

みんなでつくる 防災のまち水戸

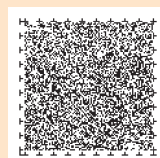
地震は突然やってきます。いざというときに
あわてないために事前に計画を立てておき
ましょう。



	時系列	自分と家族の行動	わが家の対策
日頃の備え	平常時	☐ 食料は最低3日分、できれば1週間程度を備蓄 ☐ 非常持出品を準備しておく ☐ 家具の転倒・落下防止対策をする ☐ 災害時の情報入手方法を確認 ☐ 避難所や親戚宅など避難先の確認 ☐ 家族内の連絡方法を確認	
	地震発生	☐ 姿勢を低くし、頭を守る ☐ 机の下などに隠れる ☐ 倒れてくる家具や落下物に注意	
初動く避難準備	～3分	☐ 火の始末 ☐ ドアや窓を開けて逃げ道を確認 ☐ 自宅の被害状況を確認 ☐ 家族の安全を確認	
	～30分	☐ 余震に注意しつつ、最新情報を収集 ☐ 家を出るときは、ブレーカーを切りガスの元栓を閉める ☐ 隣近所の方と声をかけ合う ☐ 移動する際は、ブロック塀などには近寄らない	
避難生活	～3日間	☐ 家族・親戚などに無事を知らせる ☐ 家族の体調管理に留意する ☐ 自宅が安全であれば在宅避難する	



視覚に障害のある方にもご利用いただけるように「音声コード（Uni-Voice）」を付けました。
スマートフォン等で専用アプリをダウンロードし、コードを読み込むことで、自動で文章を読み上げます。
※Uni-Voice は Uni-Voice 事業企画株式会社の登録商標です。



地震が発生したら

緊急地震速報 地震発生

緊急地震速報を確認したり、最初の揺れを感じたりした段階で、**行動を開始することが、自分の身を守ることに繋がります。**

① 自分の身を守る

本棚、タンス、冷蔵庫など転倒、落下しそうなものから離れ、座布団などで頭を保護し、丈夫な机の下などに身を伏せましょう。また、戸などを開け、避難経路を確保しましょう。

日頃から、**安全な場所(※)**を確認して、迅速な行動をとれるようにしましょう。

※安全な場所とは、建物によって異なりますが、大きな家具などがなく、ガラスの飛散のおそれがないところなどが目安になります。

② 火の元を確認

揺れがおさまったら、火の元を確認しましょう。もし、出火していたら家族や隣近所の方に大声で知らせ、119番への通報とあわせて、初期消火に努めてください。

消火時は、**避難路を確保して、自分の背丈以上に火が達したら、消火活動は危険ですので、避難しましょう。**

③ 足元に注意

移動するときは、割れたガラスの破片や落下物から足を保護するため、スリッパを履くか、新聞紙や雑誌を床に厚く敷きましょう。

④ 津波・土砂災害の危険性が高い地域は、すぐに避難を

津波や土砂災害の危険性が高い地域について、日頃から**津波ハザードマップ**、**土砂災害ハザードマップ**で確認しましょう。各種ハザードマップについては、市ホームページをご覧ください。

⑤ 隣近所の方と声をかけ合う

隣近所の方と「けがはない?」「大丈夫?」などと声をかけ合しましょう。特に、お年寄りや身体の不自由な方などが近所にいる場合は、声をかけ、みんなで助け合いましょう。

⑥ 避難所へ

自宅などが倒壊し居住できなくなったときや、危険な状態で被害のおそれがあるときは、復旧後の通電による火災やガス漏れを防ぐため、電気ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めてから、近くの指定避難所に避難しましょう。



どこに避難したらいいの? 避難所と避難場所の違いは?

● 指定避難所

指定避難所は、自宅などが危険な状態で、生活ができないときに避難し、寝泊りをする施設です。市では、**全ての市民センター、市立小・中・義務教育学校を指定避難所として指定**しており、各施設には、非常食・飲料水・毛布・簡易トイレ・携帯トイレなどが備えてあります。日頃から、近くの指定避難所の場所や、避難する経路を確認しておきましょう。

※地域によっては、身近な集会所や公園などを、地域住民が一時的に避難したり集合したりする一時避難場所として定めておりますので、町内会等にご確認ください。

● 福祉避難所

福祉避難所は、**指定避難所での生活が困難とされる高齢者や障害者など、特別な配慮を必要とする避難者のための施設**であり、**二次的な避難所**と位置付けております。

福祉避難所への避難は、原則、指定避難所などから市がバスなどにより搬送します。

なお、福祉避難所へ避難する場合は、介助する家族の方も一緒に避難することができます。

● 広域避難場所

広域避難場所は、人口が集中している地域において、大火災などによる熱や煙から一時的に逃れるために避難する場所(公園、学校のグラウンドなど)です。

● 緊急避難場所

緊急避難場所は、津波対策の避難場所として、高台に避難する時間がないときなどに、緊急的に避難する場所です。

ほかに、浸水などの影響で、近隣の指定避難所では対応できないとき、又は那珂川が増水して橋が渡れないときに開設する洪水時における緊急避難所を以下のとおり指定しています。

(茨城大学、水戸第一高等学校、水戸第二高等学校、水戸第三高等学校、水戸農業高等学校、茨城大学附属小学校、ひたちなか市立市毛小学校、JAグループ茨城教育センター、吉田神社、寶幢院(城里町)、水戸市清掃工場)

給水・燃料対策

給水対策

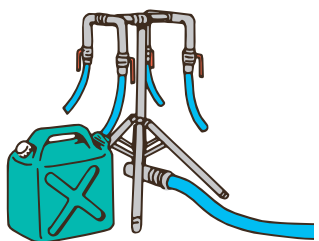
飲料水は、全ての指定避難所にペットボトル入りの水を備蓄するとともに、災害時には給水車により、各市民センターに備えた組立式の水槽を活用して配布します。

あわせて市立小・中・義務教育学校には、受水槽から直接採水できる応急給水栓を備えています。

生活用水は、災害時に井戸水の提供が受けられる井戸を、災害時生活用水協力井戸として登録しています。

井戸の場所は、市ホームページや、各市民センターに掲示の井戸マップで確認することができます。

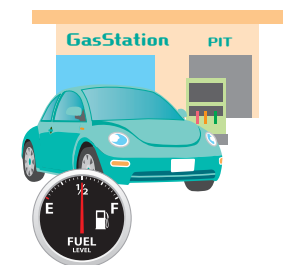
また、登録した井戸の付近には、看板を設置しています。日頃から近隣の井戸の場所を確認しておきましょう。



燃料対策

災害時には、ガソリンスタンドに多くの方が殺到することが予想されます。東日本大震災の教訓をいかして、日頃から燃料メーターが半になったら給油するよう心がけましょう。

市では、県や茨城県石油業協同組合との連携により、災害時に燃料を必要とする施設や、消防車、救急車、給水車などの燃料確保に努めます。



避難所・避難場所一覧

この一覧を参考に、避難所や避難経路を日頃から確認しましょう。

指定避難所

- | | | | |
|-------------|---------------|-----------|-------------|
| 1 三の丸市民センター | 18 上中妻市民センター | 35 三の丸小学校 | 67 第一中学校 |
| 2 五軒市民センター | 19 山根市民センター | 36 五軒小学校 | 68 第二中学校 |
| 3 新荘市民センター | 20 見川市民センター | 37 新荘小学校 | 69 第三中学校 |
| 4 城東市民センター | 21 千波市民センター | 38 城東小学校 | 70 緑岡中学校 |
| 5 竹隈市民センター | 22 見和市民センター | 39 浜田小学校 | 71 第四中学校 |
| 6 常磐市民センター | 23 双葉台市民センター | 40 常磐小学校 | 72 飯富中学校 |
| 7 緑岡市民センター | 24 笠原市民センター | 41 緑岡小学校 | 73 赤塚中学校 |
| 8 寿市民センター | 25 赤塚市民センター | 42 寿小学校 | 74 第五中学校 |
| 9 上大野市民センター | 26 吉沢市民センター | 43 上大野小学校 | 75 見川中学校 |
| 10 柳河市民センター | 27 堀原市民センター | 44 柳河小学校 | 76 双葉台中学校 |
| 11 渡里市民センター | 28 下大野市民センター | 45 渡里小学校 | 77 笠原中学校 |
| 12 吉田市民センター | 29 稲荷第一市民センター | 46 吉田小学校 | 78 石川中学校 |
| 13 酒門市民センター | 30 稲荷第二市民センター | 47 酒門小学校 | 79 千波中学校 |
| 14 石川市民センター | 31 大場市民センター | 48 石川小学校 | 80 常澄中学校 |
| 15 飯富市民センター | 32 鯉淵市民センター | 49 飯富小学校 | 81 内原中学校 |
| 16 国田市民センター | 33 妻里市民センター | 50 河和田小学校 | 82 国田義務教育学校 |
| 17 桜川市民センター | 34 内原市民センター | 51 上中妻小学校 | |

福祉避難所

- いきいき交流センター 葉山荘
- いきいき交流センター 長者山荘
- いきいき交流センター あじさい
- いきいき交流センター 柳堤荘
- いきいき交流センター あかね荘
- いきいき交流センター 常澄
- いきいき交流センター ふれしあ
- デイサービスセンター あかつか
- 開江老人ホーム
- あすなろの郷
- 茨城県立水戸飯富特別支援学校
- 茨城県立水戸特別支援学校
- 茨城県立内原特別支援学校
- 茨城県立盲学校
- ケアステーション梅寿園
- ケアステーション藤が原
- 愛友園（特別養護老人ホーム）
- ライフピア青柳
- ライフピア河和田
- 長生園
- もみじ館
- もくせい
- フォレストヴィラ水戸
- アクティブハートさかど
- グリーンハウスみと
- 森の家ひらす
- 渡里すずらん苑
- ユーアイの家
- 東野の家
- 桜川陽だまり館
- はぎの郷
- ヴィレッジみと
- あんず館
- ケアハウスみと
- サンピア
- ハートピア水戸
- みどりおか
- 愛友園（養護老人ホーム）
- 祐功の館
- かさはら
- 双葉陽だまり館
- 樺倶楽部
- かたくりの郷
- みと東部特別養護老人ホーム
- あいおんの里
- ありすの杜
- いきいき交流センター あかしあ

広域避難場所

- 茨城大学
- 堀原運動公園
- 東町運動公園・茨城県立歴史館
- 偕楽園公園
- 千波公園
- 駅南平和公園
- 那珂川若宮河川敷
- 城東市民運動場
- 青柳公園
- 柳河市民運動場
- 水戸市立第三中学校
- ちとせ市民運動場
- 常磐大学

緊急避難場所

- 茨城県立水戸高等特別支援学校
- 茨城県立産業技術短期大学校
- 鹿島臨海鉄道常澄駅

水戸市の避難所・避難場所について

より詳細な地図を水戸市ホームページから確認することができます。



VACAN Maps

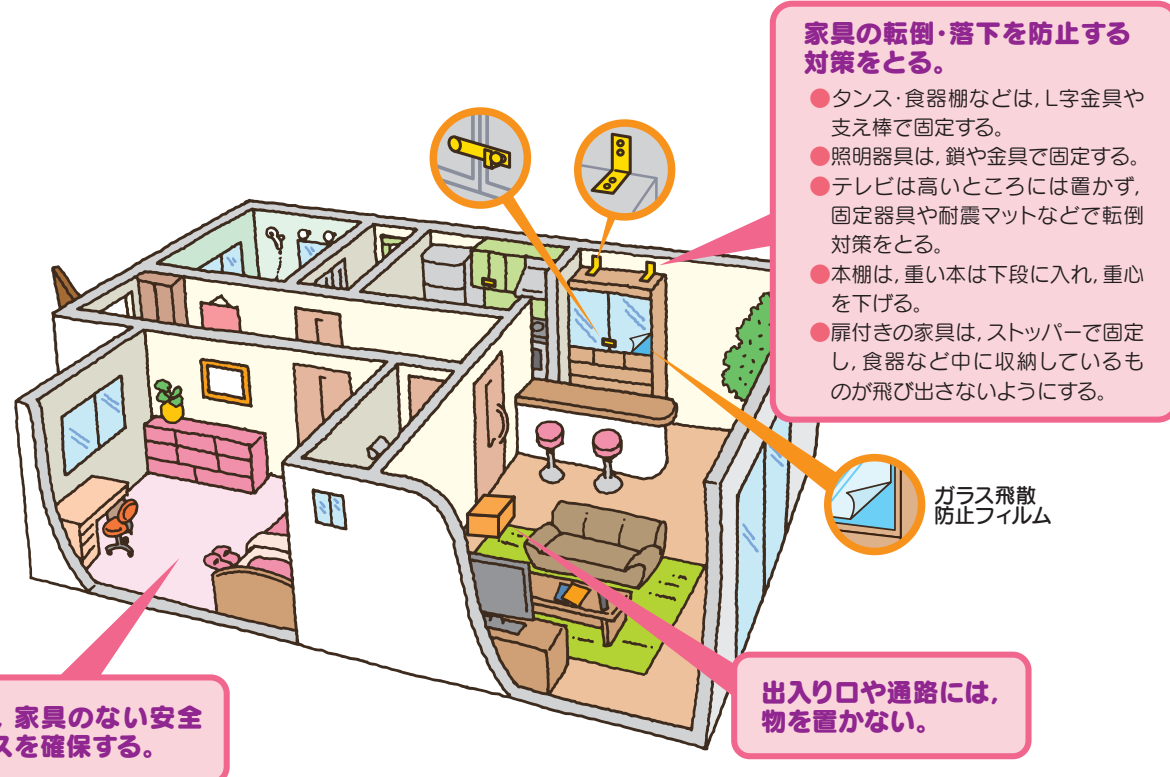
市内の指定避難所の場所や開設状況、混雑状況を確認することができます。



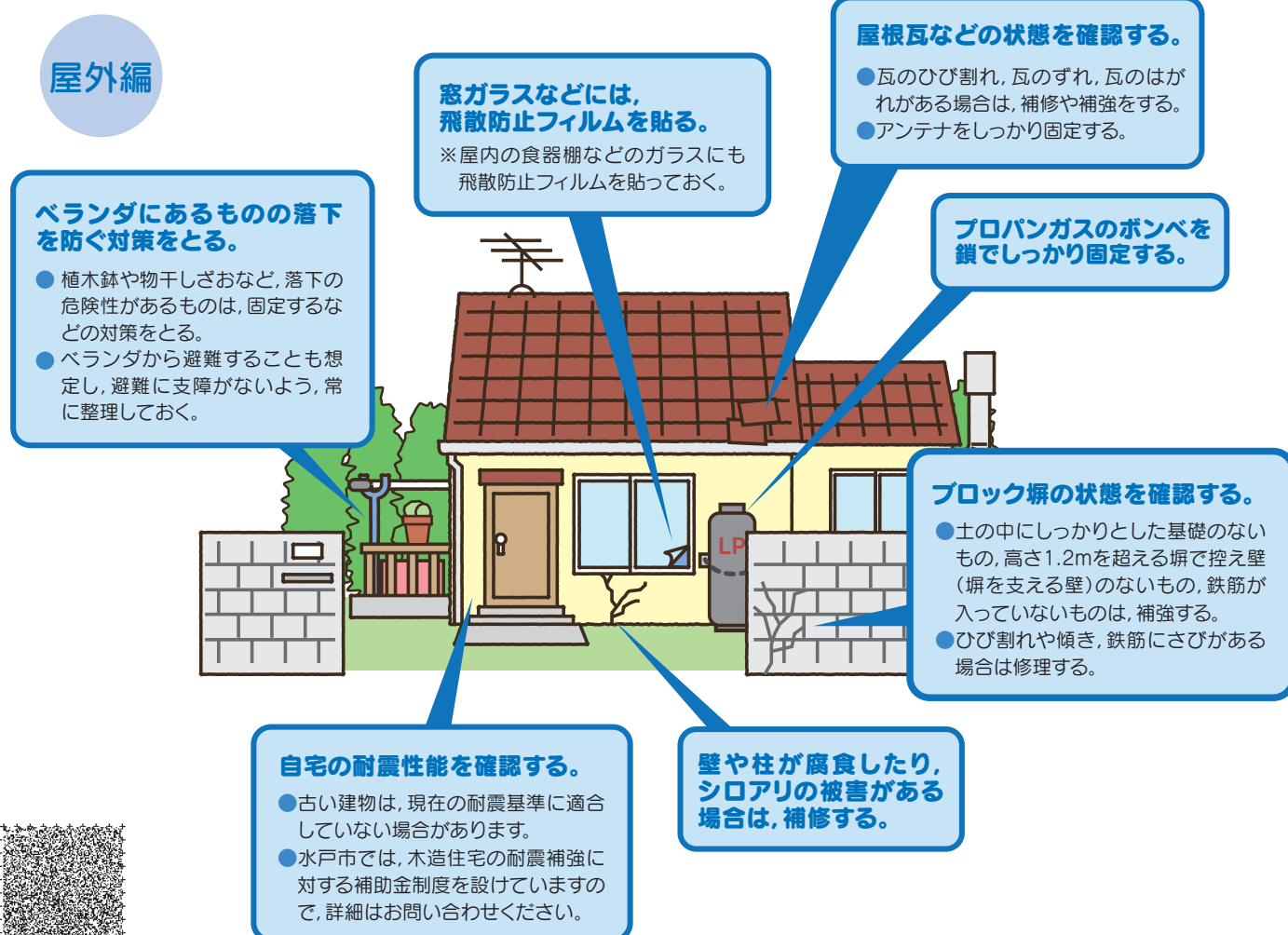
家の内・外の安全を確認しましょう

家の地震対策は、身近な問題です。まず第一に家具の転倒や落下を防ぐこと、そして逃げ場になる安全な空間をつくっておきましょう。

屋内編



屋外編



災害情報はどうすれば入手できるの？

災害時には、いち早く正確な情報を得ることが被害軽減、混乱抑制につながります。市では、テレビ、市ホームページなどに加え、次のような手段により情報を発信していますので、日頃から確認し、ご利用ください。

また、災害時に市からの情報を入手した方は、隣近所の方などに声をかけ、情報が漏れなく伝わるよう、ご協力ください。

水戸市からの情報発信

●緊急速報メール

登録不要で、市内にいる方のスマートフォン等に、避難を呼びかけるような緊急情報を配信するものです。

●防災行政無線

那珂川沿いなど浸水のおそれがある地域67か所に防災行政無線（屋外拡声装置）を設置しています。

避難に関する情報を分かりやすい言葉で伝えるとともに、緊急性が高く切迫した状況のときには、サイレンを鳴らします。

放送内容は電話でも確認できます。

☎029-297-6287（放送から24時間以内）

●ラジオ

LuckyFM茨城放送（FM94.6MHz、AM1197kHz）、FMはるるん（FM76.2MHz）と連携し災害情報を発信します。

また、緊急時に自動で電源が入り、水戸市からの情報が入手できる「防災ラジオ」を貸与しています。

※1台 4,500円

（洪水・津波浸水想定区域や土砂災害警戒区域にお住まいの方、避難行動要支援者に登録されている方等は無償）



●水戸市メールマガジン（防災メール）

市で配信しているメールマガジンは、事前登録が必要です。災害時には、きめ細かな情報を発信します。

手続き画面で、配信を希望する内容のチェックボックス内の「防災・災害」にチェックしご利用ください。



●防災アプリ（Yahoo!防災速報）

アプリをダウンロードのうえ、現在地連動通知の利用をオンにしてください。

あわせて、通知対象地域に「水戸市」を登録いただくことで、常に水戸市が配信する情報を受信できます。



●SNS（LINE・X・Facebook）

災害時は水戸市公式SNSでも災害情報を臨時配信します。災害情報以外にも、さまざまな市政情報を配信しています。



指定避難所・福祉避難所などに災害時でもつながる無線機を配備

避難所等に配備している無線機は、双方向の送受信が可能であり、本庁舎と各地区との間で、電話がつかないようなときでも、確実に連絡を取り合うことができるものです。

避難者はもとより、広報車や町内会の連絡網などにより、各世帯へ情報をお伝えすることも想定しています。

災害時の家族間の連絡手段を確認しましょう

災害用伝言サービスの活用

災害時に電話やスマートフォン等がつながりにくいときは、「災害用伝言ダイヤル171」や「災害用伝言板」を利用しましょう。

●災害用伝言ダイヤル ※●1件につき30秒まで録音 ●電話番号当たり1～20件まで録音可能（災害状況により変更）

171
市外局番などは不要

→ 伝言を録音する⇒1⇒(000)□□□-□□□□⇒伝言を吹き込む

被災地の人は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の人の電話番号を市外局番から入力

→ 伝言を再生する⇒2⇒(000)□□□-□□□□⇒伝言を聞く

特設公衆電話の活用

市内全ての市民センターに、災害時にもつながりやすい特設公衆電話を備えてありますので、ご利用ください。なお、無料ですが発信のみとなります。

各家庭で、非常持出品と備蓄品を準備しておきましょう

災害時、ご自宅以外での生活を想定し、必要な物資をすぐに持ち出せるよう、以下のリストを参考に非常持出品をリュックサックなどにまとめておきましょう。

非常持出品チェックリスト

※非常持出品は、寝室や玄関など手に取りやすい場所に置いておきましょう。

- ☐懐中電灯 ☐携帯ラジオ ☐モバイルバッテリー、充電ケーブル
- ☐呼び笛、防犯ブザー ☐貴重品(現金、通帳、マイナンバーカードなど)
- ☐ヘルメット、防災ずきん ☐飲料水
- ☐非常食(クラッカー、缶詰など)
- ☐衣類、下着 ☐ドライシャンプー、ボディシート
- ☐口腔衛生用品 ☐雨具 ☐筆記用具
- ☐衛生用品(手指消毒液、除菌シート、マスクなど)
- ☐生理用品 ☐普段から飲んでいる薬 ☐お薬手帳



災害時、ご自宅で生活を継続することを想定し、ご自身や家族が必要となる備蓄品を、以下のリストを参考に準備しましょう。

備蓄品チェックリスト

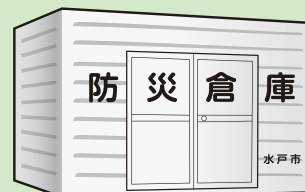
- ☐飲料水(1人1日3ℓを目安に) ☐ポリタンク
- ☐非常食(3食3日分を目安に) ☐ブルーシート
- ☐携帯トイレ(1人1日5回を目安に) ☐トイレトーパー
- ☐ポータブル電源 ☐LEDランタン ☐ろうそく ☐ライター
- ☐ポリ袋 ☐軍手 ☐缶切り ☐カセットコンロ、カセットガス
- ☐ラップ ☐ガムテープ ☐ロープ ☐ウェットティッシュ
- ☐生理用品 ☐紙おむつ など



指定避難所(市民センター、市立小・中・義務教育学校)に、物資を配備しています。

指定避難所の主な備蓄物資

- クラッカー ○飲料水 ○パーティション ○ロールマット
- 簡易ベッド ○保温シート ○簡易トイレ ○携帯トイレ
- トイレ用テント ○トイレ用手すり ○トイレトーパー
- 非接触型体温計 ○マスク ○手指消毒液
- カセットガス式発電機 ○カセットガス ○防災ラジオ
- ランタン など



●問合せ先

水戸市 防災・危機管理課

〒310-8610 水戸市中央1-4-1

電話 029-224-1111(代表)・029-232-9152(直通)

ホームページ <http://www.city.mito.lg.jp>

