

わが家の防災メモ

いざという時のために書いておきましょう

わが家の避難場所		わが家の集合場所		
家族の連絡先	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)
		T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)	
		T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)	
		T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)	
		T・S・H・R 年 月 日	型 Rh(+/-)	

困ったときの連絡先

親戚や知人・かかりつけ病院などの連絡先を書いておきましょう!

名前	電話	住所	その他

緊急時連絡先一覧

浜中町役場	☎ 0153-62-2111	湯沸445番地
救急・救助 浜中消防署	☎ 119 / 0153-62-2150	霧多布西1条1丁目23番地
警察 霧多布駐在所	☎ 110 / 0153-62-2151	霧多布西2条1丁目62番地
医療機関 町立浜中診療所	☎ 0153-62-2233	霧多布東3条1丁目40番地
海難事故 釧路海上保安部	☎ 0154-22-0118	釧路市南浜町5番9号
かかりつけの病院など	☎	
かかりつけの病院など	☎	
かかりつけの病院など	☎	

はまなか防災マップ

お問い合わせ先 浜中町役場 防災対策室
TEL.0153-62-2138

令和4年2月 発行

はまなか防災マップ



令和4年2月



大規模な火事

地震・津波に備える

緊急地震速報

地震発生

地震発生!!

1~2分

揺れがおさまったら...

3分

気象庁から津波情報発表 津波速報

数分~数十分

津波が来る時は...

数十分~数時間

津波の危険がなくなったら...

数日

避難所・自宅待機

まず、身を守る!



机やテーブルの下などにもぐり、身を守りましょう。

自動車運転中は...

- ハザードランプを点灯し、周りの車に注意をうながす。
- 急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落とす。



屋内外では...

- 屋内施設にいる場合は係員の指示に従う。
- 屋外にいる場合は持ち物や両手で頭を守り、公園や広い場所に避難する。



身の回りの安全確保



コンロなどの火を消す。火が出て落ち着いて初期消火。



家が傾いてドアが開かなくならないように、すばやく窓や扉を開けましょう。

避難の判断を



火災、家屋倒壊の危険やガス爆発等、二次災害の兆候はないか確認しましょう。



テレビ・ラジオ・防災行政無線などで、正しい情報を聞きましょう。

避難は原則徒歩ですが、避難所までの距離が相当ある場合や、災害時要援護者の円滑な避難が非常に困難な場合は自動車等を使用しましょう。

高台へ避難!



より高く、より奥へ逃げる 浸水予測外でも安心しない!

海岸から「より遠く」ではなく、「より高い高台」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。

救護・消火活動



地域ぐるみで協力し合い、応急救護・消火活動を行いましょう。

しばらくは警戒を



3日間以上は備蓄品で自活できるよう、日頃から準備をしておきましょう。



余震・津波に警戒し、テレビ・ラジオ、防災行政無線などから正しい情報を聞きましょう。

津波警報について

気象庁では、地震発生から約3分を目標に津波警報(大津波・津波)または津波注意報を発表します。津波から命を守るために、強い揺れ、弱くてもゆっくりした長い揺れを感じたり、揺れがなくても津波情報を見聞きしたらすぐに避難しましょう。

津波警報・注意報を発表する地域



津波から命を守るために!!

津波から身を守る最大のポイントはすばやく避難することです。周りにまどわされず、まず自分からまっ先に逃げましょう。

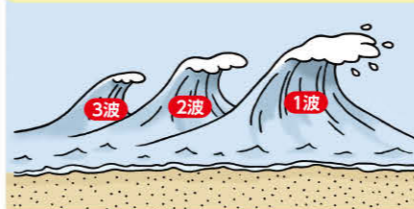
▶▶▶▶▶ すぐに **避難!**

津波警報・注意報の分類と、とるべき行動

	予想される津波の高さ		とるべき行動
	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の表現	
大津波警報	10m超(10m<高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。
	10m(5m<高さ≤10m)		
津波警報	5m(3m<高さ≤5m)	高い	ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう!
	3m(1m<高さ≤3m)		
津波注意報	1m(20cm≤高さ≤1m)	(表記しない)	海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしないでください。

津波の注意点

津波は繰り返し来る!



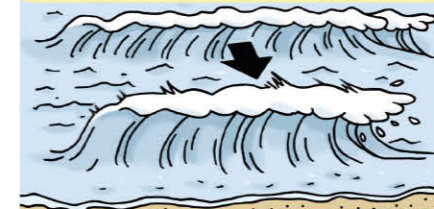
津波は2波、3波と繰り返し襲ってきます。注意報・警報が解除されるまでは避難していきましょう。

引き潮がなくても注意!



津波の前に必ず引き潮があるとは限りません。地震の起こり方や地形によっては引き潮が起こらない場合もあります。

津波のスピードは速い!



「注意報」や「警報」が出る前に来る津波もあり、津波の速度は海岸付近でも時速36km(秒速10m)程度もあります。

満潮時は要注意!



満潮時は水位が高くなっているため、津波がより大きくなります。

津波の高さに注意!



海岸の地形などによって予想された津波の高さを超える津波が発生する場合があります。

弱い地震でも要注意!



弱い地震でも揺れが長く続いた時などは津波が襲ってくる可能性があります。

土砂災害に備える

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、さらに長雨や集中豪雨が続いた時に発生するとされています。次のような現象を察知した場合は、直後に土砂災害が起こる可能性があります。直ちに周りの人と安全な場所へ避難するとともに、関係機関へ通報してください。

こんな「前ぶれ現象」に注意!

土砂災害の種類



- 河川の異常な濁り
- 流木が発生
- 河川内の転石の音
- 降雨時での水位の激減
- 地鳴り・ゴーという音
- 土臭いにおい



- 湧き水量の増加
- 表面流発生
- 小石がばらばら落下
- 湧き水の濁り
- 新たな湧き水の発生
- 小石がぼろぼろ落下
- 亀裂発生、斜面のせり出し
- 湧き水の停止・噴き出し



- 湧き水量の増加
- 湧き水の枯渇
- 井戸水のにごり
- 亀裂・段差の発生・拡大
- 斜面・構造物のせり出し
- 樹木の傾き、根の切れる音
- 山鳴り・地鳴り
- 地面の振動

※地すべりの予測は技術的に困難であり、土砂災害警戒情報の発表対象となっていないので注意してください。



山や川の石や土砂が、大雨などにより水と一緒に激しく流れ下る現象。



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。



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。

逃げ方を覚えましょう



土砂の流れる方向に対して直角に避難!

土石流は速度が速いため、流れを背にしていたのでは追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して直角に逃げるようにしましょう。



早めに避難!

がけ崩れ

がけの高さの2倍以上の距離に避難!

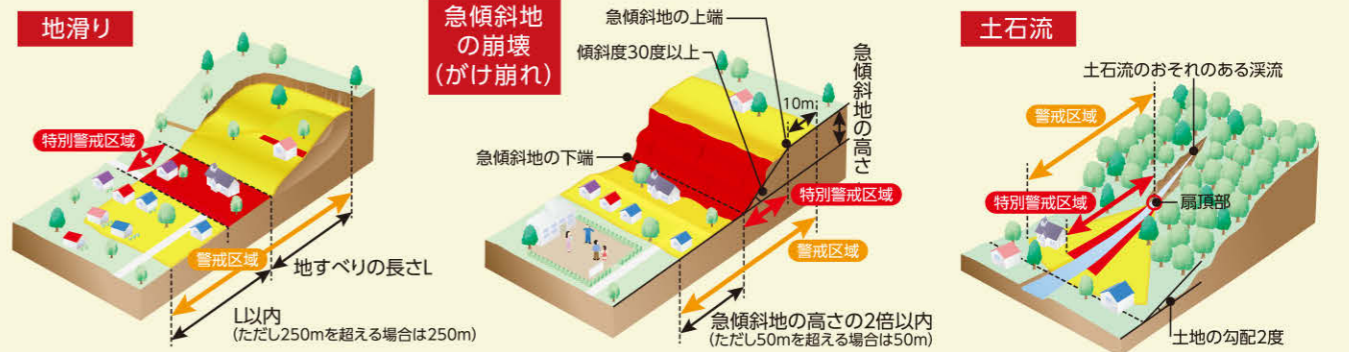
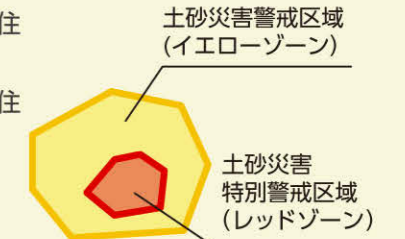
がけ崩れは一瞬で起こるため、早期避難の判断が重要です。緊急時には、がけの高さの2倍以上の距離に逃げたり、室内の安全な場所(がけから離れた部屋や2階など)に避難しましょう。

「土砂災害警戒区域」および「土砂災害特別警戒区域」とは

地図中の「土砂災害警戒区域」に指定されたエリアは、「土砂災害が発生した場合、住民の生命又は身体に危害が生じるおそれのある区域」です。

さらに、「土砂災害特別警戒区域」に指定されたエリアは、「建築物に危害が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域」です。

⚠️ 土砂災害警戒区域にお住まいの方は、大雨のときには警戒避難が必要となる可能性があります。注意しましょう。



土砂災害を事前に予測するには?



雨に注意する

土砂災害の多くは雨が原因で起こります。1時間に20ミリ以上、または降り始めから100ミリ以上の降雨量になったら、十分な注意が必要です。



土砂災害警戒情報に注意する

「土砂災害警戒情報」とは、大雨による土砂災害発生危険度が高まった時、自治体が避難勧告等を発令する際の判断や、住民の自主避難の参考となるよう、都道府県と気象庁が共同で発表する防災情報です。早期避難の判断に役立ててください。

竜巻・突風・雷に注意

竜巻 竜巻による被害は、強風による建物の倒壊、車の転倒、樹木の破損などがあります。竜巻は発生時間が短く、非常に局所的な現象で予測が難しいのが特徴です。鉄筋コンクリート造のビルなど、近くの頑丈建物に避難するか、逃げ込む時間がない場合は、建物の物陰に入って身をかがめましょう。

突風 竜巻が気流の収束によって発生する現象であるのに対し、突風は上空から降りてきた空気が地面にぶつかって周辺に水平に広がる発散性の強風です。



気象庁による雷注意報

⚠️ 「雷注意報」は積乱雲によってもたらされる落雷や雷(ひょう)、竜巻や突風などによる被害の恐れがある場合に発表されます。

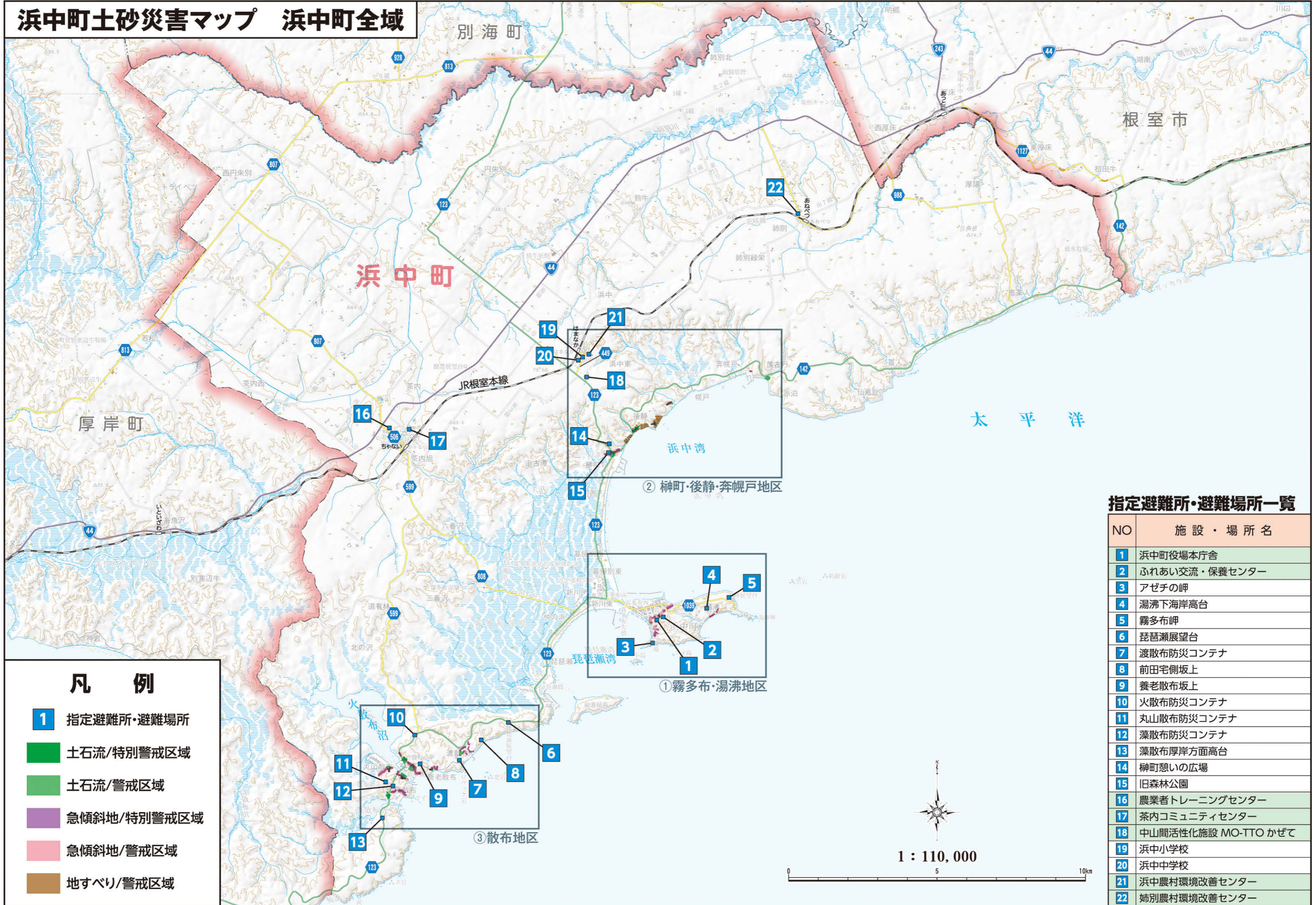
安全な場所への避難

- 外にいるときは、家の中に(鉄筋、鉄骨の建物は安全性が高い)外出中の場合は、車の中に避難します。
- 簡易な建物や樹木からは2~4m以上離れるようにします。雷が落ちた場合、雷が飛び移る「側撃」の危険性があります。

外出先での注意

- 広い場所にいるときは姿勢を低くしてしゃがみます。(グラウンド・ゴルフ場など)
- 長いもの(釣竿・傘・バットなど)は頭より高くしないようにする。
- 落雷の危険性があるので、大きな木には近づかないようにします。

浜中町土砂災害マップ 浜中町全域



凡例

- 1 指定避難所・避難場所
- 土石流/特別警戒区域
- 土石流/警戒区域
- 急傾斜地/特別警戒区域
- 急傾斜地/警戒区域
- 地すべり/警戒区域

指定避難所・避難場所一覧

NO	施設・場所名
1	浜中町役場本庁舎
2	ふれあい交流・保養センター
3	アゼチの岬
4	湯沸下海岸高台
5	霧多布岬
6	琵琶瀬展望台
7	渡散布防災コンテナ
8	前田宅側坂上
9	養老散布坂上
10	火散布防災コンテナ
11	丸山散布防災コンテナ
12	藻散布防災コンテナ
13	藻散布厚岸方面高台
14	榑町憩いの広場
15	旧森林公園
16	農業者トレーニングセンター
17	茶内コミュニティセンター
18	中山間活性化施設 MO-TTO かぜて
19	浜中小学校
20	浜中中学校
21	浜中農村環境改善センター
22	姉別農村環境改善センター

1 : 110,000



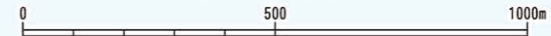
浜中町土砂災害マップ① 霧多布・湯沸地区



凡 例

- 1** 指定避難所・避難場所
- 浜中町指定避難所
- 土砂災害時
利用できない施設
- 土石流/特別警戒区域
- 土石流/警戒区域
- 急傾斜地/特別警戒区域
- 急傾斜地/警戒区域
- 地すべり/警戒区域

1 : 15,000



浜中町土砂災害マップ② 榊町・後静・奔幌戸地区



凡例

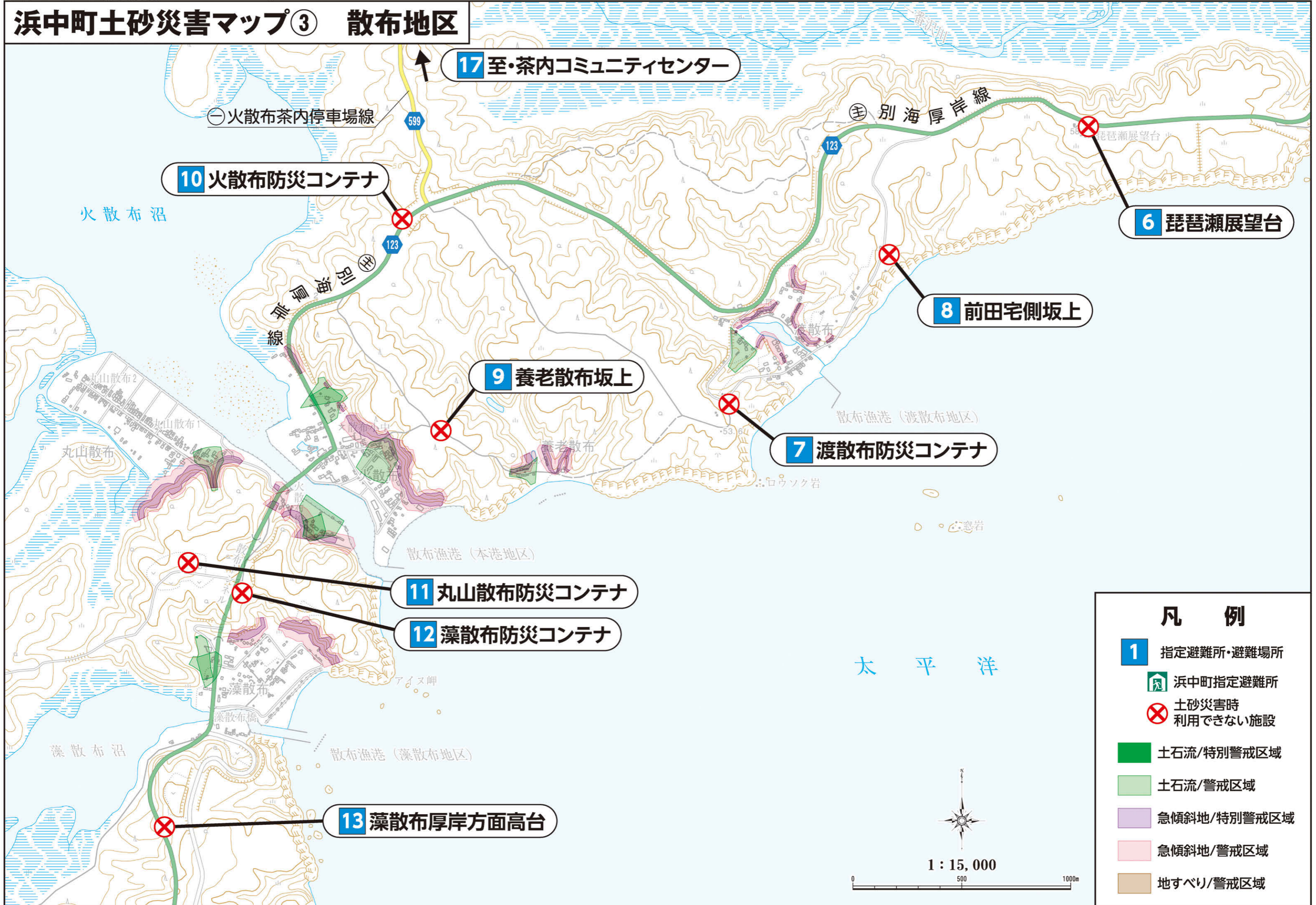
- 1** 指定避難所・避難場所
- 浜中町指定避難所
- 土砂災害時利用できない施設
- 土石流/特別警戒区域
- 土石流/警戒区域
- 急傾斜地/特別警戒区域
- 急傾斜地/警戒区域
- 地すべり/警戒区域

1 : 18,000

0 500 1000m

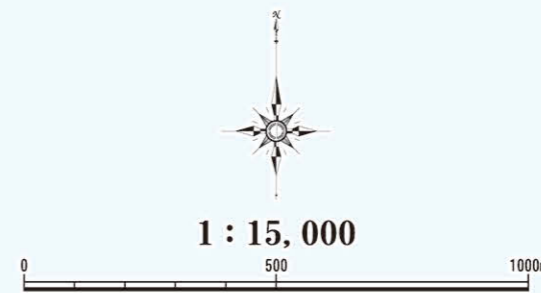


浜中町土砂災害マップ③ 散布地区



凡例

- 1** 指定避難所・避難場所
- 浜中町指定避難所
- 土砂災害時
利用できない施設
- 土石流/特別警戒区域
- 土石流/警戒区域
- 急傾斜地/特別警戒区域
- 急傾斜地/警戒区域
- 地すべり/警戒区域



日頃の備えと避難

避難警戒レベルに注意!

風水害の発生が予想される場合、状況に応じて下記の警戒レベルが発令されます。地域の方々にも声をかけながら、それぞれの警戒レベルに合わせてしっかりと行動しましょう。



※身の危険を感じたときは警戒レベルに関わらず避難してください。また、必ずしもレベル1から順に発令されるとは限りません。

警戒レベル5 緊急安全確保 が発令された場合
 これまでに経験したことのないような、危険が差し迫った異常な状況にあります
 ただちに「**命を守る行動**」をとってください!

災害への日常対策

わが家の耐震診断



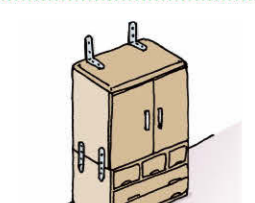
家の間取りから、水まわり、ガスの位置、電気のブレーカー、家具の配置状況を把握しましょう。家具の耐震診断は専門家に相談し、補強等を実施しましょう。

ブロック塀の点検




ひび割れや壊れているところはないか、特に通学路、避難路に面している所はしっかり確認・補強しましょう。

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ないようにし、家具や屋外のガスボンベ等は、壁などにしっかり固定しましょう。


家族で話し合い



避難時の家族の役割分担や、途中で家族が離ればなれになった場合にそなえて、お互いの集合場所も決めておきましょう。

避難の注意

ペットはケージに入れて



ペットを連れて避難所へ避難する場合、食べ物や飲み物などをご準備のうえ、ケージに入れてください。各避難所のペット受け入れ可否は、あらかじめ行政などの問い合わせ先にご確認ください。

必要なものは自分で持参



避難場所では、食べ物や毛布などの提供はありません。非常持ち出し品リストを参考に、必要なものは、各自でお持ちください。

ブレーカーを落とす



停電しているときでも、通電火災を防ぐため、必ずブレーカーを落としてから避難してください。





2人以上で避難



できるだけ1人の避難は避けましょう。また、子どもからは目を離さないようにしましょう。

要配慮者への思いやりを

高齢者や障がい者、傷病者、幼児、妊産婦、外国人、旅行者などは避難に時間がかかったり、情報や状況を迅速に把握できない場合があります。災害時にはそのような要配慮者に気を配り、地域で協力しあって支援しましょう。

<h4>高齢者・傷病者</h4>  <ul style="list-style-type: none"> 正しい情報を伝える 不安を取り除くように声をかける 手を貸したり、おぶって避難 	<h4>障がい者</h4>  <ul style="list-style-type: none"> 介助の手助けを 耳が不自由な方には、筆談や身振りに対応 	<h4>妊産婦・幼児</h4>  <ul style="list-style-type: none"> 手荷物を持つ等の手助けを 子どもがはぐれたり、ケガをしないよう気をつける 	<h4>外国人</h4>  <ul style="list-style-type: none"> 正しい情報を伝える 言葉が通じない場合は身振りや絵で会話を
--	--	---	---

自主防災組織について

災害が発生した時、それを防いだり被害を最小限に食い止めるためには、自分の家や家族だけが無事でも仕方ありません。住んでいる地域全体が守られて、はじめて自分や家族が安全になれるのです。自主防災組織とは「**自分たちの地域は自分たちで守る**」を理念とし、安心できるまちをつくるために、町民のみなさんが協力しあって防災活動を行う組織です。みんなで話し合い、できることから始めましょう。

自主防災組織の活動例

～自治会などを単位として自主防災組織をつくりましょう～

<h4>本部</h4> <p>平常時の活動 役場、消防署などとの連絡調整を行い、防災活動に備えます。</p> <p>災害時には 各活動班、役場、消防署などとの連絡調整を行い、現場をまとめます。</p>	<h4>救出・救護班</h4> <p>平常時の活動 救出用資機材の使用法、負傷者の搬出法、応急手当法の習得訓練を行い、医療施設や救護所の位置を確認しておきます。また、活動用資機材の整備点検を行います。</p> <p>災害時には 資機材を用いて救出作業を行うとともに、負傷者の応急手当を行い、医療施設や救護所に搬送します。</p>
<h4>情報連絡班</h4> <p>平常時の活動 防災訓練や講習会を通じて防災知識の普及活動を行います。また、回覧やチラシ等で住民へ防災の啓発活動を行います。</p> <p>災害時には 役場や消防機関から情報を収集し、住民に対して正しい情報を伝達します。また、地域の被害状況や避難状況を役場へ報告します。</p>	<h4>避難誘導班</h4> <p>平常時の活動 複数の避難経路・避難場所を把握しておき、誘導訓練を行います。また、地域内の危険箇所を把握しておくことも必要です。</p> <p>災害時には 組織として安全な行動がとれるよう、避難場所までの確に住民を誘導します。</p>
<h4>消火班</h4> <p>平常時の活動 火災が発生した時に地域内に被害の発生、拡大につながる原因がないか確認したり、住民に対し消火器具の点検や効果的な消火技術の習得を行います。</p> <p>災害時には 周辺住民の協力を求めて初期消火を行い、火災の拡大を防ぎます。</p>	<h4>給食・給水班</h4> <p>平常時の活動 物資の備蓄・管理を行うとともに、マキ炊飯、ろ水器を使った飲料水をつくる訓練などを行います。</p> <p>災害時には 炊き出し、飲料水を確保するほか、食料品や救援物資の受け入れと配給を行います。</p>

災害情報の入手

最新の正しい情報を入手する

災害時は様々な情報が錯綜し、混乱を招く場合があります。大切なのは「最新の正しい情報」を入手し、行動することです。普段から気象庁が発表する気象情報に注意し、いざという時に備え、どのような情報がどのようにして受信できるのかを確認しておきましょう。

テレビ・ラジオ SNS・インターネット



様々な媒体を利用して情報を入手しましょう。また、テレビの地デジ放送でも情報が入手できます。テレビリモコンの「dボタン」を押してください。

防災行政無線 (戸別受信機・サイレン) スピーカー

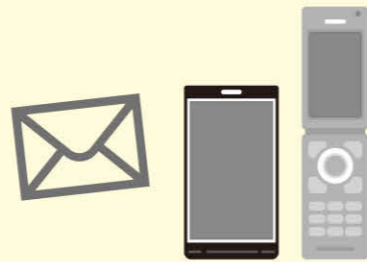
浜中町では、災害が発生した場合、災害の規模、災害現場の位置や状況を把握し、いち早く正確な災害情報の伝達手段の確保を目的として、防災行政無線を整備しています。

防災行政無線確認ダイヤルについて

防災行政無線の内容を確認したい方は、下記の電話番号にお電話ください。24時間以内の放送内容を聞くことができます。

TEL 0153-62-5333

エリアメール (NTTドコモ) 緊急速報メール (au・ソフトバンクなど)



携帯電話・スマートフォンをご利用の方に、緊急を要する気象・地震・津波などの情報が一斉に配信されます。

※受信は無料ですが、各種対応機種による設定をお願いします。

気象情報に注意!

台風や豪雨はある程度進路や規模などを予測できるため、普段から気象情報に注意しましょう。気象や防災に関する情報はテレビやラジオのほか、以下のホームページやアプリなどからも入手できます。

浜中町公式HP

浜中町からの様々なお知らせ、ハザードマップなどの防災情報、各種行事の様子など発信しています。



<https://www.townhamanaka.jp/>

Yahoo! 防災速報 アプリ

アプリをダウンロードすると気象情報、避難情報、河川情報等を知ることができます。



for iPhone/iPad



for Android

NHK ニュース 防災 アプリ

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、ライブ放送の同時提供もあります。



for iPhone/iPad



for Android

防災情報全般

(警報・注意報/地震/竜巻など)

北海道防災ポータル

<http://www.bousai-hokkaido.jp/>



気象情報

気象庁

<https://www.jma.go.jp/jma/>



雨量・水位情報

国土交通省 川の防災情報

<http://www.river.go.jp/>



道路情報

北海道地区 道路情報

<http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/RoadInfo/>



非常時の持ち出し品・備蓄品

避難時は両手が使えるリュックサックが便利!!

いざという時のために下記リストを参考に準備しましょう。また、備蓄品の飲食物は保存期限に注意しましょう。

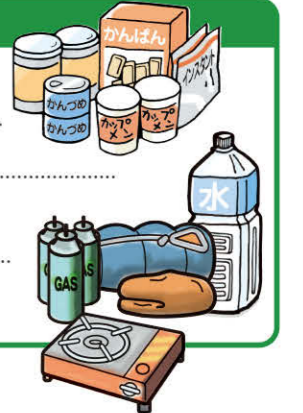
非常時の持ち出し品 (すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。)

- 貴重品
 - 現金 キャッシュカード 預金通帳 印鑑 免許証
 - 健康保険証
- 非常食
 - 飲料水(ペットボトル) 栄養補助食品 菓子類
- 応急医薬品
 - お薬手帳 持病薬 常備薬(風邪薬・傷薬など) *感染対策用に必ず!
 - ばんそうこう 消毒液 マスク 除菌シート 体温計
- 生活用品
 - 衣類 防寒着 雨具 タオル ティッシュ(ウェット)
 - 運動靴 軍手 帽子又は防災ずきん ライター
 - ビニール袋 生理用品 ラップフィルム
- その他
 - 携帯ラジオ 携帯電話 充電器 懐中電灯 ホイッスル
 - 電池 筆記用具 メガネ 思い出の品



備蓄品 (最低3日分の準備をしておきましょう。できれば、7日分の備蓄を心がけましょう。)

- 食料・飲料水
 - 飲料水(1人1日3リットル) 缶詰やレトルト食品
 - 栄養補助食品 インスタント食品
- 燃料など
 - 卓上コンロ ガスボンベ 固形燃料
- 生活用品
 - 毛布 寝袋 洗面用具 鍋 やかん バケツ
 - トイレtpーパー 携帯トイレ 使い捨てカイロ
- その他
 - ビニールシート 新聞紙 ろうそく ガムテープ
 - ロープ ポリタンク



赤ちゃんや介護を必要とするお年寄りなどがある場合は、次のようなものも必要です。

赤ちゃんがいる場合

- ミルク、ほ乳びん
- 離乳食、食器
- お尻拭き
- 帽子、防寒着
- バスタオル
- ガーゼハンカチ
- 乳幼児用の薬
- 母子健康手帳
- 消毒剤
- 紙おむつ
- おんぶひも
- 衣類(着替え)

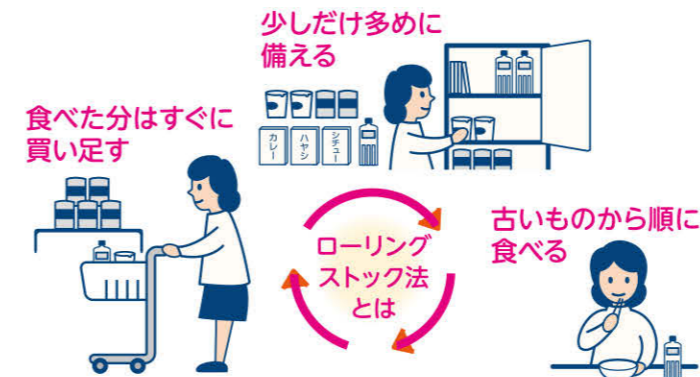
介護を必要とするお年寄りがいる場合

- おかゆなどの食料品(介護食)
- 障害者手帳、介護保険証など
- 紙おむつ
- 帽子、防寒着
- 衣類(着替え)
- 介護用品
- お尻拭き
- 常備薬

※介護の状態などに応じて備えてください。

ローリングストック法の実践

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。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。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。



①古いものから使うこと

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを奥に配置し、手前の古いものから使っていき、というように、備蓄方法のルールを決めて上手に循環させることが大切です。

②使った分は必ず補充すること

ストックしているものはいつ食べても構いませんが、消費した分は必ず買い足すようにしましょう。補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もあります。消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。

指定避難所・避難場所一覧

自分の家の近くの指定避難所・避難場所を付属のハザードマップと見くらべて場所と避難ルートを確認しておきましょう。

NO	施設・場所名	住所	電話番号	洪水	崖崩れ、土石流及び地割り	高潮	地震	津波	大規模な火事	内水氾濫	火山現象	指定避難所との重複	想定収容人数
1	浜中町役場本庁舎	湯沸445	62-2111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	580
2	ふれあい交流・保養センター	湯沸432	62-3726	○	○	○	○	○	○	○	○	○	500
3	アゼチの岬	湯沸506		○		○		○	○	○			150
4	湯沸下海岸高台	湯沸195		○		○		○	○	○			100
5	霧多布岬	湯沸5		○		○		○	○	○			500
6	琵琶瀬展望台	琵琶瀬781		○		○		○	○	○			400
7	渡散布防災コンテナ	渡散布211		○		○		○	○	○			100
8	前田宅側坂上	渡散布19		○		○		○	○	○			100
9	養老散布坂上	道有林8		○		○		○	○	○			50
10	火散布防災コンテナ	道有林8		○		○		○	○	○			200
11	丸山散布防災コンテナ	道有林17		○		○		○	○	○			200
12	藻散布防災コンテナ	藻散布3		○		○		○	○	○			120
13	藻散布厚岸方面高台	道有林20		○		○		○	○	○			50
14	神町憩いの広場	後静193		○		○		○	○	○			100
15	旧森林公園	大津屋沢51		○		○		○	○	○			100
16	農業者トレーニングセンター	茶内橋北東33	65-2266	○	○	○	○	○	○	○	○	○	880
17	茶内コミュニティセンター	茶内若葉1-10	65-2079	○	○	○	○	○	○	○	○	○	460
18	中山間活性化施設 MO-TTOかぜて	浜中東6線60	64-3000	○	○	○	○	○	○	○	○	○	270
19	浜中小学校	浜中桜西77	64-2023	○	○	○	○	○	○	○	○		590
20	浜中中学校	浜中桜西50	64-2120	○	○	○	○	○	○	○	○		660
21	浜中農村環境改善センター	浜中桜東36	64-2111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	490
22	姉別農村環境改善センター	姉別3-41-1	68-6050	○	○	○	○	○	○	○	○	○	410

避難所生活の心得

災害時に不特定多数の人が集まる避難所。新型コロナウイルス感染症の対策を含め、お互いの心くばりや思いやりが必要です。お互いに気持ちよく健康に過ごすために、これらのことを心がけましょう。

ルールを守ろう



消灯時間や食料の配給時間、居室スペースの定めなどさまざまな決まりごとを必ず守りましょう。

自分が使用するものを持参



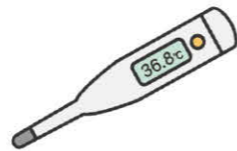
自分が使うもの、食べるものは持参しましょう。物の共用は感染症のリスクを高めることにもなります。

マスク着用・咳エチケット



感染症の予防のため、マスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。夏場は定期的にマスクを外して休憩し熱中症に気をつけましょう。

こまめに体調チェック



体調の変化を継続的にチェックしましょう。変化があったら避難所の運営者に知らせましょう。

避難時の服装と災害用伝言ダイヤル

安否情報などを家族や知人に知らせる方法を家族で確認しておきましょう。

非常時の服装



災害用伝言ダイヤル

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。

録音

171 → 1 → 0 [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] → 伝言の録音

再生

171 → 2 → 0 [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] → 伝言の再生

ホームページ

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

詳しい内容はNTTのホームページで確認してください

171 または NTT 検索