

# 北茨城市

2026年  
保存版

# 防災 ハンドブック

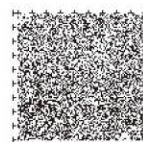
Disaster Prevention Handbook of Kitaibaraki City

## 災害から身を守るために



このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。専用のスマートフォンアプリ(Uni-Voice)で、この防災ハンドブックの掲載内容を音声でご案内します。

Uni-Voice



音声コードUni-Voice

## 北茨城市の災害の特徴

北茨城市は、茨城県北東部に位置し、東側は太平洋に面し、内陸部には多賀山地が広がる自然豊かな地域です。市内には大北川や花園川など多くの川が流れています。

一方で市内には河川氾濫による浸水想定区域や、土砂災害が発生した場合に被害を受ける可能性のある土砂災害警戒区域や土砂災害特別警戒区域が指定されているほか、沿岸部には津波の被害を受ける可能性のある津波浸水想定区域があります。さらに、集中豪雨等により下水道の排水能力を超えた場合に浸水が広がる可能性のある内水浸水想定区域も、令和7年3月に公表されました。

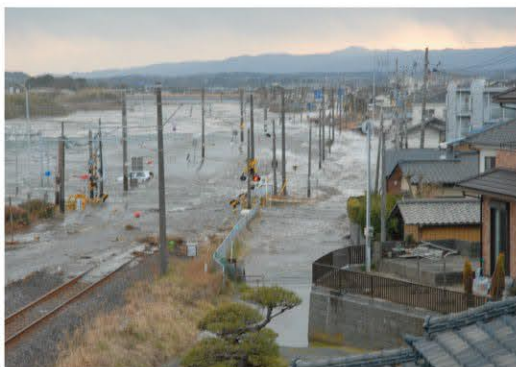
このように、本市には災害の影響を受ける可能性のある地域が多くあります。ハザードマップでご自宅や勤務先、よく訪れる場所のリスクを確認し、日頃から備えましょう。

本書「北茨城市防災ハンドブック」では、地図情報に加え、各災害の特徴や備えについても掲載しています。ぜひご確認いただき、ご家族や地域の皆様で防災対策に取り組んでください。

令和8年3月

## 過去の災害

### ■ 東日本大震災



平成23年3月11日に発生したM9.0の東北地方太平洋沖地震は、本市においても震度6弱の強い揺れと最大6.7mの大津波を観測しました。死者5名、行方不明者1名、関連死者5名の尊い命を奪い、家屋等被害は8,600戸を超え、市内全世帯の約半数に及ぶ家屋等被害が生じました。

### ■ 令和5年台風第13号に伴う冠水・浸水被害



令和5年9月8日、台風第13号の影響により線状降水帯が発生し、夕方から夜にかけて猛烈な雨が降りました。この豪雨による時間最大雨量は、花園観測所で84.0ミリ、北茨城観測所で77.5ミリと、どちらも観測史上最大となりました。市内各所で河川の氾濫や土砂災害などが発生し、死者1名、700棟を超える家屋等が浸水するなど甚大な被害に見舞われました。

## WEB版ハザードマップと関連動画

WEB上でもハザードマップを公開しています。

また、「北茨城市の災害の特徴」と「ハザードマップの使い方」を動画で紹介しています。

日頃の備えを見直すきっかけとして、ぜひご活用ください。

動画はこちらから



# 目次

北茨城市の災害の特徴		
目次、災害に備えよう		1
非常用持出品・備蓄品		2-3
風水害	台風・大雨に備えて	4
	台風・大雨のポイント	5
	5段階の警戒レベル	6
	マイ・タイムラインのつくりかた	7
	わが家の風水害「マイ・タイムライン」	8-9
内水	大北川・花園川 洪水浸水想定区域図（浸水継続時間）	10
	北茨城市内水ハザードマップ（磯原駅西・駅東地区）	11
台風被害	冠水・浸水被害実績図①	12-13
	冠水・浸水被害実績図②	14-15
	冠水・浸水被害実績図③	16-17
	冠水・浸水被害実績図④	18-19
土砂災害	土砂災害の種類と警戒区域	20
竜巻・雷	竜巻・雷から身を守るには	21
地震	地震発生後の行動	22-23
	屋内外の地震対策	24
津波	津波から身を守る心得、津波警報と注意報の種類	25
	津波の特徴、津波に日ごろから備える	26
避難／自主防災	各種災害等の情報入手・連絡先	27
	避難場所・避難所一覧	28-29
	避難所生活／ペット同行避難	30
	自主防災活動に参加しよう	31
	要配慮者を支援しよう	32
わが家の防災メモ／ハザードマップ収納ポケット		

## 災害に備えよう

### ▶ ハザードマップで自宅周辺の状況を確認

本書を読み始める前にハザードマップを見て、避難が必要かどうか、自宅やその周辺に浸水や土砂災害のおそれがあるかを確認します。ハザードマップは本書の巻末に付属しておりますのでご確認ください。市ホームページ、危機管理室でも掲載・配布しています。

- ハザードマップとは：災害が発生した場合に、どの場所でどんな危険が想定されるかを地図上で示したものです。



### ▶ 「避難先」を考えよう

避難場所、その優先順位、避難場所までの経路を考えましょう。自宅で安全が確保できる場合は、自宅にとどまる選択も可能です。



### ▶ 「避難の目安」を考えよう

避難情報や大雨警報などの気象情報を入手して、どの情報が出されたときに避難を始めるか、自分や家族に合った避難のタイミングを考えましょう。

### ▶ 非常用持出品のリストをチェック

非常用持出品を備えましょう。



### ▶ 地域に対しての行動を考えよう

近所に避難の呼びかけを行ったり、高齢者や障がい者など災害時に助けが必要な人を支援するなど、自分ができることを考えます。地域の中で話し合っておくことも大切です。



# 非常用持出品・備蓄品

## 備蓄品

大規模な災害が発生すると、道路が寸断されたり、電気・水道などが停止する場合があります。自宅建物が安全であれば、避難所で見ず知らずの人と生活するよりも、住み慣れた自宅での生活を継続するほうが安心です。

また、災害発生当初の72時間は、人命救助活動に全力を尽くすため、避難所の対応が十分でない場合があります。予想される災害場面に備えて、日頃から食料品・生活用品などを備蓄することがポイントです。

最低  
**3日分**  
できれば**7日分**



水・食料品は最低3日分、できれば7日分を用意しておきましょう。水は1日1人3リットルが目安です。

## ● 家に置いておくもの

### 非常食・水

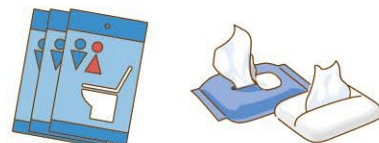
食料品は消化が良いもの、栄養価が高いもの、あまり水を飲まなくて良いもの、そのまま食べられるものを用意しましょう。

※乳幼児、高齢者、アレルギーがある場合は、対応するものを用意しましょう。



### トイレ・衛生用品

トイレをがまんするために食事や水分を取らない方が増えます。そのため、病気にかかったり、体力・免疫力の低下につながります。がまんしなくてもすむように、簡易トイレ、ティッシュ、ウェットティッシュ、ゴミ袋を用意しましょう。



### 照明器具・コンロ

用意する優先順位はヘッドライト→ランタン→懐中電灯です。両手が空くヘッドライトは重宝します。予備電池、モバイルバッテリーなども用意しましょう。食材を調理するためのカセットコンロ・ボンベは必需品です。



### 情報ツール

最新の避難情報や災害情報を収集できるようスマートフォン、モバイル機器、ラジオ、イヤホンなどを用意しておきましょう。



## 時短にも非常時にも! パッククッキング

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。普段の食品が使える、加熱に使った水が汚れないので再利用できる、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れない、などのメリットがあります。

さまざまなレシピがインターネット上で公開されていますので、お気に入りを探してみましょう。

※耐熱性のポリ袋をご使用ください。



農林水産省 HP  
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/imadoki/imadoki01.html>



## 日常備蓄(ローリングストック法)とは?

普段使っている食料品などを、少し多めに備えておく取り組みです。古いものから使って、使った分を買い足すことで、常備することができます。災害時には慣れた物を食べることができ、安心につながります。



## 避難所へ避難

自宅が被災した場合は、避難所で生活することになります。支援物資が届くまでには時間がかかります。常備薬や使いなれた日用品などをすぐに持ち出せるよう、非常用持出品としてまとめておきましょう。

### ● 避難するときに持ち出すもの

 現金	 通帳・印鑑・ マイナンバーカード	 歯ブラシ マスク・消毒液	 常備薬・お薬手帳	 携帯ラジオ	 非常食・水 (持てる分だけ)
 タオル・雨具	 体拭きウェットタオル	 懐中電灯	 スマートフォン モバイルバッテリー	 軍手	 下着・着替え

### ● 女性に用意しておいてほしいもの

 生理用品 (普通・長時間向け用)	 おりのシート	 サニタリーショーツ	 防犯ブザー・ホイッスル	 中身が見えないゴミ袋	 くし・ヘアゴム
---	---	---	--	--	---

### ● 赤ちゃんがいる家庭に必要なもの

 おむつ	 おしりふき	 哺乳瓶	 水筒	 粉ミルク・液体ミルク	 離乳食
 母子手帳	 おもちゃ・絵本	 抱っこひも	 おやつ	 爪切り	 子ども用の靴

### ● 高齢者がいる家庭に必要なもの

 大人用おむつ・ 失禁パッド	 携帯用つえ	 入れ歯用製品	 補聴器	 老眼鏡	 おかゆなど 食べやすい非常食
---	--	---	--	--	--



# 台風・大雨に備えて

風水害は、事前にある程度予測できるとはいえ、台風などがもたらす大雨・強風の威力は計りしれません。また台風が過ぎ去ったとしても河川の増水・氾濫のおそれがあります。テレビ・ラジオなどの気象情報に十分注意し、万全の対策をとるようにしましょう。

## ● 新しい主な防災気象情報（特別警報・危険警報・警報）

種類	発表の時期
レベル5 氾濫特別警報	台風や集中豪雨により数十年に一度の大雨が予想されるとき。河川の氾濫など重大な災害が発生または発生するおそれ著しく高まっているとき。
レベル5 大雨特別警報	
レベル5 土砂災害特別警報	
レベル4 氾濫危険警報	大雨によって重大な災害が発生する危険度が高まったとき。
レベル4 大雨危険警報	
レベル4 土砂災害危険警報	
レベル3 氾濫警報	大雨によって重大な災害が発生するおそれのあるとき。
レベル3 大雨警報	
レベル3 土砂災害警報	
気象防災速報（記録的短時間大雨）	1時間雨量 100mm の猛烈な雨を観測したとき。
気象防災速報（線状降水帯発生）	線状の降水帯により同じ場所で非常に激しい雨が降り続けている状況になったとき。
気象防災速報（竜巻注意/竜巻目撃）	竜巻などの激しい突風が発生しやすい気象状況になった場合、または発生したとき。



## ● 雨の強さと降り方

予報用語	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
1時間雨量(mm)	10～20mm	20～30mm	30～50mm	50～80mm	80mm以上
雨の降り方 人の受ける ダメージ	ザーザーと降る	どしゃ降り	バケツをひっくり返したように降る	滝のように降る（ゴーゴーと降り続く）	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる
人への影響	地面からの跳ね返りで足元がぬれる	傘をさしていてもぬれる		傘はまったく役に立たなくなる	
屋内 (木造住宅を想定)	雨の音で話し声がよく聞き取れない		寝ている人の半数くらいが雨に気がつく		
屋外の様子	地面一面に水たまりができる		道路が川のようになる	水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる	
車に乗っているとき	ワイパーを速くしても見づらい		高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる	車の運転は危険	



# 台風・大雨のポイント

## 台風・大雨は危険な状態になる前に、避難を完了

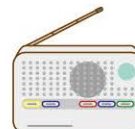
災害から命を守る最も確実な方法は「災害にあわないようにする」すなわち「早めの避難」です。災害発生のおそれが高まった場合、市では避難指示などの情報を発令し、防災行政無線や防災メールなどでお知らせします。しかし、避難指示などの情報は、すべての世帯にとって必ずしも最適な避難のタイミングであるとは限りません。各世帯における家族構成、自宅建物の高さや丈夫さ、周辺の状況、そのときの降雨や浸水状況などから判断して、危険を感じた場合は、避難指示などの情報が出されるよりも前に自主的な避難行動をとることが重要です。



防災行政無線



防災メール



戸別受信機

**Point①** 夜間の避難が予想される場合などは、**早め早めの行動を取りましょう！**

**Point②** 自宅などが安全な場所（土砂災害警戒区域や浸水想定区域に入っていない場所）にある場合は、**避難所に行く必要はありません**

## 避難に対する基本的な考え方

### ● 避難は自ら判断を

災害が迫ったとき、置かれたその状況は一人ひとり違います。周りの人が避難していないから、自分も避難しなくても大丈夫だと思ってしまうのは危険です。それぞれが自ら判断し、適切な行動を取らなければなりません。

避難所の駐車場には限りがあるため、市避難所への車による避難は、障がい者や高齢者など「避難行動要支援者」を優先しましょう。



避難行動要支援者は車で



健常者は徒歩で避難を

### ● 避難のしかた

- ・特別な場合を除き、健常者は徒歩での避難を心がけてください。
- ・避難に時間がかかる避難行動要支援者（高齢者・妊産婦・障がい者）は、支援いただける方と一緒に車などで早めに避難してください。（32ページ参照）

例えば

- 大雨等の時は、ハザードマップを確認して、次に該当する場合は早めに避難しましょう。
- ・土砂災害警戒区域内に住んでいる
- ・浸水想定区域内に住んでいる



**とにかく早い段階での避難開始を心がけてください**

### ● 自主避難のすすめ

避難情報が夜間に発令される場合もあります。雨が強くなる前に浸水が予想されていない地域の知人宅や親せき宅などに自主的に避難する「自主避難」が有効です。



知人宅や親せき宅に避難



# 5段階の警戒レベル

気象庁等の情報は、自主的な避難行動の参考となる情報です。

レベル4で  
**全員避難**

危険度

低

高

警戒レベル	1	2	3	4	5
河川氾濫	早期注意情報	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
大雨	早期注意情報	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
土砂災害	早期注意情報	レベル2 土砂災害注意報	レベル3 土砂災害警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル5 土砂災害特別警報
高潮	早期注意情報	レベル2 高潮注意報	レベル3 高潮警報	レベル4 高潮危険警報	レベル5 高潮特別警報
とるべき行動	心の備えを高める	避難行動の確認	危険な場所から高齢者等は避難 他の住民は準備	危険な場所から <b>全員避難</b>	命を守る最善の行動
市が発令	—	—	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保 ※必ず発令されるものではありません
キキクル ※1	—	注意 (注意報級)	警戒 (警報級)	危険	災害切迫

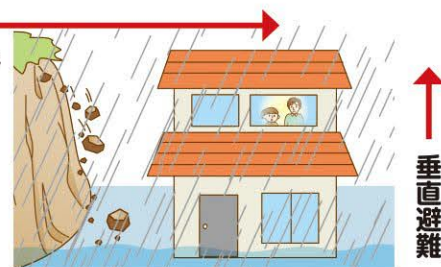
警戒レベル4までに必ず避難！

※1 キキクル 大雨による災害発生の危険度をリアルタイムで確認できるサイト（気象庁提供）

## ● 命を守る最大限の行動を

急激な雷雨で外に出るのが既に危険な状況の場合は、今いる場所やその付近での安全の確保を第一に考えましょう。危険が切迫している場合は、指定された避難所への移動だけでなく、屋外への避難が危険だと判断したら自宅や近隣の頑丈な建物の2階へ垂直避難し、救助を待つことも検討してください。

少しでも安全な場所へ



例えば

- ・市から「緊急安全確保」が発令された場合
- ・就寝している間に急激な降雨ですでに逃げ遅れてしまった場合
- ・すでに浸水深がひざ上（50センチ）以上に達している場合
- ・避難経路上の流水で足を取られて転倒の危険がある場合
- ・増水で用水路の位置が見えない場合

屋外での移動は危険です



# マイ・タイムラインのつくりかた

マイ・タイムラインとは、台風の接近による大雨など、これから起こるかもしれない災害に対し、一人ひとりの家族構成や地域の特性に合わせ、「いつ」「誰が」「何をするか」を時系列で整理した、オリジナルの避難行動計画のことです。いざというとき慌てないように、あらかじめ作成しておきましょう。

次の「マイ・タイムライン作成のポイント」や記入例を参考に、安全に避難するための行動を考え、P8-9の「マイ・タイムライン」に記入しましょう。

## マイ・タイムライン作成のポイント

### 洪水ハザードマップなどで自宅（周辺）の災害リスクを確認

- 洪水ハザードマップを参照し、自宅やその周辺に浸水のおそれがあるか確認しましょう。
  - 避難する場合に備え、複数の避難先と避難経路を決めましょう。
- なお、自宅で安全が確保できる場合は、在宅避難も検討しましょう。

### 警戒レベルごとに「いつ」「誰が」「何をするか」を確認

- 自分自身、または家族で話し合い、警戒レベルごとに「いつ」「誰が」「何をするか」を記入しましょう。それぞれにかかる時間を考えて、行動に無理がないかなど、余裕を持って行動できるように検討しましょう。
- 気象情報や避難情報から、どんな情報が出された時に避難を開始するか、避難のタイミングを決めておきましょう。避難のタイミングは、家族構成や避難所からの距離など、家庭の状況を踏まえて設定しましょう。
- 年に一度は、マイ・タイムラインの内容を確認し、追加や変更を行いましょう。

### 避難する時、持っていくものを確認

- 風水害時には、P3を参照し、家族構成に応じた非常用持出品を考え、準備しましょう。

### 情報の入手方法を確認

- 災害時、最新の正しい情報を入手することが迅速な避難行動につながります。P27を参照し、複数の入手方法を確認しておきましょう。

## マイ・タイムライン（記入例）

② 災害（浸水、土砂災害）が起きた時の避難先を記入しましょう。  
※避難先は市町村の避難所へ。  
または、ハザードマップで色が塗られていない親戚・友人宅などへ。

① 名前を記入しましょう。

④ 避難先までのおおよその移動時間を記入しましょう。

③ 避難先までの移動手段を記入しましょう。

⑤ 避難するときに持っていくものを○で囲みましょう。

⑥ 避難するタイミングを決めて○で囲みましょう。

- ・【警戒レベル3】高齢者等避難  
一緒に逃げる家族の中に、高齢者など避難に時間がかかる人がいる場合に選択。
- ・【警戒レベル4】避難指示  
上記以外の場合に選択。

### わが家の風水害「マイ・タイムライン」

お風呂などの風水害は気象情報などである程度事前に予測ができる災害です。大切な命を守るために災害の発生に備えて、自分や家族がどのタイミングで何をやるかをあらかじめ決めておけば、いざというときあわてずに行動することができます。一人一人がどのように行動するかを時間の経過によって整理したマイ・タイムラインを作成しましょう。

●まず、ハザードマップでわが家の災害リスクを確認！

点線に沿って丸で囲む。  
(両方の場合もある)

河川氾濫による浸水の危険あり

土砂災害の危険あり

家	避難先 (避難所、親戚宅、友人宅)	避難先までの移動手段	避難先までの移動時間
・家の中の目立つ場所に貼って置き、災害時に内容を確認しながら避難を行います。 ・内容に変更がある場合は見直しとともに、定期的にわが家のマイ・タイムラインの確認を含む避難行動開始の訓練を行います。			分

注意すべきこと	【警戒レベル1】	【警戒レベル2】	【警戒レベル3】	【警戒レベル4】	【警戒レベル5】
台風が接近大雨のおそれ 気象予報や台風進路予測など気象庁が発表する情報、 河川の水位に注意！！	早期注意情報	レベル2浸水注意報 レベル2大雨注意報 レベル2土砂災害注意報	レベル3浸水警報 レベル3大雨警報 レベル3土砂災害警報 高齢者等避難が発令	レベル4浸水危険警報 レベル4大雨危険警報 レベル4土砂災害危険警報 避難指示が発令	レベル5浸水特別警報 レベル5大雨特別警報 レベル5土砂災害特別警報 緊急安全確保が発令 必ず発令されるものではありません。
注意！！ 情報や、河川の水位に注意！！					

●テレビやラジオで気象情報（台風情報）を確認する

●避難先、移動手段、移動時間を再確認する（○をつける）

●避難するときに持っていくものを確認する（○をつける）

- ・飲料水 ・食料品 ・着替え ・タオル
- ・懐中電灯 ・携帯電話 ・電池 ・携帯電話充電器
- ・避難などの貴重品 ・マスク ・ウェットティッシュ
- ・常備薬
- ・その他（ ）

●避難しやすい服装に着替える  
※河川や水田、崖に近づくのはやめましょう

●わが家が避難するタイミングは警戒レベル3

●高齢者など避難に時間がかかる人は避難所へ

●どこに避難するか、家族や親戚に伝える

●連絡する家族や親戚の電話番号：（ ）

●点線に沿って丸で囲む。  
(両方の場合もある)

●わが家が避難するタイミングは警戒レベル4

- ・近所の人に声をかけて一緒に避難する。
- ・危険な場所から全員避難する
- ・近所の人に声をかけて一緒に避難する。
- ・声をかける相手：（ ）

高齢者等 避難完了 のタイミング

全員が避難完了のタイミング

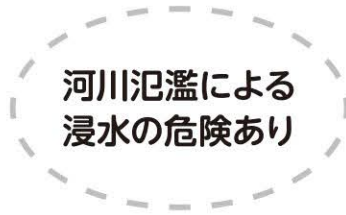
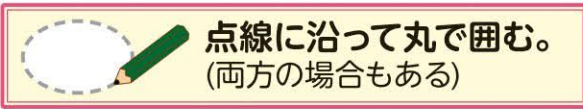
7



# わが家の風水害「マイ・タイムライン」

台風などの風水害は気象情報などである程度事前に予測ができる災害です。大切な命を守るために災害の発生に備えて、自分や家族がどのタイミングで何をするかをあらかじめ決めておけば、いざというときあわてずに行動することができます。一人一人がどのように行動するかを時間の経過にそって整理したマイ・タイムラインを作成しましょう。

## ● まず、ハザードマップでわが家の災害リスクを確認！



<p>注意すべきこと</p>	<p>台風が接近大雨のおそれ 天気予報や台風進路予測など気象庁が発表する情報、 河川の水位に注意！！</p>		<p>市町村が発令する避難情報に 気象庁や都道府県が発表する</p>
<p>気象・避難情報の発令</p>	<p><b>【警戒レベル1】</b></p>	<p><b>【警戒レベル2】</b></p>	<p><b>【警戒レベル3】</b></p>
	<p>早期注意情報</p>	<p>レベル2氾濫注意報 レベル2大雨注意報 レベル2土砂災害注意報</p>	<p>レベル3氾濫警報 レベル3大雨警報 レベル3土砂災害警報  高齢者等避難が発令</p>
<p>逃げ遅れないためにやるべきこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆テレビやラジオで気象情報（台風情報）を確認する</li> <li>◆避難先、移動手段、移動時間を再確認する</li> <li>◆避難するときに持っていくものを確認する（○をつける） <ul style="list-style-type: none"> <li>・飲料水 ・食料品 ・着替え ・タオル</li> <li>・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・電池 ・携帯充電器</li> <li>・通帳などの貴重品 ・マスク ・ウェットティッシュ</li> <li>・常備薬</li> <li>・その他（ ）</li> </ul> </li> <li>◆避難しやすい服装に着替える</li> </ul> <p>※河川や水田、崖に近づくのはやめましょう</p>		<p>◆わが家が避難するタイム 警戒レベル3</p> <p>◆高齢者など避難に時間の始める</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どこに避難するか、家</li> <li>・連絡する家族や親戚の（</li> </ul> <p style="text-align: right; background-color: orange; color: white; padding: 5px;"><b>高齢者等 避難完了</b></p>

# 家

- ・家の中の目立つ場所に貼っておき、災害時に内容を確認しながら避難を行いましょう。
- ・内容に変更がある場合は見直すとともに、定期的にわが家のマイ・タイムラインの確認を含む避難行動開始の訓練を行いましょう。

**避難先**  
(避難所、親戚宅、友人宅)



**避難先までの移動手段**



**避難先までの移動時間**

分



注意！！  
情報や、河川の水位に注意！！

3]

【警戒レベル 4】

【警戒レベル 5】

- レベル4氾濫危険警報
- レベル4大雨危険警報
- レベル4土砂災害危険警報
- 避難指示が発令

- レベル5氾濫特別警報
- レベル5大雨特別警報
- レベル5土砂災害特別警報
- 緊急安全確保が発令
- ※必ず発令されるものではありません

点線に沿って丸で囲む。  
(両方の場合もある)

警戒レベル4までに「全員」が避難完了！

〇〇は  
かかる人は避難を  
家族や親戚に伝える。  
電話番号： ( )

- ◆わが家が避難するタイミングは警戒レベル4
  - ・近所の人に声をかけて一緒に避難する。
- ◆危険な場所から全員避難する
  - ・近所の人に声をかけて一緒に避難する。
  - ・声をかける相手： ( )

〇〇のタイミング

全員が避難完了のタイミング

# 大北川・花園川 洪水浸水想定区域図 (浸水継続時間)

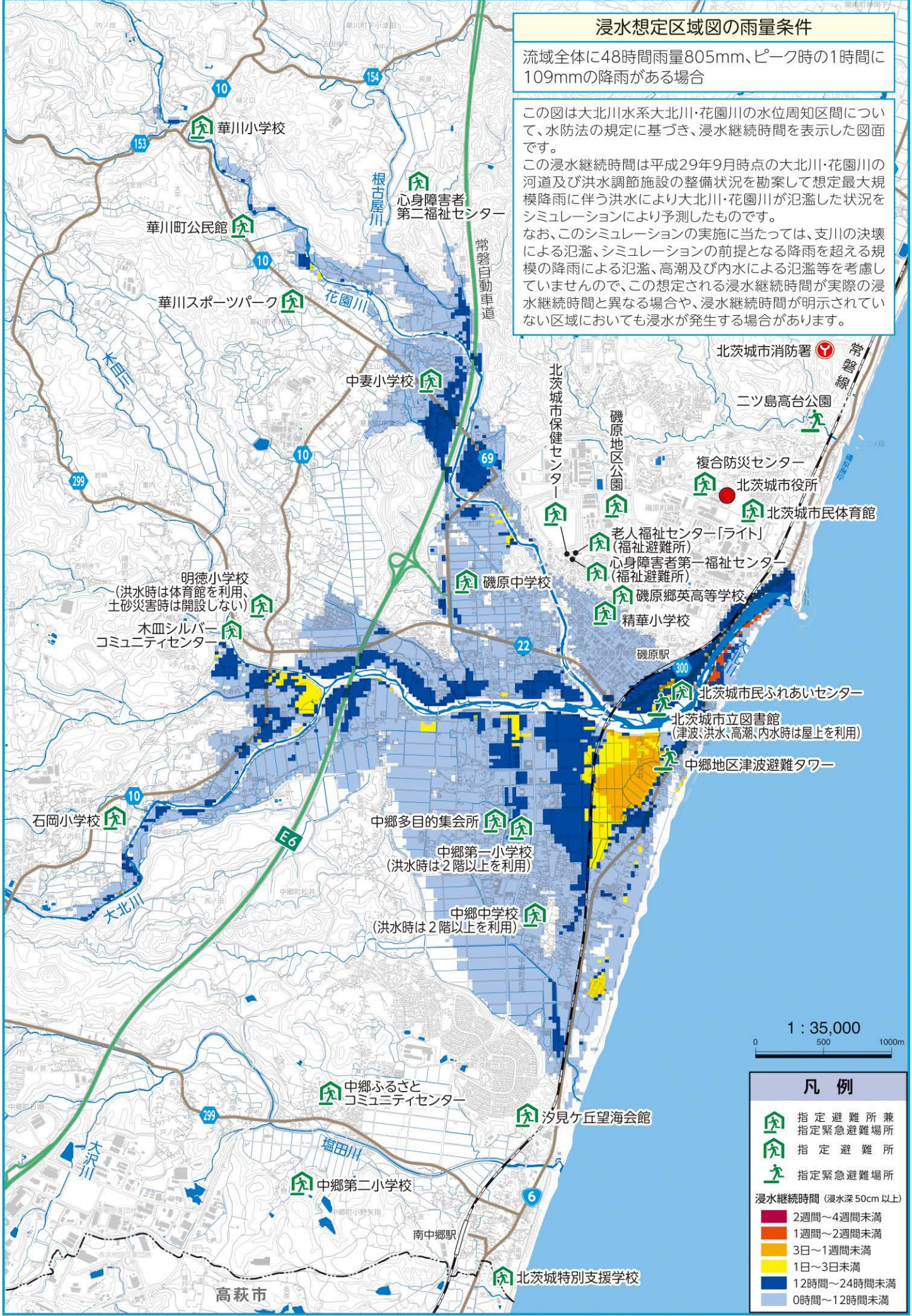
## 浸水想定区域図の雨量条件

流域全体に48時間雨量805mm、ピーク時の1時間に109mmの降雨がある場合

この図は大北川水系大北川・花園川の水位周知区間について、水防法の規定に基づき、浸水継続時間を表示した図面です。

この浸水継続時間は平成29年9月時点の大北川・花園川の河道及び洪水調節施設の整備状況を勘案して想定最大規模降雨に伴う洪水により大北川・花園川が氾濫した状況をシミュレーションにより予測したものです。

なお、このシミュレーションの実施に当たっては、支川の決壊による氾濫、シミュレーションの前提となる降雨を超える規模の降雨による氾濫、高潮及び内水による氾濫等を考慮していませんので、この想定される浸水継続時間が実際の浸水継続時間と異なる場合や、浸水継続時間が明示されていない区域においても浸水が発生する場合があります。



1 : 35,000  
0 500 1000m

### 凡例

- 指定避難所兼指定緊急避難場所
  - 指定避難所
  - 指定緊急避難場所
- 浸水継続時間 (浸水深50cm以上)
- 2週間～4週間未満
  - 1週間～2週間未満
  - 3日～1週間未満
  - 1日～3日未満
  - 12時間～24時間未満
  - 0時間～12時間未満

# 北茨城市内水ハザードマップ (磯原駅西・駅東地区)

内水ハザードマップとは、下水道の排水能力を上回る大雨が降った場合に浸水が広がる区域や関連する防災施設を示したものです。  
 浸水が広がる区域は、想定される最大の降雨量である1時間あたり153mmの降雨が北茨城市内に降った場合に浸水が広がる区域と浸水深を想定して掲載しています。雨の降り方によっては、これ以上の区域に浸水する場合や、浸水深が深くなる場合もありますので、ご注意ください。



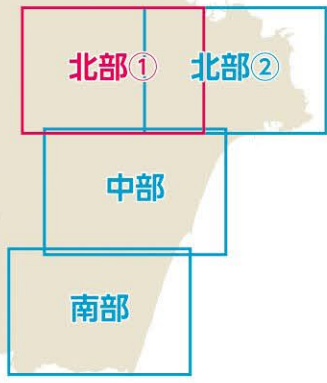
凡 例	
	指定避難所兼指定緊急避難場所
	指定避難所
	指定緊急避難場所
	交 番
	市 役 所
	医 療 機 関
	要配慮者利用施設
	雨量観測所
	水位観測所
	河川カメラ
	臨時ヘリポート
	国 道・県 道
	鉄 道・駅 舎
	ア ン ダ ー パ ス
	水 面

**内水氾濫 浸水想定区域**  
 ※建物高さ3m/階を想定

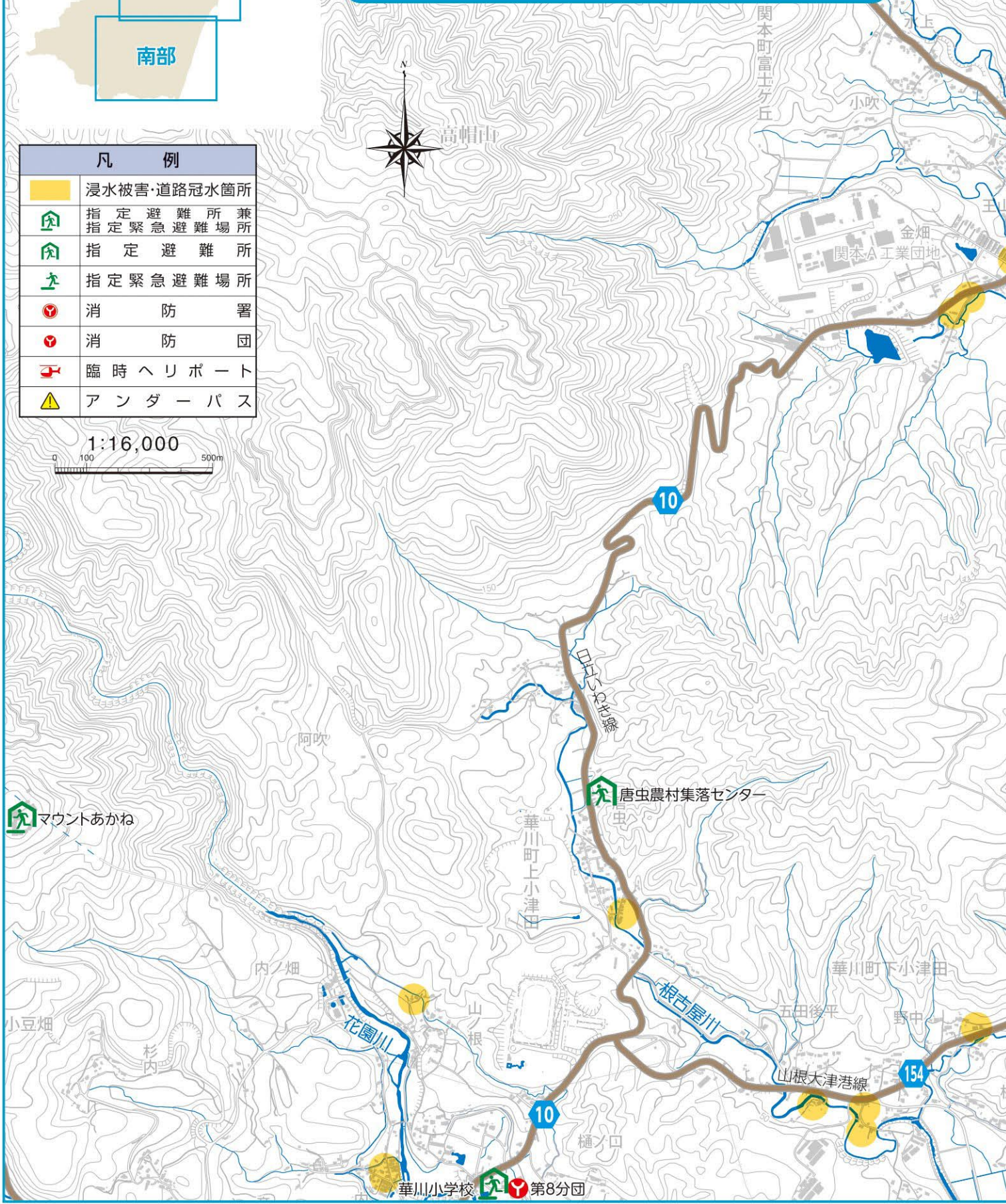
- 3.0m以上
- 1.0m~3.0m未満
- 0.5m~1.0m未満
- 0.3m~0.5m未満
- ~0.3m未満

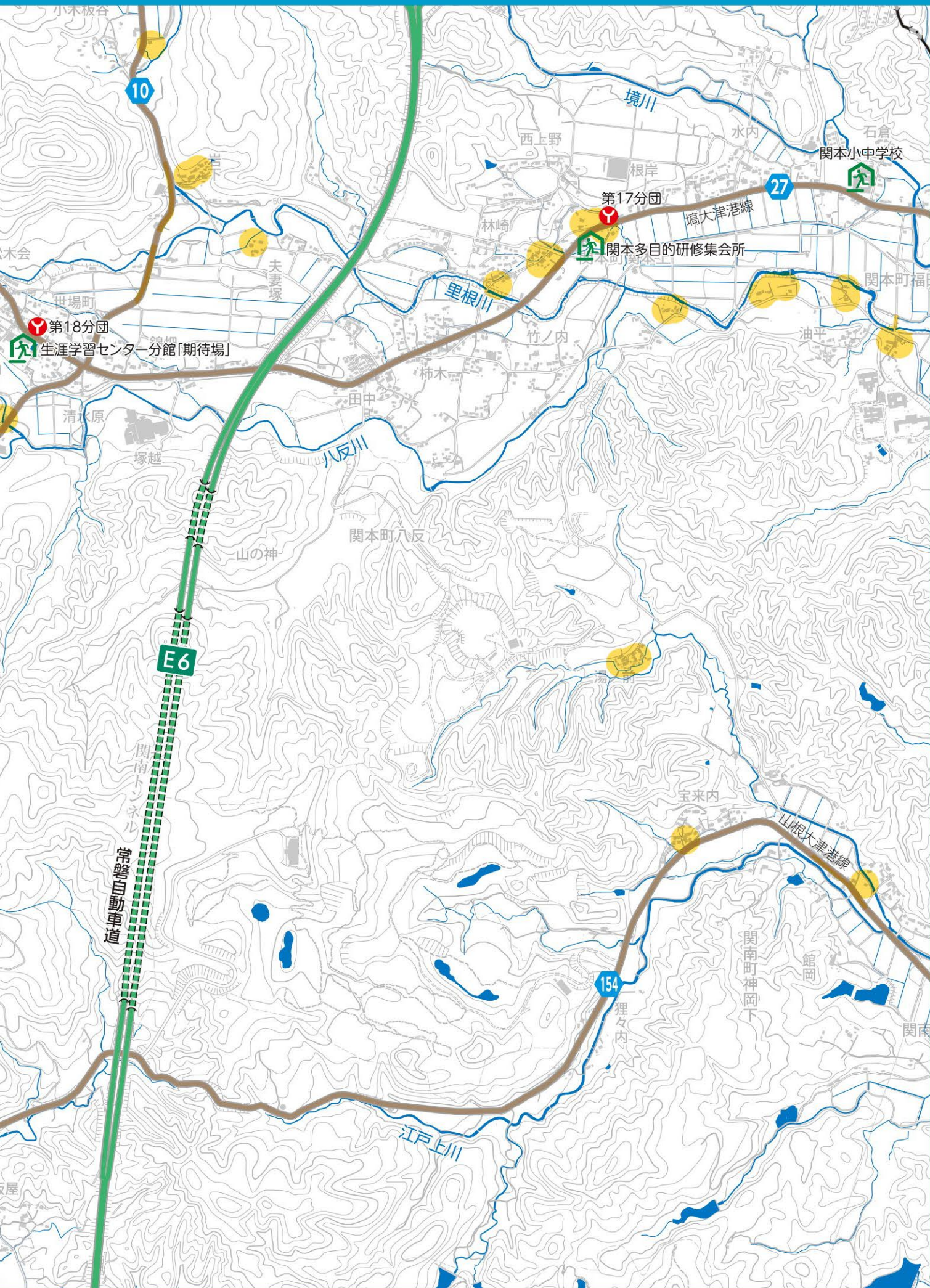
# 冠水・浸水被害実績図①

**【注意事項】**  
 ※この冠水・浸水被害実績図は、台風第13号の影響による大雨で冠水・浸水被害の通報があった家屋の床上・床下浸水及び道路冠水情報をもとに作成したものです。  
 ※この実績図に表示がある冠水・浸水実績箇所以外にも、被害が発生していたおそれがありますので、平時から避難通路の確認を行うなど、状況に応じて避難をお願いします。

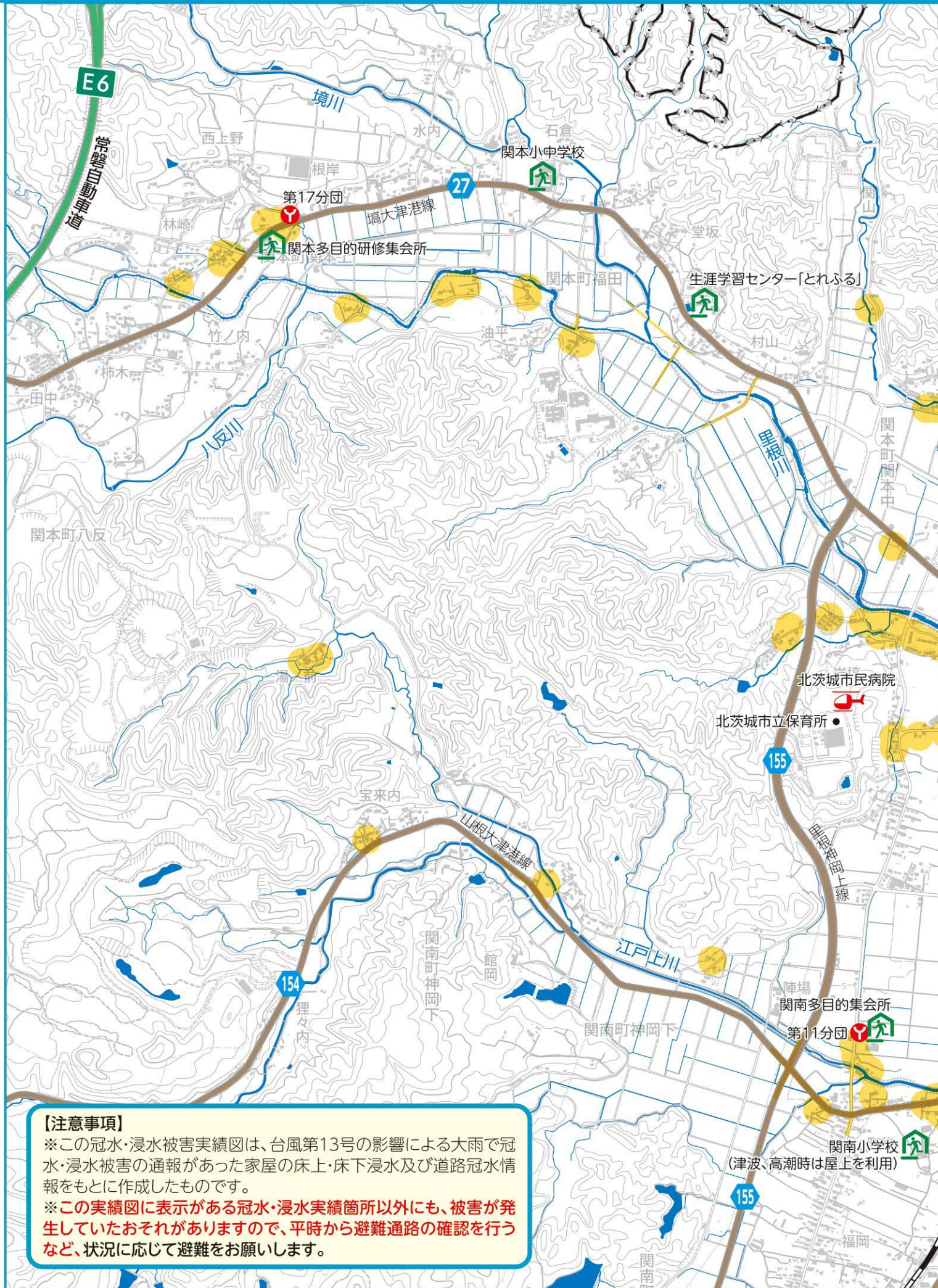


凡 例	
	浸水被害・道路冠水箇所
	指定避難所兼指定緊急避難場所
	指定避難所
	指定緊急避難場所
	消 防 署
	消 防 団
	臨時ヘリポート
	アンダーパス





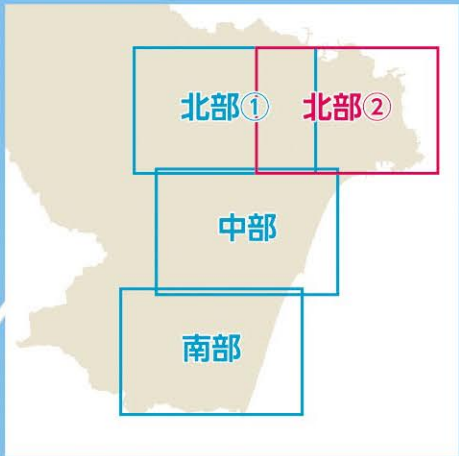
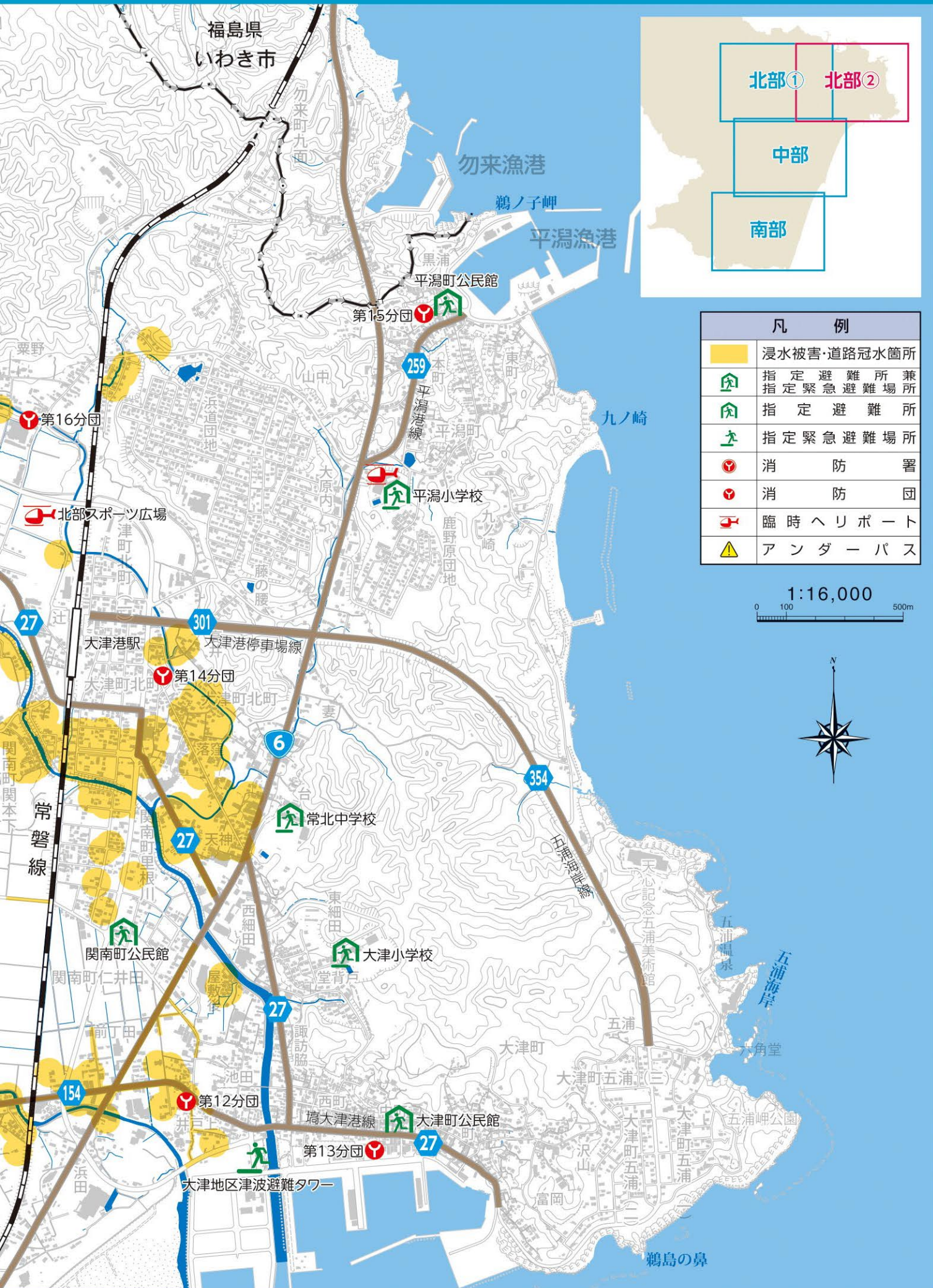
# 冠水・浸水被害実績図②



**【注意事項】**

※この冠水・浸水被害実績図は、台風第13号の影響による大雨で冠水・浸水被害の通報があった家屋の床上・床下浸水及び道路冠水情報をもとに作成したものです。

※この実績図に表示がある冠水・浸水実績箇所以外にも、被害が発生していたおそれがありますので、平時から避難通路の確認を行うなど、状況に応じて避難をお願いします。

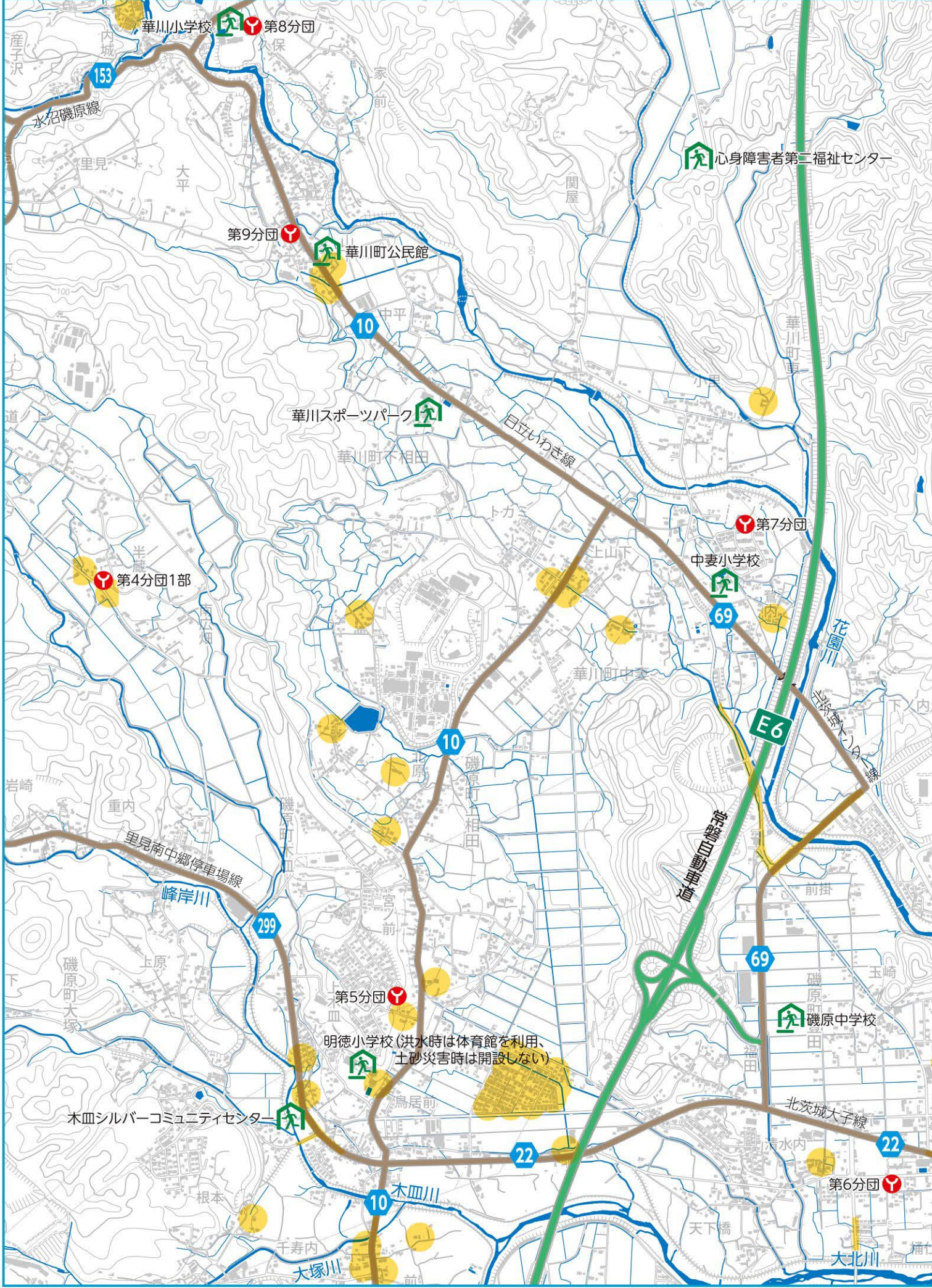


凡 例	
	浸水被害・道路冠水箇所
	指定避難所兼指定緊急避難場所
	指定避難所
	指定緊急避難場所
	消 防 署
	消 防 団
	臨時ヘリポート
	アンダーパス

1:16,000  
0 100 500m



冠水・浸水被害実績図③



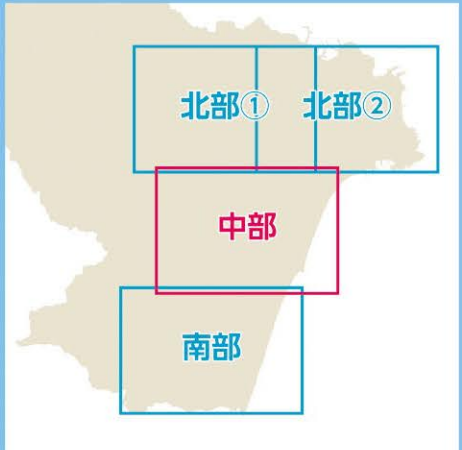
**【注意事項】**

※この冠水・浸水被害実績図は、台風第13号の影響による大雨で冠水・浸水被害の通報があった家屋の床上・床下浸水及び道路冠水情報をもとに作成したものです。

※この実績図に表示がある冠水・浸水実績箇所以外にも、被害が発生していたおそれがありますので、平時から避難通路の確認を行うなど、状況に応じて避難をお願いします。

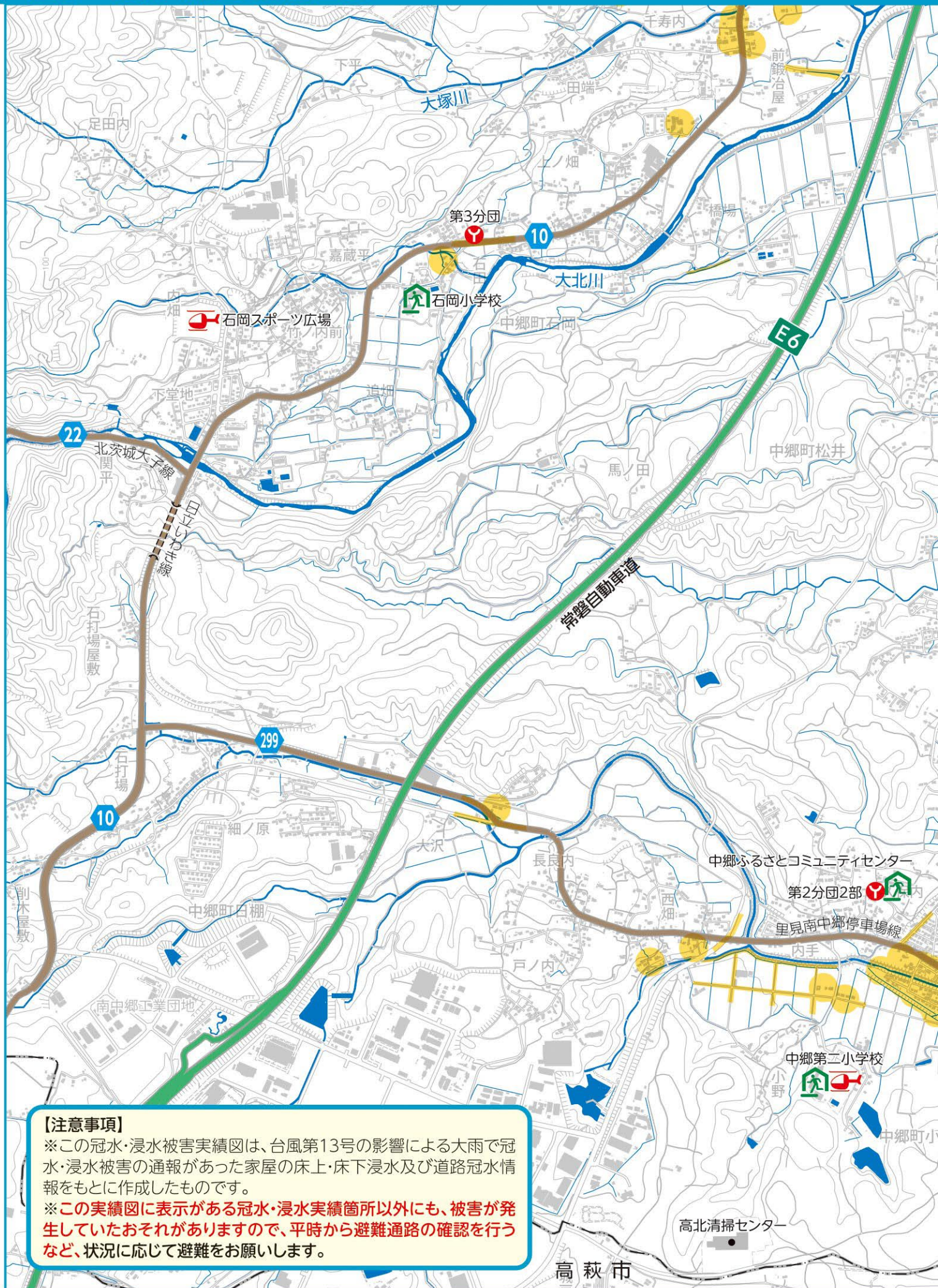


凡 例	
	浸水被害・道路冠水箇所
	指定避難所兼指定緊急避難場所
	指定避難所
	指定緊急避難場所
	消 防 署
	消 防 団
	臨時ヘリポート
	アンダーパス



北茨城市民ふれあいセンター  
北茨城市立図書館  
(津波、洪水、高潮、内水時は屋上を利用)

# 冠水・浸水被害実績図④



## 【注意事項】

※この冠水・浸水被害実績図は、台風第13号の影響による大雨で冠水・浸水被害の通報があった家屋の床上・床下浸水及び道路冠水情報をもとに作成したものです。

※この実績図に表示がある冠水・浸水実績箇所以外にも、被害が発生していたおそれがありますので、平時から避難通路の確認を行うなど、状況に応じて避難をお願いします。



北茨城市民ふれあいセンター  
北茨城市立図書館  
(津波、洪水、高潮、内水時は屋上を利用)

中郷地区津波避難タワー

第1分団1部

中郷多目的集会所

中郷第一小学校  
(洪水時は2階以上を利用)

中郷中学校  
(洪水時は2階以上を利用)

第1分団2部

汐見ヶ丘望海会館

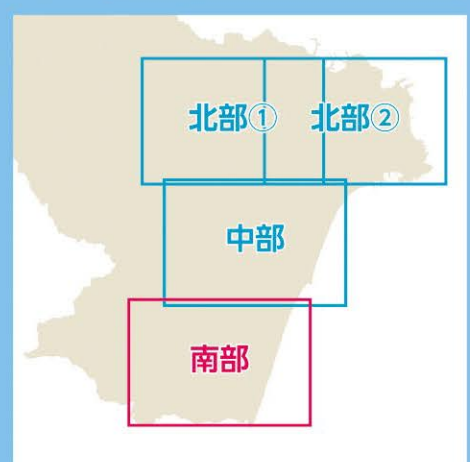
第2分団1部

北茨城特別支援学校



1:16,000  
0 100 500m

凡 例	
	浸水被害・道路冠水箇所
	指定避難所兼指定緊急避難場所
	指定避難所
	指定緊急避難場所
	消 防 署
	消 防 団
	臨時ヘリポート
	アンダーパス





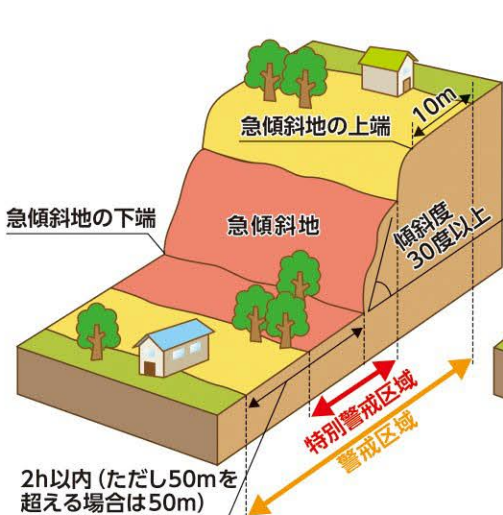
# 土砂災害の種類と警戒区域

土砂災害はいつ発生するかわかりません。命を守るには、危険な場所を避け、早めに避難することが大切です。長雨のときは、地中に多くの雨が溜まり土砂災害発生の危険性が高まります。いまのうちに前兆現象を学び、注意して行動しましょう。

## 土砂災害の種類

### がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）

傾斜度が30度以上の土地が崩壊する自然現象

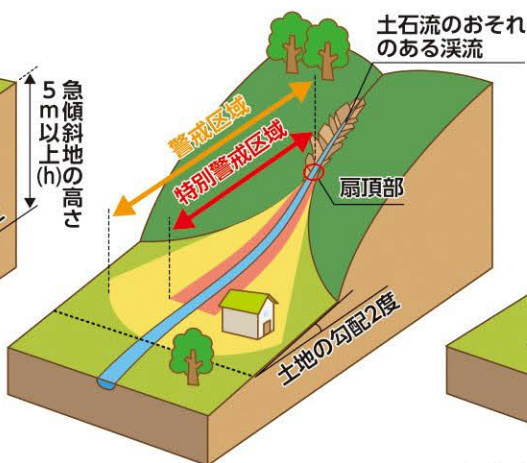


#### 主な前兆現象

- がけにひび割れができる
- 擁壁が変形する。亀裂が入る
- 小石がパラパラと落ちてくる
- 湧き水が止まる・噴き出す

### 土石流

山腹が崩壊して生じた土石等または溪流の土石等が水と一体となって流下する自然現象

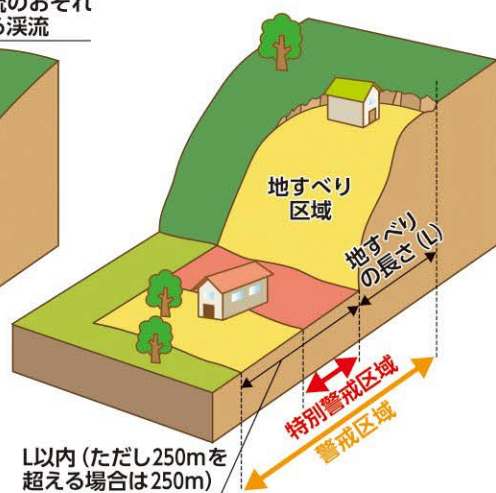


#### 主な前兆現象

- 山鳴りがする
- 腐った土の臭いがする
- 川が急に濁ったり、流木が混ざり始める
- 雨が続けているのに、川の水位が下がる

### 地すべり

土地の一部が地下水等に起因してすべる自然現象またはこれに伴って移動する自然現象



#### 主な前兆現象

- 地面がひび割れたり、陥没する
- 井戸や沢の水が濁る
- 樹木が傾いたり、裂ける音がある

## 土砂災害警戒情報とは

土砂災害警戒情報は、大雨により土砂災害の危険度が高まった時に、気象庁と茨城県が共同で発表します。情報は市町村単位で発表され、市の防災活動や避難指示等の判断を支援し、住民の皆さんの自主避難の判断にも利用できます。自宅近くが土砂災害（特別）警戒区域に指定されている場合は、非常に危険な状態になりますので、早めに避難しましょう。

## 土砂災害のおそれがある区域

市では、「土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律」に基づいて茨城県が指定した土砂災害警戒区域を示した「土砂災害ハザードマップ」を作成しています。自宅とその周辺が、立退き避難が必要な土砂災害のおそれがある区域か確認しましょう。

### 土砂災害警戒区域（通称：イエローゾーン）

土砂災害が発生した場合、住民の生命または身体に危害が生じるおそれがある区域として指定されます。

#### ● 区域指定について

問い合わせ：茨城県高萩工事事務所  
☎0293-22-2250

### 土砂災害特別警戒区域（通称：レッドゾーン）

土砂災害が発生した場合、建築物に損壊が生じ、住民の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域として指定されます。

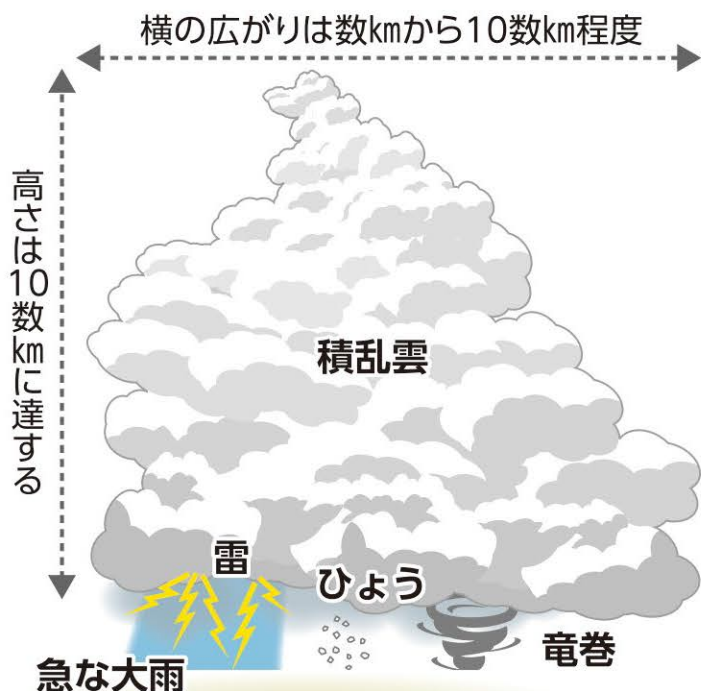
この区域では、開発行為の制限、建築物の構造規制や移転勧告などが行われます。

※レッドゾーンはイエローゾーンの中に含まれます。



# 竜巻・雷から身を守るには

こんなときは竜巻や雷が発生するおそれがあります



## 雷から身を守る

- 建物や車に避難する
- 平たんな畑や広場などでは姿勢を低くする
- 海水浴やゴルフなどは中断し、避難する
- 傘、釣り竿、ゴルフクラブなど長い物は持たない
- 樹木や電柱には近づかない



## 竜巻発生確度 ナウキャストとは

気象庁は竜巻の発生確度を1時間先まで予測したデータを公開し、10分ごとに更新されています。

竜巻発生確度ナウキャスト

検索



## 竜巻発生・接近のきざし

- 真っ黒な雲が近づき、周囲が急に暗くなる
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す
- 大粒の雨やひょうが降り出す

すぐに  
安全な場所へ  
避難！

## 竜巻から身を守る

竜巻は突然発生します。竜巻の特徴を知り、すばやく身を守る行動をとりましょう。

### 建物内にいる場合



- 1階の窓のない部屋に移動する
- 雨戸・カーテンを閉め、窓から離れる
- 机やテーブルの下に入るなど、身を小さくして頭を守る

### 外にいる場合



- 頑丈な建物の中に駆け込む。駆け込める建物がない場合は、できるだけ頑丈な構造物の陰に入り、身を小さくする
- 物置やプレハブの中には入らない
- 太い樹木や電柱には近づかない



# 地震発生後の行動

大きな地震が発生した際、冷静に対応するのは難しいものですが、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき「あわてず、落ち着いて」行動するために、地震発生時の基本的な対応パターンを覚えておきましょう。

## 平常時

- 家屋の耐震強化や家具の転倒防止など、自宅の安全を強化しましょう。
- 非常時の行動と連絡方法を家族と確認・**約束**しましょう。
- 備蓄品やペットの避難用品を準備するとともに、季節ごとに確認・更新しましょう。
- 地域の防災訓練に参加しましょう。



## 地震発生

- 机やテーブルなどの下へもぐり、身を守りましょう。
- 倒れてくる家具や落下物に注意しましょう。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保しましょう。
- 車はハザードランプを点灯してゆっくり停車しましょう。



## 1～2分

- 消火を確認し、ガスの元栓を閉めましょう。
- 火元を確認し、出火していたら初期消火しましょう。
- 家族の安全を確認しましょう。
- 靴を履き、ガラスの破片などから足を守りましょう。
- 非常用持出品を手近に用意しましょう。



避難する場合 **津波・がけ崩れの危険が予想される地域は身の安全を確認してすぐ避難**

## 3分

- 余震に注意しながら、いったん屋外で、生命の安全を守りましょう。
- 隣近所の安全を確認しましょう。特に、一人暮らしの高齢者など要配慮者がいる世帯には積極的に声をかけ、安否を確認しましょう。
- 火が出たら大声で知らせ、協力して消火につとめましょう。



## 5分

- テレビ・ラジオなどで災害情報を確認しましょう。
- 救助の通報を優先するために、電話はなるべく使わないようにしましょう。
- 家屋倒壊などのおそれがあれば避難しましょう。避難の際、ブロック塀の倒壊やガラスの落下に注意しましょう。
- 避難の際、車は使わないようにしましょう。



## 5～10分

- 通電火災を防ぐため、電気のブレーカーを落としましょう。



## 10分～数時間

- 各自治会が定めた要領で「安否確認」を実施しましょう。
- 火災が発生したり、人が閉じ込められている場合は、地域で協力して初期消火・救出活動を行いましょう。あわせて消防署等へ通報しましょう。
- 安否を確認できない場合は、被害にあっている可能性があります。地域で連携して対応しましょう。



## ～7日くらい

- 災害発生から3日間は人命救助を優先するため外部からの生活物資応援が届かない場合があります。
- 災害情報、被害情報を収集しましょう。
- 自宅が壊れて危険な場合は、避難所へ避難しましょう。
- 自宅が大丈夫な場合は、自宅での生活を継続しましょう。
- 大きな地震の後は、余震に注意しましょう。



## 避難生活では

- 避難所の運営は、自治会を中心として、市と協力しておこないましょう。
- 集団生活のルールを守りましょう。
- 助け合いの心を持ちましょう。



## 安全確保行動1-2-3 (シェイクアウト)

- ①まず姿勢を低く!
- ②頭を守る!
- ③動かない!



安全確保行動1-2-3は地震発生時に身を守る方法として、とても重要で簡単な方法です。周囲の状況に応じて、あわてずに身の安全を確保しましょう。

提供: 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

## 家の中で大きな揺れを感じたら

### ●まずは身の安全を守る

地震が起きたら、まず第一に身の安全を確保しましょう。ある程度揺れがおさまってから、次の行動に移りましょう。

### ●揺れがおさまったら火の始末

揺れがおさまったらガス器具やストーブなどの火を消しましょう。出火しても天井に燃え移る前なら慌てず消火器等で初期消火に努めましょう。通電火災を防ぐため、避難前に電気ブレーカーを落としましょう。

### ●戸を開けて出口を確保

マンションなどの中高層住宅では出口の確保が重要です。逃げ口を失い閉じこめられないようにしましょう。

### ●慌てて外に飛び出さない

家屋倒壊の心配から外へ逃げる場合、瓦やガラスなどの落下物には十分注意し、お年寄りや子どもとは手をつないで避難しましょう。

### ●正確な情報を

すぐにテレビ・ラジオをつけ、報道機関や市からの正確な情報を得るようにし、デマには惑わされないようにしましょう。



## 外出先で大きな揺れを感じたら

### 屋外にいるときは

- 持ち物で頭を守りましょう。
- 建物から離れ、空き地など安全と思われる場所へ避難しましょう。
- ブロック塀、自動販売機、ショーウィンドウから離れましょう。

### スーパーなどの建物の中では

- ガラスや陳列棚から離れ、落下物から頭を守りましょう。
- 場内放送や係員の指示に従い、あわてず落ちついて行動しましょう。

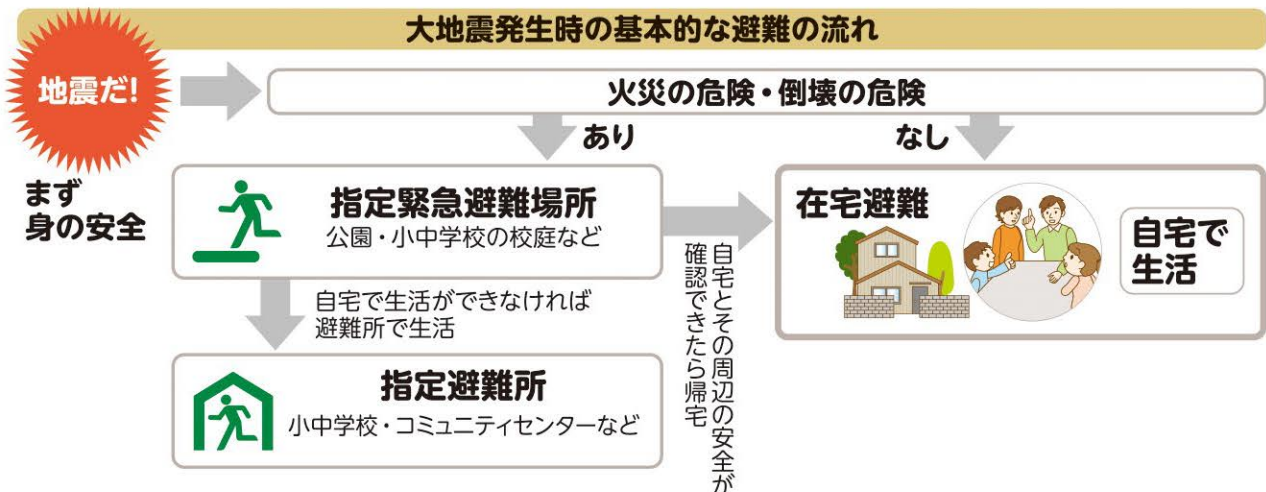
### 車を運転しているときは

- 徐々に速度を落とし、道の左端に止めてエンジンを切りましょう。
- 車を離れるときはキーを付けたままで、ドアはロックしない(スマートキー搭載車はキーを車内に置いておく)。

## 自宅が安全なら「在宅避難」

「災害が起きたら避難所に行くしかない」そのように思っていないですか? でも避難所で暮らすことは選択肢のひとつに過ぎません。避難所では環境の変化などによって体調を崩す人もいます。住まいの防災対策や日常備蓄を行うことで、可能な限り在宅避難ができる準備を整えましょう。

※自宅周辺に水害や土砂災害の危険がある場合には、安全な場所への避難が必要です。





# 屋内外の地震対策

地震で家具が倒れたり、窓ガラスが割れて飛び散ったりすると、家の中が危険な場所になり、倒れた家具は避難の妨げにもつながります。家具を固定するなど日ごろから地震対策をしておきましょう。また、家の周囲に地震発生時に危険な箇所がないか点検しましょう。また、古い建物は専門家による耐震診断や耐震補強を検討しましょう。

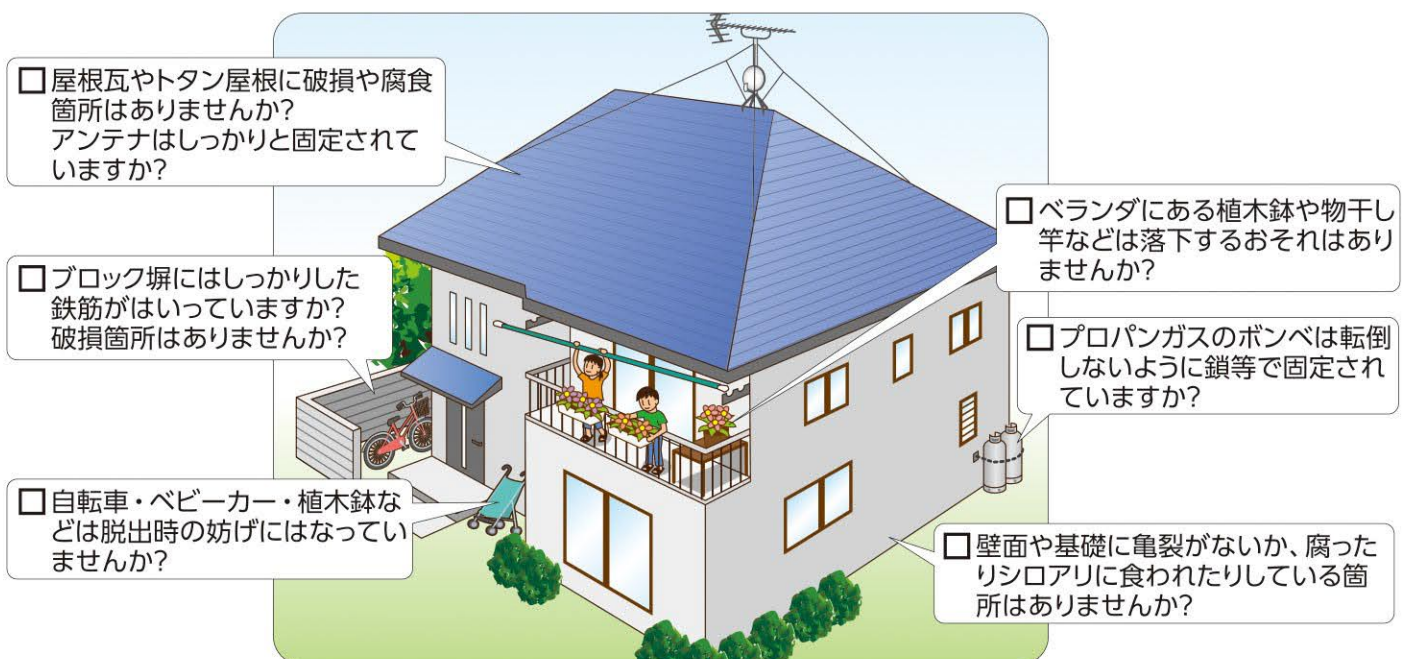
## 屋内の安全対策のポイントをチェックしよう



寝室や出入り口付近の家具を固定できない場合は



## 屋外の安全対策のポイントをチェックしよう



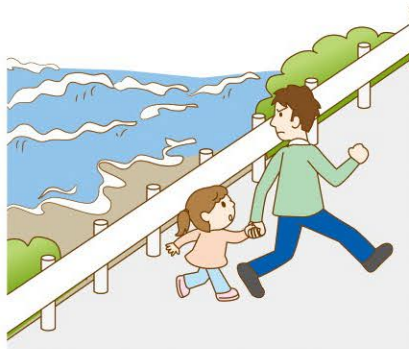


# 津波から身を守る心得、津波警報と注意報の種類

## 津波から身を守る

津波は地震発生にともない襲来するため、どのように行動するかを考えておくことは、自分や家族の命を守るためにも大切なことです。日頃から「津波に対する心構え」を持ち、津波による被害から身を守りましょう。

- 海岸や河川敷にいて、強い地震や長い地震(1分間以上)の揺れを感じた時は、身の安全を確認したうえですぐに避難しましょう。
- テレビやラジオの情報をもとに、すぐに避難しましょう。
- 海岸や河川敷から離れて、出来るだけ山側へ避難しましょう。あるいは、より高い場所(万一の場合、「津波避難タワー」や鉄筋コンクリート等の頑丈な建物)へ避難しましょう。
- 消防・警察からの指示や、市の防災行政無線・広報車による避難指示があったら、すぐに避難しましょう。
- 自動車はやめて、歩いて避難しましょう。
- 津波は繰り返し襲ってきます。津波警報や注意報が解除されるまで、海岸や河川敷には絶対に近づかないようにしましょう。
- 正しい情報をテレビ、ラジオ、防災行政無線、広報車などから得て、冷静に行動しましょう。



## 津波警報と注意報の種類

種類	発表基準	発表される津波の高さ		想定される被害ととるべき行動
		数値での発表 (津波の高さ予想区分)	巨大地震の場合の発表	
<b>大津波警報</b> [特別警報]	予想される津波の高さが高いところで3mを超える場合。	10m超 (10m < 予想高さ)	巨大	木造家屋が全壊流出し、人は津波による流れに巻き込まれます。ただちに海岸や川沿いから離れ、高台や津波避難タワーなど安全な場所へ避難してください。
		10m (5m < 予想高さ ≤ 10m)		
		5m (3m < 予想高さ ≤ 5m)		
<b>津波警報</b>	予想される津波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合。	3m (1m < 予想高さ ≤ 3m)	高い	標高の低いところでは、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。ただちに海岸や川沿いから離れ、高台や津波避難タワーなど安全な場所へ避難してください。
<b>津波注意報</b>	予想される津波の高さが高いところで0.2m以上、1m以下の場合であって、津波による災害のおそれがある場合。	1m (0.2m ≤ 予想高さ ≤ 1m)	表記しない	海の中にいる人は速い流れに巻き込まれ、また、小型船舶が転覆します。ただちに海から上がって、海岸から離れてください。



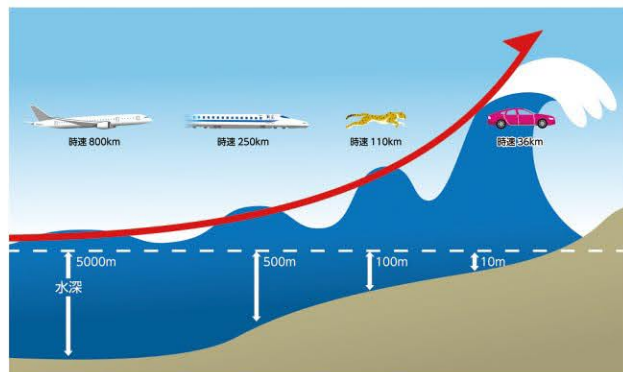
# 津波の特徴、津波に日ごろから備える

## 津波の特徴を知っておこう

### 深海ではジェット機並みの速さ

津波は、海が深いほど速く伝わる性質があり、沖合いではジェット機に匹敵する速さで伝わります。逆に、水深が浅くなるほど速度が遅くなるため、津波が陸地に近づくにつれ後から来る波が前の津波に追いつき波高が高くなります。

水深が浅いところで遅くなるといっても、自動車やオリンピックの短距離走選手なみの速さで陸上に押し寄せるので、普通の人が走って逃げ切れるものではありません。



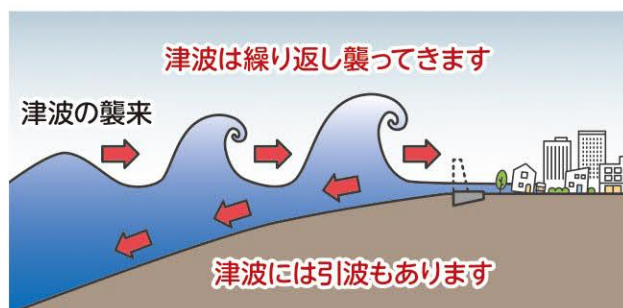
気象庁HPより

### 津波の高さは予想を超える

津波の高さは海岸や海底の地形などに影響されます。東日本大震災では、岩手県宮古市で海拔40.5メートルまで津波が駆け上がった痕跡が確認されています。

### 何度も繰り返し襲ってくる

津波は2回、3回と繰り返し襲ってきます。また第1波が必ずしも最大であるとは限りません。警報、注意報が解除されるまで絶対に海岸に近づかないようにしましょう。



### 津波は川を逆流する

津波は川を逆流します。宮城県の北上川を逆流した東日本大震災の津波は、河口から17キロ地点において高低差3メートルの堰（せき）を乗り越えたとみられています。津波の際は、沿岸部だけでなく河川流域でも警戒が必要です。



## 津波に日頃から備える

### ▶ 津波の襲来を想像してみよう

地震は日中に起こるとは限りません。深夜に発生したとき、暗い中家から脱出できるのか考えてみましょう。また沿岸では地震が発生してから数分後に津波が襲来することもあります。どう対応できるのか具体的に想像してみましょう。



### ▶ 家族で話し合い、避難訓練にも参加しよう

津波が発生したとき、どこに避難し、どう連絡を取り合うのか、家族で事前に話し合っておきましょう。指定の避難場所や避難ビルの位置、そこに到達するためのルートは複数確保できるかなども共通認識をもっておきましょう。地域の防災訓練に家族で参加し、避難にかかる時間などを確認しておきましょう。



### ▶ 避難に備えて非常持出品を準備しよう

避難時にすぐ持ち出せるように、非常持出品をリュックなどにまとめておきましょう。預金通帳などの貴重品もできる範囲で一緒しておけば、いざというときあわてて取りに戻らずに済みます。



# 各種災害等の情報入手・連絡先

早めの避難があなたの命を救います

## ▶ 各種災害等のリアルタイム情報

### ● 市から発信する防災情報 ●

北茨城市公式ホームページ  
最新の防災情報が確認できます。



北茨城市 LINE 公式アカウント  
防災や市の施策など、市民生活に関する内容が発信されます。



北茨城市防災メール配信サービス  
防災行政無線の放送内容のほか、市政情報もメールで受信することができます。  
bousai.kitaibaraki-city@raidan.ktaiwork.jp



防災行政無線放送内容  
防災行政無線の放送内容を確認できます。  
防災行政無線の放送内容をテレホンサービスでも確認できます。  
TEL 0293-43-3110（通話料がかかります）



### ● 市以外の関係機関情報 ●

「Yahoo! 防災速報」アプリ  
市より発信する防災情報だけでなく、気象庁などから出される気象情報も受け取れます。



iOS版



Android版

NHK データ放送  
通常リモコンの「d」ボタンで防災情報を確認できます。NHKデータ放送は、防災情報や暮らしに役立つ情報を見ることができる便利な機能です。  
<https://www.city.kitaibaraki.lg.jp/docs/2023092600031/>



気象庁「キキクル」  
洪水や土砂災害の危険度を確認できます。

<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/#zoom:6/lat:34.098159/lon:137.241211/colordepth:normal/elements:land>



キキクル説明ページ  
[https://www.jma-net.go.jp/saga/shosai/hukyu\\_keihatu/kikikuru/](https://www.jma-net.go.jp/saga/shosai/hukyu_keihatu/kikikuru/)



### ● 国や県から発信する防災情報 ●

国土交通省  
「川の防災情報」  
川の水位をリアルタイムで確認できます。



茨城県防災・危機管理ポータルサイト  
茨城県の防災に関する情報が確認できます。





# 避難場所・避難所一覧

避難所の開設は、主に大雨や津波、地震などの災害発生時またはその予兆がある場合、市が危険性を判断して決定します。

## 指定緊急避難場所

市外局番：0293

名称	住所	電話番号	指定緊急避難場所						指定避難所	備考
			洪水	土砂災害	高潮	地震	津波	内水氾濫		
二ツ島高台公園	関南町神岡上字二ツ島地区		○	○	○	○	○	○		
北茨城市立図書館	磯原町本町2-5-16	42-1451	○	○	○	○	○	○		津波、洪水、高潮、内水時は屋上を利用
大津地区津波避難タワー	関南町仁井田18付近 (仁井田浜公園内)		○		○	○	○	○		
中郷地区津波避難タワー	中郷町下桜井977-1		○		○	○	○	○		

※指定緊急避難場所は、災害の危険から命を守るために緊急的に避難をする場所であり、洪水、土砂災害、地震、津波等の災害種別ごとに指定されています。

## 指定避難所

市外局番：0293

名称	住所	電話番号	指定緊急避難場所						指定避難所	備考
			洪水	土砂災害	高潮	地震	津波	内水氾濫		
花園もーる (花園地域交流センター)	華川町花園441-3								○	
老人福祉センター「ライト」	華川町白場187-74	43-5361							○	福祉避難所
心身障害者第一福祉センター	華川町白場187-27	43-3115							○	福祉避難所
心身障害者第二福祉センター	華川町下小津田797-1	42-0921							○	
北茨城市民ふれあいセンター	磯原町本町2-5-15	42-2644							○	
木皿シルバー コミュニティセンター	磯原町木皿855-1	42-3727							○	
関南町公民館	関南町里根川10-7	46-5688							○	
大津町公民館	大津町90	46-6004							○	
平潟町公民館	平潟町538	46-4967							○	
唐虫農村集落センター	華川町上小津田1685-31								○	
小川区集会所	関本町小川318-2								○	
才丸農村集落センター	関本町才丸528								○	
北茨城特別支援学校	中郷町小野矢指1657	43-2622							○	
磯原郷英高等学校	磯原町磯原912	42-0260							○	

※指定避難所は、災害の危険に伴い避難をしてきた被災者等が一定期間滞在するための施設等であり、災害種別に限らず指定されています。

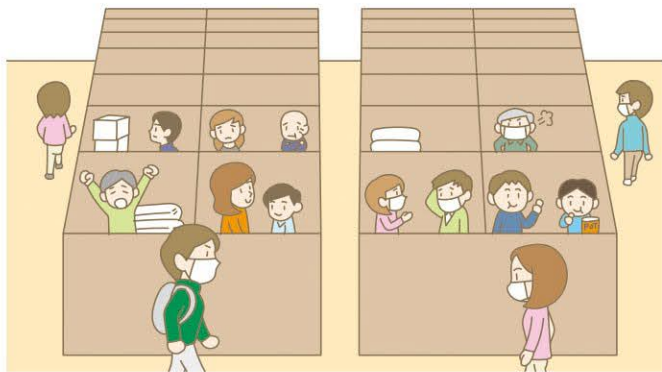
# 指定避難所兼指定緊急避難場所

市外局番：0293

名称	住所	電話番号	指定緊急避難場所						指定避難所	トイレ兼 備蓄倉庫	備考
			洪水	土砂 災害	高潮	地震	津波	内水 氾濫			
中郷第一小学校	中郷町上桜井53-5	42-4000	○	○	○	○	○	○	○		洪水時は2階以上を利用
中郷第二小学校	中郷町小野矢指720-3	43-4355	○	○	○	○	○	○	○	○	
石岡小学校	中郷町石岡823	42-0210	○	○		○			○		
中郷中学校	中郷町足洗508	42-1175	○	○	○	○	○	○	○		洪水時は2階以上を利用
中郷多目的集会所	中郷町上桜井844-1	42-5998		○	○	○	○		○	○	
華川小学校	華川町上小津田84	42-0409	○	○		○			○		
中妻小学校	華川町中妻456	42-0413		○		○			○		
華川スポーツパーク	華川町下相田109		○	○		○			○		
華川町公民館	華川町小豆畑912-2	43-3378	○	○		○			○	○	
北茨城市保健センター	華川町白場187-27		○	○	○	○	○	○	○		
マウントあかね	華川町小豆畑2747	30-0606	○	○		○			○		
精華小学校	磯原町磯原4-36	42-0328		○	○	○	○		○		
明德小学校	磯原町木皿726	42-0101	○			○		○	○		洪水時は体育館を利用
磯原中学校	磯原町豊田979-1	42-0116		○		○			○		
磯原地区公園	磯原町磯原1206-1	44-3090	○	○	○	○	○	○	○	○	
北茨城市民体育館	磯原町磯原1630-9	43-1152	○	○	○	○	○	○	○	○	
関南小学校	関南町神岡下172	46-0248	○	○	○	○	○	○	○	○	津波、高潮時は屋上を利用
関南多目的集会所	関南町関本下674	46-7356	○	○	○	○		○	○	○	
大津小学校	大津町2301-14	46-0249	○	○	○	○	○	○	○	○	
常北中学校	大津町2448	46-0201	○	○	○	○	○	○	○	○	
平潟小学校	平潟町1077	46-0447	○	○	○	○	○	○	○	○	
生涯学習センター「とれふる」	関本町福田158	46-1234	○	○		○			○		
生涯学習センター分館「期待場」	関本町富士ヶ丘749		○	○		○			○		
関本小中学校	関本町関本上1470	46-0361	○	○		○			○		
関本多目的研修集会所	関本町関本上582-1	46-5976	○	○		○			○	○	
中郷ふるさとコミュニティセンター	中郷町栗野220-2		○	○		○		○	○	○	
汐見ヶ丘望海会館	中郷町汐見ヶ丘2-1259-268		○	○	○	○	○	○	○		
複合防災センター	磯原町磯原1612-1		○	○	○	○	○	○	○		



# 避難所生活／ペット同行避難



避難所での生活は、慣れない環境でストレスや疲労から体調を崩してしまうこともあり、健康管理には十分な注意が必要です。また、避難所では被災者同士が共同生活を送ることになりますので、マナーとルールを守り、みんなで支え合いましょう。



## 健康管理

### 感染症の予防

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症、食中毒を予防するため、マスクの着用やこまめな手洗いをしましょう。

また、定期的に体温を測りましょう。体調の変化を感じたときは、避難所運営スタッフに申し出てください(体温計、マスク、消毒液は持参しましょう)。



### 熱中症の予防

夏場の避難所では熱中症に注意しましょう。特に高齢者や子どもは要注意です。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分の補給を行うことが大切です。



### エコノミークラス症候群の予防

食事や水分を十分にとらない状態で、狭い空間に長時間座り足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が肺動脈に詰まって、肺塞栓などを誘発するおそれがあります。この現象をエコノミークラス症候群と呼びます。

災害時にはトイレを敬遠した結果、エコノミークラス症候群の発症にいたるケースが多発しています。携帯トイレ・水分等の持参、定期的な運動を心がけましょう。

### 一酸化炭素中毒の予防

被災地での停電時、発電機、石油ストーブ、カセットコンロなどを使用する場合には、一酸化炭素中毒に注意する必要があります。一酸化炭素は無色・無臭で気付きにくく、微量でも死に至ることがありとても危険です。

- 発電機は、**必ず屋外で使用しましょう。**
- 石油ストーブなどを使用する場合、定期的に窓を開けて換気しましょう。
- 車中泊の場合は、他の車の排気ガスなどを取り込まないように他の車とは距離をとって駐車しましょう。
- エアコンは外気を入れながら動かし、こまめに窓を開けて換気しましょう。



- 駐車は許可された場所をお願いします。
- エンジン音は騒音となることもあります。ご注意ください。

## ペット対策

ペットを連れて避難するときは、動物が苦手な人や動物アレルギーの人にも配慮し、決められたルールに従って生活する必要があります。避難所でペットの世話をするのは、飼い主自身です。いざというときの備えを忘れずにおきましょう。

### ● 事前の備え

- ・ケージに慣れさせておきましょう。
- ・ほかの人や動物に吠えないようにさせるなど、日頃からしつけを心がけましょう。

### ● 避難所では

- ・指定されたスペースでケージに入れましょう。
- ・エサや排泄物の管理は飼い主が責任を持って行いましょう。

### ● 避難するときの持ちもの

- ・ケージ
- ・ペットフード
- ・水(5日～7日分)
- ・常備薬
- ・伸縮しないリード
- ・ハーネス
- ・迷子札(飼い主の連絡先や緊急連絡先)





# 自主防災活動に参加しよう

## 地域ぐるみで防災対策を

自主防災組織は隣近所・向こう三軒両隣の「顔の見える関係」を大切に防災活動を行う集まりのことです。「自分たちのまちは自分たちで守る」ために活動しています。地域ぐるみで災害に備えましょう。

## 平常時の主な自主防災活動

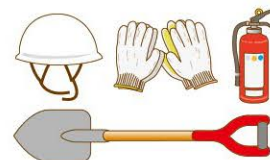
### 防災知識の普及

- 地域の防災マップの作成
- 防災講演会などのイベントの実施
- 防災施設の視察



### 防災資機材などの整備・管理

- ヘルメット、消火器、担架、ハンマー、バール、投光器、発電機などの救助用工具や防災資機材の整備・管理
- 非常時の食料品、救急医療品などの備品の管理



### 防災巡視・防災点検

- ハザードマップでの危険箇所の把握
- 燃えやすいものの放置状況の点検
- ブロック塀、石垣、看板、自動販売機など倒れやすいものの点検



### 防災訓練の実施

- 初期消火訓練
- 救出・救護訓練
- 避難誘導訓練
- 情報収集・伝達訓練
- 炊き出し訓練
- 避難所運営訓練



## 緊急時の主な自主防災活動

### 安否確認

- 要配慮者を含む地域住民の安否確認

### 初期消火活動

- 消火器・バケツリレーなどによる初期消火活動

### 救出活動

- 負傷者や倒壊した家屋などの下敷きになった人たちの救出・救助活動



### 避難所の運営

- 避難所施設の状況確認
- 避難者誘導・受け入れ
- 避難者の居住場所と業務の割り振り
- 備蓄食料や救援物資などの避難所への運搬および配付
- 炊き出し
- 水の確保
- トイレの清掃
- ゴミの撤収保管
- 施設内の清掃
- 感染症対策

### 救護活動

- 負傷者の応急手当、救護所への搬送



### 情報の収集・伝達

- 災害に関する正しい情報の収集・伝達





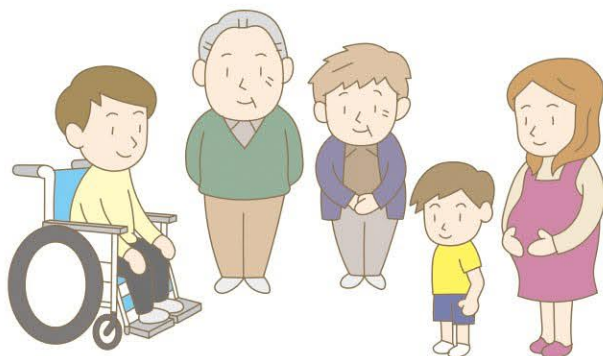
# 要配慮者を支援しよう

## 災害時に支援が必要な人をみんなで守ろう！

高齢者や障がい者などの要配慮者は、大規模災害時に被害を受けやすく、地域の人々の支援が必要です。

### 要配慮者とは

- 1 聞こえない、見えない → 聴覚障がい者、視覚障がい者
- 2 移動できない → 高齢者、要介護者、肢体不自由者
- 3 助けを呼べない、動けない → 重度障がい者、言語障がい者
- 4 理解・判断しにくい、混乱する、自分の状況を伝えにくい → 発達障がい者、精神障がい者、知的障がい者、外国人
- 5 生活の上で特別な配慮が必要 → 妊産婦、乳幼児、難病患者



## 日ごろからの信頼関係と支援体制をつくろう！

### 要配慮者の把握と共有

要配慮者本人の意思やプライバシーに配慮しながら、自主防災組織などでどのような支援ができるのかを話し合っておきましょう。

日常生活でのあいさつや交流などで、お互いの認識を深めましょう。



### 支援内容・体制を決めておく

自主防災組織などで地域内の要配慮者の居住状況、生活状況などを把握し、災害時の情報の伝え方や支援方法、支援体制などを具体的に決めておきましょう。



### 訓練の実施とニーズの把握

いざという時、冷静に対処できるよう要配慮者と訓練を行い、避難方法や避難生活でのニーズを把握しておきましょう。



## 要配慮者を安全に誘導するポイント

### 要配慮者支援の留意点

- 1 支援だからと押しつけず、要配慮者本人の立場や意思を尊重する。
- 2 要配慮者本人の希望を聞くために密なコミュニケーションをとる。
- 3 事故につながることもあるため、無理な支援の約束はしない。

### 車いすを利用している人

- 必ず誰かがつきそい、車いすを押すなどの支援を行います。
- 階段では必ず2人以上、できれば3人以上で援助します。上がるときは前向き、下がるときは後ろ向きが基本で、恐怖感を与えないよう、相手と確認しましょう。



### 高齢者・病気の人

- 災害時の支援者をあらかじめ決めておきます。できるだけ複数人で支援しましょう。
- 「声をかけて励ます」「手を添える」「肩を貸す」など、程度に応じた支援をします。



### 知的・発達・精神障がいの人や外国人

- 簡単な言葉で、やさしく、ゆっくり話してください。
- 何が起きているのかを教えてあげてください。
- 見通しが立たないと不安です。例えば、急に触るのではなく、「これからケガをみるために触ります」などと予告します。
- 別室や間仕切りなどの環境で安心できることがあります。



### 目の不自由な人

- 必ず一歩先を歩き、肘か肩に手を置いてもらい、ゆっくりと歩きます。手や白杖(はくじょう)を引っ張るのは危険です。
- 方向を示すときは「左に曲がって10mくらい」などと具体的に。「○時の方向です」と時計の針を想定して伝える方法もあります。



### 耳の不自由な人

- 口をはっきりと動かし、正面から、身振りを交えて情報を伝えます。
- 手話が出来なければ、文字や絵などで伝えます。筆記具がない時は手のひらや地面などに指で字を書いたり、携帯電話やスマートフォンを利用し、文字を画面で伝える方法もあります。





# わが家の防災メモ

家族の 連絡先	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ

親戚知人の 連絡先	氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ

家族の 救急メモ	氏名	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病歴

緊急 連絡先	連絡先	電話	連絡先	電話

## 生活・支援情報

### 警察・消防

名称	電話	所在地
高萩警察署	0293-24-0110 (代)	高萩市大字高戸315-10
北茨城市消防署	0293-42-0119 (代)	北茨城市磯原町磯原2496-1

### 医療機関

名称	電話	所在地
北茨城市民病院	0293-46-1121 (代)	北茨城市関南町関本下1050

### 市役所

名称	電話	所在地
北茨城市役所	0293-43-1111 (代)	北茨城市磯原町磯原1630

### 電気・ガス・水道

名称・電話	
東京電力パワーグリッド 0120-995-007 (フリーダイヤル) ※0120番号をお使いになれない場合 03-6375-9803	
停電情報はこちら 	
ガス	ご家庭で利用しているガス会社へお問い合わせください。
北茨城市役所 水道部 0293-43-1111(代)	

## 災害時に家族と連絡がとれない場合は？

### 災害用伝言ダイヤル 171

災害時には電話が混雑し、家族と連絡がとれないことがあります。そんなときには「171」をダイヤルし、利用案内に従って伝言の録音・再生をおこなってください。

※一般電話・公衆電話・携帯電話から利用できます。  
※利用開始の時期はNTTが決定し、テレビやラジオなどを通じてお知らせします。

#### 録音方法

171

案内放送が流れます。

1

被災地の電話番号 ※1  
または携帯電話

一般電話の場合市外局番が必要

#### 再生方法

171

案内放送が流れます。

2

被災地の電話番号 ※1  
または携帯電話

一般電話の場合市外局番が必要

※1 連絡を取りたい被災地の一般電話地域が被災指定を受けていない場合は登録できません。携帯電話については地域に関係なく利用できます。

体験利用日

毎月1日・15日 0時～24時  
正月三が日 (1月1日0時～1月3日24時)  
防災週間 (8月30日9時～9月5日17時)  
防災とボランティア週間 (1月15日9時～1月21日17時)

### 災害用伝言板 Web171

大規模災害等が発生した時に、携帯・スマホ・パソコン等を利用して伝言の登録・確認ができる伝言板です。

NTT東日本	<a href="https://www.web171.jp/">https://www.web171.jp/</a>
NTTdocomo	<a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a>
au (KDDI)	<a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a>
SoftBank	<a href="http://dengon.softbank.ne.jp/">http://dengon.softbank.ne.jp/</a>

※楽天モバイル等のキャリア携帯をご利用の方は「NTT東日本」のアドレスよりご利用ください。

#### 登録方法

アクセス先それぞれのガイドランス・メニューに従って入力してください。

① メニューに表示される「災害用伝言板」を選択

② 「登録」を選択

③ 「無事です」等、状態の選択と100字以内のコメントを入力

④ 「登録」を押して完了

#### 確認方法

アクセス先それぞれのガイドランス・メニューに従って確認してください。

① メニューに表示される「災害用伝言板」を選択

② 「確認」を選択

③ 安否を確認したい人の携帯電話番号を入力

④ 「検索」を押して確認