

弘前市震災対応マニュアル  
(市民編)

令和2年2月

弘 前 市

# 目 次

■ 地震に備える！	1
■ 地震から身を守るために！	3
■ 地震発生時における災害関連情報の入手方法について	5
■ 「避難勧告」・「避難指示(緊急)」について	7
■ 指定緊急避難場所及び指定避難所について	8
■ 災害発生後における災害関連物資・災害関連情報の提供方法について	13
■ 自主防災組織について	14
■ 要配慮者への対応について	15
■ 市民の皆様へのお願い	16
■ 震度について	17
■ 豆知識	19
■ 防災メモ	20

# 地震に備える！

大地震の発生に備えて、建物や土地の安全性など、身のまわりにどんな危険箇所があるのかをチェックし、事前に安全対策をしておきましょう。

建物の耐震化や家具の転倒防止対策は、私たちの命を守るもっとも有効な手段です。

## 家の中の安全対策

### 1 家の中に逃げ場としての安全な空間を！

部屋がいくつもある場合は、人の出入が少ない部屋に家具をまとめておきましょう。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるように配置換えをしましょう。

### 2 寝室、子供やお年寄りのいる部屋には、家具を置かない！

就寝中に地震に襲われると危険です。子供やお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性があります。

### 3 家具は倒れにくいように置く！

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすくなります。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱に寄りかかるように固定するようにしましょう。畳の上に置く場合は、家具の下に板を敷きましょう。

### 4 安全に避難できるように、出入口や通路には物を置かない！

玄関などの出入口までの通路に、家具などの倒れやすい物を置かないようにしましょう。また、玄関にいろいろ物を置くと、いざという時に、出入口をふさいでしまうことがあります。

## 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。二重重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかり連結しておく。

### ● 冷蔵庫

2ドアの場合は、扉と扉の間に針金などを巻いて、金属で壁に固定する。

### ● 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布巾などを敷く。重い食器は下に、軽い食器は上のほうに置く。扉が開かないように留め金具をつける。

### ● テレビ

できるだけ低い位置に固定しておく（家具の上は避ける。）また、テレビの上には水槽や金魚鉢などを置かない。

### ● 照明器具

チェーンと金具を使って数箇所留める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。

### ● ピアノ

本体にナイロンテープなどを巻きつけ、取り付け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

### 1 窓ガラスの対策について

飛散防止フィルムを貼り、ガラスが飛散しないようにしましょう。

### 2 ブロック塀・門柱の対策について

土中にしっかりとした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しましょう。ひび割れや鉄筋のさびも修理しましょう。

### 3 屋根の対策について

不安定な屋根のアンテナや屋根瓦は補強しましょう。

### 4 ベランダの対策について

日頃から植木鉢などの整理整頓をしておきましょう。落ちる危険がある場所には何も置かないようにしましょう。

### 5 プロパンガスの対策について

ガスボンベを鎖でしっかり固定しておきましょう。

## ブロック塀の安全確認のポイント

- 鉄筋はきちんと入っているか。
- 基礎はしっかりしているか。
- 控え壁は設置されているか。
- 透かしブロックや面取りブロックなどの化粧ブロックの割合が多くないか。
- 傾きやひび割れ、破損箇所はないか。
- よう壁や石積みのうえに設置していないか。
- 盛土や土留めになっていないか。
- 新たにつくるときはより安全な生垣やネットフェンスにしましょう。

## 我が家の耐震診断をしましょう

我が家が地震に耐えられるのかを知るために、「耐震診断」をしましょう。倒壊の恐れがあるという結果が出た場合や不安があるときは、専門家に相談して必要な補強をしましょう。

※ 建築相談は、弘前市役所建築指導課窓口へ（４０－７０５３）

# 地震から身を守るために！

地震から身を守るには、日頃の備えだけではなく、地震発生時の冷静な行動も重要です。万一地震が発生した時には、次のことに注意しましょう。

## 1 まず自分の身の安全を確保する！

タンスや棚から離れて、頑丈な机やベッドの下などに身を伏せ、揺れがやむのを待ちます。

## 2 次に、火の始末をする！

揺れている最中に無理をして火を消そうとするとやけどをするので、揺れがおさまるのを待ち、火の後始末をします。

## 3 ドアを開けて出口を確保しておく！

風呂場やトイレなど狭い場所は比較的安全ですが、ドア枠がゆがまないうちにドアを開けて出口を確保します。

## 4 火が出たらまず消火！

「火事だ！」と大声で叫び、隣近所にも協力を求め初期消火に努めましょう。

## 5 外へ逃げるときはあわてずに！

飛び出しはけがのもととなります。瓦やガラスなどの落下物に注意して、落ち着いた行動をしましょう。

## 6 狭い路地、塀ぎわ、がけや川べりに近寄らない！

ブロック塀・電柱・自動販売機などは倒れやすいのでむやみに近づかないようにしましょう。

## 7 山崩れや崖崩れに注意する！

危険な場所ではすみやかな避難行動を。

## 8 みんなが協力し合って応急救護！

隣近所で声を掛け合い、お互いに無事を確認しましょう。また、お年寄りや体の不自由な人、けが人などに声をかけ、みんなで助け合いましょう。

## 9 避難は徒歩で、荷物は最小限にする！

車の使用は許可されたものを除き厳禁。道路は緊急車両などを優先する。

## 10 正しい情報をつかみ、余震を忘れるな！

正確な情報を入手し冷静な行動を。

## 非常持出品について

貴重品などの非常持出品を日頃から準備しておきましょう。  
あまり欲ばりすぎないことが大切です。重さの目安は、男性で15kg、女性で10kg程度。背負いやすいリュックサックにまとめておきましょう。

### ◎ 非常持出品の用意ポイント

- ① あまり重いと避難行動に支障が出るので、重すぎる場合は飲料水などの一部を家に保管するなどして減らす。
- ② 重い缶詰の代わりに、比較的軽い乾燥食品などを用意する。水を注ぐだけで簡単にできるものがよい。
- ③ できれば各自1つのリュックを用意し、それぞれ持ち出しやすい場所に保管を。玄関先や車のトランクなどにも分散して保管しておく。

## 非常持出品一覧

携帯ラジオ	デマに惑わされないように正しい情報を得るため。小型で軽く、AMとFMの両方が聞けるものが良い。予備の電池も忘れずに。
懐中電灯・ろうそく	停電時や夜間の移動に欠かせない。予備電池も忘れずに。ろうそくは、太くて安定の良いものを（火災予防）
ヘルメット（防災ずきん）	屋根瓦や看板などの落下物から頭部を守るため、避難路は転倒事故も多いので必ず用意を。軍手も併せて用意を。
非常食・水	非常食は乾パンなど火を通さなくても食べられるもの。水はミネラルウォーターなど。赤ちゃんがいる場合は粉ミルクなども。
生活用品	ライター（マッチ）、ナイフ、缶切り、ティッシュ、ビニール袋、割りばし、フォークなど。赤ちゃんがいる場合は哺乳瓶なども。爪切り、髭そりなども。
衣類	下着、上着、手袋、靴下、ハンカチ、タオルなど。赤ちゃんがいる場合は紙おむつなども。（季節に応じて用意を。）
救急薬品・常備薬	ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、風邪薬、鎮痛剤、目薬、とげ抜きなど。持病のある人は常備薬も忘れずに。
通帳類、書類類 印鑑	預貯金通帳、印鑑、健康保険証、免許証など。住所録のコピーもあると便利。
現金	紙幣だけでなく、公衆電話用の10円硬貨も用意した方がよい。

## 非常備蓄品について

非常食	そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。アルファ米やレトルトのご飯、保存のきくパン（缶詰も市販されている）、缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、切りもち、チョコレート、氷砂糖、梅干し、インスタント味噌汁、チーズ、調味料など。定期的に期限を確認し、古いものから食べて、いつも新鮮なものを補充しておく。
水	飲料水は、1人1日3ℓが目安、ミネラルウォーターの保存期間はペットボトルで2年、缶で3～5年程度（冷暗所に置いた場合）。随時、保存年限の確認を。さらに、生活用水の確保も忘れずに。風呂の水は次に入るまで抜かずにフタをして、寝る前にはいつもポットややかんに水をいれておく。
生活用品	燃料は短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分、ガスボンベも多めに用意を。その他、洗面具、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙、ビニールシートなど。

# 災害発生時における災害関連情報の 入手方法について

## 情報収集

- 地震は、突発的に発生し、災害に関する情報等の必要な情報が不足がちになります。  
テレビ・ラジオ・インターネット等で、自ら積極的に情報収集を行い適切な行動をとることができるように心がけましょう。  
また、同時に噂やデマに惑わされることのないように、正確な情報収集に努めましょう。
- 市からの避難情報や被害状況等の災害関連情報は、次の方法により市民の皆様に伝わるようにします。
  - ① 防災行政無線（同報系）、有線放送等の施設による広報
  - ② コミュニティFM放送による広報
  - ③ 広報車による広報
  - ④ 報道機関による広報
  - ⑤ 広報紙の掲示、配布
  - ⑥ ホームページやSNS(facebook、Twitter)、アマチュア無線の活用等

**防災行政無線確認用電話：40-7110**  
**(放送内容が聞けます)**

主なラジオ放送は、次のとおりです。  
コミュニティFM

**FMアップルウェーブ**      **FM: 78.8MHz**

※地域によっては、受信できないところもあります。

青森県等の情報は下記ラジオからも収集してください。

**N H K**  
**F M : 86.0MHz**  
**AM (第1) : 846kHz**  
**AM (第2) : 1467kHz**

**RAB青森放送**  
**AM: 1215kHz**  
**FM: 91.7MHz**  
**エフエム青森**  
**FM: 80.0MHz**

● インターネットを利用した広報活動

市からの災害関連情報等を市のホームページにも掲載します。  
また、避難情報を発令した場合は、市ホームページ、SNS (facebook、Twitter)のほか、携帯電話各社のエリアメールでも配信します。

ホームページ	<a href="http://www.city.hirosaki.aomori.jp/">http://www.city.hirosaki.aomori.jp/</a>		
モバイル	<a href="http://www.city.hirosaki.aomori.jp/mobile/">http://www.city.hirosaki.aomori.jp/mobile/</a>		
Facebook	@hirosakicity		
Twitter	@Hirosaki_City		

※ なお、停電等により広報媒体が電気を必要とするものや被害の状況により広報活動は全市民に伝わらない場合も考えられます。市民の皆様には自ら積極的に情報収集を行い、自分たちの意思で行動し、自分の身は自分で守ることができるようにしましょう。

【主なインターネットサイト】

青森地方気象台

<http://www.jma-net.go.jp/aomori/>

青森県防災ホームページ

<http://www.bousai.pref.aomori.jp/>

青森県河川砂防情報提供システム

<http://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/>

国土交通省青森河川国道事務所

<http://www.thr.mlit.go.jp/aomori/>

青森みち情報

<http://www.koutsu-aomori.com/>

重ねるハザードマップ

<https://disaportal.gsi.go.jp/>





## 「避難勧告」・「避難指示(緊急)」について

弘前市では、地震に関する避難情報として地震災害が発生し、又は発生する恐れがある場合において災害から住民を保護するため、**避難勧告・避難指示(緊急)**、**警戒区域の設定**を発令し、危険区域内の住民を適切に安全地域（指定緊急避難場所等）に避難させ、必要に応じ指定避難所に収容し、人命保護と避難者の援護を図ります。

### 避難勧告・避難指示(緊急)の発令基準

避難勧告、指示の基準は、概ね次のとおりです。

#### ◎避難勧告

- ・災害を覚知し、災害の拡大が予想され、事前に避難を要すると判断されるとき。

#### ◎避難指示(緊急)

- ・避難勧告より状況が悪化し緊急に避難を要すると認められるとき。
- ・災害を覚知し、著しく危険が切迫し、緊急に避難を要すると認められるとき。

避難情報が発令されたときは、市民の皆さまは次のとおり行動するようにしてください。

### 避難勧告が発令されたとき

指定緊急避難場所又は指定避難所への避難行動を開始してください。

### 避難指示(緊急)が発令されたとき

- ① 避難勧告発令後で、避難行動中のときは、直ちに避難行動を完了してください。
- ② まだ避難していないときは、直ちに避難行動を開始してください。

### 警戒区域の設定について

災害が発生し、又は災害が発生しようとしている場合で人の生命又は身体に対する危険を防止するため特に必要と認めるときに警戒区域が設定されることがあります。

これにより、警戒区域が設定された区域は応急対策従事者以外の者の立ち入りを制限、禁止し、又はその区域から退去が命ぜられることがあります。

警戒区域が設定された場合、「設定理由」と「設定の範囲」については住民に周知がされます。

# 指定緊急避難場所及び指定避難所について

弘前市では、災害が発生し、又は発生するおそれがある場合にその危険から逃れるための避難場所として、洪水や土砂災害など異常な現象の種類ごとに安全性等の一定の基準を満たす施設又は場所として**指定緊急避難場所**に指定しています。

また、災害の危険性があり避難した住民等を災害の危険性がなくなるまでに必要な間滞在させ、または災害により家に戻れなくなった住民等を一時的に滞在させるための施設として**指定避難所**に指定しています。

なお、**指定緊急避難場所**と**指定避難所**は、相互に兼ねていることがあります。

このほかに、指定避難所が不足する場合のために**補完施設**を指定していますので、避難勧告等が発令時には、各人が予め決めておいた指定緊急避難場所等への避難をお願いします。

## 指定緊急避難場所及び指定避難所一覧

令和元年9月

学区	施設名	所在地	指定緊急避難場所 災害種別ごとの適否					指定 避難所	備 考
			洪水・ 浸水	土石流 崖崩れ等	地震	大規模 な火事	火山現象		
1 裾野	裾野小学校	十面沢字嚮293	○	○	○	×	○	○	
	裾野中学校	十面沢字湯ヶ森40	○	○	○	×	○	○	
	裾野地区体育文化交流センター	十面沢字嚮8-9	○	○	○	×	○	○	岩4
	十腰内集会所	十腰内字猿沢	○	○	○	×	○	-	
	三日月公民館	十腰内字野中	○	○	○	×	○	-	
	十面沢農業研修会館	十面沢字嚮72-3	○	○	○	×	○	-	土砂
	裾野小学校グラウンド	十面沢字嚮293	○	○	○	○	×	-	
	裾野中学校グラウンド	十面沢字湯ヶ森40	○	○	○	○	×	-	
十面沢農村公園	十面沢字沢田92-1	○	○	○	×	×	-		
2 自得	自得小学校	鬼沢字菖蒲沢109-4	○	○	○	×	○	○	土砂、岩3
	堂ヶ沢町民会館	鬼沢字山ノ越	○	○	○	×	○	-	
	鬼沢研修会館	鬼沢字後田191	○	○	○	×	○	-	
	檜木集会所	檜木字牧野195-8	○	○	○	×	○	-	
自得小学校グラウンド	鬼沢字菖蒲沢109-4	○	○	○	×	×	-		
3 小友	小友小学校	小友字宇田野1140	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未滿
	小友小学校グラウンド	小友字宇田野1140	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未滿
	小友農村公園	小友字宇田野199-1	×	○	○	×	×	-	
4 三和	三和小学校	三和字川合251-2	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未滿
	三和小学校グラウンド	三和字川合251-2	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未滿
	笹館農村公園	笹館字福山46	○	○	○	○	×	-	
5 新和	新和小学校	青女子字桜苺292-4	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未滿
	新和中学校	種市字小島57-2	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未滿
	新和地区体育文化交流センター	種市字木幡387	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未滿
	新和小学校グラウンド	青女子字桜苺292-4	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未滿
	新和中学校グラウンド	種市字小島57-2	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未滿
6 高杉	高杉小学校	高杉字神原7-1	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水実績あり
	北辰中学校	高杉字五反田191	○	○	○	×	○	○	岩4、後長3、大峰3
	北辰学区高杉ふれあいセンター	独狐字山辺72-1	○	○	○	×	○	○	岩3、後長3、大峰3
	独狐農業研修会館	独狐字松ヶ沢20-16	○	○	○	×	○	-	
	高杉小学校グラウンド	高杉字神原7-1	×	○	○	×	×	-	浸水実績あり
	北辰中学校グラウンド	高杉字五反田191	○	○	○	○	×	-	
	糠坪農村公園	糠坪字矢作69	○	○	○	×	×	-	
	四ツ谷農村公園	高杉字五反田274-12	○	○	○	×	×	-	
独狐の森農村公園	独狐字松ヶ沢48-1	○	○	○	○	×	-		

学区	施設名	所在地	指定緊急避難場所					指定避難所	備考
			災害種別ごとの適否						
			洪水・ 浸水	土石流 崖崩れ等	地震	大規模 な火事	火山現象		
7 船沢	船沢小学校	細越字早稲田42	○	○	○	×	○	○	土砂、岩4
	船沢中学校	富栄字浅井名1	○	○	○	×	○	○	
	中別所集会所	中別所字電42-2	○	○	○	×	○	-	
	三ツ森町民会館	富栄字浅井名	○	○	○	×	○	-	
	細越町民会館	細越字早稲田	○	○	○	×	○	-	
	蒔苗町民会館	蒔苗字福岡67-1	○	○	○	×	○	-	
	上弥生集会所	百沢字東岩木山876-1	○	○	○	×	○	-	
	杉山集会所	百沢字東岩木山141-4	○	○	○	×	○	-	
	船沢小学校グラウンド	細越字早稲田42	○	○	○	×	×	-	
	船沢中学校グラウンド	富栄字浅井名1	○	○	○	○	×	-	
8 三省	富栄農村公園	富栄字笹崎126	○	○	○	×	×	-	
	三省小学校	中崎字野脇142-2	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深3.0～5.0m未満
三省	三省小学校グラウンド	中崎字野脇142-2	×	○	○	×	×	-	浸水深3.0～5.0m未満
	致遠小学校	浜の町北一丁目7-1	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未満
9 致遠	町西地区ふれあいセンター	町一丁目4-1	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未満
	河西体育センター	石渡一丁目19-1	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未満
	すばく弘前	石渡一丁目19-2	-	-	-	-	-	○補完	浸水深0.5～3.0m未満
	石渡ホームタウン集会所	石渡四丁目12	○	○	○	×	○	-	
	土堂町会集会所	土堂字長瀬74	○	○	○	×	○	-	
	致遠小学校グラウンド	浜の町北一丁目7-1	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	浜の町児童公園	浜の町西二丁目6-6	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	浜の町団地第一児童公園	浜の町東五丁目3-59	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	浜の町団地第二児童公園	浜の町東四丁目3-14	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	石渡児童公園	石渡二丁目6-16外	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	石渡ふれあい公園	石渡四丁目12-1	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満
	ふじの公園	藤野二丁目1	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	元薬師堂農村公園	元薬師堂32	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	10 城東	城東小学校	大久保字西田105-40	×	○	○	×	○	○洪水時不可
城東小学校グラウンド		大久保字西田105-40	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
宮川第六児童公園		堅田二丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
撫牛子児童公園		神田五丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
大久保第一公園		大久保字西田145-27外	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
大久保第二公園		大久保字西田421	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
大久保第三公園		大久保字西田388-6外	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
11 福村	福村小学校	福村一丁目1-1	○	○	○	×	○	○	浸水深0.5m未満、岩3、平3、腰4
	福村小学校グラウンド	福村一丁目1-1	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5m未満
	福村公園	早稲田四丁目103-1	○	○	○	○	×	-	
	早稲田美南公園	早稲田三丁目103-1	○	○	○	×	×	-	
	福田第二公園	早稲田一丁目103-1	○	○	○	×	×	-	
	種元公園	田園四丁目103-1	○	○	○	×	×	-	
	豊川公園	田園五丁目103-1	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
12 豊田	豊田小学校	豊田一丁目4-1	○	○	○	×	○	○	浸水深0.5m未満、岩4、平4、腰4
	第五中学校	川先二丁目4-1	○	○	○	×	○	○	岩4、平4、腰3
	克雪トレーニングセンター	豊田二丁目3-1	○	○	○	×	○	○	岩4、平4、腰4
	サンライフ弘前	豊田一丁目8-1	-	-	-	-	-	○補完	
	青森県武道館	豊田二丁目3	-	-	-	-	-	○補完	
	弘前医療福祉大学	小比内三丁目11	-	-	-	-	-	○補完	
	弘前東高等学校	川先四丁目4-1	-	-	-	-	-	○補完	浸水深0.5m未満
	弘前運動公園	豊田二丁目3	○	○	○	○	×	-	
12 豊田	豊田小学校グラウンド	豊田一丁目4-1	○	○	○	○	×	-	浸水深0.5m未満
	第五中学校グラウンド	川先二丁目4-1	×	○	○	○	×	-	雨水貯留地
	城東第十三児童公園	高田五丁目103-1	○	○	○	×	×	-	
	小比内公園	川先一丁目103	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	外崎児童公園	外崎二丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	城東第六児童公園	城東三丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	城東第七児童公園	城東四丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	小比内第二児童公園	川先三丁目103	×	○	○	×	×	-	
	城東ふれあい公園	城東五丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満
高田公園	高田一丁目103	○	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満	
13 堀越	堀越小学校	門外一丁目3-3	○	○	○	×	○	○	岩4、平3、腰4
	堀越公民館	門外二丁目3-11	○	○	○	×	○	○	
	泉野多目的コミュニティ施設	泉野三丁目6-2	○	○	○	○	○	○	
	川合町民会館	川合字浅田90	×	○	○	×	○	-	浸水深0.5m未満
	堀越小学校グラウンド	門外一丁目3-3	○	○	○	○	×	-	
	泉野公園	泉野三丁目103	○	○	○	○	×	-	
	大清水第一公園	大清水一丁目103	○	○	○	×	×	-	
	大清水第二公園	大清水四丁目103-1	○	○	○	×	×	-	
	泉野第一公園	泉野一丁目6	○	○	○	×	×	-	
	泉野第二公園	泉野二丁目6	○	○	○	×	×	-	
小比内第三児童公園	小比内五丁目103	○	○	○	×	×	-		

学区	施設名	所在地	指定緊急避難場所					指定 避難所	備 考
			災害種別ごとの適否						
			洪水・ 浸水	土石流 崖崩れ等	地震	大規模 な火事	火山現象		
14 文京	文京小学校	中野一丁目1-1	○	○	○	×	○	○	岩4、腰4
	第三中学校	豊原一丁目3-3	○	○	○	×	○	○	浸水深0.5m未満、 岩4、腰3
	弘前実業高等学校	中野三丁目6-10	○	○	○	×	○	○	岩4
	弘前大学第一体育館及 び第二体育館	文京町1	-	-	-	-	-	○補完	
	文京小学校グラウンド	中野一丁目1-1	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満
	第三中学校グラウンド	豊原一丁目3-3	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	弘前学院大学屋外	稔町13-1	○	○	○	×	×	-	
	三岳公園	北園一丁目10-3	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	西弘前児童公園	中野一丁目7-2	○	○	○	×	×	-	
	山崎児童公園	山崎二丁目4-35	○	○	○	×	×	-	
	北園児童公園	北園二丁目9-16	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満
上二ツ堤児童公園	城南二丁目20-21	○	○	○	×	×	-		
富士見台公園	富士見台一丁目5-14	○	○	○	×	×	-		
文京公園	文京町8-15外	○	○	○	×	×	-		
15 松原	松原小学校	松原東二丁目17	○	○	○	×	○	○	岩4、腰4
	弘前大学教育学部附属 小学校屋内運動場	学園町1-1	-	-	-	-	-	○補完	
	松原小学校グラウンド	松原東二丁目17	○	○	○	×	×	-	
	松原児童公園	松原東二丁目17	○	○	○	×	×	-	
	安原第一児童公園	安原二丁目103-1	○	○	○	×	×	-	
	安原第二児童公園	安原三丁目5	○	○	○	×	×	-	
16 千年	千年小学校	小栗山字川合119-7	○	○	○	×	○	○	岩4
	南中学校	原ヶ平字山中20-13	○	○	○	×	○	○	岩4、腰4
	千年交流センター	原ヶ平五丁目1-13	○	○	○	×	○	○	
	千年公民館	小栗山字川合115-1	○	○	○	×	○	○	
	清水森会館	清水森字沼田39-6	○	○	○	×	○	-	
	千年小学校グラウンド	小栗山字川合119-7	○	○	○	×	×	-	
	南中学校グラウンド	原ヶ平字山中20-13	×	○	○	○	×	-	雨水貯留地
	弘前学院聖愛中学高等 学校屋外	原ヶ平字山元112-21	○	○	○	×	×	-	私立学校
	天王台公園	千年四丁目6	○	○	○	×	×	-	
	広野第三公園	広野一丁目102	○	○	○	×	×	-	
芹沢多目的広場	小栗山字芹沢地内	○	○	○	○	×	-		
17 大和沢	大和沢小学校	狼森字天王12-1	○	○	○	×	○	○	岩4
	一野渡集落農事集会所	一野渡字岡本16-2	○	○	○	×	○	-	土砂
	大和沢小学校グラウンド	狼森字天王12-1	○	○	○	○	×	-	
18 小	小沢小学校	大開二丁目5-1	○	○	○	×	○	○	岩4
	弘前南高等学校	大開四丁目1-1	○	○	○	○	○	○	岩4
	清水公民館	小沢字御笠見46-10	○	○	○	×	○	○	
	清水交流センター	大開二丁目1-2	○	○	○	×	○	○	
	坂元集会所	坂元字山下	○	○	○	○	○	-	土砂
	小沢小学校グラウンド	大開二丁目5-1	○	○	○	○	×	-	
	グリーン児童公園	青樹町19-1	○	○	○	×	×	-	
	桜ヶ丘第一児童公園	桜ヶ丘二丁目10-9	○	○	○	×	×	-	
	桜ヶ丘第二児童公園	桜ヶ丘三丁目7-9	○	○	○	×	×	-	
	桜ヶ丘中央公園	桜ヶ丘四丁目14	○	○	○	×	×	-	
	桜ヶ丘第三児童公園	桜ヶ丘一丁目8-16	○	○	○	×	×	-	
小沢児童公園	金属町5-6	○	○	○	×	×	-		
自由ヶ丘公園	自由ヶ丘一丁目9-10	○	○	○	×	×	-		
小沢農村公園	小沢字御笠見60-7	○	○	○	×	×	-		
19 青柳	青柳小学校	悪戸字村元7-2	○	○	○	×	○	○	岩4
	青柳小学校グラウンド	悪戸字村元7-2	○	○	○	×	×	-	
20 東目屋	東目屋ふれあいセンター	中野字中豊田20	○	○	○	×	○	○	土砂
	中畑町民会館	中畑字儀元78	○	○	○	×	○	-	
	国吉農業多目的集会所	国吉字村元37-1	○	○	○	×	○	-	
	吉川研修会館	吉川字村元	○	○	○	×	○	-	
	黒土コミュニティセンター	黒土字川合131-1	○	○	○	×	○	-	
高野集会所	高野字山元	○	○	○	○	○	-		
21 和	和徳小学校	代官町107-3	○	○	○	×	○	○	浸水深0.5m未満、 岩3、平3、腰4
	第一中学校	和徳町363-13	○	○	○	×	○	○	岩3、平3、腰4
	ラグリー	野田一丁目4-1	-	-	-	-	-	○補完	
	フォルトーナ	和徳町140	-	-	-	-	-	○補完	浸水深0.5m未満
	堅田集会所	和徳町333-1	○	○	○	×	○	-	
	和徳小学校グラウンド	代官町107-3	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満
	第一中学校グラウンド	和徳町363-13	○	○	○	○	×	-	
	堅田児童公園	堅田四丁目12-18	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	宮川第五児童公園	宮川三丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
宮川第四児童公園	宮川三丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満	
駅前北公園	駅前二丁目103-1	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満	

学区	施設名	所在地	指定緊急避難場所					指定避難所	備考
			災害種別ごとの適否						
			洪水・ 浸水	土石流 崖崩れ等	地震	大規模 な火事	火山現象		
22 東	東小学校	城東中央五丁目6-1	○	○	○	×	○	○	浸水深0.5m未満、 岩4、平4
	東中学校	末広三丁目2-1	○	○	○	×	○	○	岩4、平4、腰3
	総合学習センター	末広四丁目10-1	○	○	○	×	○	○	浸水深0.5m未満
	SAPPA-Do	高田四丁目3-4	-	-	-	-	-	○補完	
	東小学校グラウンド	城東中央五丁目6-1	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	東中学校グラウンド	末広三丁目2-1	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5m未満
	長四郎公園	城東北二丁目103	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	城東公園	末広四丁目9	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	城東第一児童公園	城東中央二丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	城東第二児童公園	城東中央三丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満
	城東第三児童公園	稲田一丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満
	城東第五児童公園	城東北三丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	城東第十二児童公園	高田二丁目103-1	○	○	○	×	×	-	
長山公園	田園二丁目4	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満	
23 時敏	時敏小学校	宮園一丁目5-1	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未満
	弘前中央高校	蔵主町7-1	○	○	○	×	○	○	岩4
	弘前市立観光館	下白銀町2-1	○	○	○	×	○	○	
	弘前B&G海洋センター	八幡町一丁目9-1	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未満
	弘前文化センター	下白銀町19-4	○	○	○	×	○	○	岩4
	市民会館	下白銀町1-6	○	○	○	×	○	○補完	
	時敏小学校グラウンド	宮園一丁目5-1	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	鷹揚園	下白銀町1	○	○	○	○	×	-	
	城北公園	田町三丁目4-8	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	宮川第三児童公園	田町五丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
八幡町東公園	八幡町三丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満	
24 北	北小学校	青山三丁目15-1	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未満
	北小学校グラウンド	青山三丁目15-1	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	宮園公園	青山二丁目103-1	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	宮園団地第一児童公園	宮園五丁目7-4	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	宮園団地第二児童公園	宮園四丁目2-10	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	北和徳工業団地レクリエーション公園	清野袋三丁目8-6	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	青山いこい公園	青山一丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	岩賀公園	岩賀一丁目8-1	×	○	○	×	×	-	浸水深3.0～5.0m未満
	青山公園	青山五丁目25-8	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～1.0m未満
	桜づつみ公園	向外瀬一丁目地内	×	○	○	×	×	-	浸水深3.0～5.0m未満
25 城西	城西小学校	新町236-1	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未満
	第二中学校	平岡町72	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未満
	市民体育館	五十石町7	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未満
	城西小学校グラウンド	新町236-1	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	第二中学校グラウンド	平岡町72	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	富士見児童公園	栄町四丁目5-7	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
26 西	西小学校	茜町三丁目2-1	×	○	○	×	○	○洪水時不可	浸水深0.5～3.0m未満
	西小学校グラウンド	茜町三丁目2-1	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	城西住宅団地中央公園	城西四丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	城西住宅団地北部児童公園	城西二丁目5	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	城西住宅団地西部児童公園	城西三丁目103-2	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	城西住宅団地南部児童公園	南城西二丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	城西住宅団地東部児童公園	城西五丁目103	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
樋の口公園	樋の口二丁目3-10	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満	
27 大成	大成小学校	御幸町13-1	○	○	○	×	○	○	岩4、腰4
	東北女子短期大学	上瓦ヶ町25	-	-	-	-	-	○補完	1・2・4・5階
	大成小学校グラウンド	御幸町13-1	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満
	オオヤマザクラ公園	大町二丁目103-1	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満
	駅前第四児童公園	大町三丁目103-1	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満
	土淵川吉野町緑地	吉野町2-7	○	○	○	×	×	-	
	駅前第二児童公園	大町一丁目103-14	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満
	おおまち森の公園	大町一丁目8	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満
	弘前駅城東口緑地	表町1-43	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5m未満
	ヒロスクエア	駅前町9-20	○補完	○補完	○補完	×	○補完	-	浸水深0.5m未満、午 前10時～午後8時
28 三大	第三大成小学校	富田町47	○	○	○	×	○	○	浸水深0.5m未満、岩4
	東北女子大学	清原一丁目1-16	-	-	-	-	-	○補完	
	第三大成小学校グラウンド	富田町47	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
	取上児童公園	清原二丁目1-1	○	○	○	×	×	-	
	南大町児童公園	南大町一丁目7	×	○	○	×	×	-	浸水深0.5～3.0m未満
清原児童公園	清原三丁目11-10	○	○	○	×	×	-		

学区	施設名	所在地	指定緊急避難場所					指定避難所	備考
			災害種別ごとの適否						
			洪水・ 浸水	土石流 崖崩れ等	地震	大規模 な火事	火山現象		
29 朝陽	朝陽小学校	在府町36	○	○	○	×	○	○	岩3、平4、腰4
	弘前市役所	上白銀町1-1	○	○	○	×	○	○	土砂、岩3、平3、腰3、 後長3
	りんごの家	清水富田寺沢125	○	○	○	×	○	-	
	朝陽小学校グラウンド	在府町36	○	○	○	×	×	-	
	寺沢川ふれあい公園	茂森新町四丁目103	○	○	○	×	×	-	
	りんご公園	清水富田寺沢125	○	○	○	×	×	-	
30 桔梗野	桔梗野小学校	桔梗野二丁目21	○	○	○	×	○	○	土砂、岩3、平4、腰4
	第四中学校	樹木五丁目2-6	○	○	○	×	○	○	岩3、平4、腰4
	弘前高等学校	新寺町1-1	○	○	○	×	○	○	岩4
	桔梗野小学校グラウンド	桔梗野二丁目21	○	○	○	○	×	-	
	第四中学校グラウンド	樹木五丁目2-6	○	○	○	○	×	-	
	あけぼの児童公園	桔梗野三丁目10	○	○	○	×	×	-	
	旭ヶ丘児童公園	旭ヶ丘二丁目2-35	○	○	○	×	×	-	
31 石川	石川小学校	石川字庄司川添19-1	×	○	○	×	○	○	洪水時不可 浸水深0.5~3.0m未満
	石川中学校	石川字庄司川添19-1	×	○	○	×	○	○	洪水時不可 浸水深0.5~3.0m未満
	東奥義塾高等学校	石川字長者森61-1	-	-	-	-	-	○	補完
	石川町民会館	石川字石川84-1	○	○	○	×	○	-	土砂、平3
	小金崎研修センター	小金崎字留岡44-2	×	○	○	×	○	-	浸水深0.5~3.0m未満
	乳井多目的集会所	乳井字大清水133-2	○	○	○	×	○	-	土砂
	石川東老人福祉センター	薬師堂字熊本51-3	○	○	○	×	○	-	
	大沢町民会館	大沢字上村元68-3	○	○	○	×	○	-	土砂
	石川小学校グラウンド	石川字庄司川添19-1	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5~3.0m未満
	石川中学校グラウンド	石川字庄司川添19-1	×	○	○	○	×	-	浸水深0.5~3.0m未満
32 岩木	岩木小学校	五代字前田451	○	○	○	×	○	○	岩4、後長3
	津軽中学校	五代字早稲田478	○	○	○	×	○	○	岩4
	中央公民館岩木館	賀田一丁目18-3	○	○	○	×	○	○	
	岩木B&G海洋センター	兼平字猿沢32-11	○	○	○	×	○	○	土砂、岩3、後長3
	岩木文化センター	賀田一丁目18-4	○	○	○	×	○	○	
	岩木総合支所	賀田一丁目1-1	○	○	○	×	○	○	土砂、岩3、後長3
	龍ノ口研修館	龍ノ口字村元256-2	×	○	○	×	○	-	浸水深0.5~3.0m未満
	鳥井野多目的集会所	鳥井野字長田50-8	○	○	○	×	○	-	
	如来瀬コミュニティセンター	如来瀬字種本54-3	○	○	○	×	○	-	
	大久保集会所	如来瀬字大久保平294	○	○	○	×	○	-	
	八幡多目的集会所	八幡字北原43-1	○	○	○	×	○	-	
	愛宕多目的集会所	愛宕字山下42-1	○	○	○	×	○	-	
	五代多目的集会所	五代字沼田136	○	○	○	×	○	-	
32 岩木	宮地研修館	宮地字宮本150-6	○	○	○	×	○	-	
	であいの家あうん	高屋字安田735-3	×	○	○	×	○	-	浸水深0.5~3.0m未満
	岩木小学校グラウンド	五代字前田451	○	○	○	○	×	-	
	津軽中学校グラウンド	五代字早稲田478	○	○	○	○	×	-	
	賀田西公園	賀田一丁目10	○	○	○	×	×	-	
	賀田南公園	賀田二丁目103	○	○	○	×	×	-	
	鳥井野農村公園	鳥井野字長田40-1	○	○	○	×	×	-	
	鼻和農村公園	鼻和字西田174-2	○	○	○	×	×	-	
	五代農村公園	五代字山本736	○	○	○	×	×	-	
	宮地農村公園	宮地字宮本159-1	○	○	○	×	×	-	
	岩木いきいきパーク	葛原字大柳294-1	○	○	○	×	×	-	
高照神社	高岡字神馬野87-1	○	○	○	○	○	-		
33 常盤野	岩木青少年スポーツセンター	常盤野字湯段范1-2	○	○	○	×	○	○	火山時不可 土砂
	岩木青少年スポーツセンター第2多目的広場	常盤野字湯段范1-42	○	○	○	○	×	-	
34 相馬	相馬小学校	黒滝字二ノ松本2-4	○	○	○	×	○	○	土砂
	相馬中学校	紙漣沢字山越48	○	○	○	×	○	○	
	相馬総合支所	五所字野沢41-1	○	○	○	×	○	○	土砂、岩3
	相馬ふれあい館	相馬字八反田25	○	○	○	×	○	○	
	長慶閣	五所字野沢44-3	-	-	-	-	-	○	補完
	昴地区集会所	昴	○	○	○	×	○	-	
	黒滝担い手センター	黒滝字一ノ川瀬17	○	○	○	×	○	-	
	藤沢活性化施設	藤沢字野田123-1	○	○	○	×	○	-	
	藍内町会交流館	藍内字富田70-4	○	○	○	×	○	-	
	坂市町会集会所	藤沢字野田1-7	○	○	○	×	○	-	
相馬小学校グラウンド	黒滝字二ノ松本2-4	○	○	○	○	×	-		
相馬中学校グラウンド	紙漣沢字山越48	○	○	○	×	×	-		

- 凡例 ● 指定緊急避難場所...危険が切迫した際に一時的に避難する場所  
● 指定避難所...家屋などが被災した場合に被災者が避難生活を送ることができる施設  
● 浸水深...洪水で浸水した場合に想定される水の高さ  
● 補完...指定避難所などが不足した場合に補完する施設  
● 土砂...土砂災害で警戒レベル3(避難準備、高齢者等避難開始)、警戒レベル4(避難勧告又は避難指示)を発令した際に開設予定の避難場所  
● 「岩3」、「平3」、「腰3」、「後長3」、「大峰3」... 岩木川、平川、腰巻川、後長根川、大峰川を対象に警戒レベル3、4を発令した際に開設予定の避難場所  
● 「岩4」、「平4」、「腰4」... 岩木川、平川、腰巻川を対象に警戒レベル4を発令した際に開設予定の避難場所

参考:自主避難所とは

自主避難所は、「指定避難所」とは異なり、台風が弘前市に上陸・接近する恐れがある場合など、市民のみなさんの問い合わせ状況を考慮したうえで、事前の避難を希望される方を対象に一時的に開設するものです。なお、食料品・日用品等の提供はいたしませんので、あらかじめ各自で食料・飲料水・着替え等の最低限の必要品を準備のうえ、避難所にお越しください。

開設予定場所 ... 弘前市役所、岩木総合支所、相馬総合支所

# 災害発生後における災害関連物資・ 災害関連情報の提供方法について

## 災害関連物資の供給

市では、地震発生時の食料品や生活必需品といった救援物資については、避難所に運搬し、避難所が供給活動の拠点になります。

避難者はもちろん、避難所に避難されなかった在宅被災者に対しましても供給を行います。

※ 「指定緊急避難場所及び指定避難所について」参照（8ページ）

## 災害関連情報の発信

① 市では、避難所を開設した後は、救援物資と同様に避難所を拠点に災害関連情報を発信していきますので、避難所で情報収集をしましょう。

しかしながら、災害時はどうしても情報が不足しがちになりますので、テレビ・ラジオ・弘前市ホームページなども活用し、自ら積極的に情報収集を行うよう心がけましょう。

また、同時に噂やデマに惑わされることのないように、正確な情報収集に努めましょう。

② 特にコミュニティFMのFMアップルウェーブでは、平成23年3月11日の東日本大震災時に通常の番組を変更し、長時間・長期間にわたり災害関連情報を放送しました。災害時には、FMアップルウェーブで、弘前に関するより多くの情報を集めることができると考えられます。

## FMアップルウェーブ

FM: 78.8MHz

※放送局によっては、受信できない地域もあります。

青森県等の情報は下記ラジオから収集してください。

	N	H	K
F M	:	86.0	MHz
AM (第1)	:	846	kHz
AM (第2)	:	1467	kHz

RAB青森放送	
AM:	1215 kHz
FM:	91.7 MHz
エフエム青森	
FM:	80.0 MHz

ホームページ  
モバイル  
Facebook  
Twitter

<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/>  
<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/mobile/>  
@hirosakicity  
@Hirosaki\_City



# 自主防災組織について

## 自主防災組織とは

災害が発生したとき、火災や、ライフラインの被災などにより、防災関係機関の活動が一時的にマヒする可能性があります。こうした状況の中で、自らの手で防災活動を行い、隣近所の人々と力を合わせ、地域一体となった活動が大きな力を発揮します。

この組織は、自主防災組織と呼ばれ、地域の人々が自発的に防災活動を行う組織です。弘前市では自主防災組織の立ち上げがまだ十分とは言えませんので、「自分たちの地域は自分たちで守る。」といった意識のもと自主防災組織を結成し、積極的に参加し、災害に強いまちづくりを推進していきましょう。

## 自主防災組織の役割

自主防災組織は、自分たちの地域は自分たちで守るという共助の意識の下に成り立ち、日常的には、防災知識の普及啓発や防災訓練等の実施を、災害時には初期消火、災害情報の収集・伝達、負傷者の救出・救護、住民の避難誘導、給食・給水活動などを展開し、その果たす役割は大きなものがあります。

## 防災活動への支援制度

弘前市では、自主防災組織が地域で行う防災活動を推進するための支援制度を設けています。地域での防災活動に必要な防災資機材等を購入する際に、その一部を助成します。制度内容等、詳しくは弘前市役所防災課（電話：40-7100）にお問い合わせください。



# 要配慮者への対応について

## 要配慮者への取り組み

- 災害が発生した場合、高齢者、障がい者等自力による避難が困難な方、あるいは避難情報等を認知しづらい方（外国人を含む。）、避難に時間を要する方などの要配慮者への避難誘導、救出を始め、避難所生活でのケアに至るまで、身近な地域の方々の協力が大切です。
- 高齢化社会を迎え、要配慮者を含めた全ての住民が安心して暮らせる「災害に強いまちづくり」を進めるためには、地域が一体となって要配慮者への取り組みの仕組みをつくり、自主防災組織等としての方策を図って行く必要があります。
- 弘前市では、要配慮者の避難支援として、各地域に次のとおり活動していただくようお願いしています。
  - ① 要配慮者の方については、地域支援者、町会、自主防災組織、消防団、地域包括支援センター等を主体に、近所の方々と一緒になって避難してもらいます。避難が無理な時は、安全な建物の2階等に一時避難することも、緊急時には必要となります。（地域支援者、町会、自主防災組織、消防団、地域包括支援センター等は、ご協力お願いします。）
  - ② 要配慮者の方への情報伝達については、地域支援者、町会、自主防災組織、消防団、民生委員、地域包括支援センター等から避難準備情報を伝えてもらい、避難勧告が出る可能性もあることから、早めに避難してもらうようにします。（地域支援者、町会、自主防災組織、消防団、民生委員、地域支援包括支援センター等は、ご協力お願いします。）
  - ③ 要配慮者への対応については、個人情報に十分配慮しながら、地域支援者、市、町会、自主防災組織、民生委員及び包括支援センター等で連携しながら、災害時の避難誘導が効果的に行われるようにします。

弘前市では、上記に掲げた方法により要配慮者に対する取り組みを行っていきますが、市で行う要配慮者の名簿登録者への支援活動のほか、「自分の身は、自分で守る」といった自助の意識のもと、親戚縁者や隣近所の方々から支援してもらうなどの、別な方法も各自で考えていただき、災害時に備えていただきますよう、よろしくお願いします。

## 市民の皆様へのお願い

災害時には「自分の身は自分で守る」ことが大原則です。実際、（災害の種類が異なりますが、）阪神・淡路大震災のときには、救出された方のうち、6割が近隣の方に、2割が家族に、2割が公的機関に救助されたと言われております。

こうしたことを参考にして、少なくとも次のことは行いましょう。

- ① 「どうやって避難するか」「どのように助け合うか」といった、「自分の身は自分で守る」方法について、常日頃からご家族・隣近所の方と十分話し合いをしましょう。
- ② 災害関連情報の入手は、受け身ではなく、自ら積極的に集めましょう。

# 震度について

震度階級	人 間	屋内の状況	屋外の状況
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。		
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。		
2	屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。	電灯などのつり下げ物が、わずかに揺れる。	
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。	棚にある食器類が、音を立てることがある。	電線が少し揺れる。
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。	電灯のつり下げ者は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある。	電線が大きく揺れる。自動車を運転していて、揺れに気づく人がいる。
5弱	大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。	電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある、電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある。
5強	大半の人が、物につかまらなないと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。	棚にある食器類や書棚の本で、落ちる者が多くなる。テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある。	窓ガラスが割れて落ちることがある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。据付が不十分な自動販売機は倒れることがある。自動車の運転が困難となり、停止する車もある。
6弱	立っていることが困難になる。	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
6強	立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れに翻弄され、動くこともできずに、飛ばされることもある。	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる。
7		固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶことがある。	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。補強されているブロック塀も破損するものがある。

# 震度について

震度階級	木造建物	鉄筋コンクリート建物	ライフライン	地盤・斜面
0				
1				
2				
3				
4				
5弱	耐震性の低い住宅では、壁や柱が破損するものがある。	耐震性の低い建物では、壁などに亀裂が生じるものがある。	安全装置が作動し、ガスが遮断される家庭がある。まれに水道管の被害が発生し、断水することがある。 [停電する家庭もある。]	軟弱な地盤で亀裂が生じることがある。山地で落石、小さな崩壊が生じることがある。
5強	耐震性の低い住宅では、壁や柱がかなり破損したり、傾くものがある。	耐震性の低い建物では、壁、梁、柱などに大きな亀裂が生じるものがある。耐震性の高い建物でも、壁などに亀裂が生じるものがある。	家庭などにガスを供給するための導管、主要な水道管に被害が発生することがある。 [一部の地域でガス、水道の供給が停止することがある。]	
6弱	耐震性の低い住宅では、倒壊するものがある。耐震性の高い住宅でも、壁や柱が破損するものがある。	耐震性の低い建物では、壁や柱が破損するものがある。耐震性の高い建物でも壁、梁、柱などに大きな亀裂が生じるものがある。	家庭などにガスを供給するための導管、主要な水道管に被害が発生することがある。 [一部の地域でガス、水道の供給が停止し、停電することもある。]	地割れや山崩れなどが発生することがある。
6強	耐震性の低い住宅では、倒壊するものが多い。耐震性の高い住宅でも、壁や柱がかなり破損するものがある。	耐震性の低い建物では、倒壊するものがある。耐震性の高い建物でも、壁、柱が破壊するものがある。	ガスを地域に送るための導管、水道管の排水施設に被害が発生することがある。 [一部の地域で停電する。広い地域でガス、水道の供給が停止することがある。]	
7	耐震性の高い住宅でも、傾いたり、大きく破壊するものがある。	耐震性の高い建物でも、傾いたり、大きく破壊するものがある。	[広い地域で電気、ガス、水道の供給が停止する。]	大きな地割れ、地すべりや山崩れが発生し、地形が変わることもある。

## 災害用伝言ダイヤル

- 災害発生時には、安否確認、問い合わせなどの電話が増加し、つながりにくい状態となります。

NTTでは、このような状況を緩和するため、安否等の情報を音声により伝達する「災害用伝言ダイヤル」を提供していますので、このサービスを活用しましょう。

### 録音方法

171に  
ダイヤル

1

〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇

伝言を入れる  
(30秒以内)

### 再生方法

ガイダンスに従い操作

171に  
ダイヤル

2

〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇

伝言を聞く

## 応急手当の方法

### 出血がひどい場合

- 出血している傷口に清潔なガーゼやハンカチを当て、強く圧迫して止血します。傷口を心臓より高い位置にすると、さらに止血効果は高まります。
- 骨折などで傷口を圧迫できない場合は、止血帯を巻きます。傷口より心臓に近いところをタオルなどで固く結び、棒を差し込みゆっくり回転させ絞めあげます。(止血帯には必ず、見やすい所に止血した時刻を記入します。1時間以上も巻いたままにしておくと血液が流れず組織が壊死(えし)する危険があります。30分に1回くらいは締めをゆるめましょう。)

### 骨折の処置

- 患部を不用意に動かさないようにする。
- 患部に副木を当て固定し、医療機関へ。(副木がない場合は、十分な硬さと適当な長さ、幅のあるものを代用します。例えばボール、週刊誌、新聞紙、かさ、野球のバットなどで工夫してください。)

#### 骨折のおもな症状

- 腫れて、激しい痛みがある。
- 骨が突き出て、変形が見られる。
- 皮膚の色が変化する。

# 防 災 メ モ

## 家族の防災チェック表

救急・救助  
119番

警察  
110番

電話は落ち着いて！  
住所・氏名は確実に！

## 家族の連絡先

氏 名	連絡先（勤務先・学校など）	電話番号	携帯電話

## 我が家の指定緊急避難場所及び指定避難所

指定緊急避難場所	
指定避難所	

## 緊急連絡先

機 関 名	電 話 番 号
弘前市役所	35-1111 (代表)
防災課	40-7100、35-1111 内287
生活福祉課	35-1114、35-1111 内519
岩木総合支所	82-3111
相馬総合支所	84-2111
<b>防災行政無線 確認用</b>	<b>40-7110</b>
上下水道部(お客さまセンター)	55-6868
弘前地区消防本部	119、32-5101
弘前警察署	110、32-0111
東北電力(株) ネットワークコールセンター	0120-175-366
東日本電信電話(株) コールセンター	固定電話から 局番なしの113 携帯・他社固定電話から0120-444-113
携帯電話(総合案内等)	docomo(携帯から151、他社・固定等0120-800-000) au(携帯から157、他社・固定等は0077-7-111) Softbank(携帯157、他社・固定等は0800-919-0157)
都市ガス：弘前ガス	27-9100
LPガス：	
灯 油：	

弘前市震災対応マニュアル（市民編）

編集 弘前市総務部防災課

平成 25 年 2 月策定

平成 28 年 3 月修正

令和 2 年 2 月修正