

災害から命を守るためにできること

できること1 津波避難訓練に参加しよう

災害が発生したときには、自分の身の安全を確保すること(自助)と、近所の人たちで助け合うこと(共助)が大切です。そのためには、日ごろから繰り返し訓練を行い、災害時の行動力を身に付けておくことが重要です。

日時

3月8日(日)
午前9時～10時40分



※荒天中止。中止の場合は、午前7時ごろに防災行政無線と市ホームページで周知します。

避難場所

- 飯岡地区／飯岡小、飯岡中、双葉団地A、下永井団地、いおか潮騒ホテル、いおか保育所、飯岡避難タワー、上永井公園
- 三川地区／三川小、三川避難タワー
- 矢指地区／矢指小、日の出山公園、矢指避難タワー、旭中



水(飲料・調理用)



1人1日当たり3L以上
(例)家族3人だと
3L×3人×3日=27L

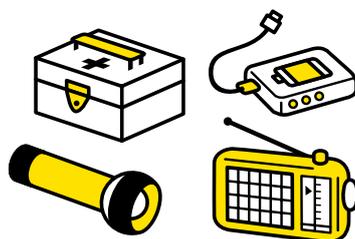
長期保存できる食品



- 肉、魚、豆などの缶詰
- アルファ米、フリーズドライ食品、レトルト食品
- 菓子類
- カップ麺
- カンパン
- 缶ジュース など

そのほか非常持ち出し品

- 常備薬、救急セット
- 携帯ラジオ
- 電池、モバイルバッテリー
- 懐中電灯、ランタン
- マスク
- カイロ、保温シート
- 簡易トイレ
- 卓上カセットコンロ など



できること2 物資の備えを確認しよう

中央病院附属看護専門学校

●富浦地区／富浦小、一中、亀の井ホテル九十九里、富浦避難タワー

●自動車で避難する場合／旭文化の杜公園駐車場(東部図書館東側)、海上公民館

●そのほか／中央小、豊畑小、二中

主な訓練内容

地震発生から津波到達までを1時間と想定して行います。
●シエイクアウト訓練
防災行政無線の緊急地震速報

を聞いたら、直ちに姿勢を低くして頭を守り、揺れが収まるまで2分程度じっとして待ち、身を守る行動をとりましょう。

津波避難訓練

防災行政無線の大津波警報を聞いたら、1時間以内に近くの避難場所に避難しましょう。

救命救急訓練

飯岡小・飯岡中・三川小・矢指小・富浦小で、AEDの使い方や応急処置方法の講習を行います。

食料・物資供給訓練

備蓄食料や携帯トイレを配布します。 ※数に限りがあります。

避難時の非常持ち出し品(懐中電灯、携帯ラジオなど)や、支援体制が整うまでの最低3日分、できれば1週間分の非常備蓄品(食料、飲料水、薬など)を準備しましょう。

食料などは、保存性の高い物を多めに買って置き、古い物から計画的に消費して、使った分だけを買って足すローリングストック(循環備蓄)を心がけましょう。

気象庁では、津波による災害の発生が予想される場合に警報や注意報を発表します。ほかにも、強い地震や津波が発生する可能性が高まっている場合に「北海道・三陸沖後発地震注意情報」や「南海トラフ地震臨時情報」を発表します。

情報の種類に応じて、どのような行動をとるべきか確認しておきましょう(別表)。

災害情報は、テレビやラジオ、防災行政無線、市ホームページ、防災メール、市公式LINEなどで入手できます。いざというときに備え、防災メールや市公式LINEを登録しておきましょう。



いつでも避難できる態勢を

巨大地震が起きた場合、旭市は高さ3m以上の津波に襲われると想定され「北海道・三陸沖後発地震注意情報」や「南海トラフ地震臨時情報」が発表されたときに、備えを強化すべき市町村として指定されています。これらの情報が発表された際は、地震や津波からいつでも避難でき、1週間程度の生活ができるように備えましょう。



- 津波ハザードマップなどで、避難場所や避難経路を確認する
- 非常持ち出し品や非常備蓄品を確認し、常時携帯する
- 枕元に靴を置くなど、すぐに逃げ出せる態勢で就寝する
- ブロック塀に近づかないなど、想定されるリスクから身の安全を確保する



- インターネットやラジオなどで、緊急情報を取得できるようにする
- 家具転倒防止器具の設置など、日ごろからの備えを再確認する

問い合わせ先
総務課地域安全班

☎62-5311

3月11日(水)に東日本大震災の犠牲者を追悼一斉黙とうへの参加を

東日本大震災の地震発生時刻と同じ午後2時46分から1分間、防災行政無線で黙とうを呼びかけるサイレンを、市内一斉に放送します。震災で犠牲となった方々の冥福を祈り、黙とうをささげましょう。

献花台を設置

日時/3月11日(水) 午後2時~5時
場所/いいおかユートピアセンター駐車場内
☎総務課地域安全班(☎62-5311)



震災の教訓を後世に伝える
3・11を語り継ぐ集い

日時/3月8日(日) 午後1時~4時30分
場所/飯岡刑部岬展望館
内容/●献花 ●紙芝居、楽器演奏、歌、語り部
●巨大絵画(歓喜の朝)の展示 ●能登半島地震支援募金の受け付け ●地元野菜の販売
☎NPO法人光と風(☎57-5777)

【別表】気象庁から発表される情報ととるべき行動

種類	発表される津波の高さ	とるべき行動
大津波警報	10m超	沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに津波避難場所などの安全な場所へ避難する。到達予想時間まで余裕がある場合は、できるだけ内陸へ避難する。警報が解除されるまでは、安全な場所から離れない。
	10m	
津波警報	5m	海岸堤防よりも海側にいる人は、直ちに海岸から離れる。
津波注意報	3m	
津波注意報	1m	強い地震や津波が発生する可能性が高まっているので、いつでも避難できるように準備する。
北海道・三陸沖後発地震注意情報	市内の最大予測約6m*	今後の情報に注意し、地震の発生に備える。 強い地震や津波が発生する可能性が高まっているので、いつでも避難できるように準備する。 地震の発生に注意しながら通常の生活を行う。
南海トラフ地震臨時情報	市内の最大予測約5m*	
調査中		
巨大地震警戒		
巨大地震注意		
調査終了		

*予測を超えた津波が発生する可能性もあります。