

正しくおそれ、賢く備える

防災



となみ

— マニュアル —

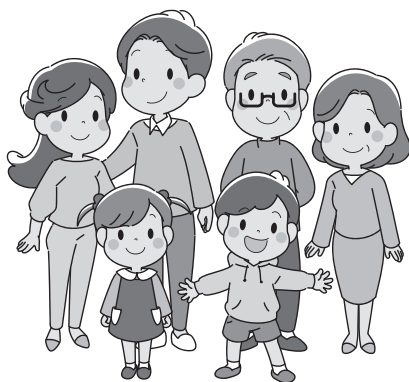
令和 8 年 7 月改訂



正しくおそれ、賢く備える 災害に強い砺波市民へ

防災で最も大切なのは「自助」

いつどんな災害にあっても自分と家族の命、
そして地域を守るため、今できる備えから
行動に移しましょう。



共 助

地 域

地域や周囲の人と
助け合うこと

近年、河川の氾濫や大雨、土砂災害といった自然災害による被害が全国的に増加しています。私たちの砺波市においても、令和5年7月の線状降水帯の発生により、道路や農地の崩落といった大きな被害に見舞われました。

災害時に何より欠かせないのは、「最悪の事態」を想定し、早めに行動する心構えです。

防災には「自助」「共助」「公助」という3つの柱があります。

大規模な災害が発生した際、行政による「公助」だけで全てをカバーすることには限界があります。そうした時に命を守る最大の基盤となるのが、家庭での備蓄や家具の固定といった、自ら備える力「自助」です。また、隣近所で助け合う「共助」の意識は、地域の大きな安心感へとつながります。

砺波市は、これら3つの力を結集し、市民の皆さんとともに「災害に強いまちづくり」を進めていきます。



自助

個人・家族

自分の身は
自分で守ること



公助

国・県・市など

公的機関による支援
や救助のこと



読むのは5分、 守れる命は一生！

「あの時、この情報を知っていれば…」
災害はいつも突然やってきます。砺波市で暮らす皆さんが、いざという時に立ち着いて命を守る行動がとれるよう、防災の要点をまとめました。
5分だけで構いません。まずはページをめくってみてください。

防災となみ

BOUSAI TONAMI

避難の基本を知る

警戒レベルと避難行動……………	3
避難とは……………	4
災害別の避難の流れ……………	5
マイ・タイムラインシート……………	6
指定緊急避難場所……………	7
指定避難所……………	8

地震に備える

地震発生時の行動……………	9
場所別の危険と対応……………	10
身の回りの危険度チェック……………	11
家の周りの安全対策……………	12

風水害・土砂災害に備える

風水害時の行動……………	13
防災気象情報の「河川氾濫」と 「大雨」の違いは？……………	14
土砂災害時の行動……………	15
土砂災害から身を守るには……………	16

その他の災害と緊急対応

大雪への備え……………	17
火災時の初期対応……………	18
知っておきたい応急手当……………	19

日頃の備え

ペットの避難……………	20
備蓄のポイント……………	21
女性のための防災……………	22

警戒レベルと避難行動

河川氾濫や土砂災害の危険度が高まったら、砺波市は避難情報を発令し、エリアメール（緊急速報メール）、市HP、市緊急メール、公式LINE等により、避難を呼びかけます。

警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報 (砺波市が発令)	警戒レベル相当情報 [気象情報など] (気象庁、県などが発表)
警戒レベル 5	命が危険 より安全な場所へ すぐ移動	緊急安全確保	レベル5 氾濫特別警報 大雨特別警報 土砂災害特別警報
〈警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難〉			
警戒レベル 4	速やかに 危険な場所から 全員避難	避難指示	レベル4 氾濫危険警報 大雨危険警報 土砂災害危険警報
警戒レベル 3	高齢者など避難に 時間を要する方は 危険な場所から避難 (その他の人は避難の準備)	高齢者等避難	レベル3 氾濫警報 大雨警報 土砂災害警報
警戒レベル 2	避難に備え ハザードマップなどで 避難行動を確認		レベル2 氾濫注意報 大雨注意報 土砂災害注意報
警戒レベル 1	災害への心構えを 一段高める		早期注意情報

※警戒レベル相当情報とは、みなさんが自主的に避難行動をとるための参考とする情報です。

※避難情報は、気象状況や時間帯によって発令されない場合があります。

(例：夜間の避難がかえって危険を伴うと判断される場合など)



避難行動のポイント

- 大雨や台風に備えて、避難開始のタイミングや避難行動をあらかじめ決めておきましょう。
- 明るい時間帯のうちに親戚宅に身を寄せるなど、早めの避難を心がけましょう。
- 避難情報が発令されていなくても、身の危険を感じたら自主的に避難しましょう。



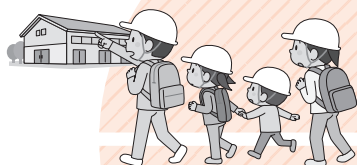
避難とは

「避難」とは「難」を「避」けること。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。いざというとき、自分や家族はどこに、どのように避難すればよいか考えてみましょう。

市の指定緊急避難場所 や指定避難所

小中学校、
公民館など

避難所で3日間過ごせる
だけの食料・水、生活用品
を持参しましょう。



安全な地域に住む 親戚・知人宅

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。



立退き避難（水平避難）

避難の 種類

屋内安全確保
（垂直避難）

安全なホテル・旅館

通常の宿泊料が必要
です。事前に予約・
確認しましょう。



屋内安全確保（垂直避難）

安全な場所にいる人ま
で避難場所に行く必要
はありません。在宅も
避難の一つです。



※土砂災害の危険がある地域で
は立退き避難が原則です。

ハザードマップで次の3つの条件を確認できれば、自宅の中の安全な場所にとどまります

- 3つの条件
- 1 早期の立退き避難が必要な区域に入っていない
 - 2 浸水深よりも居室が高い
 - 3 水がひくまで我慢でき、水・食料の備えが十分

避難場所・避難所のちがい

避難場所

（指定緊急避難場所）



- 災害から命を守るために緊急的に避難する場所
- 小中学校のグラウンド及び公園の屋外など

避難所

- ・ 指定避難所
- ・ 主要避難所（砺波市独自）
- ・ その他避難所



- 自宅に被害があった方が一定期間生活する施設

A simple line drawing of a person with dark hair looking out from a window. The window is part of a building with a tiled roof. The person is standing on a small balcony or ledge. The background is a solid light blue color.

地区ごとに定めている
安否確認を行うための
集合場所





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、裏面の記入例を参考に家族の避難方法を考えてみましょう～

避難の基本を知る

地震に備える

風水害・土砂災害に備える

その他の災害と緊急対応

日頃の備え

平常時

大雨のおそれ

避難開始時期

災害発生

レベル1

大雨発生
の可能性

気象・避難情報

○早期注意情報

警戒レベル1

レベル2

重大災害
の兆候○大雨・氾濫注意報
○土砂災害注意報

警戒レベル2

避難行動の確認

レベル3

災害発生
のおそれ○大雨・氾濫警報
○土砂災害警報

警戒レベル3

高齢者等避難

レベル4

災害の
おそれ
の高まり○大雨・氾濫危険警報
○土砂災害危険警報

警戒レベル4

避難指示

レベル5

災害
発生○大雨・氾濫特別警報
○土砂災害特別警報

警戒レベル5

緊急安全確保

我が家の行動

準備をはじめる

●水害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（水害、土砂、ため池）
-
- ☐
- 防災となみ（R8.7月）改訂版
-
- ☐
- ほっ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
-
- ☐
- 窓の施錠、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
-
- ☐
-
- ☐
-
- ☐

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。

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。

●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

- ☐
- 避難場所の開封状況を確認
-
- ☐
- 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
-
- ☐
-
- ☐
-
- ☐

●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

●家族データ 避難後、家族が離れ離れになったときのために

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

☐ 飲料水・食料	☐ 現金	☐ 着替え
☐ 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
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

指定緊急避難場所

地震の時はまずここに避難!

地区名	指定緊急避難場所	避難可能場所			
		地震時	水害時	土砂災害時	大火事
出 町	砺波市陸上競技場	○	×	—	○
	砺波チューリップ公園	○	×	—	○
	出町小学校グラウンド	○	×	—	×
	出町中学校グラウンド	○	×	—	○
	木舟公園	○	○	—	×
	イオンモールとなみ（屋上駐車場）	○	○	—	×
庄 下	庄西中学校グラウンド	○	×	—	○
中 野	庄南小学校グラウンド	○	×	—	○
五鹿屋	砺波南部小学校グラウンド	○	×	—	○
	五鹿屋公園	○	×	—	×
東野尻	東野尻公園	○	○	—	×
鷹 栖	鷹栖小学校グラウンド	○	○	—	○
若 林	若林公園	○	×	—	×
林	砺波北部小学校グラウンド	○	×	—	○
高 波	高波公園	○	×	—	×
油 田	油田ふれあい広場	○	×	—	×
南般若	砺波東部小学校グラウンド	○	×	—	○
柳 瀬	砺波総合運動公園	○	×	—	○
太 田	太田公園	○	×	—	×
般 若	庄東小学校グラウンド	○	×	○	○
	般若中学校グラウンド	○	×	○	○
東般若	東般若公園	○	×	○	×
栴檀野	栴檀野公園	○	○	○	×
栴檀山	栴檀山農村集落センター	○	○	×	×
	栴檀山公園	○	○	×	×
東山見	庄川小学校グラウンド	○	○	○	×
	庄川児童館広場	○	○	○	×
	庄川水記念公園	○	×	○	○
青 島	庄川支所駐車場	○	×	○	×
	庄川中学校グラウンド	○	×	○	○
	青島地区交流館広場	○	×	○	×
雄 神	雄神公園	○	○	○	×
	旧雄神保育所広場	○	○	×	×
	弁財天公園	○	×	○	○
種 田	たねだの舎駐車場	○	○	—	×
	種田公園	○	○	—	×

水害ハザードマップ
はこちら



土砂災害ハザード
マップはこちら





指定避難所

建物が安全か確認してから避難！

避難の基本を知る

地震に備える

風水害・土砂災害に備える

その他の災害と緊急対応

日頃の備え

地区名	指定避難所	避難可能施設		
		地震時	水害時	土砂災害時
出町	砺波体育センター	○	△	—
	出町小学校	○	○	—
	出町中学校	○	△	—
	砺波高校（体育館）	○	△	—
	砺波市出町子供歌舞伎曳山会館	○	△	—
	砺波市農村環境改善センター	×	△	—
	砺波市文化会館	×	△	—
	出町認定こども園	○	○	—
	出町中学校武道館	○	△	—
	ちゅうりっぷ認定こども園	○	△	—
	となみ散居村ミュージアム	○	○	—
庄下	砺波工業㈱	○	△	—
	庄西中学校	○	△	—
	庄下保育所	○	×	—
中野	庄下振興会館	○	△	—
	庄南小学校	○	△	—
五鹿屋	中野振興会館	○	△	—
	砺波南部小学校	○	△	—
東野尻	五鹿屋公民館	○	×	—
	南部認定こども園	○	×	—
鷹栖	東野尻振興会館	○	○	—
	鷹栖小学校	○	○	—
	砺波工業高校（体育館）	○	△	—
	鷹栖公民館	×	○	—
若林	株スリーティ・運営ヘルスケア事業部（2階研修室）	○	△	—
	若林体育館	○	○	—
林	若林地区農業集落センター 若林公民館	×	△	—
	砺波北部小学校	○	△	—
	林ふれあい会館	○	○	—
	林地区振興会館	○	○	—
高波	北部認定こども園	○	○	—
	高波体育館	○	×	—
	高波農業集落センター	×	○	—
油田	いこいの家たかなみ	○	○	—
	油田体育館	○	×	—
	麦秋苑	×	×	—
	油田自治振興会館	○	△	—
南般若	あぶらでん認定こども園	○	×	—
	砺波東部小学校	○	△	—
	南般若公会堂	○	△	—
	東部保育所	○	×	—

地区名	指定避難所	避難可能施設		
		地震時	水害時	土砂災害時
柳瀬	富山県西部体育センター	○	×	—
	柳瀬農村婦人の家	×	△	—
	柳瀬体育館	×	×	—
	ターボハウス松コンダクター（3Fのみ使用可）	○	×	—
太田	太田体育館	○	○	—
	太田公会堂	○	○	—
	太田認定こども園	○	○	—
般若	般若中学校	○	○	○
	般若農業構造改善センター	○	○	○
	庄東小学校	○	△	○
	般若中学校 柔道場	○	○	○
	砺波市多世代交流施設しょうとう	○	×	○
	富山県砺波青少年自然の家	○	○	○
東般若	東般若農村振興会館	○	×	○
	B & G 海洋センター	○	×	○
栴檀野	栴檀野体育館	○	○	○
	栴檀野農村振興会館	○	○	○
	せんだんのHILL	○	○	○
栴檀山	栴檀山農村集落センター	○	○	×
	夢の平コスモス荘	○	○	○
	栴檀山体育館	○	○	×
東山見	栴檀山小学校	○	○	○
	庄川ふれあいプラザ	○	○	○
	庄川児童館	○	○	○
	庄川高砂会館	○	○	×
	旧東山見児童館	×	○	○
	庄川コミュニティ消防センター（小牧）	○	○	×
青島	庄川生涯学習センター	○	△	—
	庄川体育センター	○	×	—
	青島地区交流館	○	×	—
	庄川中学校	○	×	—
	庄川健康プラザ	○	×	—
雄神	雄神集会所	○	○	○
	雄神体育館	○	○	×
	旧雄神保育所	○	○	×
種田	たねだの舎	○	○	—
	種田コミュニティセンター	○	○	—
	庄川親雲体育館	○	○	—
	となみ野農業協同組合稲穂センター	○	○	—

※太字は主要避難所

※「△」：水害時2階以上利用可能

地震発生時の行動

いつ発生するか分からない地震では、とっさの判断が生死を分けることもあります。いざというときに落ち着いて行動できるよう、普段からタイムラインを確認しておきましょう。

地震発生 身の安全の 確保

▶ 丈夫な机の下
などに身を隠す



▶ 身を隠す場所が
ない場合は、座布団
などで頭を守る



揺れが おさまったら

▶ 揺れがおさまって
から落ち着いて
火を消す



▶ ガスの元栓を閉め、
ブレーカーを
落とす



地震発生 5~10分後

▶ ドアや窓を
開けて逃げ道を
確保する



▶ テレビやラジオ、
スマートフォンで
情報収集



地震発生 10分~ 半日後

▶ 隣近所に声をかけ、
安否確認



▶ 大きな火災や津波、
がけ崩れのおそれ
がある場合は、安全
な場所へ原則徒歩で
避難する

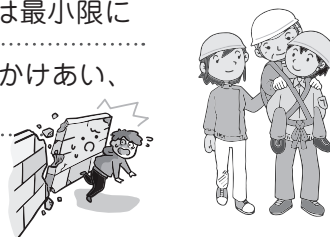


▶ ライフライン（電気、
水道）が停止してい
ても、自宅に危険がなく
住み続けられる状態
なら、在宅での避難
生活を考える。（無理
に避難所に行く必要
はない。）



避難するときのポイント

- ヘルメットなどで頭を保護
- 必要なものは非常持出袋にまとめ、荷物は最小限に
- 近所の高齢者や障がい者、外国人に声をかけあい、協力して避難する
- 狭い道、塀のある道、川べりは避ける





場所別の危険と対応

避難の基本を知る

地震に備える

風水害・土砂災害に備える

その他の災害と緊急対応

日頃の備え

屋内にいる場合

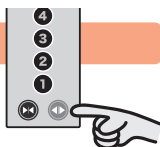
勤務先

- ▶窓際や資料棚などから離れ、机の下に入り身を守る。
- ▶揺れがおさまったら火元を確認する。



エレベーター

- ▶全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
- ▶閉じ込められたら非常ボタンやインターホンで連絡し、救助を待つ。



地下街

- ▶あわてて非常口に向かうのではなく、大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。



学校

- ▶先生の言うことをよく聞く。
- ▶教室にいるときは、机の下にもぐり、机の足をしっかり握って身を守る。
- ▶校庭にいたら、真ん中に集まってしゃがみ、揺れがおさまるのを待つ。



ショッピングセンター・スーパー

- ▶ショーケースから離れ、手荷物や買い物カゴで頭を守る。
- ▶あわてずに館内放送や店員の指示に従って行動する。



屋外にいる場合

車の運転中



- ▶徐々にスピードを落として道路の左側に停止し、エンジンを切る。
- ▶車を置いて避難する場合は、キーをつけたままにし、ロックしない。

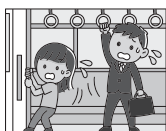
路上



- ▶窓ガラスや看板などの落下物に注意し、手荷物で頭を守りながら広場へ移動する。

電車やバスの中

- ▶つり革や手すりにしっかりつかまる。
- ▶網棚からの荷物の落下に備え、頭を手荷物で守る。
- ▶勝手に車両から降りず、乗務員の指示に従う。



海岸・がけ付近

- ▶海岸にいたら、直ちにその場を離れて高台や近隣の高い建物、津波避難ビルへ避難する。
- ▶斜面やがけの近くは土砂災害の危険があるため、速やかに離れる。

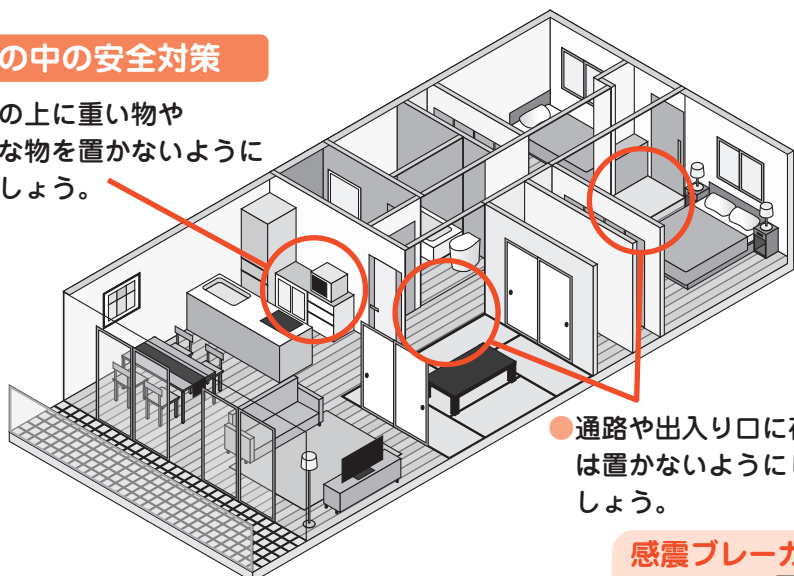


身の回りの危険度チェック

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。

家の中の安全対策

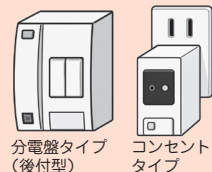
- 家具の上に重い物や危険な物を置かないようにしましょう。



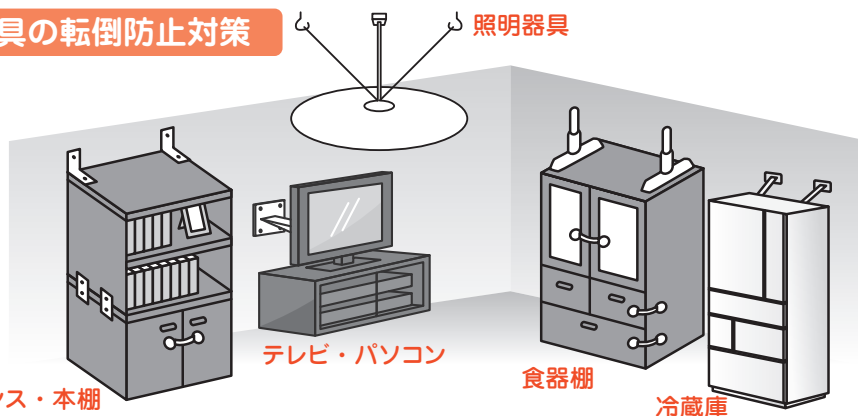
- 通路や出入り口に荷物は置かないようにしましょう。

- 火事を防ぐために、感震ブレーカーの設置や、住宅用火災警報器の電池切れが無いかの点検を行いましょう。

感震ブレーカー



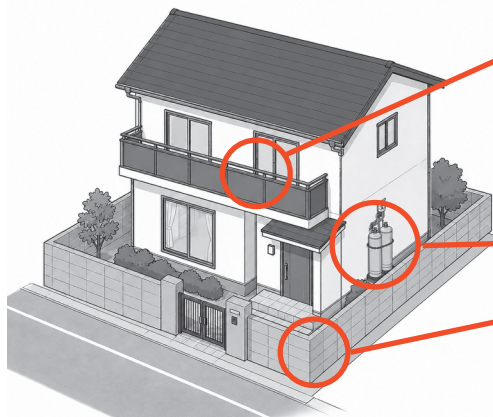
家具の転倒防止対策



- 家具は固定し、転倒、落下防止対策をしっかりと行いましょう。



家の周りの安全対策



- 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。
- 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。

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：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。

震度 5弱



- 大半の人が、恐怖を覚え、物につまりたいと感じる。
- 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。

震度 5強



- 物につかまらないうと歩くことが難しい。
- 棚にある食器類や本が落ちることが多くなる。
- 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。

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。

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。
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。
- 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。

震度 7



- 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに多くなる。
- 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、倒れるものが増える。

風水害時の行動

台風や集中豪雨は、市全体に大きな被害を及ぼすことがあります。被害のもととなる、風や雨に対する正しい知識を身につけましょう。

風の強さと吹き方 単位は平均風速 m/秒

やや強い風	10以上 ～15未満	● 風に向かって歩みにくい ● 傘がさせない
強い風	15以上 ～20未満	● 風に向かって歩けない ● 看板が外れはじめる
非常に強い風	20以上 ～25未満	● 何かがつかまっていけないと立っていられない
	25以上 ～30未満	● 通常で速度で運転するのが困難になる
猛烈な風	30以上 ～35未満	● 屋外での行動は極めて危険 ● 多くの樹木が倒れる
	35以上 ～40未満	● ブロック塀で倒壊するものがある
	40以上	● 住家で倒壊するものがある ● 鉄骨構造物で変形するものがある

雨の強さと降り方 単位は mm/時間

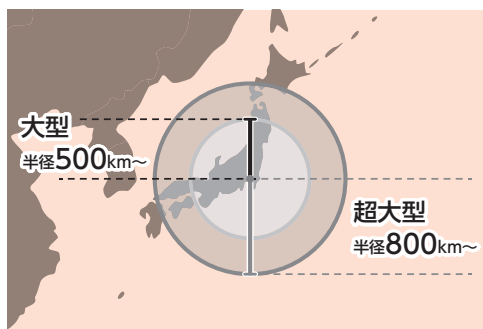
やや強い雨	10以上 ～20未満	● ザーザーと降る ● 話し声が良く聞き取れない
強い雨	20以上 ～30未満	● どしゃぶりの雨 ● 傘をさしていてもぬれる
激しい雨	30以上 ～50未満	● バケツをひっくり返したように降る ● 道路が川のようになる
非常に激しい雨	50以上 ～80未満	● 滝のように降る ● 傘が役に立たない
猛烈な雨	80以上	● 息苦しくなるような圧迫感がある

台風の大きさと強さ

台風の大きさと強さは、強風域（風速15m/秒以上）の半径と最大風速を基準に決められています。

台風の大きさ	強風域の半径
大型(大きい)	500km以上800km未満
超大型(非常に大きい)	800km以上

台風の強さ	最大風速 単位:m/秒
強い	33以上44未満
非常に強い	44以上54未満
猛烈な	54以上



※ 気象庁「風の強さと吹き方」「雨の強さと降り方」「台風の大きさと強さ」参考



防災気象情報の「河川氾濫」と「大雨」の違いは？

防災気象情報は、「河川氾濫」と「大雨」、そして「土砂災害」に関する情報の3つに分かれています。「土砂災害」はイメージしやすいですが、残り2つ違いは为什么呢？それぞれの特徴をまとめました。

	河川氾濫	大 雨
対 象	大きな河川（庄川・小矢部川）の堤防越水、決壊	中小河川の堤防越水、決壊 低い土地の浸水
発表単位	河川ごと	市町村ごと
考 え 方	流域で降った雨が河川に集まり、水位が上がっている状態	「空から降ってくる雨」による危険
特 徴	①じわじわ川の水位が上がる ②雨がやんでいても水位が上がる	①浸水までのスピードが非常に早い ②内水氾濫（下水道）による浸水の可能性もある
情報の種類	レベル2 氾濫注意報 レベル3 氾濫警報 レベル4 氾濫危険警報 レベル5 氾濫特別警報	レベル2 大雨注意報 レベル3 大雨警報 レベル4 大雨危険警報 レベル5 大雨特別警報

Pick up

キキクルで災害の危険に備えよう！

気象庁の「キキクル（危険度分布）」では、大雨や洪水による災害の危険がどこまで高まっているかをリアルタイムで地図上に表示するサービスです。

詳しい情報はこちら



水害ハザードマップで危険を確認しよう



逃げ遅れてしまったら「垂直避難」

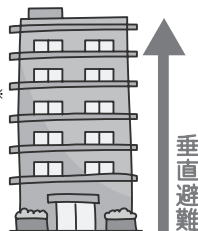
自宅にいるときに浸水が始まったら

すぐに上の階へ避難する！



避難途中に浸水がひざ下近くまでになったら※

近くにあるビルや高い建物などに避難する！



※浸水が 50cm を超えた場所での避難は危険です。
水の流れが強いときは 15cm でも危険です。

夜間の避難、浸水の深さがひざ上の際の避難は危険です。

土砂災害時の行動

砺波市では、土砂災害の警戒が必要な区域（土砂災害警戒区域）があります。ただ、土砂災害警戒区域になっていなくても、近くにはけがある場合などは、注意を怠らないようにしましょう。



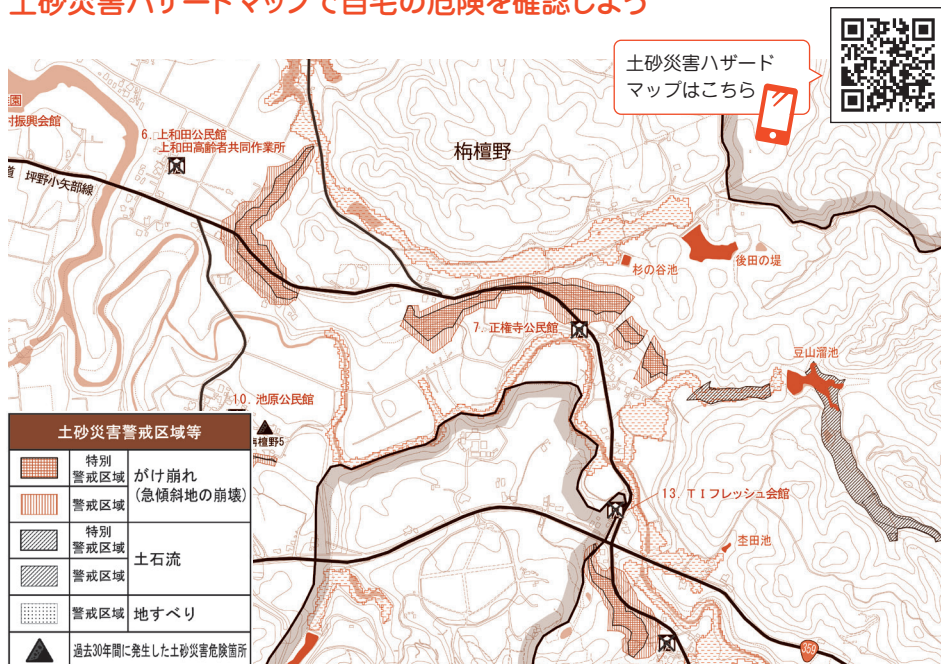
土砂災害警戒区域が自分の住んでいる地区にあるかチェック

砺波市では土砂災害警戒区域にあるエリアに対し、ハザードマップを作成しています。下の表から自宅が該当しているか確認しましょう。

土砂災害警戒区域がある地区

地 区	小 地 区
般 若	安川（山下、正守）、頼成（鴨）、徳万
東般若	宮森
梅檀野	市谷、坪野、正権寺、宮森新、上和田、池原、増山
梅檀山	井栗谷（小中尾、峰、孫子、原野）、栃上、東別所（上村、中村、下村）、栃上新、伏木谷、五谷、寺尾
東山見	落シ、金屋、湯山、湯谷、名ヶ原、小牧、横住、前山
雄 神	三谷、庄

土砂災害ハザードマップで自宅の危険を確認しよう





土砂災害から身を守るには

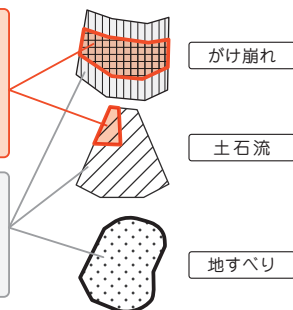
土砂災害は一瞬のうちに大きな被害をもたらします。逃げ遅れることのないよう、雨が強くなる前に早めに避難することが大切です。

土砂災害特別警戒区域

土砂災害により建築物に損壊が生じ住民の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域

土砂災害警戒区域

土砂災害により住民の生命又は身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域



土砂災害ハザードマップで
自宅に色が塗られていない
(土砂災害警戒区域の外にある)

屋内安全確保

外出は控え、
今後の気象情
報に注意しま
しょう。



自宅が
土砂災害警戒区域内にある

立退き避難(水平避難)

市の指定避難所や土砂
災害警戒区域の外に住む
親戚・知人宅など安全な
場所へ避難しましょう。



避難するときのポイント

● 避難は早めに

豪雨や長雨が続いたら、地域で声をかけあって早めに避難しましょう。



● 動きやすい服装で

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。
足元は長靴ではなく運動靴で避難しましょう。



● 逃げ方を確認

土石流はスピードが速いため、流れの向きに対して直角に避難しましょう。



● 逃げ遅れたら

土砂災害警戒区域の外への立退き避難が原則ですが、安全に避難できない場合は、がけなどから少しでも離れた2階以上の部屋へ移動しましょう。



大雪への備え



雪道での注意ポイント

● 不要不急の外出は控える

事前に水や食料、燃料等を備え、外出は控えましょう。



● スリップ注意

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。

● 両手はいつでも使えるように

雪道を歩くときはなるべく手に荷物を待たないようにしましょう。

雪下ろし安全 10 箇条

国土交通省の「雪下ろし安全 10 箇条」から



- 安全な装備で行う
- はしごは固定する
- 作業は
2人以上で行う
- 足場の確認を行う
- 雪下ろしのときは
周りに雪を残す

- 屋根から雪が落ちてこないか注意する
- 除雪道具や安全対策用具の手入れ点検を行う
- 除雪機の雪詰まりはエンジンを切ってから棒などで取り除く
- 携帯電話を身につける
- 無理はしない



火災時の初期対応

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



誰かに早く知らせる

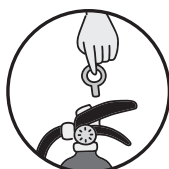
「火事だー」と大声で隣近所に知らせる。

119番通報

落ち着いて、正確な情報を伝える

初期消火
(消火器・水バケツ等)

- 1.「火事です」火災の発生を伝える
- 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、何が燃えているのか伝える
- 4.「自分の名前」はっきりとお名前をお伝えください



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、油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。

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時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。

避難の基本を知る

地震に備える

風水害・土砂災害に備える

その他の災害と緊急対応

日頃の備え

知っておきたい応急手当

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

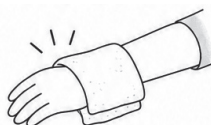
①すぐに水で冷やす

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

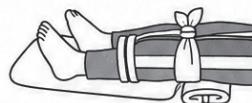
※骨折の見分け方

- ・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。





ペットの避難

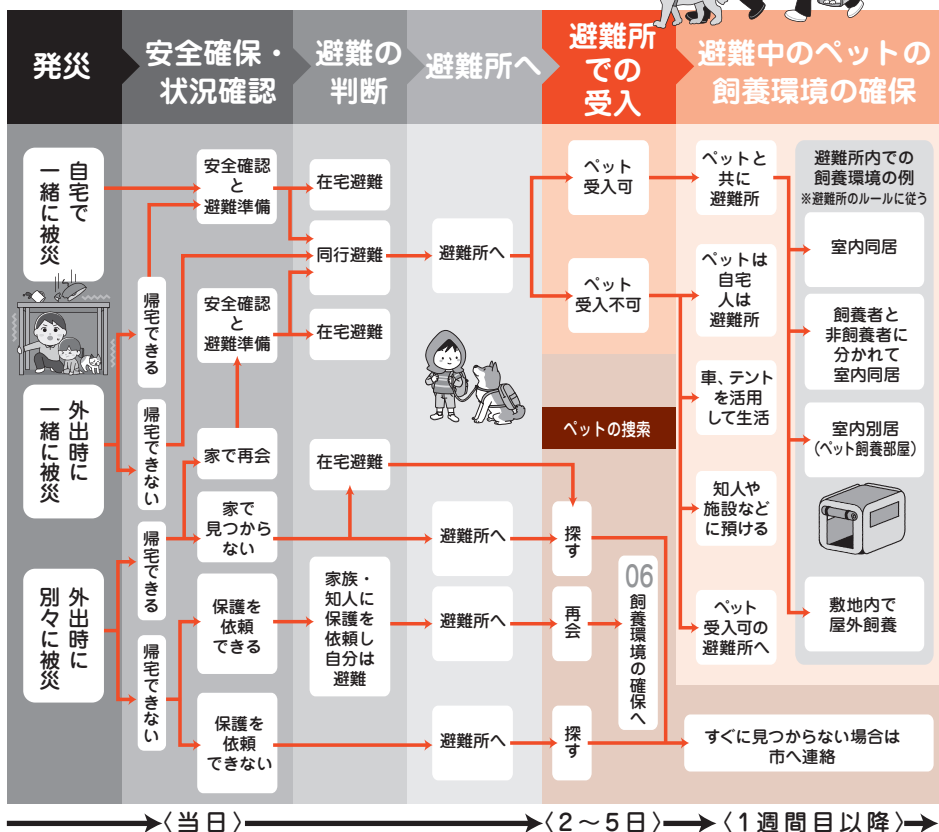
練習しましょう！ケージ生活

日頃からケージ・クレート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・クレートをペットにとって安心できる場所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



避難の基本を知る

地震に備える

風水害・土砂災害に備える

その他の災害と緊急対応

日頃の備え

備蓄のポイント

発災後、ライフラインが復旧するまでを乗り切るための備えをしましょう。

✓ ローリングストックで無駄なく備蓄

「備える」→「消費」→「買い足す」ことを繰り返しながら、常に一定量の食料や生活用品を備蓄する方法です。最低3日分、できれば1週間分を備蓄しておきましょう。

食品など

- ✓ 水（飲用・生活用）
- ✓ 食料（ご飯（アルファ米等）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パン等）



感染症対策

- ✓ マスク
- ✓ 消毒用アルコール
- ✓ 石鹸、ハンドソープ
- ✓ ウエットティッシュ
- ✓ 体温計



生活用品

- ✓ 携帯トイレ
- ✓ 衣類・下着
- ✓ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ✓ 洗面用具
- ✓ タオル
- ✓ 防災用ヘルメット
- ✓ レインウェア
- ✓ 紐なしの靴
- ✓ 懐中電灯
- ✓ 携帯ラジオ
- ✓ 予備電池・携帯充電器
- ✓ マッチ・ろうそく
- ✓ 救急用品
- ✓ 使い捨てカイロ

- ✓ ブランケット
- ✓ 軍手

高齢者がいる家庭

- ✓ 大人用おむつ
- ✓ 吸水パッド
- ✓ デリケートゾーンの洗剤
- ✓ 持病の薬
- ✓ お薬手帳のコピー
- ✓ 杖
- ✓ 補聴器
- ✓ 介護食
- ✓ 入れ歯・洗浄剤

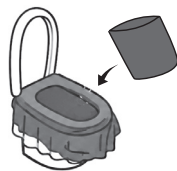
携帯トイレ*の使い方

※汚物袋と凝固剤がセットになっているもの

- 1 大きめのゴミ袋（45L）を便座を上げて便器にかぶせる



- 2 携帯トイレの汚物袋を便座にかぶせる



- 3 凝固剤を入れて用を足す



用を足した後に凝固剤を入れるタイプもあります

- 4 汚物袋を取り出して空気を抜いて口をしっかりと結ぶ



ゴミの回収が再開するまで大きなゴミ袋に入れて保管する



女性のための防災

女性にとっての避難所での問題

避難所における共同生活では、知らず知らずのうちに、女性や子どもへの配慮に欠けた行動になりがちです。

- 洗濯物を干す場所が男女共用だった。
- 更衣室がなかったので毛布をかぶって着替えた。
- 男性が目の前で裸になって着替えていた。
- 生理用品の配給を男性スタッフが行っていた。
- 授乳室がなかった。



対策

男女別のスペースを用意する

更衣室や洗濯物干し場は、男女で場所を分けましょう。

授乳室やキッズスペースを用意する

安心して授乳を行ったり、子どもが遊べる部屋を設置しましょう。

女性も避難所運営に積極的に参加する

女性特有の相談や、下着・生理用品などの配布は、同性が行えるようにしましょう。

他人と共同生活していることを自覚しましょう！
女性目線の意見をどんどん出しましょう！



女性視点の防災グッズを準備しよう

防災ポーチ

「非常用持出品」の中から、携帯できそうなアイテムをポーチにまとめて持ち歩くと、自宅以外で被災したときにも安心です。

- ☒ 防犯ブザー
- ☒ 生理用品
- ☒ 中身の见えないごみ袋
- ☒ 携帯トイレ
- ☒ サニタリーショーツ
- ☒ ヘアゴム
- ☒ マスク
- ☒ 救急用品
- ☒ 常備薬
- ☒ 簡易食（アメ、チョコレートなど）
- ☒ 小型の懐中電灯
- ☒ ウエットティッシュ



妊婦・乳幼児のための備え

「非常用持出品」に加え、自分の状況に合わせた用意をすると安心です。

- ☒ ミルク、離乳食
- ☒ 子ども用食器
- ☒ ほ乳瓶（使い捨てタイプ）
- ☒ 授乳ケープ、ガーゼハンカチ
- ☒ 紙おむつ、おしりふき、ポリ袋（1週間分以上）
- ☒ 母子健康手帳、マタニティマーク
- ☒ 抱っこひも
- ☒ 防寒シート、ブランケット、ストール
- ☒ マットなど厚手の敷物、バスタオル
- ☒ ウエットティッシュ
- ☒ 子どもの靴



防災情報を入手しよう



①市ホームページ

市民の暮らしをサポート。手続き、防災、イベントなど、日々の生活に役立つ最新情報をお届けします。



②市緊急メール

「防災」「道路」「クマ」「その他」のジャンル毎に緊急を要する情報が自動的にお手元に届きます。



③市公式LINE

市のイチオン情報が週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

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。



イベント・訓練に参加しよう

まずは気軽にイベントに参加しよう

毎年イオンモールとなみで「防災フェスティバル」を開催しています。災害時に役立つ知識を、家族みんなで楽しく学べる体験型イベントです。
当日は、かっこいい消防車や自衛隊車両の展示、防災塗り絵など、小さな子どもも遊びながら学べる楽しい企画が満載！
いざという時の備えを、この機会に一緒に考えてみませんか？

防災訓練に参加しよう

地区の防災訓練

地区ごとに毎年1回、防災訓練を行っています。時期や内容は地区ごとに異なり、その地区にお住まいの方であればどなたでも参加できます。地域で顔の見える関係や災害時に協力し合える輪を広げましょう。



砺波市防災デー / 砺波市総合防災訓練

毎年9月の終わり頃に砺波市防災デー / 砺波市総合防災訓練を実施しています。会場は毎年変わり、防災体験・見学コーナーを設けており、どなたでも参加できます。ぜひ家族みんなで参加ください。