

# わが家の防災メモ

もしもに備えて  
書き込んで  
おきましょう!

**わが家の避難場所**

**家族の集合場所**

家族の名前	生年月日	血液型	メモ (病症・病歴、携帯電話番号、勤務先など)
	昭・平・令 年 月 日	型 Rh(+/-)	
	昭・平・令 年 月 日	型 Rh(+/-)	
	昭・平・令 年 月 日	型 Rh(+/-)	
	昭・平・令 年 月 日	型 Rh(+/-)	
	昭・平・令 年 月 日	型 Rh(+/-)	
	昭・平・令 年 月 日	型 Rh(+/-)	

**わが家の緊急連絡先一覧**

親戚や知人などの  
連絡先を書いておきましょう!

名称・氏名	住所	電話番号

高萩市 防災マップ お問い合わせ

高萩市役所  
市民生活部 危機対策課

住所 〒318-8511 茨城県高萩市本町1-100-1  
TEL 0293-23-2215




# 防災 マップ

もしも  
の時に備えましょう!



「高萩市防災マップ」は、台風、大雨、津波、地震などの災害によって被害が想定される箇所や避難所の位置などを地図に示したものです。

**災害は、いつどこで発生するかわかりません。**  
日頃より避難所・避難ルートなどを確認し、見やすい場所に保管しておきましょう。

- もくじ ..... 1
- 災害への備え① ..... 2
- 地震災害について ..... 3-4
- 津波災害について ..... 5-6
- 風水害・土砂災害について① ..... 7-8
- 風水害・土砂災害について② ..... 9-10
- 風水害・土砂災害について③ ..... 11
- 避難所一覧 ..... 12
- 災害への備え② ..... 13
- マイ・タイムラインを作ってみよう! ..... 14
- わが家の防災メモ

**高萩市防災アプリ** 災害情報や避難マップなど、いざという時に役立つアプリ。



防災行政無線の内容が確認できたり、避難所や災害情報が入手できます。ぜひダウンロードしておきましょう。

高萩市防災アプリ 検索



for Android



for iPhone/iPad

※上記2次元コードか、「高萩市防災アプリ」で検索



防災行政無線の放送内容を音声と文字で確認できる。

災害情報や避難所マップを確認できる。

災害時に役立つサイトへ簡単にアクセスできる。

**防災テレホンサービス** 「防災行政無線」の放送内容が電話で確認できます。

防災行政無線が聞き取れなかった人のために、放送された内容を聞くことができる防災テレホンサービスを実施しています。

◎利用方法

**☎ 20-7272**

～20のなにに～へ電話します

自動応答により、防災行政無線による放送内容が24時間いつでも再生できます。

◎留意点

- 電話が同時に集中した場合は、話中となることがありますのでご了承ください。
- 全国どこからでも、携帯電話等からでも聞くことができます。(最初に市外局番0293が必要となります)
- 通話料は自己負担となります。

※このサービスに関する問い合わせ先 危機対策課 ☎23-2215



# 災害への備え①

## 日頃の備え

災害はいつ起こるかわかりません。

しかし、災害による被害は日頃の備えによって減らすことが可能です。いざという時に慌てないよう、家族防災会議を開き「自分でできること」「家族でできること」などについて考え、防災意識を高めることが大切です。

### 家族防災会議

#### 役割分担を決めておく!



家の点検をする人、非常持ち出し品を管理する人などの役割分担を決めましょう。また、電気のブレーカーやガスの元栓の位置、消火器の使い方などの確認も忘れずに。

#### 避難場所を確認しておく!



自分の地区の避難場所はどこなのか、事前に確認しましょう。実際に避難場所まで歩いてみて、安全に通行できるか、危険な箇所はないかなどをチェックしておきましょう。

#### 連絡方法を決めておく!



家族が離れ離れになった時の連絡方法やその使い方などについても、確認しておきましょう。(災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板、SNSなど)

#### 集合場所を決めておく!



連絡手段が利用できないことも想定し、家族の集合場所を決めておきましょう。集合場所が被災している場合もありますので、複数の集合場所を決めておくことで安心です。

### 安否情報などを家族や知人に知らせる方法を確認しておきましょう!

#### 災害用伝言ダイヤル

**171**

大規模な災害が発生し、安否確認等の電話によって電話回線が混雑し、電話が繋がりにくい状況でも、伝言の録音・再生により、被災地内の家族や親戚・知人等と連絡を可能にする「声の伝言板」です。

※詳しい内容は下記のNTTのホームページで確認してください

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>



171またはNTT 検索



#### 携帯電話災害用伝言板

大規模な災害が発生した場合に、各携帯電話会社から提供される災害用伝言板です。携帯電話やスマートフォンから安否情報の登録・確認ができます。

※詳しい内容は携帯電話各社のホームページ等で確認してください



# 地震災害について

## 地震に備える

地震は突然起こります。地震時のケガの原因は家具などの転倒によるものが多く、室内の散乱は逃げ遅れの原因にもつながります。家族の安全を守り被害を最小限に抑えるためにも、日頃から自宅の安全対策について点検しておきましょう。

### 減災の取組み

#### 玄関まわり



古新聞・古雑誌も外に置かない!  
植木鉢や自転車は避難の妨げにならないように置きましょう。

#### 窓ガラス



飛散防止フィルムを貼りましょう。カーテンも飛散防止対策になります。

#### 照明器具



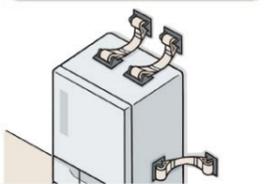
1本コードのみで吊られているものは、チェーンやワイヤーで補強しましょう。

#### テレビ・パソコン



できるだけ低い位置に置き、耐震粘着マットなどで固定しましょう。

#### 冷蔵庫



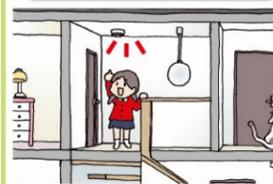
ベルト式ストッパーなどで冷蔵庫の天板、または側板と壁を固定しましょう。

#### 暖房機器



周囲に燃えやすい物や、スプレー缶を置かないようにしましょう。

#### 住宅用火災警報器



寝室と階段(階段は2階以上に寝室がある場合)への設置が義務付けられています。

#### 消火器・懐中電灯



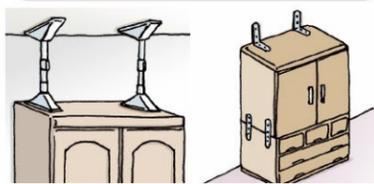
電池のチェックも忘れずに!  
もしもの火災や停電に備え、すぐに使える場所に置いておきましょう。

#### わが家の耐震診断



家の間取り、水まわり、ガスの位置、電気のブレーカー、家具の配置を把握しましょう。家屋の耐震診断は専門家に相談し、補強等しましょう。

#### 家具の転倒防止



寝室、居間、乳幼児のいる部屋にはできるだけ家具は置かず、家具や屋外のガスボンベは、壁などにしっかり固定しましょう。

#### 感震ブレーカーの設置



停電後、ブレーカーの切り忘れが原因の「電気火災」を防ぐため、地震を感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止める感震ブレーカーを設置しましょう。

### 高萩市で想定される地震

茨城県は、過去の地震被害や断層の分布状況を踏まえ、県内に大きな被害をもたらすおそれのある7つの地震を想定しました。高萩市で、大きな地震が想定されている地震は次の3つです。

#### ① F1断層、北方陸域の断層、塩ノ平地震断層の連動による地震

震度7 県北部の活断層による地震の被害

#### ② 太平洋プレート内の地震(北部)

震度6弱 プレート内で発生する地震の被害

#### ③ 茨城県沖から房総半島沖にかけての地震

震度6弱 津波による被害

※①②③の地震が発生した場合、高萩市域では最大で震度6弱から7の揺れが想定されます。普段から備えておきましょう。



## 地震発生時の行動!!

### まずはとにかく「身を守る」!!

緊急地震速報を受ける、大きな揺れを感じるなどした場合は、まずは自分の身を守り、周囲の状況に応じて揺れがおさまるまで待ちましょう。

#### 屋内では

- テーブルや机の下に入る
- 座布団や雑誌などで頭部を保護
- 家具・ガラスから離れる
- 地下では大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ
- 商業施設や公共施設などでは、慌てずに係員の指示に従う
- エレベーターは全てのボタンを押し、停止した階で降りる

#### 屋外では

- 看板・ガラスなどの落下物に注意
- ブロック塀・カーポート・自動販売機などの倒壊に注意

#### バス乗車中は

- 緊急停車に備え、手すりやつり革にしっかりつかまる
- 座っている場合は、低い姿勢をとり、頭部をカバンなどで保護

慌てて外に飛び出さないこと!



#### 自動車運転中は

- ハザードランプを点灯し、周囲の車に注意を促す
- 徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する
- 車を離れる時はキーやスマートキーをつけ、ドアロックはせずに連絡先を残す

### 落ち着いて「安全確保」と「状況確認」!!

大きな揺れは、およそ1分程度といわれています。揺れがおさまったら、慌てずに落ち着いて行動しましょう。身のまわりの安全確保と状況確認を行い、家屋倒壊などの危険が迫っている、避難指示等が発令されているなどした場合は、速やかに避難しましょう。

#### 火元の点検

コンロやガス器具、ストーブなどの燃焼器具の火元を消し、二次災害を防ぎましょう

#### 出口の確保

建物の傾きによって閉じ込められないよう、玄関や窓を開け、脱出口を確保しましょう

#### 状況確認

ガラス片や転倒家具などに注意し、家族やまわりの人の安全確認・確保を行いましょう

#### 情報を入手する

テレビ、ラジオ、防災行政無線、緊急速報メールなどで災害情報、避難情報を入手しましょう

危険と判断したら...

急いで避難!



### 「地域で協力」し合おう!!

隣近所も同じように被災しています。安否確認を行い被害が出ている場合は、お互いに協力しましょう。

- 行方不明者、けが人の確認
- 家屋や家具などの下敷きになっている人の救出
- けが人の救護
- 火災発生時の初期消火
- 手助けが必要な方への協力(高齢者・障がい者・けが人・病人・妊婦・幼児など)



津波注意報・警報がある場合は

### 「高台へ避難」!!

#### すぐに大声で知らせる

海岸から「遠く」ではなく、「より遠く高い高台」へ避難しましょう。注意報、警報が解除されるまで海辺や河川には近づかないようにしましょう。



P5 津波発生時の行動!!



# 津波災害について

## 津波発生時の行動!!

### 津波から命を守る行動マニュアル

強い地震の揺れや弱くてもゆっくりとした長い揺れを感じた



大津波警報(特別警報)、津波警報が発表された(揺れを感じない場合を含む)

津波注意報が発表された(揺れを感じない場合を含む)

### すぐに避難する

- 沿岸部など津波の危険地域にいる人や川沿いにいる人は、直ちに高台や高く安全な場所へ避難する。
- 「ここなら安心」と思わずに、より高い場所を目指して避難する。



### 海岸から離れる

- 海の中にいる人は、直ちに海から上がり、海岸から離れる。
- 沿岸部など津波の危険地域にいる人は、いつでも避難できるように準備する。



- 津波は繰り返し襲ってくるので、警報・注意報が解除されるまでは戻らない(海岸や川に近づかない)。



- 防災行政無線や緊急速報メール、テレビ、ラジオなどで正しい情報を入手する。



### 知っておきたい津波の威力

津波は水深が30cmで歩いての避難行動が難しくなり、水深50cm~1mで車が流される強さになります。わずかな揺れでも津波警報・注意報等の情報に注意しながら、とにかくすぐに高い所に避難しましょう。

### 津波は巨大な海水の塊

津波は海底から海面までの全ての海水が大波となって動く、大きなエネルギーの塊です。高さ20~30cm程度の津波でも速い流れに巻き込まれてしまうおそれがあります。また、津波は川を逆流するため、沿岸部だけではなく河川でも警戒が必要です。

### 津波の高さと被害

水深 2m  
木造家屋 全壊

水深 1m  
車が流される

水深 50cm  
人が流される

水深 30cm  
立っていられない



## 高萩市の津波災害の取組み

### 津波避難階段



高萩中学校北校舎津波避難階段

沿岸部の10カ所に屋上に通じる屋外階段を整備しました。原則は高台への避難ですが、災害時に時間的な余裕のない場合、逃げ遅れた場合等の緊急避難場所として避難が可能です。



市営高浜住宅 5号棟津波避難階段

### 津波避難階段整備箇所

- 東小学校 特別教室棟
- 高萩中学校 北校舎・南校舎
- 市営高浜住宅 3・4・5・9・10・11号棟
- 市営高浜第二住宅 12号棟



非常の際は戸を蹴破って避難して下さい

### 津波避難誘導灯

徒歩避難者を迅速かつ安全に避難誘導するため、夜間でも視認しやすい誘導灯を整備しました。



### 防災行政無線(屋外スピーカー)

より早く多くの方に災害の発生を伝達します。また、海岸付近ではモーターサイレンやパトライトによる音と光で注意喚起をします。





## 災害時の避難情報について

台風や低気圧などは、ある程度襲来の時期や規模などを予測でき、状況に応じて下記の警戒レベルがテレビやラジオ、ネットなど様々な媒体から発令されます。発令された警戒レベルに合わせてしっかりと行動しましょう。

### 警戒レベルと避難行動

※下記の防災気象情報は、令和8年5月下旬より運用予定の内容です。

災害の危険度	警戒レベル	避難情報	住民がとるべき避難行動	情報発信
高	警戒レベル 5	緊急安全確保 ※1	すでに災害が発生しています 命を守るための最善の行動をとってください 防災気象情報 氾濫・大雨・土砂災害 特別警報	防災気象情報
～<警戒レベル4までに必ず避難!>～				
	警戒レベル 4	避難指示	危険な場所から <b>全員避難!</b> 防災気象情報 氾濫・大雨・土砂災害 危険警報	高萩市が発令
	警戒レベル 3	高齢者等避難 ※2	危険な場所から <b>高齢者等は避難!</b> 防災気象情報 氾濫・大雨・土砂災害 警報	高萩市が発令
	警戒レベル 2		避難に備え、ハザードマップなどにより 自らの避難行動を確認 防災気象情報 氾濫・大雨・土砂災害 注意報	気象庁が発表
低	警戒レベル 1		防災気象情報などの最新情報に注意するなど、 災害への心がまえを高める 防災気象情報 早期注意情報 (警報級の可能性)	気象庁が発表

\*身の危険を感じたときには警戒レベルに関わらず避難してください。また、必ずしも段階的にレベル1から順に発令されるとは限りません。  
 ※1: 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、必ず発令される情報ではありません。  
 ※2: 高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。これからの行動をしっかりと考えましょう。

## 河川の水位に注意! (気象庁より注意報・警報の発令)

気象庁から記録的短時間大雨情報が発表されるほどの雨が降ると、河川が増水し、洪水の危険性が高くなります。避難情報は、該当指定河川の水位状況により発令されますので、気象情報に注意しましょう。

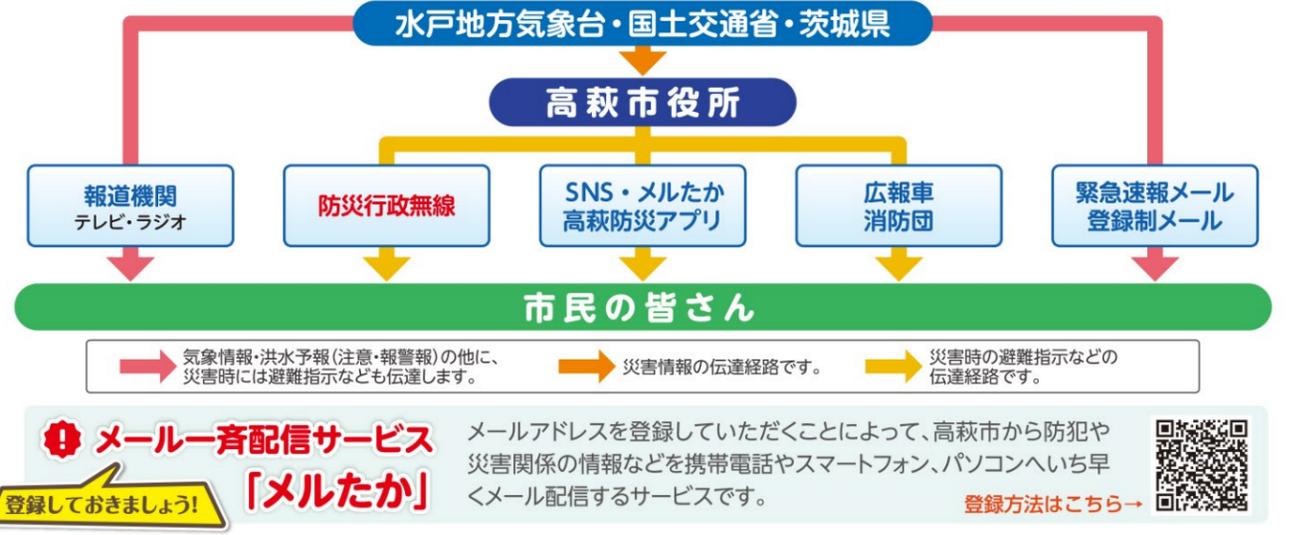


## 防災・避難情報の入手

正確な情報の入手は、避難行動において最も重要です。行政などから発信される情報の他に、アプリなど自分から積極的に情報を入手し、早め早めの避難行動につなげましょう。

### 避難情報の伝達経路

災害の情報は次の伝達経路で皆さんに伝達されます。テレビ、ラジオ、インターネットの情報なども積極的に活用し、情報収集・避難行動に役立てましょう。



## インターネットやアプリから情報を入手

気象・災害情報はテレビやラジオのほか、以下のホームページやSNS、アプリなどからも入手できます。外出先など外にいる場合にも対応できるように、スマートフォンなどへ登録しておきましょう。

<b>高萩市公式SNS</b> 高萩市からの行政に関するお知らせや、まちの話題やイベント情報の他、防災に関する情報も発信しています。 QR: 市ホームページ, LINE (@takahagicity), Facebook, X (旧Twitter)	<b>防災情報全般</b> 国内の様々な防災関係の情報ポータルサイト。 国土交通省 防災情報提供センター <a href="https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/">https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/</a>	<b>気象情報</b> 気温・湿度・気圧・降水量・感雨の観測結果をリアルタイムに。 超高密度気象観測システム POTEKA <a href="https://www.potekanet.com/">https://www.potekanet.com/</a>
<b>Yahoo! 防災速報アプリ</b> アプリをダウンロードすると、現在の気象情報、避難情報、河川情報等を知ることができます。 QR: for iPhone/iPad, for Android	<b>NHK ONE ニュース・防災アプリ</b> NHK公式のアプリ。マップ上で雨雲や台風、河川情報をチェックでき、緊急情報をプッシュ通知でお届け。 QR: for iPhone/iPad, for Android	<b>河川の危険度</b> 川の状況を警戒レベルと合わせて判断できます。 気象庁 キキフル (危険度分布) <a href="https://www.jma.go.jp/bosai/risk/#elements:flood">https://www.jma.go.jp/bosai/risk/#elements:flood</a>
		<b>雨量・水位情報</b> 全国の川の危険度を雨量や水位情報と合わせて確認できます。 国土交通省 川の防災情報 <a href="https://www.river.go.jp/">https://www.river.go.jp/</a>



## 風水害への備え

台風や集中豪雨の時は、強風や激しい雨により、家屋への浸水、河川の氾濫、土砂災害など様々な被害が想定されます。風水害に備えて日頃の安全対策をしっかり行いましょう。

### 自宅の風水害対策チェック

✓ 自宅をチェックしてみましょう!

- チェック 1** □ 窓や網戸のがたつきはありませんか?
- チェック 2** □ アンテナは錆びたりゆるんだりしていませんか?
- チェック 3** □ 屋根材がめくれたり、はがれたりしていませんか?
- チェック 4** □ 風で飛ばされそうな庭木はありませんか?
- チェック 5** □ プロパンガスボンベは、しっかりと固定されていますか? 配管はぐらついていませんか?
- チェック 6** □ 風で飛ばされそうな物(自転車や植木鉢等)を外に置きっぱなしにしていませんか?
- チェック 7** □ 壁の腐食・浮き・亀裂はありませんか?
- チェック 8** □ フェンスやブロック塀はぐらついていませんか? ひび割れや破損はしていませんか?

### こんな災害にも注意!

<h4>集中豪雨</h4> <p>集中豪雨とは、短時間に集中して狭い地域に多量の雨が降る事で、大気的不安定な状態が続いている時や台風が近づいている時・上陸した時などに発生します。台風などと異なり、予測が困難であり、突発的に多量の雨が降ることから、河川の氾濫や土砂災害などの被害が起きやすいので、気象情報に十分注意しましょう。</p>	<h4>落雷</h4> <p>季節を問わずに発生する雷は、特に積乱雲が発達する夏から秋に多く発生します。注意報の発表時や発達した積乱雲が近づいてきた時は外出を控えましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⚠ 雷鳴が聞こえたらすぐに避難</li> <li>⚠ 建物の中や自動車へ避難</li> <li>⚠ 木や電柱から4m以上離れる</li> </ul>	<h4>竜巻</h4> <p>竜巻は季節や場所を問わず起こります。いつもと違う雲を見る、急に空が暗くなる、冷たい風やひょうが降ってくるなどの竜巻の前兆現象を感じる。または、警報・注意報が出ている場合は早めに安全な場所へ避難しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⚠ 頑丈な建物の中へ避難</li> <li>⚠ 屋内でも、窓や壁から離れる</li> </ul>
--	--	---

## 土砂災害に注意!

一般的に土砂災害は、降雨や融雪で地中の水分が増して地盤が緩み、さらに長雨や強雨が続いた時に発生するとされています。土砂災害の原因となる降雨について、日頃から注意が必要です。

危険を感じたら 早めに **「安全な場所に避難」** しましょう!

早期避難が大事です!

もし、既に建物の外へ出て避難することが危険な状況となっている場合は、頑丈な建物で斜面とは反対側の2階以上の部屋へ移動することが有効な場合もあります。

### こんな前兆現象に注意!

※前兆現象は1つの目安です

<h4>川が異常にごり 流木が混ざりはじめる</h4>	<h4>斜面から水がふき出す</h4>	<h4>湧水がにごり 小石がパラパラ落ちてくる</h4>
<h4>雨が降り続けているのに 川の水位が下がる</h4>	<h4>亀裂が発生する 山鳴り・地鳴りがする</h4>	<h4>小石がボロボロ落下 亀裂が発生する</h4>
<h4>土石流</h4> <p>山や川の石、土砂が大雨などにより水と一緒に激しく流れ下る現象。</p>	<h4>地すべり</h4> <p>雨や雪どけ水が地下にしみこみ、断続的に斜面が滑り出す現象。</p>	<h4>がけ崩れ</h4> <p>雨や雪どけ水、地震などの影響によって、急激に斜面が崩れ落ちる現象。</p>

## 避難の心得

### 正確な情報収集と自主的避難を

テレビやラジオなどで最新の気象・災害情報を入手しましょう。雨の降り方や浸水の状況に注意し、危険を感じたら避難準備を始めましょう。



インターネットやアプリも活用しよう!

### 避難の呼びかけに注意を

災害が迫った時には、役所や消防から避難の呼びかけをします。呼びかけがあった場合は、指示に従い速やかに避難してください。



避難する時は裸足や長靴は避け、ひもで締められる運動靴などを履きましょう!

### 避難する前に

避難する前にガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落としましょう。また、親戚や知人などに避難する旨を連絡しておきましょう。



二次災害を防ぐ!

### 車での避難は控える

自動車での避難は緊急車両の妨げになり、避難所の駐車スペースも限りがありますので、できる限り控えましょう。また、自動車を、堤防や道路に放置しないようにしましょう。



### 助け合って避難を

できる限り1人での避難は避けましょう。高齢者や子どもは避難に時間がかかる場合があります。家族だけでなく、近所の人との避難にも協力しましょう。



### 車が浸水したらすぐ車外へ!

水深が約30cm前後に達すると、車のエンジンが停止し、水深と流速が増すと車ごと流される危険性もあります。車が浸水した場合は、すぐに外に出ましょう。



### 歩ける深さに注意!

浸水した場合、歩ける深さの目安は、ひざ下くらいまでです。水深がそれ以上の時や、浅くても水の流が速い場合は無理をせず、高い場所で救助を待ちましょう。



段差や溝にも注意!

### 避難に遅れたら...

万一、避難に遅れ危険が迫った時には、自宅の2階か近くの頑丈な建物のできるだけ高い所に逃げましょう。(垂直避難)



垂直に避難する!

番号	施設名	住所	指定緊急避難場所 災害種別					指定避難所 (指定緊急避難場所を兼ねる)
			洪水	土砂災害	高潮	地震	津波	
1	高萩小学校	安良川1048	○	○	○	○	○	○
2	高萩高等学校	高萩1111	○	○	○	○	○	○
3	東小学校	有明町1-141	○*	○	○	○	○*	○
4	高萩中学校	高浜町1-77	○*	○	○	○	○*	○
5	秋山小学校	島名2161-1	○	○	○	○	○	○
6	秋山中学校	高萩273	○	○	○	○	○	○
7	松岡小学校	下手網43	×	○	○	○	○	○
8	松岡中学校	下手網4	×	×	○	○	○	○
9	高萩清松高等学校	赤浜1864	○	○	○	○	○	○
10	高萩ユースフィールド(旧)君田小・中学校	下君田682	○	○	○	○	○	○
11	高萩市総合福祉センター	春日町3-10	●	●	●	●	●	●
12	明秀学園高萩キャンパス	石滝2490-1	○	○	○	×	○	○
13	文化会館	高萩6	○	×	○	○	○	○
14	高萩市民センター	春日町2-22	×	○	○	○	○	○
15	リーベロたかはぎ	春日町3-10-16	○	○	○	×	○	○
16	駒木原集会所	高萩790-2	○	○	○	×	○	○
17	台高萩集会所	高萩903	○	○	○	○	○	○
18	山手集会所	高萩460-3	○	○	○	○	○	○
19	有明町集会所	有明町2-13	×	○	○	×	×	○
20	肥前町集会所	肥前町2-1-8	×	○	○	×	×	○
21	高浜スポーツ広場	高浜町1-42	×	○	○	×	×	○
22	駒形集会所	安良川272-164	×	○	○	○	○	○
23	石滝上ノ台集会所	石滝2604-3	○	○	○	○	○	○
24	上島名千代町集会所	島名2253-142	○	○	○	○	○	○
25	向洋台集会所	島名2118-87	○	○	○	○	○	○
26	島名集会所	島名1604-2	○	○	○	×	○	○
27	和野集会所	秋山83-1	○	○	○	×	○	○
28	秋山南集会所	秋山2433-9	○	○	○	○	○	○
29	秋山中集会所	秋山625-5	○	○	○	○	○	○
30	秋山集会所	秋山806-1	○	○	○	○	○	○
31	秋山下集会所	秋山1164	×	○	○	○	○	○
32	秋山中林崎集会所	秋山1829	×	○	○	○	○	○
33	千代田集会所	上手網1911-1	○	○	○	○	○	○
34	関口集会所	上手網2807-9	○	○	○	○	○	○
35	上原集会所	上手網3223-14	○	○	○	○	○	○
36	上手網集会所	上手網1769-6	○	○	○	○	○	○
37	北組集会所	上手網2485-1	○	○	○	○	○	○
38	下組集会所	上手網52	×	○	○	○	○	○
39	石舟集会所	上手網3146-1	○	○	○	○	○	○
40	松岡地区公民館	下手網787-1	×	○	○	○	○	○
41	サンスポーツランド高萩	下手網2037-2	○	○	○	○	○	○
42	行人塚集会所	高戸192-1	×	○	○	×	○	○
43	高戸集会所	高戸810-3	×	○	○	○	×	○
44	赤浜集会所	赤浜1397-1	○	○	○	○	○	○
45	上君田集会所	上君田715	○	×	○	○	○	○
46	下君田集会所	下君田755	○	○	○	○	○	○
47	大能集会所	大能653	○	○	○	×	○	○
48	横川集会所	横川9-1	○	×	○	○	○	○
49	若栗集会所	若栗227	○	×	○	○	○	○
50	中戸川集会所	中戸川1211	○	×	○	○	○	○
51	さくら宇宙公園	石滝608-1	○	○	○	○	○	○
52	高萩霊園	赤浜字大久保364	○	○	○	○	○	○
53	市営高浜住宅	高浜町3-104	○*	○	○	○	○*	○
54	市営高浜第二住宅	高浜町2-2	○*	○	○	○	○*	○
55	てつな住宅団地集会所	上手網5150-4	○	○	○	○	○	○
56	高萩市民球場	高萩727	○	○	○	○	○	○
57	高萩市リサイクルセンター	赤浜2100-192	○	○	○	○	○	○

※…津波災害、洪水災害発生時は避難階段を使用し、屋上に緊急避難が可能である ●…福祉避難所を兼ねる施設 ×…災害種別によっては利用できない施設



# 災害への備え②

## 非常持ち出し品を準備する

災害時に、すぐ避難できるように非常持ち出し品(袋)を準備しておきましょう。  
中身は自分にとって必要なものを、家族がいる場合は1人分ずつの用意があると安心です。  
両手が使えるリュックなどを使い、玄関や寝室などに置いておけば、いつでも持ち出すことができます。

### ☑ 必要なものを書き込み、チェックしてみましょう!

#### ■ 貴重品

- 現金(10円玉を含む)
- 預金通帳
- 印鑑
- マイナンバーカード
- 運転免許証(コピーでも可)
- 親戚・知人等の連絡先メモ
- 家族写真(家族とはぐれた時などに便利)



※重要書類のコピーや、必要事項をメモしたものを入ると良い。

#### ■ 情報収集用品

- 携帯ラジオ
- 乾電池
- モバイルバッテリー
- 筆記用具(日光や雨に強いもの)
- スマートフォンや携帯電話の充電器

#### ■ 非常食・飲料水

- 飲料水(一人1日3リットル目安)
- 缶詰
- 乾パン・缶入りパン
- ゼリー飲料や栄養補助食品
- チョコレート・あめなど

※火を通さずに食べられるもの。

#### ■ 衣料品・防寒対策用品

- 雨具(レインコート・ポンチョ)
- レジャーシート・保温シート
- 使い捨てカイロ
- 着替え・防寒具

※雨などに濡れた場合に備えて、着替えは1セット分を用意。

#### ■ 避難用品

- 底の厚い靴(登山靴やスニーカーなど紐で結ぶもの)
- 手袋・軍手(頑丈な作業用手袋や革手袋が良い)
- ヘルメット・防災ずきん
- 懐中電灯・ヘッドライト
- ホイッスル
- ハザードマップ・地図



#### ■ 救急・衛生用品

- 絆創膏
- 消毒液
- 包帯・三角巾
- ガーゼ・脱脂綿
- 携帯トイレ(一人1日5回目安)
- ピンセット・毛抜き・はさみ
- 常備薬(風邪薬・傷薬など)
- 持病薬(おくすり手帳/コピーや薬のメモでも)
- アルコール除菌(シートやジェルなど)
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- ビニール袋
- マスク
- 生理用品



#### ■ 個別必要品

- 粉ミルク・ほ乳びん・消毒剤
- 大人用紙おむつ・尿とりパッド
- ベビーフード・おやつ
- 介護用品
- 紙おむつ・おしりふき
- 予備メガネ・補聴器
- 絵本・おもちゃ
- 入れ歯・洗浄剤
- 抱っこひも・授乳用ポンチョ
- 携帯用杖
- 母子手帳(コピー)
- ペット用品 など

## マイ・タイムラインを作ってみよう!

「マイ・タイムライン」とは、台風や低気圧の接近によって風水害の発生が予想される時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、とりまとめる行動計画表です。  
避難のタイミングなど、風水害時に自分自身がどう行動すればよいか?を判断するサポートツールとして役立ちます。また、その準備をいつから始めればよいか?などの目安にもなります。  
自分の家族構成や、避難に必要な情報・判断・行動を把握してマイ・タイムラインを作成し、「自分たちの逃げ方」をしっかりと確認しましょう。

マイ・タイムラインが  
できると...

- ❗ 災害時の防災行動チェックリストで対応の漏れを防止
- ❗ 災害時の避難するタイミングをサポート

逃げ遅れ  
ゼロ

別紙のマイ・タイムラインに記入し、目につくところに貼っておきましょう。

●茨城県のホームページでは Web 版の「マイ・タイムライン」が作成できます。

必要な情報を入力していくことで、「マイ・タイムライン」が作成できます。  
右記のサイトからアクセスしてみましょう。

<https://my-timeline.pref.ibaraki.jp/>



## 実践! ローリングストック法

日常の食材のストックと災害用の食料品とを分けずに、常に少し多めに一定量の食料品を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。

