープでも代用できます。
スリッパや運動靴を履けるように
しておくことも大切です。

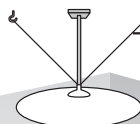
(フィルムの貼り方) →



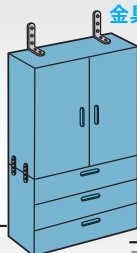
家具の転倒防止対策

照明器具

つり下げ式の照明器具は、チェーンと金具で
数か所を固定します。蛍光灯は蛍光管の両端
を耐熱テープで留めておきます。



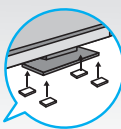
金具で固定



テレビ・パソコン

テレビを固定するには粘着マット
やストラップ式の固定器具を使う
方法などがあります。

粘着マット

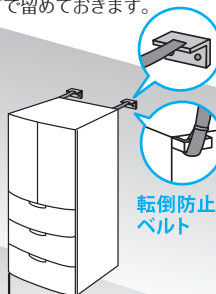


食器棚

両開き扉タイプの食器棚
は、扉が開かないように
止め金具を付けます。
ガラス面には飛散防止
フィルムを貼ると安全です。



転倒防止
ベルト



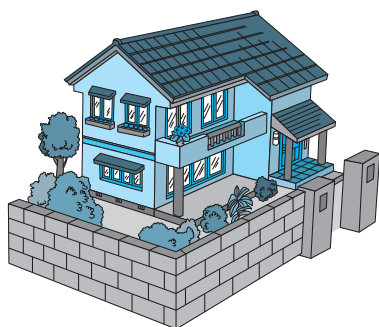
冷蔵庫

ベルトの取り付け口や取っ手に
転倒防止用のベルトを通して、
ベルトの端を壁の下地材のある
ところに固定しましょう。

タンス・本棚

タンス・本棚は金具でしっかり固定しましょう。
上下に分かれている家具は縦目金具で連結
しておきます。

b 家の周りの安全対策



- ブロック塀にひび割れや破損箇所がないか確認しましょう。
ブロック塀が倒壊すると大変危険です。
- ベランダに飛散するものを置かないようにしましょう。
もし植木鉢などを置く時は、落下しないような安全な位置におきましょう。
- 普段から雨樋を掃除し、排水をスムーズにしておきましょう。
- プロパンガスボンベは、鎖でしっかり固定しておきましょう。

地震による揺れの大きさを知ろう

●砺波市で想定される最大震度：6弱～7



【震度4】

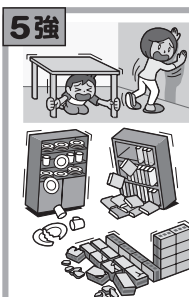
- ほとんどの人が驚く。
- 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。
- 座りの悪い置物が、倒れることがある。



5弱

【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。
- 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。



5強

【震度5強】

- 物につかまらないうえ歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本で落ちるものが多い。
- 固定していない家具が倒れることがある。
- 補強されていないブロック塀が崩れることがある。



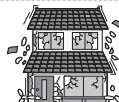
6弱

【震度6弱】

- 立っていることが困難になる。
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。



耐震性が高い



耐震性が低い



6強

【震度6強】

- はわないと動くことができない。飛ばされることもある。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多い。
- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多い。
- 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。



耐震性が高い



耐震性が低い



7

【震度7】

- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが多い。
- 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、倒れるものが多い。

耐震性が高い

耐震性が低い

7

家族が離ればなれになった時の連絡方法を確認しよう

離ればなれになった場合、家族の安否を確認することが大切です。
その方法を家族で確認しあい、もしものときに備えましょう。

伝言ダイヤル「171」を利用

NTTでは、被災地への安否確認の電話が集中する際に、
「災害用伝言ダイヤル」サービスを開始します。



伝言を録音するとき

171 → **1** → ○○○○ (△△) □□□□

→ 伝言を吹き込む(30秒以内)

伝言を聞くと き

171 → **2** → ○○○○ (△△) □□□□

→ 伝言を聞く



※体験利用日

「毎月1日、15日」 00:00～24:00

「正月三が日 (1/1～1/3)」 (1月1日0:00～1月3日24:00)

「防災週間 (8/30～9/5)」 (8月30日9:00～9月5日17:00)

「防災とボランティア週間(1/15～1/21)」 (1月15日9:00～1月21日17:00)

公衆電話を利用する

災害時は、携帯電話はもちろん一般電話もつながりにくなります。
その際は、災害時の優先電話である公衆電話を利用しましょう。

家のマイ・タイムラインシートを作ってみよう

マイ・タイムラインとは、台風や大雨などの風水害に備えて「いつ」「誰が」「何を」をあらかじめ時系列で整理した家族の避難計画です。事前に作成し、避難行動を整理しておくことで、いざといったとき慌てずに行動できます。

 砺波市 作成日 年 月 日																																					
家のマイ・タイムラインシートを作ってみよう ～ 台風や大雨に備えて時系列に整理し、家族の避難方法を考えましょう ～																																					
平常時 大雨の兆候 避難開始時期 災害発生	大雨発生の可能性 ○早期注意情報 警戒レベル1	我が家の行動 準備をはじめる ●洪水ハザードマップの確認 浸水深： ・早期立退き避難区域 ☐ はい ☐ いいえ ・土砂災害警戒区域 ☐ はい ☐ いいえ ●避難先・避難方法 避難先①： 避難先②： 避難方法： 避難に要する時間：	避難のポイント ●携行するもの ☐ ハザードマップ（洪水、土砂、ため池） ☐ 防災とんぼ（R6.9月）改訂版 ☐ ほつとなみ安心ポケット ●事前準備するもの ☐ 避難場所、避難経路の再確認 ☐ 家族の予定を確認 ☐ 窓の施設、家の周辺の片付け ☐ 携帯電話の早めの充電 ☐ 持病薬の準備 ☐ 避難の服装準備と確認 ☐ 非常用持出袋の再確認 ☐ ☐																																		
	重大災害の兆候 ○大雨・洪水注意情報等 警戒レベル2	避難をはじめる 高齢者等避難 ●高齢の方、障がいのある方、妊娠中の方などは、避難をはじめましょう。	私の避難するタイミング ☐ 警戒レベル3発令 ☐ 警戒レベル4発令 ●避難する際の注意点 ☐ 避難場所の開設状況を確認 ☐ 火の元、戸締まりの確認 ☐ 避難先を家族に連絡 ☐ 非常用持出袋をもって避難 ☐ 暗くなる前に避難 ☐ 雨が強くなる前に避難 ☐ ☐																																		
	災害発生のおそれ ○大雨・洪水警報 ○氾濫警戒情報等 警戒レベル3 高齢者等避難	全員避難する ●家族全員が速やかに避難所へ避難しましょう。	●避難する際の注意点 ☐ 避難場所の開設状況を確認 ☐ 火の元、戸締まりの確認 ☐ 避難先を家族に連絡 ☐ 非常用持出袋をもって避難 ☐ 暗くなる前に避難 ☐ 雨が強くなる前に避難 ☐ ☐																																		
	災害のおそれの高まり ○氾濫危険情報 ○土砂災害警戒情報等 警戒レベル4 避難指示	避難をおえる 命を守る最善の行動 ●命を守るための最善の行動をとりましょう。	●行動する際の注意点 ・車での移動はやめましょう。 ・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）に垂直避難を。 <<災害用伝言ダイヤル>> 171→1→電話番号 171→2→電話番号																																		
	災害発生 ○大雨特別警報 ○氾濫発生情報等 警戒レベル5 緊急安全確保	●家族データ 避難後、家族が離れ離れたときのために <table border="1"> <thead> <tr> <th>名 前</th> <th>電話番号</th> <th>必需品</th> <th>学校・勤務先</th> <th>備 考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>		名 前	電話番号	必需品	学校・勤務先	備 考																													
名 前	電話番号	必需品	学校・勤務先	備 考																																	
●非常用持出袋の準備 <table border="1"> <tbody> <tr> <td>☐ 飲料水・食料</td> <td>☐ 現金</td> <td>☐ 箸替え</td> </tr> <tr> <td>☐ 保険証</td> <td>☐ 常備薬</td> <td>☐ モバイルバッテリー</td> </tr> <tr> <td>☐ 救急セット</td> <td>☐ 貴重品</td> <td>☐ 携帯ラジオ</td> </tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>		☐ 飲料水・食料	☐ 現金	☐ 箸替え	☐ 保険証	☐ 常備薬	☐ モバイルバッテリー	☐ 救急セット	☐ 貴重品	☐ 携帯ラジオ																											
☐ 飲料水・食料	☐ 現金	☐ 箸替え																																			
☐ 保険証	☐ 常備薬	☐ モバイルバッテリー																																			
☐ 救急セット	☐ 貴重品	☐ 携帯ラジオ																																			

令和2年4月発行（令和3年5月 警戒レベル改正） 砺波市・砺波市防災士連絡協議会

マイ・タイムラインシート 記入例(砺波市HPより)

https://www.city.tonami.lg.jp/wp-content/uploads/pic_2-2044.jpg



QRコード

参考にしよう～ 防災情報の入手先



テレビ、ラジオ

- ・ケーブルテレビ 091ch
- ・FMとなみ FM 76.9MHz

インターネット

・キキクル

気象庁の「キキクル(危険度分布)」では、大雨による土砂災害、浸水害、洪水災害の情報を提供しています。大雨警報が発表されたときや、強い雨が降ってきたときに使いましょう。

<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/#zoom:11/lat:36.684114/lon:137.099762/colordepth:normal/elements:land>



・防災知識

<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/index2.html>



・防災・気象情報

<https://www.city.tonami.lg.jp/info/4041p/>



メール・SNS・アプリ

①市ホームページ

市の情報が全て掲載されています。日々更新され、語句等を検索すれば必要な情報が入手できます。ただし、その都度自分で検索して確認することが必要です。



②市緊急メール

自分のメールアドレスを登録しておく、避難や対策等の緊急を要する情報が自動的にお手元へ届きます。また、「防災」「道路」「クマ」「その他」のジャンル毎に発信されます。



③市公式LINE

アカウントを登録(友だち追加)しておくと、市のイチオシ情報が週1回程度自動的に届きます。防災・緊急情報は回数を問わず速やかに発信されます。



④市公式X

アカウントを登録(フォロー)しておくと市の新着情報のほか、地域イベントやちょっとした話題が随時自動的に届きます。防災・緊急情報も速やかに発信されます。



⑤Yahoo!防災速報アプリ

スマホにアプリを登録(インストール)しておくと、地震や豪雨予報等の災害情報が自動的に届きます。



⑥となみチューリップ安全メール(県警)

砺波署を選んで自分のメールアドレスを登録しておくと、市内の不審者情報や特殊サギの情報のほか、クマの目撃情報等の身近な地域安全情報が届きます。



砺波市の防災対策

・砺波市地域防災計画

<https://www.city.tonami.lg.jp/info/35424p/>

発行：砺波市総務課防災・危機管理室 Tel 33-11111(代)

(初版H18.11月, 改訂H26.9月, 改訂H30.7月, 改訂R6.9月, 改訂R7.7月)

