

保存版



外ヶ浜町

防災マップ

津波・洪水・土砂災害

町民の皆様へ

令和4年5月に「日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震に係る地震防災対策の推進に関する特別措置法」が改正され、津波浸水想定に変更があったことから、外ヶ浜町では、最新の情報を提供するため、「外ヶ浜町防災マップ」を更新し、配布することといたしました。

日本海溝・千島海溝周辺型地震は、日本の東方沖にある日本海溝・千島海溝で、今後30年の間に確実に起こるとされている地震で、最大想定死者数は約20万人にもものぼるとされています。

また、地震だけでなく、令和4年8月に当町を襲ったような、大雨災害や台風といった大規模な自然災害が、またいつ起きるか全く予測が出来ません。

町では、防災マップの定期的な更新をはじめ、様々な防災対策に努めているところですが、町民の皆様ひとりひとりが、自分や家族の身の安全を守る取り組み（自助）や、地域の方々と助け合う取り組み（共助）に積極的に取り組んで頂くことで、防災対策は、より効果的になっていきます。

ご家庭に本書を常備していただき、ご家庭、地域の方々と話し合う際の参考となれば幸いです。

外ヶ浜町

索引

自らの命、家族の命を守るために!	1	避難所・避難場所一覧No.1・2	10・11
風水害対策について	2	全体図	12・13
洪水ハザード情報について	3	土砂災害・洪水ハザードマップ1~20	14~33
土砂ハザード情報について	4	津波ハザードマップ21~34	34~47
地震対策	5	特別警報	48
津波対策(1)、(2)	6・7	わが家の防災メモ・非常時持出品	49
マイ・タイムライン	8	防災情報収集方法、災害用伝言ダイヤル、 防災関係機関連絡先	裏表紙
わが家の防災対策&チェック	9		

自らの命、家族の命を守るために！

適時適切な避難を行うために、家族や地域で確認しましょう。

ステップ

①

自宅や学校・職場には、どのような危険があるのか確認しましょう。

- 防災マップを見て、土砂災害が起こりやすい場所はないか等、自宅や学校・職場等のよく立ち入る場所には、どのような危険があるのか確認しましょう。
- 避難所・避難場所（10・11ページ）を確認し、そこまでの経路や移動手段について計画しておきましょう。



ステップ

②

行政機関から提供される防災情報について確認しましょう。

警戒レベルについて

警戒レベルは、水害や土砂災害に備えて住民がとるべき行動をお知らせするために5段階にレベル分けしたもので、市区町村が避難情報と合わせて出す情報です。

避難情報等 (警戒レベル)				河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)	
警戒 レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)	
				浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！ ・警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。 ・警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません！ ・ただし、警戒レベル5は、市区町村が災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。	緊急安全確保	5 相当	氾濫発生情報 大雨特別警報 (土砂災害)
~~~~~ < 警戒レベル4までに必ず避難！ > ~~~~~					
4	災害の おそれ高い	<b>危険な場所から全員避難</b> ・警戒レベル4避難指示は、立退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。	避難指示	4 相当	氾濫危険情報 土砂災害 警戒情報
3	災害の おそれあり	<b>危険な場所から高齢者等は避難</b> ・「高齢者等」は障害のある人や避難を支援する者も含んでいます。 ・さらに、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、自主的に避難するタイミングです。	高齢者等避難	3 相当	氾濫警戒情報 洪水警報 大雨警報
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・ 高潮注意報	2 相当	氾濫注意情報 —————
1	今後気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	1 相当	————— —————

※市区町村長は、河川や雨の情報(警戒レベル相当情報)のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等(警戒レベル)の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

# 風水害対策について

大雨や強風はわたしたちに何度も大きな災害をもたらしています。  
 undanから気象情報に十分注意し、避難の際もみんなで協力しましょう。

## 大雨情報をキャッチ！ こんなときのわが家の安全対策

まずは、  
 確実な情報が大事  
 その次に迅速な対応



### 特別警報・警報・注意報の発表基準

現象の種類	発表基準		
	特別警報	警報	注意報
<b>大雨</b>	数十年に一度の大雨が予想され、大災害が起こるおそれ著しく高まっている場合	大雨によって重大な浸水害や土砂災害が起こるおそれがあると予想される場合 記録的短時間大雨情報 1時間に雨量90mm ※大雨警報発表時、上記基準に達した場合に発表	大雨によって浸水害や土砂災害が起こるおそれがあると予想される場合
<b>洪水</b>	※全国約400の河川において指定河川洪水予報を発表しているため、特別警報の設定はありません。	大雨や融雪によって、増水や氾濫により重大な洪水災害が発生するおそれがあると予想される場合 ※対象となる重大な洪水災害として、河川の増水・氾濫及び堤防の損傷・決壊、並びにこれらによる重大な浸水害があげられる。	大雨や融雪によって、増水により洪水災害が発生するおそれがあると予想される場合 ※対象となる洪水災害として、河川の増水及び堤防の損傷、並びにこれらによる浸水害があげられる。

### 雨の強さと降り方

(1時間雨量:mm)

やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
10以上～20未満	20以上～30未満	30以上～50未満	50以上～80未満	80以上～
雨の音で話し声が良く聞き取れない。	ワイパーを速くしても見づら。側溝や下水、小さな川があふれる。	山崩れ、がけ崩れが起きやすくなり危険地帯では避難の準備が必要。	マンホールから水が噴出する。土石流が起こりやすい。多くの災害が発生する。	雨による大規模な災害の発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要。

### 風の強さと吹き方

(平均風速:m/秒)

10以上～15未満	15以上～20未満	20以上～25未満	25以上～
風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。	風に向かって歩けない。転倒する人もいる。	しっかりと身体を確保しないと転倒する。風で飛ばされた物で窓ガラスが割れる。	立ってられない。屋外での行動は危険。樹木が根こそぎ倒れはじめる。

### 台風

日本には毎年多数の台風が接近あるいは上陸し、たびたび大きな被害をもたらします。  
 台風の接近が予想される際は、台風情報に十分注意し、被害のないように備えることが必要です。

大きさ	風速15m/s以上の半径	強さ	最大風速
大型(大きい)	500km以上800km未満	強い	33m/s以上44m/s未満
超大型(非常に大きい)	800km以上	非常に強い	44m/s以上54m/s未満
		猛烈な	54m/s以上

### 局地的大雨と集中豪雨

気象庁の定義によると、「局地的大雨」は単独の積乱雲が急激に発達して降らせる一過性の大雨のことで「ゲリラ豪雨」とも呼ばれることもあります。局地的に数十ミリになります。「集中豪雨」は積乱雲が同じ場所で次々と発達を繰り返し、雨が数時間にわたって降り続く現象です。狭い範囲に数百ミリの雨を降らせます。

その中でも、積乱雲が連続して発生し線状に並びその規模が幅20～50km、長さが50～300kmになるものが「線状降水帯」と呼ばれています。停滞性の線状降水帯は、同じ場所で激しい雨が長時間降り続き、まさにその場所にいる人にとっては経験したことのない大雨となり、甚大な被害をもたらすおそれがあります。

- ラジオやテレビなどの気象情報に注意する。
- 早く帰宅し、家族と連絡を取り、非常時に備える。
- 町や防災関係機関の広報をよく聞いておく。
- 飲料水や食料を数日分確保しておく。
- 停電に備え懐中電灯や携帯ラジオを用意する。
- 浸水に備えて家財道具は高い場所へ移動する。
- 非常時持出品を準備しておく。
- 危険な地域では、いつでも避難できるよう準備をする。

# 洪水ハザード情報について

水防法に基づき、洪水ハザード情報をマップに掲載しています。  
以下の情報を参考に、洪水時における対応についてあらかじめ確認しておきましょう。

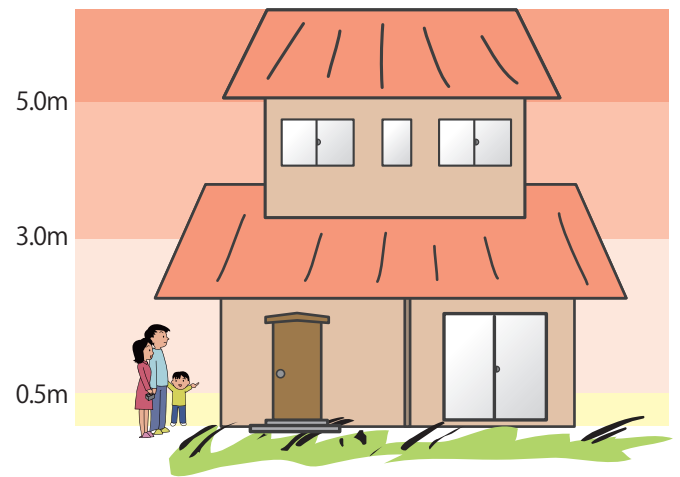
## 1 説明

- 「外ヶ浜町防災マップ」に表示している蟹田川の浸水想定は、水防法の規定により指定された想定し得る最大規模の降雨による洪水浸水想定区域及び浸水した場合に想定される水深を表示したハザード情報です。
- この浸水想定区域などは、指定時点の河道の整備状況を勘案して、氾濫した場合の状況をシミュレーションにより予測したものです。
- この防災マップをご使用の際は、支川の氾濫、想定を超える降雨、内水による氾濫等を考慮していませんので、この浸水想定区域に指定されていない区域においても浸水が発生する場合や想定される水深が実際の浸水深と異なる場合がありますので十分注意しましょう。

### ●浸水ランクの目安

想定した大雨の規模(蟹田川流域の24時間雨量445mm)

5.0m 以上の区域	2階の屋根まで浸水する程度
3.0~5.0m 未満の区域	2階が浸水する程度
0.5~3.0m 未満の区域	1階が浸水する程度
0.5m 未満の区域	大人の膝までつかる程度



## 2 洪水情報の種類

洪水の危険性が高まった際に発表される情報

### 洪水注意報(気象庁)

- 洪水によって災害が発生するおそれがある場合、その旨を注意して行う。

### 洪水警報(気象庁)

- 洪水によって重大な災害が発生するおそれがある場合、その旨を警告して行う。

### 水位周知を行う河川

- 蟹田川については、避難判断水位、氾濫危険水位が設定されています。これらの水位に達した場合、知事は関係市町村やマスコミを通じてお知らせします。



## 3 避難時の注意点

### ①安全で動きやすい服装を

- ・ヘルメットやずきん等で頭を保護する。
  - ・裸足で避難しない。脱げにくい運動靴で避難する。
- ※長靴は水が溜まると動きにくくなるのではない!

### ②足元に注意

- ・水の深さに注意する。
- ※歩行可能な水深は一般的に男性70cm、女性50cm。水の流れる場合さらには注意が必要!
- ・水があふれたときは、マンホールや側溝、石などが危険。杖や長い棒で進行方向を確認しながら歩くようにしましょう。

### ③隣近所で声を掛けあって避難

- ・単独行動はしない。
- ・はぐれないようロープで互いの体を結んで流されないようにしましょう。

### ④要配慮者の安全確保

- ・病人や高齢者などは背負って避難する。
- ・子供は大人が手をつないで避難させる。その際、浮き袋を付けるようにしましょう。



# 土砂ハザード情報について

土砂災害警戒情報が発表されていなくても、ふだんと異なる状況「土砂災害の前兆」に気付いた場合には、(町総務課 電話 31-1111(代) へ連絡するとともに、直ちに周りの人と安全な場所へ避難してください。日ごろから危険箇所・避難場所、避難経路を確認しておくことも重要です。

## 土砂災害の種類

### がけ崩れ

地中にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちることをいいます。がけ崩れは突然起きるため、人家の近くで起きると逃げ遅れる人も多く、被害者の割合も高くなっています。



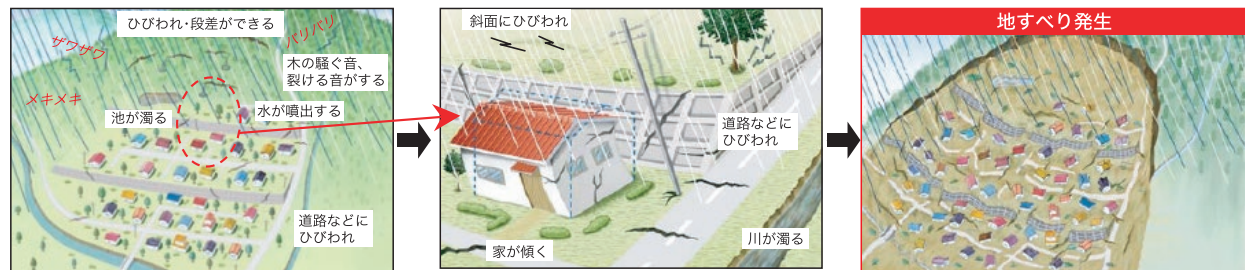
### 土石流

山腹・川底の石や土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流されることをいいます。その流れの速さは規模によって異なりますが、時速20~40kmという速度で一瞬のうちに人家や畑などを壊滅させてしまいます。



### 地すべり

斜面の一部あるいは全部が、地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象のことをいいます。一般的に移動土塊量が大きいため、甚大な被害を及ぼします。また一旦動き出すと、これを完全に停止させることは非常に困難です。



※上記は一般的な前兆現象です。すべての場合において必ず起きるというものではありません。ふだんと違い、少しでも身に危険を感じたら避難するようにしましょう。

## 土砂災害警戒情報について

### ●土砂災害警戒情報とは

大雨による土砂災害発生が高まった時に、町が防災活動や住民等への避難勧告等の災害応急対応を適時適切に行えるように支援すること、また住民の自主避難判断に役立てることを目的として、県と青森地方気象台が共同し作成・発表する情報です。

### ●土砂災害警戒情報の発表

県等が発表する土砂災害警戒情報を受け、町は、気象情報、前兆現象、青森県土砂災害警戒区域等マップや大雨警報(土砂災害)の危険度分布(土砂災害警戒判定メッシュ情報)等も併せて総合的に判断し、住民への避難情報等を提供します。また、住民への情報伝達は、防災行政無線や緊急速報メール(エリアメール)等を活用し、速やかに伝達します。

## 危険箇所内の重要性の高い箇所について

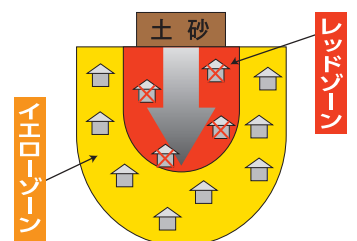
土砂災害防止法に基づき、青森県が計画的に基礎調査を実施し、危険箇所内の重要性の高い箇所について、「土砂災害特別警戒区域」と「土砂災害警戒区域」の指定が行われています。

### 土砂災害 特別警戒区域(レッドゾーン)

建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれがある区域

### 土砂災害 警戒区域(イエローゾーン)

土砂災害のおそれがある区域



# 地震対策 地震発生!そんなときどうする

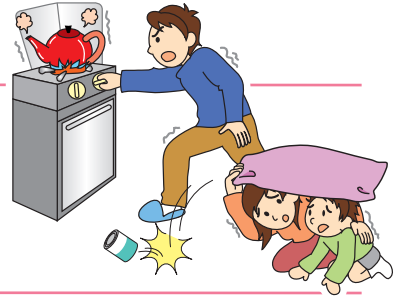
## 地震発生時の時間経過別行動マニュアル

**地震発生**

1~2分

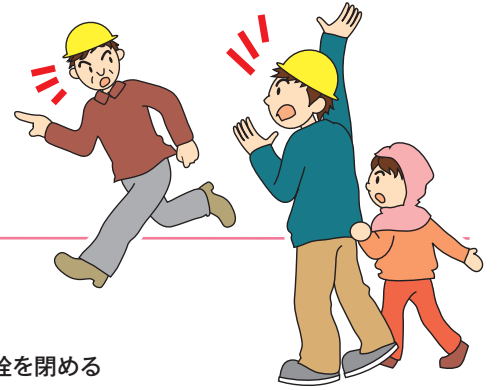
### 最初の大きな揺れは約1分間

- まず、身を守る安全確保 (手近な座布団などで頭を保護)
- すぐに火を消せるときは火を消す
- 大きな揺れの場合は、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する



### 揺れがおさまったら

- 火元を確認 火が出たら、落ち着いて初期消火
- 家族の安全を確認 倒れた家具の下敷きになっていないかを確認
- 靴をはく 家の中はガラスの破片が散乱。靴や厚手のスリッパをはく
- 非常時持出品を準備する

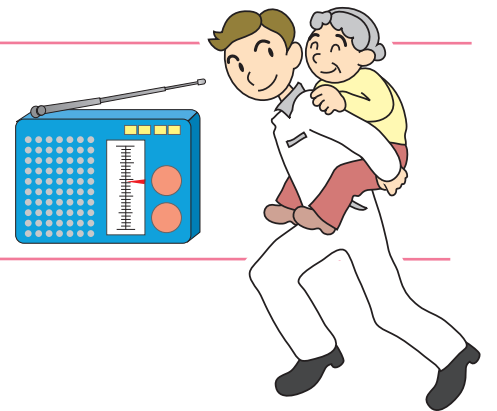


### みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- |             |                                    |                        |
|-------------|------------------------------------|------------------------|
| ●隣近所に声をかけよう | ●要配慮者の安全確保                         | ●隣近所で助け合う              |
|             | ●行方不明者はいないか                        | ●ケガ人はいないか              |
| ●出火防止 初期消火  | ●漏電・ガス漏れに注意 電気のブレーカーを下ろす・ガスの元栓を閉める |                        |
|             | ●消火器を使う                            | ●バケツリレー 風呂の水はため置きをしておく |

### ラジオなどで正しい情報を

- 大声で知らせる
- 災害・被害情報の収集
- 余震に注意する
- 避難時に車は極力使用しない
- 電話は緊急連絡を優先する



### 協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水、食料は蓄えているものでまかなう 3日間の飲料水と食料の備蓄をしておく
- 救出・救護活動
- 無理な行動はやめよう
- 助け合いの心が大切
- 壊れた家に入らない

5分  
10分  
数時間  
3日

## 屋内にいた場合

### 家の中

- 揺れを感じたら、身の安全を確保し、すばやく屋外の安全な場所へ避難する。
- 火の確認はすみやかに(コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに)。
- 乳幼児や病人、高齢者など要配慮者の安全を確保する。
- 裸足で歩き回らない(ガラスの破片などでケガをする)。

### デパート・スーパー

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドウやショーケースなどから離れる。柱や壁ぎわに身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動をとる。

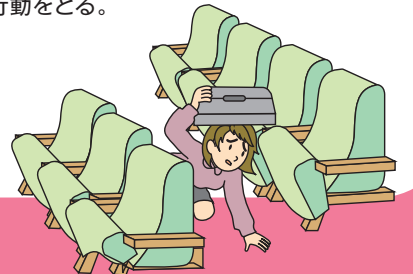


### 集合住宅

- ドアや窓を開けて避難口を確保する。
- 避難にエレベーターは絶対に使わない。炎と煙に巻き込まれないように階段を使って避難する。

### 劇場・ホール

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示に従う。あわてずに冷静な行動をとる。



## 屋外にいた場合

### 路上

- その場に立ち止まらず、窓ガラス、看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。
- 近くに空き地などが無いときは、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機などには近づかない。
- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に近づかない。

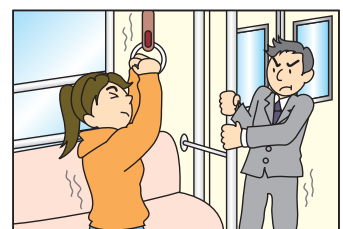


### 車を運転中

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、緊急車両等の通行スペースを確保し、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認して、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要なときは、キーはつけたまま、ドアロックもしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

### 電車などの車内

- つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。
- 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従って落ち着いた行動をとる。



# 津波対策(1)

津波から命を守るためには、「強い揺れ、弱くてもゆっくりとした長い揺れを感じたら」…すぐに避難!!「揺れが無くても津波警報を見聞きしたら」…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	想定される被害
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現		
<b>大津波警報</b>	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タワー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。	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれる。
	10m (5m<高さ≤10m)			
	5m (3m<高さ≤5m)			
<b>津波警報</b>	3m (1m<高さ≤3m)	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!	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。人は津波による流れに巻き込まれる。
<b>津波注意報</b>	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。	海の中では人は速い流れに巻き込まれる。養殖いかだが流失し小型船舶が転覆する。

※津波警報等の発表時には、各区分の**高い方の値**を、予想される津波の高さとして発表します。

(※気象庁ホームページより大部分を抜粋)

## 津波警報・注意報

津波による災害の発生が予想される場合には、地震発生後、約3分で大津波警報、津波警報または津波注意報を発表します。その後「予想される津波の高さ」、「津波の到達予想時刻」等の情報を発表します。

マグニチュード8を超えるような巨大地震の場合

「巨大」という言葉を使った大津波警報で、非常事態であることを伝えます

- 巨大地震の場合は、正しい地震の規模をすぐには把握できないため、その海域における**最大級の津波を想定して**、大津波警報や津波警報を発表します。これにより、津波の高さを小さく予想することを防ぎます。
- このとき、最初の津波警報では、予想される津波の高さを、「**巨大**」、「**高い**」という言葉で発表して**非常事態**であることを伝えます。



「巨大」という言葉を見たり聞いたりしたら、東日本大震災クラスの津波が来ると思って、ただちにより高い場所に避難しましょう!

正確な地震の規模が分かった場合

予想される津波の高さを、1m、3m、5m、10m、10m超の5段階で発表します



「津波の高さ」は津波がない場合の海面からの高さです。津波が陸上で崖などを駆け上った高さは、津波の高さの何倍にも達することがあります。

## 津波に関する情報

津波警報の発表後、沖合や沿岸の観測点で観測した津波の高さや到達時刻を発表します。

- 高い津波が来る前は、津波の高さを「観測中」として発表します。
- 沖合で観測された津波の情報をいち早く伝えます。



# 津波対策(2)

## 津波からの避難



※津波フラッグは避難の合図!!



津波警報等を知る手段に、令和2年夏より新しく『津波フラッグ』が加わりました。海岸で『津波フラッグ』を見かけたら、速やかに避難しましょう。

## 津波の特性と避難行動のポイント

- ! 水辺からすぐに離れる**

津波注意報であっても水辺は危険。ただちに海岸や川べりから離れる。
- ! 津波の速度は速い**

津波の速度は非常に早く、目に見えてから逃げるのでは間に合わない。
- ! 避難したら戻らない**

到達予想時刻が過ぎたり、第一波が引いたとしても、津波警報・注意報が解除され安全が確認されるまでは避難を継続する。
- ! 津波は何度も来る**

津波は一度だけでなく複数回襲来し、後から来る津波の方が高くなることもある。
- ! 津波は場所により高くなる**

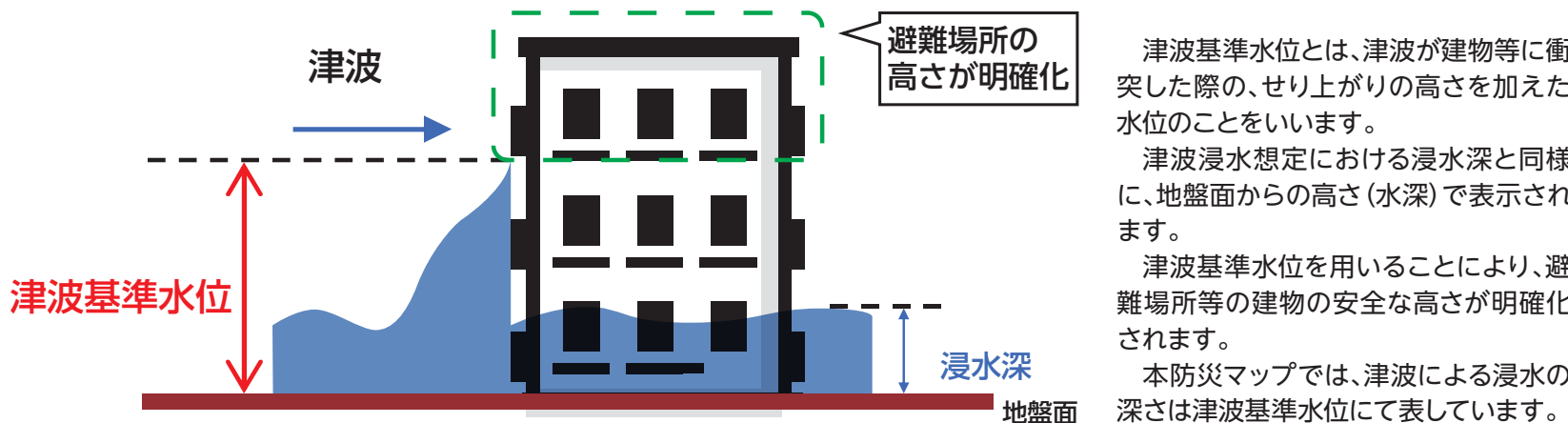
津波は沿岸に近づき水深が浅くなるほど、急激に高くなる。また、V字型の湾や岬の先端など、地形の影響で局部的に高くなる
- ! 津波は遠くからも来る**

津波は遠方の地震等によって発生することもある。日本近海の地震が伴わない津波警報・注意報にも注意する。

## ❖ 津波の高さ30cmでも人は流される!!

津波に巻き込まれた場合、津波の浸水深0.3m(30cm)でも人は流され死亡者が発生、浸水深1mになると立つことができず、死亡する確率が大幅に高くなります。ハザードマップで津波浸水深(津波基準水位)が低い場所でも、速やかに避難が必要です。もし逃げ遅れた場合には、無理して遠くの避難所を目指さず、近くの高台や堅牢な建物の上層階に避難してください。

## 津波基準水位(せり上がり浸水深)について



# マイ・タイムライン

## 避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？

必ず取り組みましょう

※ハザードマップは浸水や土砂災害による被害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

外ヶ浜町防災マップで自分の家がある地区(住所)に危険区域があるか確認しましょう。

家がある地区(住所)に「土砂災害警戒区域」・「洪水浸水想定区域」のいずれかの色が塗られていますか？

はい

災害の危険があるので、原則として※、自宅の外に避難が必要です。

はい

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

洪水や土砂災害に関する警戒レベル 3 が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

洪水や土砂災害に関する警戒レベル 3 が出たら、**町が開設している指定緊急避難場所に避難**しましょう

いいえ

「洪水」・「土砂災害」について原則として避難の必要はありませんが、地図を確認し、周りと比べて低い土地(過去の洪水での浸水範囲)や崖のそばなどにお住まいの方は、必要に応じて避難行動をとってください。

例外

※浸水の危険があっても、

- ①浸水する深さよりも高いところにいる
- ②浸水しても水が引くまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。

※土砂災害の危険があっても、十分堅牢な建物の上層階に住んでいる場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

洪水や土砂災害に関する警戒レベル 4 が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

洪水や土砂災害に関する警戒レベル 4 が出たら、**町が開設している指定緊急避難場所に避難**しましょう

# わが家の防災対策&チェック

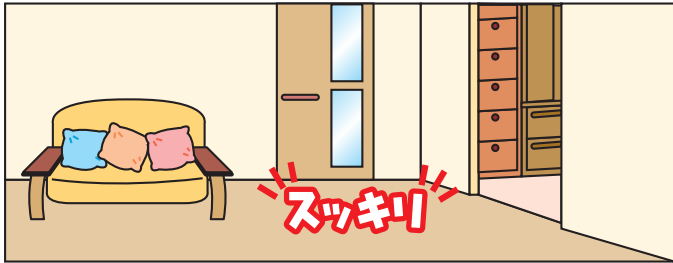
## 家の中の安全対策

事前に準備出来ているか、チェック✓しましょう。

### 1

#### □ 家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる

部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えする。



### 3

#### □ 家具の転倒を防ぐ

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱によりかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止策を万全に。



### 2

#### □ 安全に避難するため、出入口や通路にものを置かない

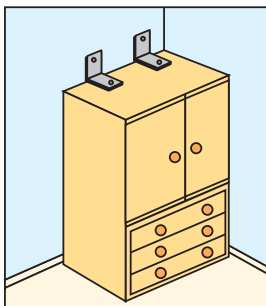
玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろなものを置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。



## 家具の転倒、落下を防ぐポイント

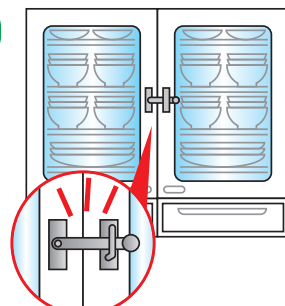
### タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。



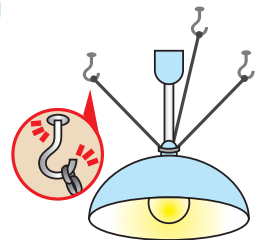
### 食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



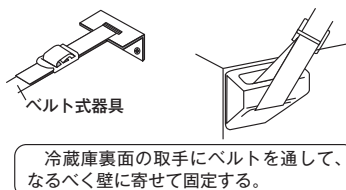
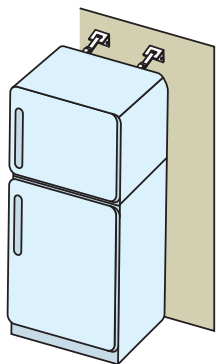
### 照明

チェーンと金具を使って数箇所止める。



### 冷蔵庫

転倒防止用ベルトで固定します。



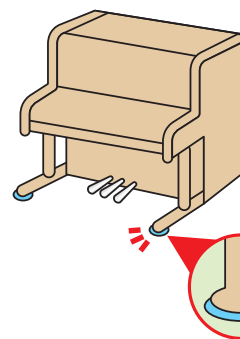
### テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上など、高い位置はさける)。



### ピアノ

転倒防止専用金具などで固定する。脚には、すべり止めをつける。



## 家の周囲の安全対策

事前に準備出来ているか、チェック✓しましょう。

### □ 屋根

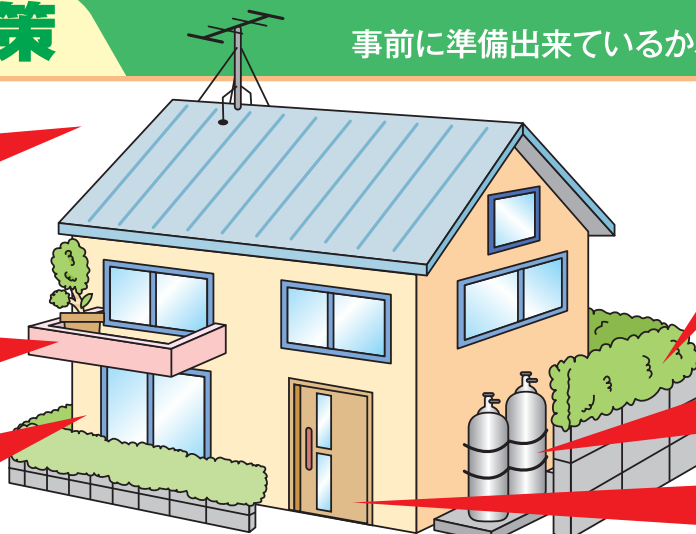
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

### □ ベランダ

植木鉢などの整理整頓を。落ちる危険がある場所には何も置かない。

### □ 窓ガラス

飛散防止フィルムをはる。



### □ ブロック塀・門柱

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。

### □ プロパンガス

ボンベを鎖で固定しておく。

### □ 非常口の確保

# 外ヶ浜町避難所・避難場所一覧No.1

避難が必要になったときにはまず「避難場所」へ、その後は「避難所」へと状況に応じて速やかに行動できるように心がけましょう！

## 指定避難所・指定緊急避難場所一覧

※「●」は指定緊急避難場所を兼ねる施設です

地区名	No.	施設名	所在地	電話番号	掲載地図頁	指定緊急避難場所	風水被害		地震津波	
							浸水	土砂災害	地震火災	津波災害
蟹田地区	①	地域活動支援センター	字蟹田鰐ヶ淵 7-4	22-3380	31、47		×	○	○	×
	②	蟹田体育館	字下蟹田 42-2		31、47		×	○	○	×
	③	蟹田公民館	字蟹田 60		31、47		×	○	○	×
	④	蟹田小学校	字蟹田鰐ヶ淵 24-2	22-2037	31、47	●	×	○	○	○
	⑤	外ヶ浜町役場	字蟹田高銅屋 44-2	31-1111	31、47		×	○	○	○
	⑥	蟹田中学校	字蟹田田ノ沢 78	22-2061	31、47	●	○	×	○	○
	⑦	桜町会館	字蟹田丑ヶ沢地内		31、47		○	○	○	○
	⑧	中央公民館	字蟹田中師宮本 80-1	22-3175	31、47		×	○	○	×
	⑨	風のまち交流プラザ（トップマスト）	字蟹田中師宮本 160	22-3181	31、47		○	○	○	×
	⑩	石浜会館	字蟹田石浜地内	22-3152	29、31、45、47		○	×	○	×
	⑪	塩越会館	字蟹田塩越 41		29、45		○	×	○	○
	⑫	外黒山会館	字蟹田外黒山 103-3		30、46		○	○	○	○
	⑬	下小国会館	字蟹田小国山崎 108-5		30、46		×	○	○	○
	⑭	中小国集会所	字蟹田小国南田 55-9		30、46		○	○	○	○
	⑮	南沢集会所	字蟹田南沢館下 155-1		30、46		×	○	○	○
	⑯	おぐにふるさと体験館	字蟹田小国岩井 338	22-3330	30、46		○	○	○	○
	⑰	上小国集会所	字蟹田小国谷田 50-1		33		○	○	○	○
	⑱	山本会館	字蟹田山本野脇 16-4		33		○	○	○	○
	⑲	大平会館	字蟹田大平山元 74-2	22-2858	32		○	○	○	○
平舘地区	⑳	弥蔵釜コミュニティセンター	字平舘弥蔵釜 155-1	25-2996	21、41		○	×	○	○
	㉑	石崎沢自治会館	字平舘石崎沢 108-1		21、41		○	○	○	×
	㉒	介護予防センター（平舘会館）	字平舘門の沢 25		23、42		○	○	○	×
	㉓	根岸構造改善センター（根岸会館）	字平舘根岸湯の沢 292	25-2524	23、42		○	○	○	×
	㉔	平舘体育館	字平舘根岸湯の沢 123-17		23、42		○	○	○	○
	㉕	旧平舘中学校	字平舘根岸湯の沢 55-1		23、42	●	○	○	○	○
	㉖	旧平舘小学校	字平舘根岸小川 251		23、42	●	○	○	○	○
	㉗	玉川コミュニティ消防センター	字平舘野田鳴川 477-1	25-2233	25、43		○	○	○	○
	㉘	今津コミュニティセンター	字平舘今津才の神 49	25-2623	25、43		○	○	○	○
	㉙	舟岡コミュニティセンター	字平舘舟岡 27	25-2523	27、44		○	×	○	○
	㉚	磯山コミュニティセンター	字平舘磯山 191	25-2626	27、29、44、45		○	×	○	○
三厩地区	㉛	龍飛地区コミュニティセンター	字三厩龍浜 1-1	38-2801	14、34		○	×	○	×
	㉜	竜飛備蓄倉庫	字三厩龍浜 54-18		14、34		○	×	○	○
	㉝	ホテル竜飛	字三厩龍浜 54-274	38-2011	14、34		○	×	○	○
	㉞	榎榔コミュニティセンター （龍飛・榎榔地区コミュニティセンター）	字三厩榎榔地内	38-2840	14、34		○	×	○	×
	㉟	鑪泊地区会館	字三厩鑪泊地内		15、35		○	×	○	×
	㊱	老人憩の家	字三厩上宇鉄 72-1		15、17、35、37		○	×	○	×
	㊲	上宇鉄共栄会館	字三厩上宇鉄 12-1		15、17、35、37		○	×	○	×
	㊳	元宇鉄地区会館	字三厩元宇鉄 35		16、17、36、37		○	×	○	×
	㊴	ふるさとセンター	字三厩元宇鉄 84-1	37-2250	16、17、36、37		○	×	○	×
	㊵	三厩中学校	字三厩下平 5-1	37-2042	16、17、36、37	●	○	×	○	○
	㊶	釜野沢親睦会館	字三厩釜野澤 22-1		16、36		○	×	○	×
	㊷	四枚橋漁成会館（四枚橋地区会館）	字三厩四枚橋 62-1		16、36		○	×	○	×
	㊸	藤嶋共和会館（藤嶋地区会館）	字三厩藤嶋沢 1-2	37-2690	16、36		○	×	○	×
	㊹	六條間地区コミュニティセンター	字三厩六條間 66-1	37-3165	16、36		○	×	○	×
	㊺	中浜地区会館	字三厩中浜 91	37-2220	19、39		○	×	○	×
	㊻	総合交流促進センター（かぶと）	字三厩中浜地内	31-7021	19、39		○	○	○	×
	㊼	義経寺	字三厩家の上 76-2	37-2045	19、39		○	○	○	○
	㊽	本町地区会館	字三厩本町 139-1		19、39		○	×	○	×
	㊾	三厩小学校	字三厩桃ヶ丘 1	37-2362	19、39	●	○	×	○	○
	㊿	三厩体育館	字三厩新町 2	37-3110	19、39		○	○	○	×
㉟	増川地区会館（松傘閣）	字三厩増川 126-1		19、39		○	○	○	○	

# 外ヶ浜町避難所・避難場所一覧No.2

避難が必要になったときにはまず「避難場所」へ、その後は「避難所」へと状況に応じて速やかに行動できるように心がけましょう！

## 屋外避難所一覧

地区名	No.	施設名	所在地	掲載地図頁
蟹田地区	52	蟹田一本松地区公園	字蟹田川原添及び蟹田鰐ヶ淵地内	31、47
	53	蟹田児童公園	字蟹田中師苗代沢 4-8	31、47
	54	蟹田河川公園	字蟹田川原添 53-1	31、47
	55	観瀾山公園	字蟹田中師宮本及び蟹田小国東小国山地内	31、47
	56	蟹田駅前広場（風の広場）	字上蟹田 34-1 及び付近の町有地の範囲	31、47
平館地区	57	山村広場（今津）	字平館今津尻高地内	25、27、43、44
	58	磯山口広やすらぎの丘公園	字平館磯山 26	27、29、44、45
	59	道の駅たいらだて「oh! だいば」	字平館太郎右工門沢 226-1	21、41
	60	おかりや公園	字平館門の沢 159	23、42
三厩地区	61	青函トンネル記念館駐車場	字三厩龍浜地内	14、34
	62	町民の森「やすらぎ公園」	字三厩緑ヶ丘 268	18、19、38、39
	63	外ヶ浜町三厩野球場	字三厩下平 5-5	16、17、36、37

## 福祉避難所一覧

地区名	No.	施設名	所在地	電話番号	掲載地図頁
蟹田地区	64	外ヶ浜町介護老人保健施設たんぼぼ	字下蟹田 42-1	22-3070	31、47
	65	外ヶ浜町社会福祉協議会蟹田通所介護事業所	字下蟹田 43-2	31-1082	31、47
	66	特別養護老人ホームはまゆう	字蟹田川原添 2-3	31-1871	31、47
	67	特別養護老人ホーム桜良	字上蟹田 62-23	31-0087	31、47
	68	グループホームいきがいの里	字蟹田内黒山 12-164	31-1105	30、46
平館地区	69	外ヶ浜町社会福祉協議会平館通所介護事業所	字平館野田鳴川 208-1	25-2785	23、25、42、43
	70	特別養護老人ホームあんじんの郷	字平館野田鳴川 208-1	31-2121	23、25、42、43
	71	障害者支援施設かもめ苑	字平館根岸小川 20-1	25-3211	23、25、42、43
	72	グループホームよつば	字平館根岸小川 258-2	31-2755	23、42
三厩地区	73	特別養護老人ホームあじさい	字三厩新町 8	31-7000	19、39
	74	三厩高齢者生活福祉センター寿楽園	字三厩新町 7	37-2280	19、39
	75	グループホームみんなまや	字三厩桃ヶ丘 209-1	37-3181	19、39

## 避難所、避難場所とは？

避難所と避難場所については災害対策基本法に定められています。  
概要については以下の通りです。

### 避難所

立ち退き避難や災害発生などにより自宅に戻れない人が一時的に生活する施設です。

### 避難場所

火災・津波・洪水・土砂災害など災害の種類に応じて定めた身の安全を守るための広場や高台です。

### 福祉避難所（二次避難所）

避難所での生活が困難な高齢者や障がい者、妊産婦など、配慮を必要とする方を受け入れる施設です。

- 開設する避難所は、災害の種類、程度によって、その都度町が指定します。
- 福祉避難所は、避難生活の長期化に伴い、町（災害対策本部）が必要に応じて開設するものであるため、直接避難することをご遠慮ください。

# 特別警報 が発表されたら ただちに命を守る行動を!

特別警報は、大規模な災害の発生が切迫していることをお知らせする警報です。  
普段からの備えと早め早めの行動があなたや身近な人の命を守ります。

## 特別警報の発表基準

現象の種類	基準
大雨	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合
暴風	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により暴風が吹くと予想される場合
高潮	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により高潮になると予想される場合
波浪	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により高波になると予想される場合
暴風雪	数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により雪を伴う暴風が吹くと予想される場合
大雪	数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合

表中の”数十年に一度”の現象に相当する降水量等の客観的な指標は気象庁ホームページで公表しています。

## 地震警報などを特別警報に位置づけます

現象の種類	基準
地震 (地震動)	震度6弱以上の大きさの地震動が予想される場合 (緊急地震速報(震度6弱以上または長周期地震動階級4)を特別警報に位置づける)
火山噴火	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が予想される場合 (噴火警報(噴火警戒レベル4以上)及び噴火警報(居住地域)を特別警報に位置づける)
津波	高いところで3メートルを超える津波が予想される場合(大津波警報を特別警報に位置づける)

### 特別警報が 発表されたら

- ・尋常でない大雨や暴風等が予想されています。
- ・重大な災害が起こる可能性が非常に高まっています。
- ・ただちに身を守るために最善を尽くしてください。

## 命を守るために情報の収集に努めてください

特別警報は、自治体や報道機関を通じて伝えられます。テレビやインターネット、自治体から発信される情報の収集に努めてください。



- ・「特別警報が発表されない」は「災害が発生しない」ではありません。
- ・これまでどおり注意報、警報、その他の気象情報を活用し、早めの行動をとることが大切です。
- ・普段から避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

※気象庁HPより一部を抜粋して掲載

「特別警報」については、  
気象庁HPに詳細が  
掲載されていますので、  
ご確認ください。

**気象庁**

〒105-8431 東京都港区虎ノ門3-6-9

電話：03-6758-3900 FAX：03-3435-9086 (耳の不自由な方向け)

気象庁ホームページ

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

特別警報について

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/tokubetsu-keiho/>

# わが家の防災メモ

記入日

わが家の避難所

月

家族の集合場所

日

災害時の緊急連絡先

家族の名前	生年月日	血液型	既往症	会社・学校の電話番号

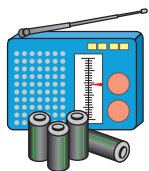
## 非常時持出品の準備&チェック

災害が発生し、避難する場合はもちろん、避難の必要がない場合でも、電気や水道、ガスなどが使用できない場合もあります。万が一の場合に備えて、家族で話し合い、災害時の非常時持出品や備蓄品を準備しておきましょう。

### 非常時持出品(例)

準備ができているか、チェック☑しましょう。

#### 携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

#### 救急医薬品



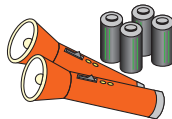
- 処方薬
- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- 鎮痛剤
- 消毒薬

#### 貴重品



- 現金
- 預金通帳
- 懐中電灯
- 印鑑
- 免許証 (出来れば一人にひとつ)
- 健康保険証
- 電池(多めに用意)

#### 懐中電灯



#### 非常食品

火を通さなくて食べられるもの、食器など



- カンパン
- 缶詰・レトルト食品
- ミネラルウォーター
- 粉ミルク・離乳食
- 缶切り・栓抜き
- 紙皿・紙コップ
- 水筒
- 箸・スプーン等

#### その他



- ヘルメット・軍手
- 布テープ
- ビニール袋
- ラップフィルム
- 防寒具(時季による)
- 使い捨てカイロ等
- タオル
- 紙おむつ
- 雨具
- ライター
- 防災マップ(本書)
- 敷物
- 衣類(下着・上着など)
- 生理用品
- ウエットティッシュ
- マスク
- 携帯電話充電器

### 非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)生活できる準備ができているか、チェック☑しましょう。

#### 飲料水



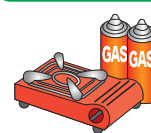
- 飲料水としてミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 貯水したポリタンクなど

#### 非常食品



- お米(アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

#### 燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

#### その他



- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など

## ローリングストック法とは

- ・「備蓄食料」と問われると、大部分の人が「賞味期限の長い食料を大量に買って置く」と思いがち。
- ・間違いではないが、こんな失敗は？
  - 賞味期限が知らないうちに過ぎてしまった。
  - 賞味期限が近いので、続けて備蓄品を食べた。

その名のとおり、食べながら(ローリング)、備蓄(ストック)する方法。

### 1 備える

ベースとなる3日分の非常食を用意する。さらにもう2食分を非常用ケースに。

### 2 食べる

1ヶ月に1回程度、日を決めて非常食1食分を食べる

### 3 買い足す

食べたなら、1食分を買い足して補充する。

### 4 食べなれたものを常備!

最初に用意した非常食は全て消費し、買い足した非常食とそっくり入れ替わる。

# 防災情報収集方法

## 外ヶ浜町ホームページ

・ <https://www.town.sotogahama.lg.jp/>



## 国土交通省「防災情報提供センター」



・ <https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/i-index.html>

## 気象庁

・ <https://www.jma.go.jp/>



## 青森地方気象台



・ <https://www.data.jma.go.jp/aomori/index.html>

## 気象庁 キキクル(危険度分布)通知サービス

・ <https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>



## あおもり防災ポータル

・ <https://bousai.pref.aomori.lg.jp/>



## 青森県河川砂防情報提供システム



・ <https://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/>

## 青森県土砂災害警戒情報システム

・ <https://www.dosya-keikai.pref.aomori.jp/>



## 青森県土砂災害警戒区域等マップ



・ <https://www.sabomap.jp/aomori/>

## 外ヶ浜町公式 LINE



# 災害用伝言ダイヤル

## 災害用伝言ダイヤルとは？

地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

伝言の録音 171-1-被災地の方の電話番号  
伝言の再生 171-2-被災地の方の電話番号  
伝言内容(時間) 1伝言あたり30秒以内

伝言保存期間 災害用伝言ダイヤル(171)運用終了まで  
伝言蓄積数 1電話番号当たり20伝言まで  
利用可能電話 加入電話、INSネット(ダイヤル式を除く)、  
公衆電話、ひかり電話(ダイヤル式を除く)

# 防災関係機関連絡先

外ヶ浜町役場本庁 0174-31-1111(代)  
外ヶ浜町役場平舘支所 0174-25-2111  
外ヶ浜町役場三厩支所 0174-37-2001  
中央消防署外ヶ浜分署 0174-22-2184  
中央消防署今別分署 0174-35-2119

外ヶ浜警察署 0174-22-2211  
青森河川国道事務所 017-734-4521(代)  
東青地域県民局地域整備部 017-728-0200  
東地方保健所 017-739-5421  
東北電力ネットワーク(停電・緊急時) 0120-175-366

## 外ヶ浜町防災マップ 令和6年3月

発行 外ヶ浜町役場 総務課  
外ヶ浜町字蟹田高銅屋44-2  
TEL 0174-31-1111 (代)  
FAX 0174-31-1215

制作・著作 株式会社ゼンリン 青森営業所  
青森市長島2丁目25番1号 太陽生命青森ビル5F  
TEL 017-777-6261  
FAX 017-735-5758

無断で複写、転載することをご遠慮ください。著作権者に無断で本誌の全部、または一部を複製及び転載することは、著作権法により禁止されています。

「この成果品は、青森県が作成した測量成果を青森県知事の承認を得て使用したものである。(承認番号令和5年1月16日付け青林第1026号)」

「この地図は、外ヶ浜町長の承認を得て、同町発行の1/2,550都市計画図・平面図、1/10,000管内図・都市計画図を使用し調製したものである。(承認番号)外建第465号」

「測量法に基づく国土地理院長承認(使用)R5JHs 167-103号」

本文中の地図は、弊社2023年5月発行の今別町・外ヶ浜町住宅地図のデータをもとに作成しています。また、住宅地図による現地調査情報、編集独自の細かな情報も加えて制作しています。

作成には細心の注意をはらい、編集作業を行っていますが、データ量は膨大であり、日々変化する現状と地図面が一致しない場合があります。また、目標物は見やすさを優先し、正式名称などを一部割愛して掲載しています。何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。