

知って！備えて！守りぬく！

# さがみはら 防災 ガイドブック

保存版

## INDEX

### 01 はじめに

「緊急避難場所」と「避難所」は違います！  
さがみはら気候非常事態宣言

P1-2

### 02 地震に備える

地震発生！そのときあなたはどうすればよい？  
避難の流れを確認しよう！  
地震火災を防ごう！  
地震に備える対策いろいろ

P3-8

### 03 風水害に備える

洪水や土砂災害から身を守ろう！  
警戒レベルに応じた行動で風水害から命を守ろう！  
命を守るためにあなたがとるべき避難行動は？  
わが家の避難先を決めておこう！  
浸水、大雪、竜巻、火山噴火…さまざまな自然災害に備えよう！

P9-14

### 04 日頃から備える

非常用持ち出し品をチェック！  
在宅避難に備えて「備蓄」を忘れずに！  
防災情報を入手しよう！  
覚えておきたい応急手当  
各種制度の紹介  
さがみはら防災マップの使い方 P15-20

### 05 みんなで備える

地域ぐるみで防災対策を！  
避難所で生活する際に気をつけることは？  
災害時に支援が必要な人をみんなで守ろう！

P21-24

### 06 防災施設等

緊急避難場所・避難所・救護所マップ  
(緑区) (中央区・南区)  
緊急避難場所・避難所・救護所一覧表

P25-30

### 07 みんなの防災会議

地域の防災会議  
わが家の防災会議

P31-32

### 08 マイ・タイムラインを作ろう

マイ・タイムラインの作り方

P33-34

災害時に備えて、避難先を記入しておきましょう

#### 地震の場合 地震発生

##### いっとき 一時避難場所 地震発生後、災害の 推移を見守る場所

例) ○○公園、○○小学校

大規模な火災が発生した場合

##### 広域避難場所 大規模な火災から 身を守る場所

例) ○○公園

自宅での生活が  
できない場合

#### 風水害の場合

災害が発生するおそれがあるとき

##### 安全な親せき・知人宅や 風水害時避難場所など

※洪水や土砂災害などが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場所

洪水

例) ○○小学校

土砂  
災害

例) ○○公民館

自宅での生活が  
できない場合

#### 避難所 一定期間生活を送る場所

例) ○○小学校 ※親せき・知人宅など、避難所以外に避難できる場所があれば、そちらへの避難も検討しましょう。

災害時要援護者の方は支援者の方の名前と連絡先を記入しておきましょう

名前

連絡先

--	--

# 知って！ 備えて！ 守りぬく！

防災に関する正しい「知識」と日頃の「準備」が  
災害からあなたと家族の命を守ります。

もしも今、地震や洪水・土砂崩れなどの災害が起きたら、あなたは  
どうしますか？いつ起きるかわからない災害からあなたと家族の命  
を守るためには、日頃から防災に関する正しい「知識」を身に付け、  
しっかり「準備」をしておくことが大切です。

地震への備えは、被害が少しでも小さくなるよう住宅の耐震化や  
家具の転倒防止など、事前の対策が欠かせません。また、地震よりも  
災害の発生が予測しやすい風水害では、いち早く避難をすることで  
自分や家族の安全を守ることができます。

特に近年は、局地的豪雨による被害が増加しており、また、気候変動  
によって豪雨の頻度や強度のさらなる増加も懸念されています。  
本市では、「さがみはら気候非常事態宣言」を表明し、自然災害の防止  
などに向けた取り組みを推進しています。

このガイドブックは、日頃からどんな準備をしておけばよいか、  
いざ災害が発生したとき、一人一人がどのような行動をとればよいか  
など、防災に欠かせない大切な事柄をまとめていますので、ぜひご活用  
ください。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



相模原市マスコットキャラクター  
さがみん  
博士 ver.

# 「緊急避難場所」と「避難所」は違います！

緊急避難場所は身を守る場所

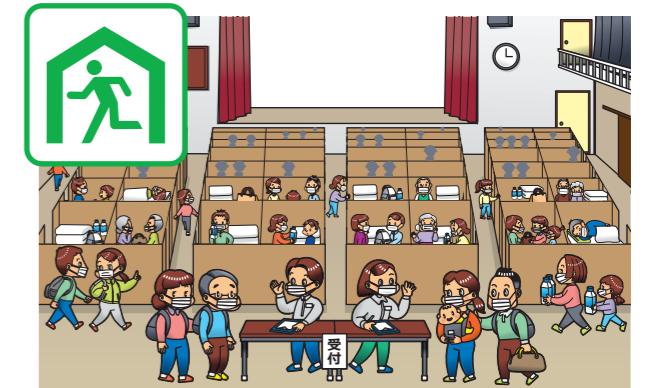


地震による火災や洪水・土砂災害などの危険が  
差し迫っているとき、一時的に身を守るために指  
定されている場所が「緊急避難場所」です。災害  
の規模や種類によって3つに分類しています。

- **「一時避難場所」〈地震〉**  
各自治会が決めた、地震発生後に災害の推移を  
見守る場所（空き地、小公園、学校など）
- **「広域避難場所」〈地震〉**  
大規模な火災から身を守る場所
- **「風水害時避難場所」〈洪水・土砂災害〉**  
洪水や土砂災害から身を守る場所

※原則、食料など物資の配布は行いませんので、  
最低限必要なものは、自分で用意しましょう。

避難所は生活をする場所



災害による危険が去った後、地震や土砂災害など  
によって自宅が倒壊するなどして住めなくなっ  
てしまった人が、新しい生活拠点を見つけるまで  
の間、生活するための施設が「避難所」です。

※食料など物資の配布をしますが、十分でない場  
合があるので最低限必要なものは自分で用意し  
ましょう。

※避難所の運営は避難所運営協議会を中心に、利用  
者全員が協力して行います。



※地域の緊急避難場所・避難所については、P25～30のマップおよび一覧表をご確認ください。  
(一時避難場所はお住まいの地域の自治会にお問い合わせください。)

## さがみはら気候非常事態宣言

地球温暖化の影響と言われている気候変動により、世界各地でさまざまな影響が顕著となっており、  
本市においては、令和元年東日本台風において中山間地域を中心に多数の土砂災害が発生するなど、  
かつてない規模の被害が発生しました。

このことから、気候変動のもたらす影響が、誰もが直面する危機であるという認識を市全体で共有す  
るとともに、温室効果ガスの排出抑制や、集中豪雨などの自然災害や猛暑による健康被害などへの対策  
に、全市一丸となって取り組む必要があることから、令和2年9月に政令指定都市として初の気候非常  
事態宣言となる「さがみはら気候非常事態宣言」を表明しました。

さがみはら気候非常事態宣言 検索

# 地震発生!

## そのときあなたはどうすればよいか?



大きな地震発生の瞬間は、冷静な判断が難しいものです。いざというときあわてず落ち着いて行動できるように、標準的な行動パターンを覚えておきましょう。

### 緊急地震速報

震度5弱以上の強い揺れが始まる直前、テレビやラジオ、ひばり放送、携帯電話などで「間もなく強い揺れがくること」を知らせてくれます。  
※ただし、震源に近い地域では強い揺れに間に合わないことがあります。

- 家族の安全を確認する。  
電話での通話は控え、災害用伝言サービスなどを利用する。
- 火災が発生していたら初期消火を行う。
- ガラスの破片が飛散している場合、足を守るためにスリッパや靴を履く。
- 家屋倒壊などのおそれがある場合は、非常用持ち出し品を持って一時避難場所に避難する。



- 隣近所の安全を確認する。  
特に一人暮らしの高齢者など災害時要援護者のいる家には積極的に声をかけ、安否を確認する。
- テレビ、ラジオなどで情報を集める。
- 近隣で出火していたり動けない人がいたら、隣近所で協力して消火や救出にあたる。あわせて119番通報する。
- 子どもの迎えや隣近所の安全確認などで自宅を離れるときは、行き先を書いたメモを家族だけが分かる場所に残す(空き巣対策)。



### 在宅避難する

自宅に倒壊や火災の危険がないときは、あえて避難する必要はありません。安全を確認したうえで引き続き居住ができる状態であれば「在宅避難」をしましょう。

そのために、事前に住宅の耐震化や家具などの転倒防止対策を行い、日頃から水や食料、生活必需品を備蓄しておくなど、可能な限り自宅で生活できる準備を整えておきましょう。また、避難所で受付をすることにより、食料など物資の提供を受けることができます。

### 避難所で生活する

自宅が倒壊したり火災にあたり、居住が困難になったときは、避難所で生活することになります。避難所の運営は、避難所運営協議会を中心に利用者全員で協力して行います。

お互いに思いやりの気持ちを忘れず、助け合って生活しましょう。避難所で生活する際に気をつけることは、P22をご確認ください。

● 不特定多数の人が避難する慣れない環境では、ストレスや過労から体調を崩してしまうこともあることや、感染症にも十分な注意が必要となるため、在宅避難や親せき・知人宅など、避難所以外に避難できる場所があれば、そちらへの避難を検討しましょう。

### 地震発生

~1分

~10分

~数時間

~3日間

- まずは自分の身を守るのが最優先。  
頑丈な机やテーブルの下に隠れるなど、物が落ちてこない・倒れてこない場所に移動して、強い揺れが収まるのを待つ。



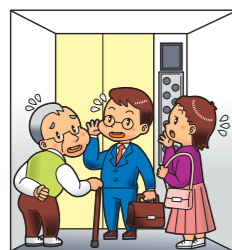
- 揺れが収まったら火の始末をする。  
元栓を閉めるのも忘れずに。
- ドアや窓を開けて逃げ道を確保する。



- 避難先から帰宅したときは、家の安全を確認する。
- ライフラインが復旧するまで時間がかかることもあるので、水や食料、生活必需品は備蓄でまかなう。
- 引き続き情報を集める。
- 引き続き地震や火災などに注意する。



## 外出先で地震に遭ったら...



### エレベーターの中

- ▶ 揺れを感じたら、全ての階のボタンを押し、最初に止まった階で降りる。
- ▶ 閉じ込められたら、非常ボタンやインターホンで外部に連絡し、救助を待つ。危険なので無理やり脱出しない。



### 車の運転中

- ▶ 急ブレーキは事故の原因になるので、徐々に減速して道路の左側に車を止め、エンジンを切る。
- ▶ 避難するときは、緊急車両通行時に停めた車を移動できるように鍵を挿したままにする。

### 電車・バスの中

- ▶ 強い揺れを感知すると電車やバスは緊急停車するのでつり革や手すりにつかまり、倒れないように足を踏ん張る。
- ▶ むやみに車外に出ず、係員の指示に従う。



### 住宅街・繁華街

- ▶ ガラスや看板など落下物でケガをしないように、手荷物で頭を守る。
- ▶ ブロック塀などから離れる。
- ▶ 垂れ下がった電線には触れない。



### 山間地・海岸付近

- ▶ 土砂崩れで生き埋めになるおそれがあるので、急いで斜面やがけから離れる。
- ▶ 海辺で地震を感じたら、すぐに高所(高台)へ移動する。また、海や河川からできるだけ遠くに離れる。



### 地下街

- ▶ 約60mおきに非常口があるので、壁伝いに移動し、地上に出る。
- ▶ 火災が発生したら、ハンカチなどで鼻と口を覆い、姿勢を低くして進む。

## 災害時の帰宅困難に備えて

### 大地震などが発生したら?

- 公共交通機関は運行を停止
- 通行止めや交通規制、交通需要の増加などによる激しい渋滞

たくさんの人が自宅に帰れなくなります

### 帰宅困難になったら、むやみに移動せず、まずは周囲の状況確認を!

- 自身の安全を確保することが最優先です。
- 交通機関の情報や道路の被害状況などを入手しましょう。
- 災害用伝言サービスなどを活用して、家族の安否や自宅の無事を確かめましょう。
- 周囲の状況などに応じて、一人一人が冷静な判断と適切な行動をとることが大切です。  
※帰宅経路を考え、懐中電灯や運動靴など災害時に備えてオフィスなどに「帰宅グッズ」を備えておきましょう。

### 事業者は「一斉帰宅の抑制」が基本です。

事業者は、大規模災害時に安全が確認できるまで事業所内に従業員を待機させる「施設内待機」や出勤・帰宅時間帯の対応をあらかじめ検討しておくことが必要です。

- 従業員などの施設内待機に向けた食料などの備蓄や施設の安全性の確認手順を定めるなど、「施設内待機のための環境」を整えましょう。
- 発災時の従業員などの帰宅時間をあらかじめ定めるなど、「帰宅困難者対策のルール」を検討しましょう。
- 事業継続計画などを作成し、「災害時のスムーズな対応に向けた準備」をしましょう。

### 災害時帰宅支援ステーション

相模原市を含む九都県市では、コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどと徒歩帰宅支援に関する協定を締結しています。これらの店舗では、水道水やトイレを利用できるほか、道路交通情報の提供など、可能な範囲で協力していただけます。  
九都県市：埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉県、さいたま市、相模原市

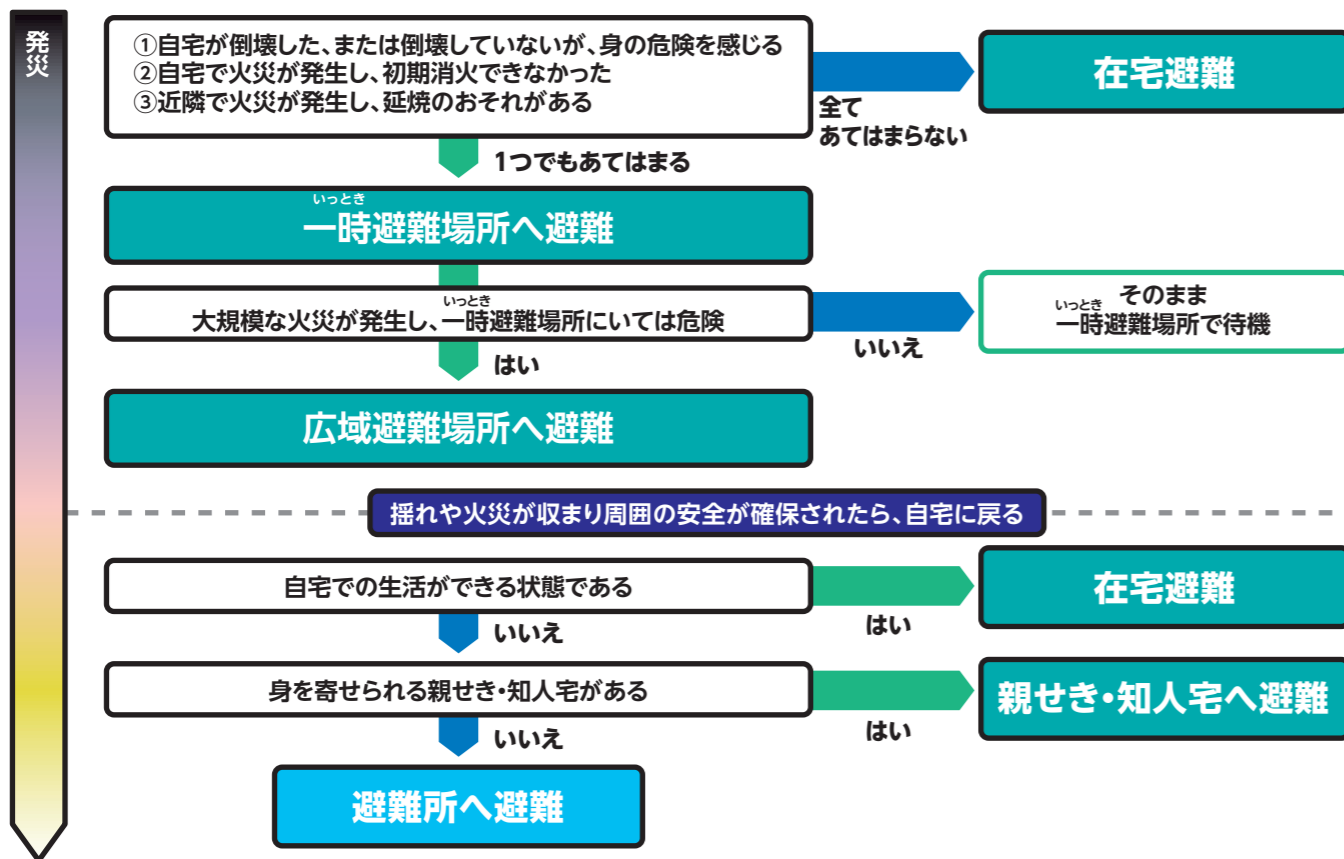


# 避難の流れを確認しよう！



地震が発生して避難する場合、状況によって避難する場所が異なります。家屋の倒壊の有無、火災の発生やその規模など、そのときの状況に合わせて行動しましょう。

## 避難行動判定フロー

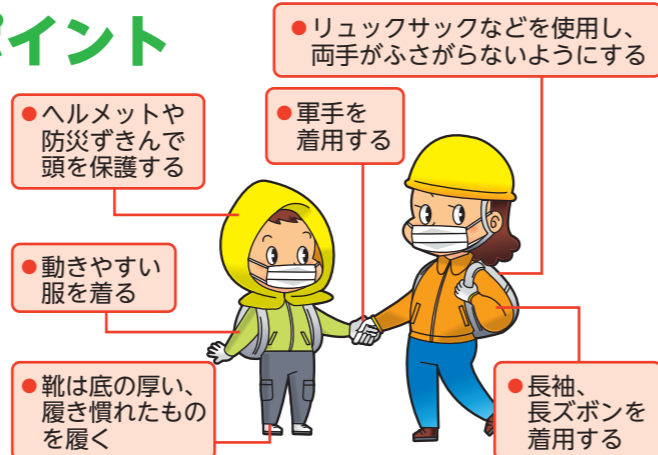


大きな災害が発生したときは「**救護所**」が開設されることがあります。傷病者に対して、応急手当を中心とした医療救護活動を行うための施設で、小・中学校などが指定されます。

※広域避難場所、避難所、救護所については、P25～30のマップおよび一覧表をご確認ください。

## 避難するときのチェックポイント

- もう一度火の元を確かめ、電気のブレーカーを落とす(通電火災を防ぐため)。
- 外出中の家族に連絡メモを残す。
- 荷物は最小限のものにする。
- 避難は徒歩で。車やオートバイでの避難は原則禁止。
- 移動するときは狭い道、塀ぎわ、川べりなどを避ける。
- 高齢者や子どもの手はしっかりと握る。



**注意** 地震発生後、車で避難すると、緊急避難場所やその周辺などが車で混雑し、かえって避難が遅れます。さまざまな活動の妨げになりますので、車での避難は避けましょう。

# 地震火災を防ごう！

地震が発生すると、同時に多くの場所で火災が発生するおそれがあります。地震による火災を防ぐためには、まず各家庭から出火させないことが重要です。地震火災に備えて、日頃からわが家が火元にならないための対策を取っておきましょう。

## わが家から出火させない—地震火災への備え

### 住宅用火災警報器を設置する

火災により発生する煙や熱を感知して、音や音声で知らせてくれる機器です。天井や壁に設置するだけで、機能を発揮します。



### カーテンなどを防災品にする

カーテンやじゅうたんなどを防災品にしておくことで、燃えにくくなり、一気に燃え広がるのを防ぐことができます。



### 消火器を設置し、使い方を覚えておく

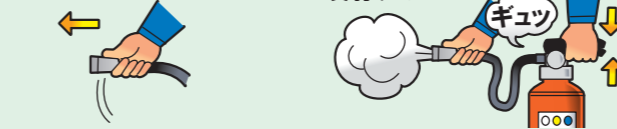
万が一出火しても、早めに消火できれば、被害は軽減できます。取り出しやすい場所に設置して、使用方法を確認しておきましょう。



※消火器には使用期限があります。

### 消火器の使い方

- 1 消火器を使用する場所に持ってくる。
- 2 安全ピンを上強く引き抜く。
- 3 ホースを外して火元に向ける。
- 4 レバーを強く握って噴射する。



- 消火のポイント**
- 風上にまわり炎の熱や煙を避けて構える。
  - 屋内では出入口を背にして避難路を確保する。
  - 炎を狙うのではなく、燃えている物に向かってホースを左右に振りながら噴射する。

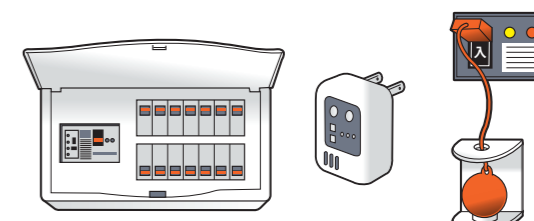
### ストーブなどの周りに物を置かない

ストーブなどの暖房機器の周辺には、洗濯物や座布団など可燃物を置かないようにしましょう。ストーブの転倒防止対策も必要です。



### 感震ブレーカーを設置する

一定以上の揺れを感知すると、自動的に電気を止める機器です。自分で取り付け可能なタイプもあります。一斉に電気が止まるので、避難用の照明や生命に直結する機器の非常用電源の確保など、停電対策もあわせて取り組みましょう。

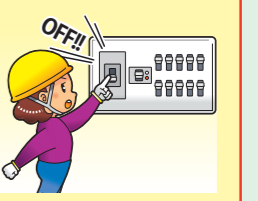


### 時間差が怖い「通電火災」

地震や台風などの災害による停電が復旧して、再び通電することで発生する火災を「通電火災」といいます。復旧が災害から数日後になることもあり、怖いのはその時間差で発見・消火が遅れることです。避難して無人となった家から出火するケースも少なくありません。

### ●通電火災を防ぐためのポイント

- 避難するときは、家を出る前にブレーカーを落とす。
- ブレーカーを戻す前に、電気機器や配線・コードに破損はないかなど、よく確認する。



# 地震に備える対策いろいろ

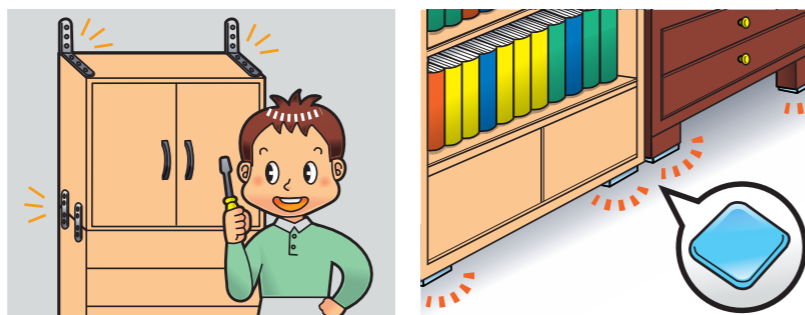
地震によるけがの多くは、家具の転倒や移動が原因です。

日頃から家具を固定するなどの安全対策を行ってれば、けがのリスクを抑えることができます。

## 家の中の安全対策

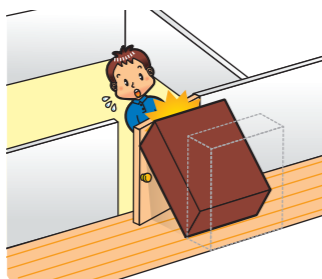
### 家具の転倒や移動を防ぐ

- 家具と壁の間に空間を作らない。
- 家具と壁をL字金具などでねじ止めする。
- 壁のねじ止めが難しい場合は、家具と天井の隙間に突っ張り棒を設置する。
- 二段重ねの家具は上下を金具で連結しておく。
- 粘着シートで家具の底面と床を接着させる。



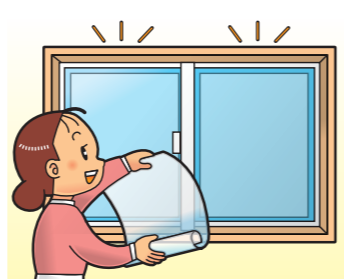
### 避難経路を確保する

- 通路や出入口付近には家具や荷物を置かない。



### ガラスに飛散防止フィルムを貼る

- 窓ガラスはもちろん、食器棚や額縁のガラスに、飛散防止フィルムを貼る。



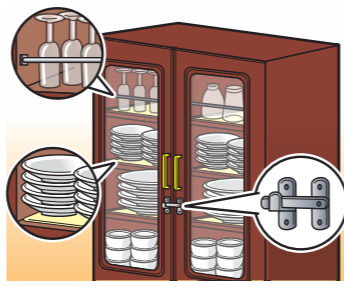
### 収納を工夫する

- 本棚や食器棚に収納する際には、重い物を下に、軽い物を上に置いて重心を下げると倒れにくくなる。
- 家具の上に物を置かない。



### 食器の飛び出しを防ぐ

- 食器棚の扉に、飛び出し防止のための金具を取り付ける。
- 棚板に滑り止めシートを敷く。食器の手前に飛び出し防止枠を設ける。



### 家具転倒防止ボランティア

相模原ボランティア協会では、障害や高齢のため自分で家具転倒防止対策ができない人を対象に、「災害の前にはできること」として家具の転倒防止対策のお手伝いを行っています。

問い合わせ：相模原ボランティア協会 ☎042-759-7982  
受付時間 月曜日～土曜日（祝日を除く）  
午前10時～午後3時

### 耐震診断を受けましょう

本市では、旧耐震基準（昭和56年5月31日以前）の戸建て住宅と分譲マンションの耐震診断・改修を受ける場合の費用を助成する制度を設けています。

問い合わせ：建築・住まい政策課  
☎042-769-8252

## 屋外の安全対策

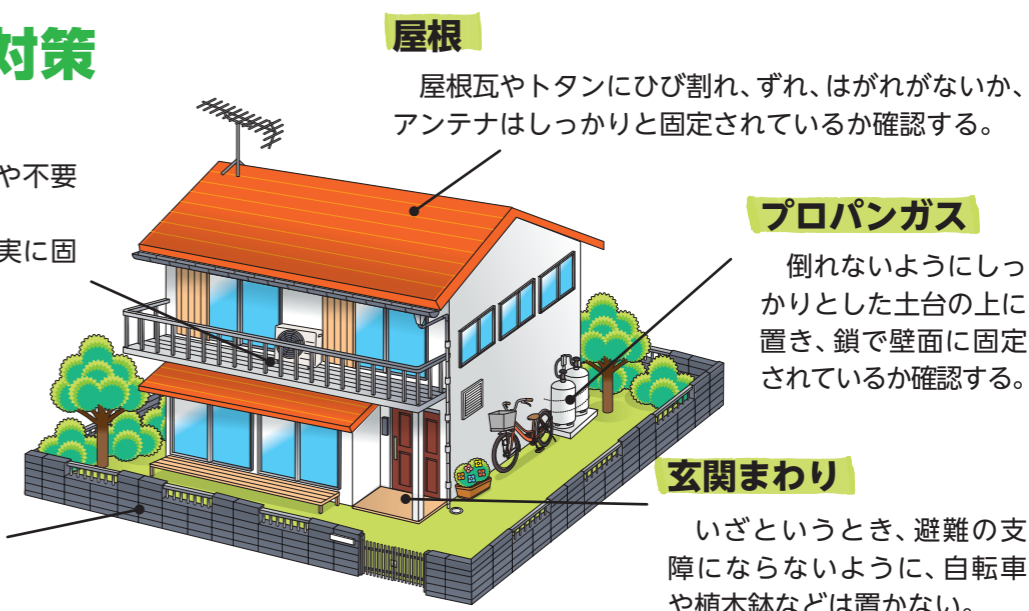
### ベランダ

落下する危険がある物や不要な物は置かない。

エアコンの室外機は確実に固定されているか確認する。

### ブロック塀

ひび割れや傾きがないか確認し、あれば修理する。基礎や鉄筋などが適切に施工されているか確認する。不明な場合は専門業者に確認する。



### プロパンガス

倒れないようにしっかりとした土台の上に置き、鎖で壁面に固定されているか確認する。

### 玄関まわり

いざというとき、避難の支障にならないように、自転車や植木鉢などは置かない。

## 高層ビル・マンションの防災対策

地震が発生すると、高層ビル・マンションではエレベーターの停止、窓ガラスの破損、オフィス機器や家具の転倒・移動、電気・ガス・水道などのライフラインの停止といった被害が想定されます。

次のような対策に努めましょう！

### 家具やオフィス機器の転倒防止

高層階では、ゆっくりとした揺れが非常に長く続くことがあります。家具やオフィス機器の転倒防止対策を徹底しましょう。

### 高層ビル・マンション内に「備蓄」を！

エレベーターが停止すると、復旧までに長い時間がかかるため、昇り降りや物の運搬が困難となり、住宅やオフィスが孤立するおそれがあります。日頃から水や食料、携帯トイレなどの災害時に必要となる物品を備えておきましょう。（P16参照）

### 自主防災の仕組みをつくる

エレベーターや電気・ガス・水道などのライフラインが停止すると、生活にさまざまな支障が生じます。ビルやマンションの住民などで防災マニュアルや防災訓練、日頃からの備えについて話し合い、身の安全の確保や初期の消火活動、家族などの安否確認が行えるように準備しましょう。（P21参照）

使い方をマスターしておこう！ 毎月1日、15日などに体験日があります。事前に練習してみましょう。

### 離れ離れになった家族との連絡に役立つ「災害用伝言サービス」

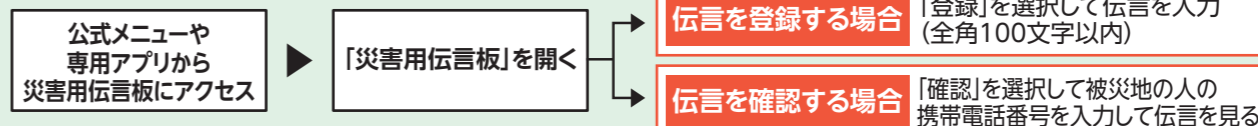
- 災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

伝言の録音方法 171 ▶ 1 ▶ (XXX)XXX-XXXX ▶ 伝言を入れる(30秒以内)

伝言の再生方法 171 ▶ 2 ▶ (XXX)XXX-XXXX ▶ 伝言を聞く

※被災地の人は自分の電話番号を、被災地以外の人には被災地の人の電話番号をダイヤルします。  
※音声ガイダンスの指示に従って操作してください。

- 携帯電話・スマートフォンの「災害用伝言板」の使い方



※詳しくはご利用の携帯電話事業者にお問い合わせください。

# 洪水や土砂災害から身を守ろう！

風水害は、地震災害と異なり、発災前に避難することで命を守ることができます。

台風などの大雨により、洪水や、土砂災害が発生するおそれが高まった場合には、気象庁や神奈川県などから、さまざまな防災情報が発表されます。災害発生の仕組みや前兆現象を知っておき、早めの避難で風水害から身を守りましょう。

## 浸水や洪水の発生する仕組みを知っておこう！

大雨が降ると河川などから水があふれます。浸水や洪水の発生する仕組みを知っておきましょう。

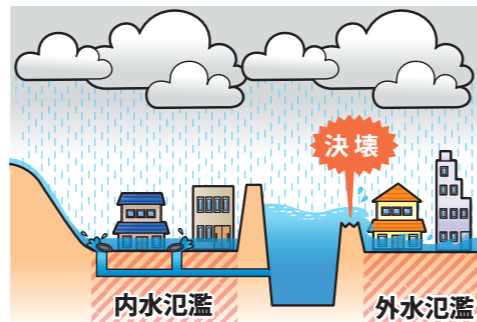
### 内水による浸水と洪水の違い

#### 内水による浸水（内水氾濫）

雨の量が下水道や道路側溝などの排水施設の能力を超えたり、河川の水位が高くなったとき、雨水を排水できずに浸水することがあります。

#### 洪水（外水氾濫）

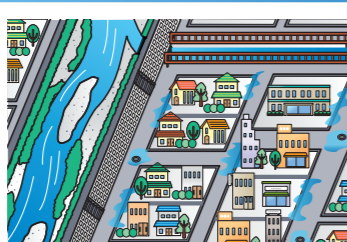
大雨によって河川の水位が高くなると堤防を越えて水があふれたり、堤防の土砂が流出して決壊することがあります。



### 内水による浸水（内水氾濫）の発生

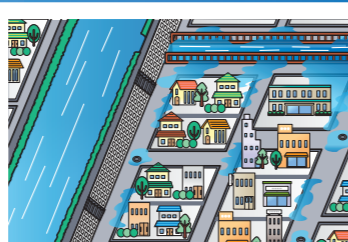


非常に激しい雨が降ると…



雨水が下水道や道路側溝などで排水できずに溜まります。

### 洪水（外水氾濫）の発生



さらに雨が降り続けると、大きな河川の水位が上昇し、中小河川の排水が難しくなりあふれ出すおそれがあります。



堤防が決壊すると、大きな被害が発生します。

## 浸水のおそれがある区域を確認しましょう！

本市では、大雨により、浸水のおそれがある範囲やその深さを示したハザードマップを作成しています。自宅およびその周辺が浸水のおそれがある区域か確認しましょう。

### 【洪水ハザードマップ】

水防法に基づき、想定し得る最大規模降雨（おおむね1000年に1回程度の大雨）を対象として、相模川や境川、串川などの対象河川が氾濫した場合の浸水が想定される範囲と水深（洪水浸水想定区域）のほか、木造家屋が倒壊するような堤防決壊による氾濫流や、河岸が削られて崩れるような浸食が発生するおそれがある区域（家屋倒壊等氾濫想定区域）を示しています。

### 【浸水（内水）ハザードマップ】

本市で平成20年に記録した降雨（1時間96.5mm）が市域全体に同時に降った場合に、雨水管などで排水ができない場合や、八瀬川や姥川などの市が管理する河川から水があふれた場合に発生が想定される浸水の範囲と水深を示しています。

※水防法に基づくハザードマップではありません。

### ダムの緊急放流

相模川の城山ダムでは、大雨で水位が限界となった場合に「緊急放流」を行うことがあります。緊急放流した場合には、下流の河川で急激に増水し、氾濫するおそれがあるので、洪水浸水想定区域内にいる人は速やかに河川から離れた安全な場所に避難してください。※緊急放流の際には、ひばり放送やツイッターなどでお知らせします。

土砂災害は、一瞬にして尊い命や家屋などの貴重な財産を奪います。土砂災害から身を守るためには、自宅周辺の危険な場所を知っておくことが大切です。

## 土砂災害の種類と前兆現象

### がけ崩れ

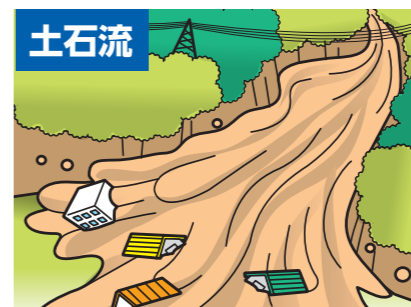


斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震などでゆるみ、突然崩れ落ちる現象です。崩れ落ちるまでの時間が短いため、人家の近くでは逃げ遅れも発生し、人命を奪うことがあります。

### 主な前兆現象

- がけにひび割れができる。
- 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



山腹や川底の石や土砂が、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現象です。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。

### 主な前兆現象

- 山鳴りがする。
- 川が急に濁ったり、流木が混ざり始める。
- 降雨が続いているのに、川の水位が下がる。

### 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です。土塊の移動量が大きいため、甚大な被害が発生します。

### 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。

## 土砂災害のおそれがある区域を確認しましょう！

本市では、「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」に基づいて神奈川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。自宅およびその周辺が、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：神奈川県 厚木土木事務所 津久井治水センター ☎042-784-1111

### 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。

## 避難する場合の心得

### 【洪水】

- 夜間に大雨が予想されているときは、明るいうちに避難する。
- 川や用水路に近づかない。
- 地下室やアンダーパスなどの低い土地から離れる。

### 【土砂災害】

- 立退き避難する。（早めに土砂災害のおそれがある区域から出る。）
- 土石流については、土砂の流れる方向に対して直角に、できるだけ高いところに避難する。

# 警戒レベルに応じた行動で風水害から命を守ろう!



台風や豪雨で河川の氾濫や土砂災害が発生したとき、避難のタイミングが生死を分けることとなります。これまでの経験則などに頼ることは危険です。風水害から命を守るためには、市が発令する避難情報の内容を把握し、警戒レベルに応じた行動をとることが大切です。

## 「警戒レベル4 避難指示」が発令されたら、危険な場所から全員避難!

避難情報は、災害が発生する危険度に応じて、5段階の「警戒レベル」を付して発令されます。「警戒レベル3 高齢者等避難」が発令されたら、避難に時間のかかる高齢者等は、危険な場所からの避難を開始し、「警戒レベル4 避難指示」が発令されたら、危険な場所から全員避難してください。避難情報などは防災メールなどで配信しています。(P17・18参照)

段階的に発表される防災気象情報・避難情報と市民のとりべき行動

時間経過	警戒レベル	気象庁などが発表する情報	市が発令する避難情報	市民のみなさんがとりべき行動
2～5日前	1	早期注意情報 (警報級の可能性)		災害への心構えを高める
1日前～ 大雨当日	2	大雨注意報 洪水注意報		自らの避難行動を確認
		大雨警報に 切り替える 可能性が高い 注意報	氾濫注意 情報	
雨が強まる (数時間前)	3	大雨警報 洪水警報	氾濫警戒 情報	危険な場所から高齢者等は避難 避難に時間のかかる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。
		土砂災害 警戒情報 顕著な 大雨に関する情報 (線状降水帯)	氾濫危険 情報	高齢者等避難 災害が発生する おそれがある状況
<b>警戒レベル4までに必ず避難!</b>				
災害発生	5	大雨 特別警報	氾濫発生 情報	危険な場所から全員避難 この段階までに避難を完了しておく。 台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。
		緊急安全確保 災害が発生または 切迫している状況 ※必ず発令されるものではありません。		命の危険 直ちに安全確保! すでに安全な避難ができず、命が危ない状況。今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動する。

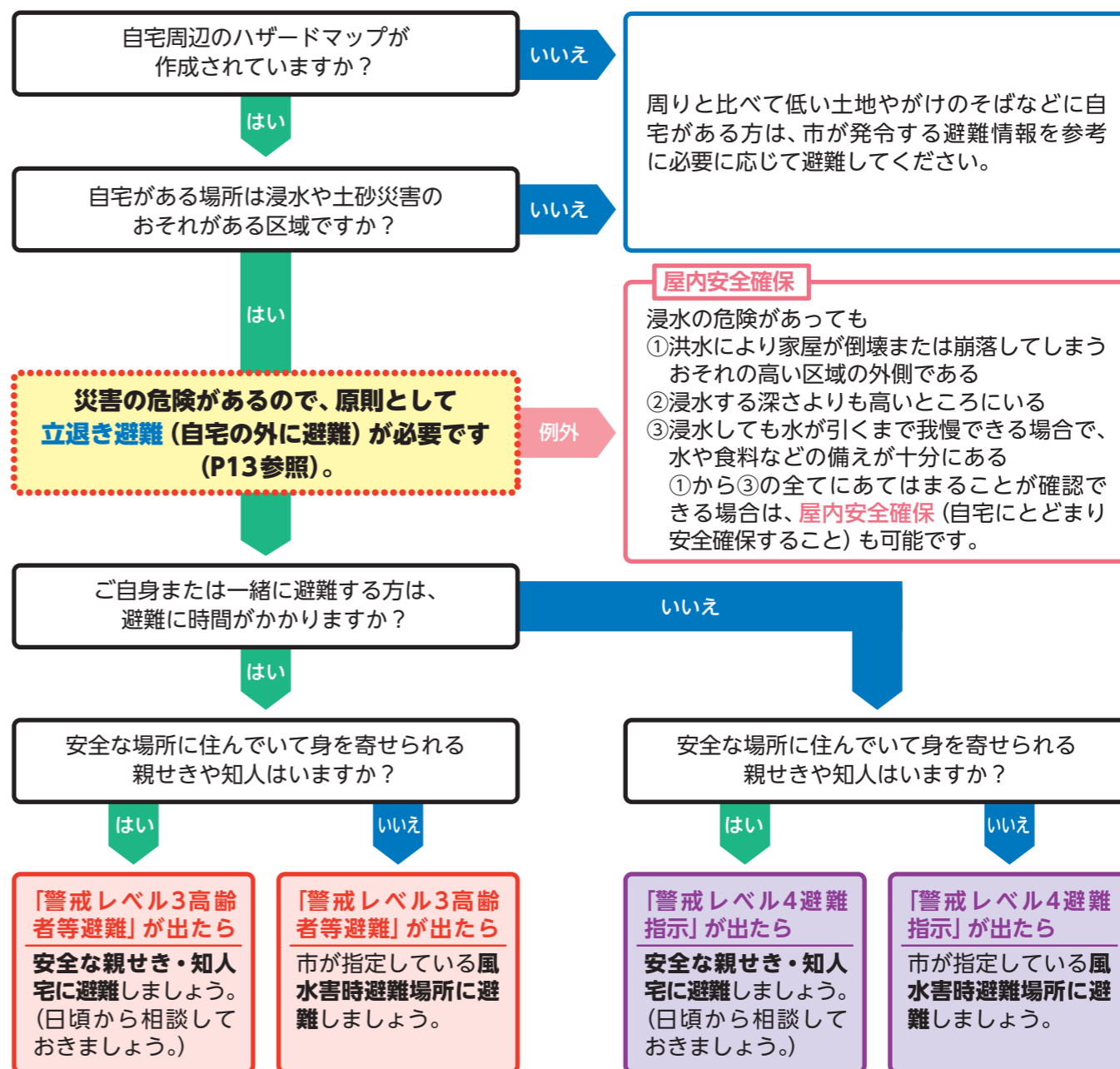
# 命を守るためにあなたがとるべき避難行動は?

洪水や土砂災害などの風水害から命を守るためには、地域の災害リスクや自宅の現状を考慮したうえで、いざというときにとるべき避難行動を確認しておくことが大切です。下の「避難行動判定フロー」を参考に、あなたがとるべき避難行動を確認しておきましょう。

各種ハザードマップは市のホームページや、さがみはら防災マップ(P20参照)で確認できます!



## 避難行動判定フロー



危険を感じたら避難情報を待たずに早めの避難を!!

※地域の風水害時避難場所・避難所については、P25～30のマップおよび一覧表をご確認ください。

# わが家の避難先を決めておこう！

洪水や土砂災害のおそれが高まった場合、命を守るために安全な場所に避難する必要があります。しかし、小・中学校や公民館など市が指定している風水害時避難場所に行くことだけが「避難」ではありません。事前にわが家の避難先を決めておきましょう。

また、密集を避けるためにも、親せき・知人宅などへ分散避難を検討しましょう。

## ①安全な親せき・知人宅への立退き避難

事前に災害時に避難することを相談しておく。  
※ハザードマップで災害のおそれがある場所かどうかを確認しておく。



## ②安全なホテル・旅館への立退き避難

事前に宿泊料や予約方法を確認する。  
※ハザードマップで災害のおそれがある場所かどうかを確認しておく。



わが家の避難先を決めておこう！

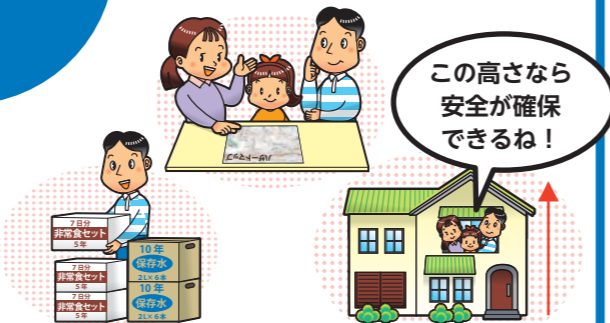
## ③市が指定した風水害時避難場所への立退き避難

事前に最寄りの風水害時避難場所と避難経路を確認する。



## ④屋内安全確保

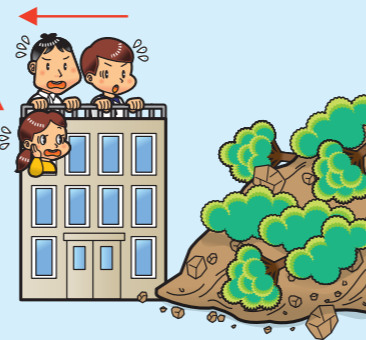
P12の「屋内安全確保」の①から③の条件を確認する。



### 「緊急安全確保」

大雨・台風が発生したときには、早めに避難して身の安全を守ることが重要になります。自宅には命が脅かされるおそれがある場合は、自宅を離れて安全な場所に住んでいる親せき・知人宅や風水害時避難場所などに移動する「立退き避難」が原則です。

ただし、P12の「屋内安全確保」の条件が確認できれば、自宅にとどまり安全を確保することも可能です。すでに避難経路が大規模に浸水しているなど、適切なタイミングで立退き避難ができなかった場合には、近隣の高い建物や自宅の2階以上の高い場所に一時的に移動する「緊急安全確保」という避難行動を行う必要があります。



# 浸水、大雪、竜巻、火山噴火… さまざまな自然災害に備えよう！

地震や、洪水・土砂災害に限らず、自然災害は多様化しています。被害を最小限に食い止め、自分や家族の身を守るために、こうした自然災害にも備えましょう。

## 浸水



- 排水溝・雨水浸透ます  
落ち葉や土砂で詰まらせないように、自宅の周りの排水溝や雨水浸透ますを掃除しておく。
- 止水板  
門や玄関などに板を渡し、土のうなどで押さえることで浸水を防止する。
- 排水ポンプ  
地下駐車場や半地下建物などの施設へ浸水したときに備えて、市販の排水ポンプを準備しておく。

- 土のう  
道路から住宅などへ雨水が流入するのを防ぐために土のうを並べる。

市の各土木事務所では、状況に応じて土のうを支給しています。必要な方は、電話などでご相談いただいてから、各土木事務所に取りに来てください。  
(連絡先はP26、28 参照)



## 大雪



- 雪が降る前に  
・水や食料を備蓄する。  
・冬用タイヤの装着やタイヤチェーンの準備をする。  
・気象情報に注意する。

- 雪が降ったら  
・不要不急の外出は控え、外に出るときは滑りにくい長靴などを履く。  
・除雪や雪下ろしは2人以上で行う。  
・山間地では雪崩に注意する。

## 竜巻



- 屋内にいる場合  
・雨戸、窓、カーテンを閉め、窓から離れる。  
・窓の少ない部屋へ移動する。  
・頑丈なテーブルの下に入って頭を守り、竜巻の通過を待つ。

- 屋外にいる場合  
・突風や飛来物を避けるため、頑丈な建物の中や地下施設に駆け込む。  
・近くに駆け込める頑丈な建物がなければ、物陰や窪みなどに隠れて身を小さくする。車庫や電柱、樹木のそばは危険。

## 火山噴火



- 火山灰が降ったら  
・降灰中は外出を控える。  
・やむを得ず外出する場合には、マスクなどを着用する。  
・車両を運転する場合には、交通情報に留意し、ワイパーを使用せず、注意して運転する。  
・外出先から帰ったときには灰をよく落とし、うがいをする。

- 溶岩流の到達が予想される場合  
市や気象庁が発表する情報を基に適切な行動をとる。

<溶岩流対策について>  
令和3年3月に富士山の噴火による溶岩流が本市へ到達する可能性が示されました。具体的な対策につきましては、神奈川県などと連携しながら検討を進めていますので、今後市ホームページなどでお知らせします。

相模原 火山災害 検索



# 非常用持ち出し品をチェック!

災害に備えて、避難する際に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックなどに詰めておき、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。非常用持ち出し品は、自分や家族にとって必要な最小限の品を考え、準備することが大切です。

## 非常用持ち出し品 (例)

- ヘルメット・防災ずきん
- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯充電器
- ナイフ・缶切り
- 軍手・使い捨て手袋
- 携帯ラジオ
- 生理用品
- 洗面用具
- 飲料水
- 食料 (アルファ化米・缶詰・チョコレートなど)
- 携帯トイレ
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- 靴・スリッパ
- ティッシュ・ウエットティッシュ・トイレトペーパー
- 衣類
- タオル
- ポリ袋
- 寝袋・ブランケット
- 筆記用具・ノート
- 雨具 (レインコート・折りたたみ傘)
- 医薬品・常備薬・ばんそうこう・包帯

いつも飲んでいる薬は必ず入れよう

**感染症対策に**

- マスク
- 手指消毒液
- 体温計

**乳幼児のいる家庭は**

- 粉ミルク・液体ミルク・ほ乳びん・離乳食
- 紙おむつ

**一緒に持ち出そう!**

- 貴重品 (現金・通帳・保険証など)

緊急避難場所では、原則食料など物資の配布は行いませんので、一人一人が非常用持ち出し品を持って避難しましょう。



# 在宅避難に備えて「備蓄」を忘れずに!

大きな災害が発生すると、電気やガス・水道などのライフラインが止まって、復旧までに何日もかかり物資の供給も滞ることが想定されます。たとえ自宅の倒壊や損壊を免れても、当面は非常事態の中で生活しなければなりません。災害発生後の在宅避難に備えて、日頃から食料や飲料、生活必需品などの「備蓄」をしておきましょう。

## 災害時の在宅避難に備えて用意しておきたいもの (例)

最低3日分は用意しましょう。また、災害時に必要なものは、家族構成や状況によってさまざまです。わが家に合わせて、必要なものは日頃から多めに備えておきましょう。

### 食料

米、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、飲料水 (1人1日3ℓを目安に) など



### 照明・情報

懐中電灯 (1人1個)、ラジオ、予備の乾電池 など



### 加熱器具

卓上コンロ、予備のガスボンベ、固形燃料 など



### 日用品

マッチ、ライター、新聞紙、ロープ、ひも、粘着テープ、ペンチ、スコップ、ティッシュペーパー、ポリ袋、生理用品、筆記用具、簡易トイレキット など



### 乳幼児のいる家庭

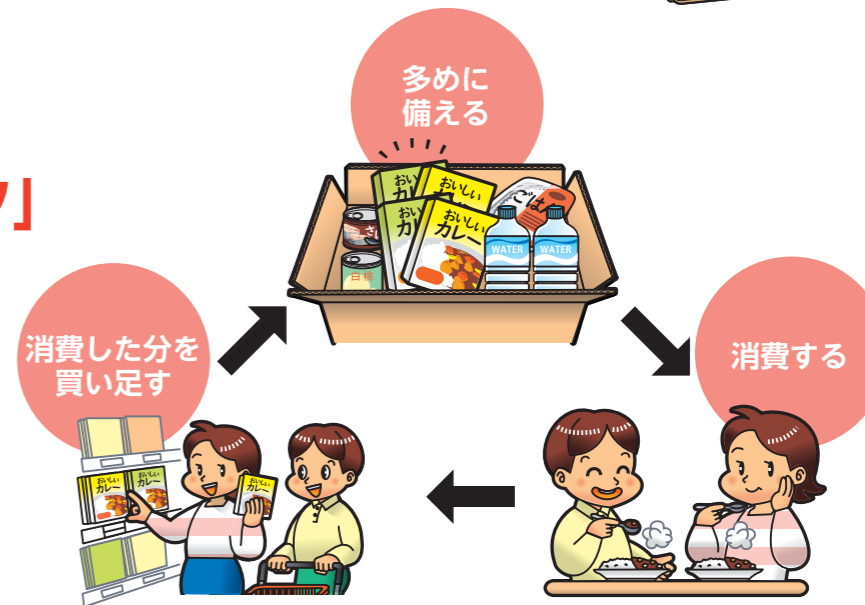
粉ミルク、液体ミルク、紙おむつ、おしりふき など



## 使いながら備える「ローリングストック」

災害用に特別なものを用意するのではなく、日頃から食べ慣れているもの・使い慣れているものを多めに備蓄し、消費した分を補充する——それが「ローリングストック」という備蓄方法です。

冷蔵庫や冷凍庫の中の食品も、常に少し多めの状態を保っておけば、立派な備蓄品になります。



# 防災情報を入手しよう！

災害時は、情報をいち早くキャッチすることが重要です。地域の気象情報や避難情報などは、さまざまな方法で確認できます。災害からあなたと家族の命を守るため、日頃から情報の入手方法を確認しておきましょう。

## 相模原市ホームページ(災害・緊急情報のページ)から

避難所などの開設状況や避難情報などを確認することができます。

相模原 災害緊急情報 検索



## 防災行政用同報無線や電話、テレビから

### ひばり放送(防災行政用同報無線)

大地震など災害の発生時や緊急の呼びかけが必要な場合に、屋外スピーカーから防災情報などをお知らせします。



市ホームページのトップページに表示されているひばり放送をクリックすると確認できます。

### ひばり放送テレホンサービス

0180-994-839

※通話料金が発生します。

※一部のIP電話やプリペイド式携帯電話からは利用できません。

### テレビ神奈川(tvk) データ放送

主にひばり放送の内容を配信するほか、防災情報も配信します。

[確認方法]

- ①tvk(地デジ3ch)の画面からリモコンの**dボタン**を押す。
- ②データ放送が表示されるので**マイタウン情報**を選択。
- ③市の専用ページを表示させ**防災ひばり放送**を選択。
- ④表示された中から、確認したい件名を選択。  
※配信日当日は、**dボタン**を押すと④の画面が表示されます。



## LINEやTwitterから

### 相模原市LINE公式アカウント



- ①QRコードを読み取り、友だち追加
- ②配信項目を設定し完了

受け取ることができる情報

- ひばり放送の内容
- 防災に関する重要なお知らせ
- 河川水位情報



主な投稿内容

- 地震、災害などに関する情報
  - 避難指示などに関する情報
  - 国民保護に関する情報 など
- ※情報提供の方法は、発信のみ。



### Twitter



アカウント名  
相模原市災害情報  
(@sagamihara\_kiki)

## メールやアプリから

### さがみはらメールマガジン「防災」

気象警報や地震情報、河川水位情報など防災に関する情報が、登録した携帯電話・スマートフォンやパソコンに配信されます。

情報の内容

- 気象情報など  
相模原市域に発表された場合に自動配信
- 地震情報  
相模原市域で地震が発生した場合に自動配信
- 河川水位情報  
水位が基準値を超えた場合に自動配信
- 雨量情報  
雨量が基準値を超えた場合に自動配信
- 重要なお知らせ  
災害による通行止めや停電の情報などを配信
- ひばり放送  
ひばり放送でお知らせした内容を配信

### 登録方法



- ①携帯電話・スマートフォンで右のQRコードを読み取る。
  - ②受付アドレス  
sagamihara@cousmail-entry.cous.jpへのメール送信画面が開くので、空メールを送る。  
※パソコンの場合は、上の受付アドレスに空メールを送ってください。
  - ③返信されたメールの本文に書いてあるリンク先のページで、希望するメールの種類、配信地域などを設定すると登録完了です。
- ※迷惑メール防止設定をされている場合は、市からの配信アドレスsagamihara@info.cous.jpを設定から解除してください。

### 緊急速報「エリアメール」/緊急速報メール

避難に関する情報など、生命に関わる緊急性の高い情報を、一定のエリアに存在する携帯電話・スマートフォンに一斉配信します。

### 利用条件

- メールアドレスの登録は不要です。
  - 受信料は無料です。
- ※対応機種や受信設定などの詳細については、各社webページまたは窓口などご確認ください。

### Yahoo!防災速報

災害に関する情報や市からの避難情報、避難所の開設状況などが確認できます。  
※情報が届いた際にポップアップ通知でお知らせします。  
※事前に登録した3地点と所在地の情報が受け取れます。



### 三井住友海上「スマ保災害時ナビ」

避難情報や気象情報のほか、地図上にハザードマップを表示したり、実際の風景上に避難所の方向を表示できます。多言語(英語、中国語、韓国語)にも対応しています。



## ラジオやケーブルテレビから

### エフエムさがみ(FM HOT 839)

周波数83.9メガヘルツのコミュニティ FM放送です。災害時には、通常放送が緊急放送に切り替わり、「ひばり放送」の内容をラジオで放送します。また、市内の災害情報も放送します。

### FMヨコハマ

避難情報や避難所(緊急避難場所)の開設情報などの緊急情報をお知らせします。

### J:COM

避難情報や避難所(緊急避難場所)の開設情報などの緊急情報をテロップ放送でお知らせします(無料)。また、ひばり放送の内容を屋内でも聞くことができる仕組みを整備し、サービスを提供しています(有料)。  
※詳細は、カスタマーセンターにお問い合わせください。  
☎0120-999-000 受付時間：午前9時から午後6時(年中無休)

# 覚えておきたい応急手当



災害時は自分や家族がけがをしても、救急隊がすぐに駆けつけられるとは限りません。いざというときのために、出血、やけど、骨折、捻挫などの応急手当の方法を覚えておきましょう。

## 応急手当のポイント

### 出血

- 出血している部分にガーゼやタオルを直接当て、その上から手や包帯で強く圧迫する。
  - 傷口は心臓よりも高い位置にする。
- ※感染予防のため、ビニール手袋やポリ袋を着用し、血液が付着しないようにする。



### 捻挫

- 患部を冷やす。
- 足首などの場合は、靴を履いたまま、上から三角巾や布で固定する。

### やけど

- 流水に患部を当て、15～30分ほど冷やす。
- 衣服の上からやけどをした場合は無理に脱がさず、そのまま冷やす。
- 水疱(水ぶくれ)は破らない。
- 冷やした後は、清潔なガーゼやタオルを患部に当てる。

### 骨折

- 折れた部分に添え木を当てて固定する。
- 適当な添え木がなければ、傘、板、段ボールなど、身近にある物で代用する。



## 心肺蘇生とAED(成人の場合)

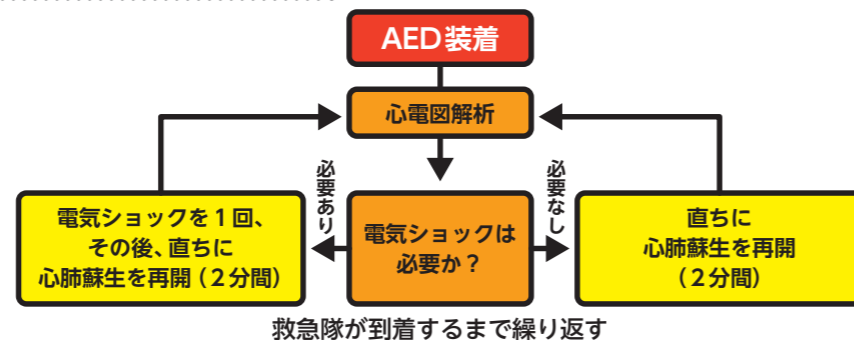
### 倒れている人を見つけたら

- ①周囲の安全を確認した上で、肩を軽くたたき、声を掛けて、返事があるか、手足が動くかなど反応を確かめる。
  - ②反応がなければ、大声で「誰か来てください!」と近くの人に協力を求め、119番通報とAEDの手配を頼む。
  - ③胸とお腹の動きを見て、普段通りの呼吸があるか確認し、なければ胸骨圧迫を行う。胸の中央に両手を重ね、胸が約5cm沈み込む程度の強さで圧迫し、1分間に100回～120回のテンポで繰り返す。
- ※訓練を積んで技術があるなら、感染症に注意の上、人工呼吸を実施する。



### AEDが到着したら

- ①電源を入れて、音声メッセージに従ってパッドを装着する。
- ②解析の結果、電気ショックが必要と判断されたら、指示に従いボタンを押す(傷病者から離れること)。
- ③指示に従い、胸骨圧迫を再開する。



### AEDの設置場所

AEDの設置場所は、市ホームページの「AEDマップ」で確認できます。お近くのAEDの設置場所を日頃から確認しておきましょう。

相模原AEDマップ 検索



●救命講習を受けてみましょう 問い合わせ：相模原市防災協会 ☎042-753-9971

# 各種制度の紹介

## 災害ボランティア

大きな災害が発生したときをはじめ、相模原災害ボランティアネットワーク、外国人支援ボランティアの皆さんが、いざというときのためにさまざまな活動を行っています。

- ◆相模原災害ボランティアネットワーク  
問い合わせ：中央ボランティアセンター ☎042-786-6181 ✉ssvn0000info@gmail.com
- ◆外国人支援ボランティア  
問い合わせ：さがみはら国際交流ラウンジ ☎042-750-4150

## 相模原市災害時協力井戸登録制度

本市には、個人などが所有している井戸を事前に登録いただき、災害時に地域住民の応急用の生活用水(飲料水以外の水)として利用する「災害時協力井戸登録制度」があります。

現在井戸を使用しており、今後も引き続き使用される方で、災害時に無償で井戸水を提供していただける方は、危機管理課にお問い合わせください。

問い合わせ：危機管理課 ☎042-769-8208

## さがみはら防災マイスター派遣制度

本市では、「防災士」の資格取得者で本市の防災について学んだ方を「さがみはら防災マイスター」として認証し、防災知識の普及啓発を進めるための講師として派遣しています。自治会や自主防災組織のほか、市内在住か在勤・在学の原則10人以上の団体であれば、派遣を依頼することができます。\*講師派遣に係る謝礼は不要です。

問い合わせ：相模原市防災協会 ☎042-753-9971

## 相模原市防災協力事業所登録制度

本制度は、地域防災力の強化を図ることを目的としたもので、事前に登録いただいた事業所が、災害時において事業所が保有する施設、資機材、組織力などを自発的に無償で提供していただき被災者救護活動を展開していただくものです。

### 登録いただける事業所

市内に店舗、工場、営業所、事務所を有する個人および法人が対象となります。

### 【ご提供(協力)いただく内容】

- 人材協力：救助・救出活動、応急復旧作業活動、避難所運営活動
- 施設・場所の提供：避難所(緊急避難場所含む)となる施設、場所の提供
- 資機材の提供：建設重機(人員含む)、車両、仮設物などの提供

### 市民への周知・公表

- 市ホームページに公表(希望する事業所のみ)
- 事業所における標識の提示

問い合わせ：危機管理課 ☎042-769-8208

### 活動費用および災害補償

協力・支援活動は、登録いただいた事業所による自主的なボランティア精神に基づいて行われるものです。そのため、活動にかかる費用については、登録事業所負担をお願いしています。また、活動中の負傷などに対しても、登録事業所の責任において対応していただいています。

## さがみはら防災マップの使い方

避難所などの防災施設や土砂災害・洪水のおそれがある区域の情報を集約した電子マップです。スマートフォンやパソコンなどで見ることができます。災害時には、避難所などの開設状況や混雑状況を表示する「災害時用」のマップにもアクセスできます。

- ①「さがみはら防災マップ」にアクセス
- ②利用条件を確認して、同意する
- ③位置情報の利用を許可
- ④調べたい場所を住所で検索



問い合わせ：危機管理課 ☎042-769-8208

スマートフォンの画面を抜粋(パソコンなどでも見られます)

# 地域ぐるみで防災対策を！

災害の規模が大きいほど、「公助」(行政など公的機関の支援)が行き届かなくなりま  
す。このような状況の中では、「自助」(自らの身を守る)・「共助」(地域が助け合う)が  
重要です。「自分たちのまちは自分たちで守る」ために、自主防災組織の活動に積極的  
に参加して、地域ぐるみで災害に備えましょう。

## 自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域の人々が自主的に防災活動をする組織です。  
各地域では、自治会などを単位とした組織づくりが行われております。  
本市では、自主防災組織の育成と防災体制の充実を図るため、各種  
助成制度を設けています。詳しくは各区役所地域振興課にお問い合わせ  
ください。(P26、28参照)



自治会活動の詳細はこちら  
相模原市自治会連合会 検索



## 自主防災組織の主な活動

### 平常時の主な活動

#### 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
- 避難所運営訓練
- 給食・給水訓練
- 情報収集・伝達訓練
- 災害時要援護者支援訓練



#### 防災知識の普及

- 防災マップの作成
- 防災講習会の開催
- 地域のお祭りや運動会などでの防災イベントの実施

#### 防災巡視・防災点検

- 各家庭での防災用品の点検の呼びかけ
- 自治会の防災倉庫の点検 ● ブロック塀や看板などの点検

#### 防災資機材の整備・管理

- ヘルメット、消火器、担架、ハンマー、バー  
ル、大型ジャッキなどの作業道具など防災資  
機材の整備・管理
- 食料、救急医薬品など備蓄品の管理



### 災害時の主な活動

#### 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



#### 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
- 災害時要援護者の安否確認

#### 避難所運営への協力

- 避難所の解錠 ● 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
- 備蓄食料や救護物資などの避難所への運搬および配布
- 炊き出し
- 水の確保 ● トイレの清掃 ● ゴミの搬出・保管
- 施設内の清掃 ● 感染症対策

### お住まいの地区の防災活動をご存知ですか？

本市では、「自助」・「共助」による防災活動の推進の観点から、市内22地区において、地区ごとの  
特性に応じた「地区防災計画」が作成されています。  
お住まいの地区の防災活動を事前に確認しておきましょう。

相模原市地区防災計画 検索



# 避難所で生活する際に 気をつけることは？

避難所は、災害によって自宅で生活することが困難になってしまった人が、新しい  
生活拠点を見つけるまでの一定期間、生活を送るための施設です。避難所運営協議会  
を中心に、利用者全員で協力して運営します。どんなことに気をつければよいかを  
知っておきましょう。

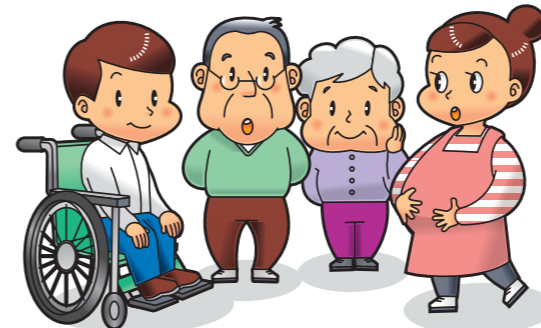
## 避難所のルールやマナーを守ろう

避難所は、他人同士が共同で生活します。お互いのプライバ  
シーを無視して、ほかの人の居住スペースをのぞいたり、むやみ  
に立ち入ったり、大声でしゃべったりするのは周りの人の迷惑にな  
ります。トイレの使い方や、飲酒・喫煙、ごみ捨てなど、決められ  
たルールやマナーを守りましょう。



## 思いやりの心を持とう

避難所はさまざまな価値観・背景(国籍・持病・性  
自認\*・生活習慣・宗教など)を持った方が利用します。  
お互いに理解し、助け合いながら生活しましょう。



\*自分で認識している自分自身の性

## 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。



緊急避難場所に滞在する際も同じような配慮が必要です。

## 感染症対策も忘れずに

新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザな  
どの感染症を予防するため、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、  
体調の変化を感じたら速やかに避難所運営スタッ  
フに申し出てください(非常用持ち出し品の中に体温  
計を入れておきましょう)。



## ペットを連れての避難

避難所で受け入れが可能なペットは、犬や猫、そ  
の他の小動物です。ただし、人とペットの滞在ス  
ペースは別です。エサや飼育に必要な用具は全て飼  
い主が持参し、安全面・衛生面から必ずケージに入  
れて、責任を持って清掃・管理します。



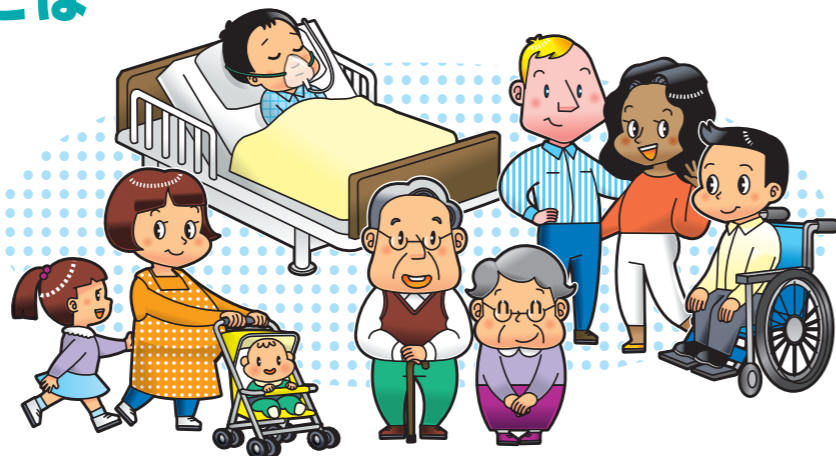
# 災害時に支援が必要な人をみんなで守ろう！

地震や風水害などの災害が起きたとき、自主防災組織などを中心に地域の人々で、高齢者や障害者などの「災害時要援護者」をサポートしましょう。

## 「災害時要援護者」とは

※法律上の名称は「要配慮者」となっています。

災害時要援護者とは、高齢者、身体障害者、知的障害者、精神障害者、乳幼児、病人、妊産婦、外国人などのうち、災害に際して必要な情報を得ることや迅速かつ適切な行動をとることが困難な方です。避難が必要となった場合は、地域で協力しあいながら、災害時要援護者の安否確認、緊急避難場所への移動を支援しましょう。



## 日頃から信頼関係と支援体制をつくっておく

災害が起きたとき、災害時要援護者の安否確認や避難誘導をするためには、日頃から支援者となる地域の住民と災害時要援護者が交流をして、信頼関係と支援体制をつくっておくことが大切です。



### 積極的な交流

日頃から隣近所に住む人と挨拶を交わしましょう。自治会活動や地域のボランティア活動などにも積極的に参加して、災害時要援護者を含む地域の人たちと接する機会を増やしましょう。



### 自主防災組織での役割分担

災害が起きたときの安否確認や避難誘導などの役割分担を決めておきましょう。自主防災組織で災害時要援護者一人一人を支援できるようにしましょう。

### 災害時要援護者の把握

防災の観点から、近くにどんな人が住んでいるのか把握しておくことが大切です。プライバシーや本人の意思を尊重しながら、自主防災組織として災害時要援護者にどのような支援ができるのか話し合っておきましょう。

### 定期的な防災訓練の実施

定期的な訓練により、災害が起きたとき支援する側も冷静に対応できるようになります。災害時要援護者と一緒に、避難経路や危険箇所などを確認しておきましょう。



## 災害時の主な誘導方法

### 高齢者、傷病者

- なるべく複数の支援者で対応する。
- ひじや肩につかまってもらい誘導する。必要に応じて担架を利用したり背負って避難する。



### 妊産婦・乳幼児

- 妊産婦は体調が変化しやすいため、注意するとともに移動では手助けや心配りをする。
- 保護者と乳幼児が離れないように配慮する。



### 目が不自由な人

- まずは声をかけて、自分が誰であることを知らせる。
- 誘導するときは手を引くのではなく、こちらのひじの上をつかんでもらい、歩行速度に気をつけて歩く。



### 耳が不自由な人

- 呼びかけが聞こえないため、肩をたたくなどして目を合わせる。
- 文字（メモ）や身振り手振りなどを交えて情報を伝え、避難を助ける。



### 知的・精神障害などがある人

- まずはやさしく声をかけ、簡潔に状況を説明するなどして、相手を安心させる。
- 絶えずやさしい言葉をかけて落ち着かせ、手を引いて安全な場所に誘導する。



### 車いすを利用している人

- 階段などでは、必ず複数の支援者で車いすを持ち上げて援助する。
- 状況によって車いすでの移動が困難なときは、背負って避難する。



### 日本語の理解が困難な人

- 身振りや手振りを交え、日本語でもよいので、状況や支援の意思を相手に伝える。
- ※多言語に対応した、災害情報や避難情報が入手できるアプリもあります。（右記参照）



### Safety tips

日本国内における災害情報が多言語で通知されます。



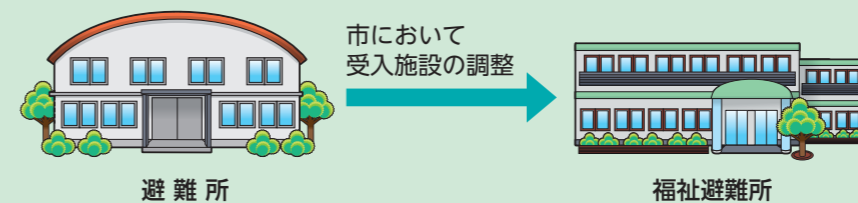
### NHK WORLD- JAPAN

ニュースや災害などの情報を多言語で掲載しています。



## 福祉避難所について

要介護者や障害者、妊産婦・乳幼児などの「災害時要援護者」のうち、体育館など一般の避難所での避難生活が著しく困難な方を受け入れるために、本市では二次的避難所として「福祉避難所」を開設します。



### 注意

- 災害発生後3日目をめどに開設されます。
- 専門職（保健師など）が、本人の状況や要介護認定の有無などを確認し、福祉避難所への避難の必要性を判断します。
- 直接避難することはできません。

# 緊急避難場所・避難所・救護所マップ(緑区)

※地図上に番号で示している各施設の名称などはP29・30を参照。

## 公共機関一覧表

令和3年9月1日時点

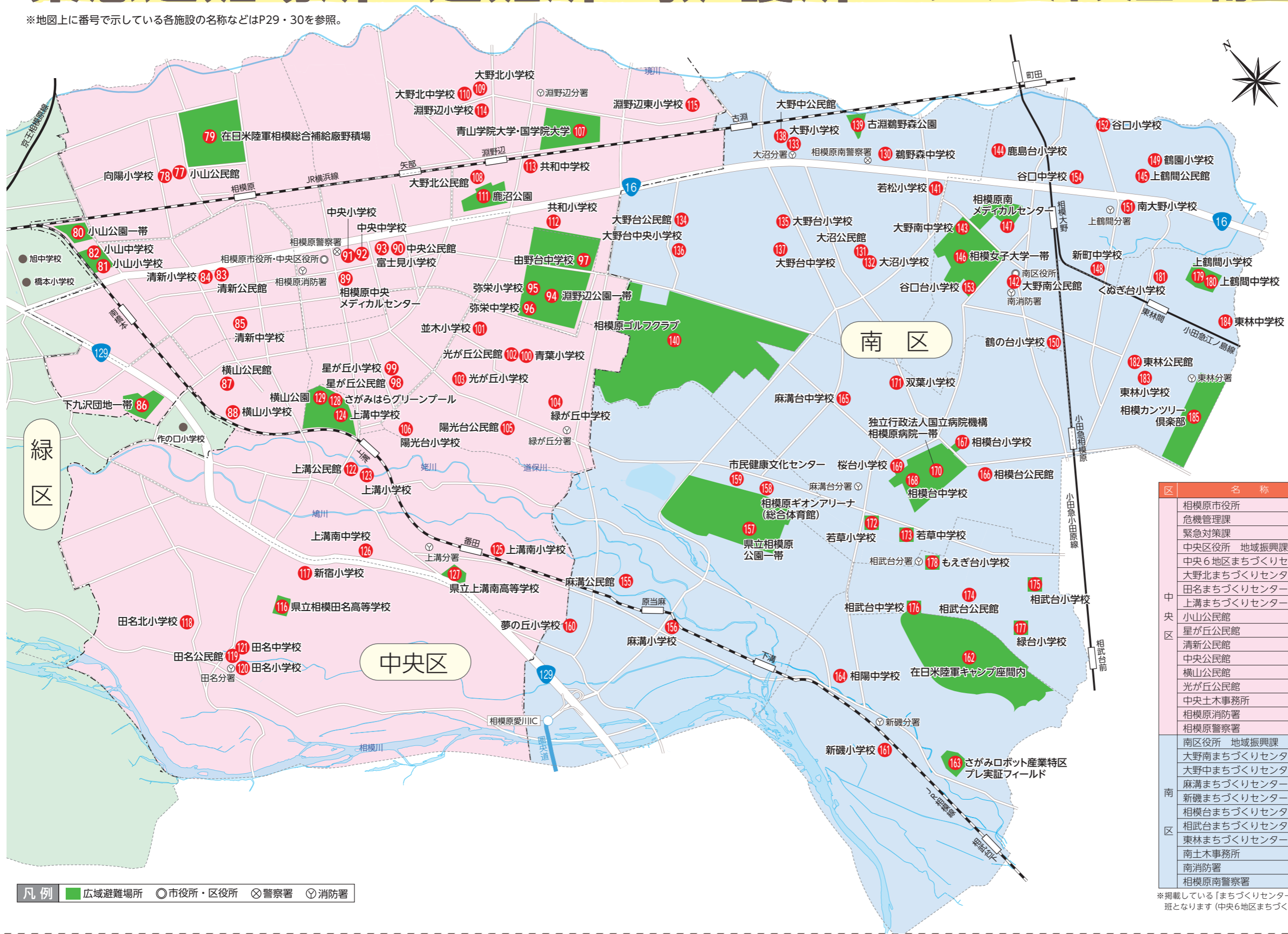
区	名称	電話番号
緑区	緑区役所 地域振興課	042-775-8801
	橋本まちづくりセンター	042-703-0354
	大沢まちづくりセンター	042-761-2610
	城山まちづくりセンター	042-783-8117
	津久井まちづくりセンター	042-780-1403
	相模湖まちづくりセンター	042-684-3212
	藤野まちづくりセンター	042-687-2117
	緑土木事務所	042-775-8818
	津久井土木事務所	042-780-1415
	北消防署	042-774-0119
	津久井消防署	042-685-0119
	相模原北警察署	042-700-0110
津久井警察署	042-780-0110	

※掲載している「まちづくりセンター」は災害時に現地対策班となります。



# 緊急避難場所・避難所・救護所マップ〔中央区・南区〕

※地図上に番号で示している各施設の名称などはP29・30を参照。



南区

中央区

緑区

凡例  
■ 広域避難場所  
○ 市役所・区役所  
× 警察署  
⊙ 消防署

## 公共機関一覧表

令和3年9月1日時点

区	名称	電話番号
中央区	相模原市役所	042-754-1111 (代)
	危機管理課	042-769-8208
	緊急対策課	042-707-7044
	中央区役所 地域振興課	042-769-9801
	中央6地区まちづくりセンター	042-707-7049
	大野北まちづくりセンター	042-861-4512
	田名まちづくりセンター	042-761-6570
	上溝まちづくりセンター	042-762-5626
	小山公民館	042-755-7500
	星が丘公民館	042-755-0600
	清新公民館	042-755-8000
	中央公民館	042-758-9000
	横山公民館	042-756-1555
	光が丘公民館	042-756-1117
中央区土木事務所	042-769-8262	
相模原消防署	042-751-0119	
相模原警察署	042-754-0110	
南区	南区役所 地域振興課	042-749-2135
	大野南まちづくりセンター	042-749-2217
	大野中まちづくりセンター	042-742-2226
	麻溝まちづくりセンター	042-778-1006
	新磯まちづくりセンター	046-251-0014
	相模台まちづくりセンター	042-744-1609
	相武台まちづくりセンター	046-254-3755
	東林まちづくりセンター	042-744-5161
	南土木事務所	042-749-2211
	南消防署	042-744-0119
相模原南警察署	042-749-0110	

※掲載している「まちづくりセンター」と「公民館」は災害時に現地対策班となります(中央6地区まちづくりセンターを除く)。

# 緊急避難場所・避難所・救護所一覧表

番号	施設等名称	緊急避難場所			避難所	救護所
		地震	風水害時避難場所			
			洪水	土砂		
1	相原公民館		○	○		
2	相原小学校	○	○	○	○	○
3	相原中学校	○	○	○	○	○
4	旭小学校	○	○	○	○	○
5	旭中学校	○	○		○	
6	県立橋本高等学校			○		
7	相模原北メディカルセンター					◎
8	当麻田小学校	○		○	○	
9	二本松小学校	○			○	
10	橋本公民館・ソレイユさがみ		○	○		
11	橋本小学校	○	○		○	
12	宮上児童館		○	○		
13	宮上小学校	○			○	
14	内出中学校	○			○	
15	大沢公民館		○	○		
16	大沢小学校	○	○	○	○	○
17	大沢中学校	○			○	
18	大島小学校	○	○	○	○	
19	北総合体育館		※1		○	
20	九沢小学校	○	○	○	○	
21	県立相模原総合高等学校			○		
22	相模原北公園			○		
23	作の口小学校	○	○	○	○	
24	川尻小学校	○	○	○	○	○
25	県立城山高等学校			○		
26	広陵小学校	○		△	○	
27	相模丘中学校	○			○	
28	湘南小学校	○			○	
29	城山公民館		○	○		
30	中沢中学校	○		○	○	
31	葉山島センター		○	○		
32	広田小学校	○			○	
33	青野原グラウンド				○	
34	青野原出張所		○	○		
35	旧青根中学校	○	○	○	○	○
36	串川小学校	○	△	△	○	○
37	串川地域センター		○	○		
38	串川中学校		△	△	○	
39	串川ひがし地域センター		○	○		
40	小網地域センター	○		○	○	
41	相模原西メディカルセンター					○
42	青和学園	○	△	△	○	○
43	津久井湖ゴルフ倶楽部				○	
44	津久井生涯学習センター		○	○		
45	津久井中央公民館・津久井老人福祉センター			△		
46	津久井中央小学校	○	△	△	○	
47	鳥屋小学校	○	△	△	○	○

番号	施設等名称	緊急避難場所			避難所	救護所
		地震	風水害時避難場所			
			洪水	土砂		
48	鳥屋中学校		○	○	○	
49	中野小学校	○		△		○
50	中野中学校	○		△		○
51	根小屋小学校	○	○	○		○
52	三井地域センター	○				○
53	内郷グラウンド				○	
54	内郷小学校	○	○	○	○	
55	内郷中学校			○		
56	桂北小学校	○		△		○
57	県立相模湖交流センター			○		
58	相模湖公民館			○		
59	千木良小学校	○		△		○
60	北相中学校				○	
61	学校法人シュタイナー学園高等部				○	
62	学校法人シュタイナー学園初等部・中等部				○	
63	旧菅井小学校			△		
64	沢井体育館	○				○
65	名倉グラウンド				○	
66	藤野芸術の家			△		
67	藤野小学校	○		△		○
68	藤野総合事務所			○		
69	藤野中央公民館			○		
70	藤野中学校	○		△	○	○
71	藤野農村環境改善センター			○		
72	藤野南小学校	○		△		○
73	ふじの幼稚園			○		
74	ふるさと自然体験教室	○		△		○
75	牧郷体育館			○		
76	上野原カントリークラブ駐車場			○		
77	小山公民館		○	○		
78	向陽小学校	○	○	○		○
79	在日米陸軍相模総合補給廠野積場				○	
80	小山公園一帯				○	
81	小山小学校	○	○		○	○
82	小山中学校	○	○		○	○
83	清新公民館		○	○		
84	清新小学校	○			○	○
85	清新中学校	○			○	
86	下九沢団地一帯				○	
87	横山公民館		○	○		
88	横山小学校	○	○	○		○
89	相模原中央メディカルセンター					◎
90	中央公民館		○	○		
91	中央小学校	○			○	○
92	中央中学校	○			○	
93	富士見小学校	○			○	
94	淵野辺公園一帯				○	

凡例 <緊急避難場所> ○：使用可 △：使用範囲が制限されています。  
 ※1：城山ダムの緊急放流などの際に開設する可能性があります。  
 <避難所> ○：避難所に指定 ※2：新磯小学校が避難所として開設できない場合に開設する可能性があります。  
 <救護所> ○：救護所に指定 ◎：拠点救護所（一般の救護所よりも早く開設される施設）に指定  
 緑区内の施設 中央区内の施設 南区内の施設

番号	施設等名称	緊急避難場所			避難所	救護所
		地震	風水害時避難場所			
			洪水	土砂		
95	弥栄小学校	○			○	
96	弥栄中学校	○			○	
97	由野台中学校	○			○	
98	星が丘公民館		○	○		
99	星が丘小学校	○			○	○
100	青葉小学校	○			○	
101	並木小学校	○			○	
102	光が丘公民館		○	○		
103	光が丘小学校	○			○	○
104	緑が丘中学校	○			○	
105	陽光台公民館		○	○		
106	陽光台小学校	○	○	○		○
107	青山学院大学・国学院大学				○	
108	大野北公民館		○	○		
109	大野北小学校	○	○	○		○
110	大野北中学校	○	○	○		○
111	鹿沼公園				○	
112	共和小学校	○			○	○
113	共和中学校	○	○		○	
114	淵野辺小学校	○	○	○		○
115	淵野辺東小学校	○	○	○		○
116	県立相模田名高等学校				○	
117	新宿小学校	○	※1			○
118	田名北小学校	○	※1			○
119	田名公民館		○	○		
120	田名小学校	○	○	○		○
121	田名中学校	○	○	○		○
122	上溝公民館		○	○		
123	上溝小学校	○	○	○		○
124	上溝中学校	○	○	○		○
125	上溝南小学校	○	○	○		○
126	上溝南中学校	○	○	○		○
127	県立上溝南高等学校				○	
128	さがみはらグリーンプール（総合水泳場）		※1		○	
129	横山公園				○	
130	鶴野森中学校	○	○	○		○
131	大沼公民館		○	○		
132	大沼小学校	○			○	○
133	大野小学校	○	○	○		○
134	大野台公民館		○	○		
135	大野台小学校	○			○	
136	大野台中央小学校	○			○	
137	大野台中学校	○			○	
138	大野中公民館		○	○		
139	古淵鶴野森公園				○	
140	相模原ゴルフクラブ				○	
141	若松小学校	○	○	○		○

番号	施設等名称	緊急避難場所			避難所	救護所
		地震	風水害時避難場所			
			洪水	土砂		
142	大野南公民館		○	○		
143	大野南中学校	○			○	○
144	鹿島台小学校	○	○	○		○
145	上鶴間公民館		○	○		
146	相模女子大学一帯				○	
147	相模原南メディカルセンター					◎
148	新町中学校	○				○
149	鶴園小学校	○	○	○		○
150	鶴の台小学校	○				○
151	南大野小学校	○	○	○		○
152	谷口小学校	○				○
153	谷口台小学校	○			○	○
154	谷口中学校	○	○	○		○
155	麻溝公民館		○	○		
156	麻溝小学校	○	○	○		○
157	県立相模原公園一帯				○	
158	相模原ギオンアリーナ（総合体育館）		※1			
159	市民健康文化センター		※1			
160	夢の丘小学校	○	○	○		○
161	新磯小学校	○				○
162	在日米陸軍キャンプ座間内				○	
163	さがみロボット産業特区プレ証フィールド		○	○	○	※2
164	相陽中学校	○	○	○		○
165	麻溝台中学校	○				○
166	相模台公民館		○	○		
167	相模台小学校	○			○	○
168	相模台中学校	○			○	○
169	桜台小学校	○			○	○
170	独立行政法人国立病院機構相模原病院一帯				○	
171	双葉小学校	○				○
172	若草小学校	○	※1		○	○
173	若草中学校	○	※1		○	○
174	相武台公民館		○	○		
175	相武台小学校	○	※1		○	○
176	相武台中学校	○	※1		○	○
177	緑台小学校	○	※1		○	○
178	もえぎ台小学校	○	※1		○	○
179	上鶴間小学校	○			○	○
180	上鶴間中学校	○			○	○
181	くぬぎ台小学校	○	○	○		○
182	東林公民館		○	○		
183	東林小学校	○				○
184	東林中学校	○				○
185	相模カンツリー倶楽部				○	

●一覧内の緊急避難場所・避難所・救護所は令和3年9月1日時点のものです。最新の状況は市ホームページでご確認ください。  
 ●緊急避難場所などの開設状況はお近くのまちづくりセンター、市ホームページや防災マップ（P20参照）などでご確認ください。



# 知って！備えて！守りぬく！ みんなの防災会議

いざというとき、災害から自分や家族の命を守り、地域で互いに助け合って被害を軽減するためには、日頃から防災について話し合っておくことが大切です。みなさんもぜひ「防災会議」を開いて、地域の特性や家族の実情に即した防災対策を話し合っておきましょう。

## 地域の防災会議

参加した人／自治会長Aさん：女性、60代 自治会員Bさん：男性、70代（防災に詳しい）  
自治会員Cさん：男性、40代



大きな地震が起こったとき、自治会ではどのようなことをする必要はあるかしら？

私たちは、3丁目自主防災隊として活動することになるね。



この地域の<sup>いっとき</sup>一時避難場所は、3丁目広場だから、そこに自治会のみんなが避難できているか確認する必要がありますね。

3丁目のDさん、足が不自由だし、心配だわ。



避難に手助けが必要な人は、事前に把握しておく必要があるね。(P23参照)

そうですね、事前に分かっていたら、3丁目広場に避難するときに、近所の人に声をかけてもらうようにお願いすることができますね。



そうだね。でも、地震が起こったときにあわてず行動するには、訓練をしておくことが大切だと思うよ。(P21参照)

じゃあ、今年の避難訓練は、自治会員の安否確認と3丁目広場への避難を中心に行うのはどうでしょう。



いいと思う。参考に、市が各地区の良い取り組みをまとめた「防災活動事例集」を見てみようか。

相模原 防災活動事例集 検索



そうしましょう。あと、災害が起こったとき、自治会のみんなで助け合うには、まずは自分の身をきちんと守れることも重要ね。

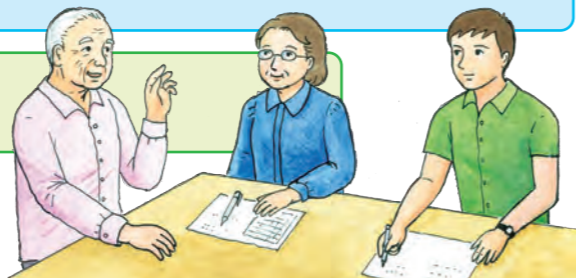


なるほど、一人一人が災害が起こったときの行動を考えておくことが必要なんですね。

そうね。それぞれの行動を家族で共有しておくのも必要ね。



うちでも話し合っておきます！



## わが家の防災会議

参加した人／自治会員Cさんの家族全員 父(Cさん)、母、祖父、祖母、兄、妹



災害が起きたとき、一番大事なのは自分の身を守ることだよ。もしも大きな地震が起こったらどうすればいいか、防災ガイドブックを見ながらみんなで話し合っておこう。(P3・4参照)

近所で火災が起きたりしたら、わが家はどこに避難すればいいのかな？



自治会で決めた<sup>いっとき</sup>一時避難場所は3丁目広場だね。お隣りのおじいさんにも声をかけて、みんなで一緒に避難しよう。(P2、5参照)

そのときには、非常用持ち出し品を忘れないようにね。そうそう、感染症対策グッズも入れておこうね。(P15参照)



ぼくのはもう準備してあるよ。ドッグフードやケージも忘れないようにしないと。(P22参照)

わたしも！でも、地震はいつ起こるか分からないから怖いよー。



そうね、お買い物で外に出ているかも知れないし…。連絡を取り合う方法を決めておきましょう。

災害のときは電話やメールが繋がらない可能性があるから、災害用伝言ダイヤルなどの使い方を覚えておこうね。(P8参照)



地震もこわいけど、最近は大雨による洪水や土砂災害も心配だわ。

でも、風水害は地震と違って、災害が発生する前に避難すれば、命を守ることができる。避難のタイミングが大事なんだ。(P9～12参照)



そうか！この「マイ・タイムライン」でそのタイミングを決めておけばいいんだね。



そう、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行動できるだろう。じゃあ、実際に作ってみよう！(P33・34参照)

7月の防災週間、9月1日の防災の日や、台風シーズン前、生活環境が変わったときなど、定期的にこれらの会議を行いましょう。

市の防災週間：毎年7月第1土曜日からはまる1週間

# マイ・タイムラインを作ろう！

洪水や土砂災害といった風水害は、時間とともに状況が変化する非常に恐ろしい災害です。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。風水害に備えて、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「防災行動計画」～マイ・タイムライン～を作成しましょう。

## マイ・タイムラインの作り方

次の6つのステップで安全に避難するための行動を考え、裏表紙の「マイ・タイムラインシート」に記入していきます。

マイ・タイムラインシート

**ステップ 1** ① 自宅(周辺)の状況

**ステップ 2** ② 避難する場所

**ステップ 3** ③ 避難の目安(タイミング)

**ステップ 4** ④ 非常用持ち出し品(避難のときに持っていくもの)

**ステップ 5** ⑤ 家族の予定を確認する

**ステップ 6** ⑥ 避難の呼びかけ



ステップ 1

### ハザードマップなどで自宅(周辺)の状況を確認する

避難が必要かどうか、ハザードマップなどを見て、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。

ステップ 2

### 避難する場所を決める

P13を参照して、避難する場所とその優先順位を決めておきましょう。あわせて、避難先までの経路も考えておきます。自宅で安全が確保できる場合は、自宅にとどまり安全を確保することも可能です。

ステップ 3

### 避難情報や気象情報から自分の「避難の目安」を考える

P11、17・18を参照して、避難情報だけでなく、大雨警報などの気象情報も入手して、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ておきましょう。

ステップ 4

### 避難をするときに何を持っていくか考える(非常用持ち出し品)

P15を参照して、非常用持ち出し品を考えます。  
※風水害時避難場所では、原則として食料など物資の配布は行いません。

ステップ 5

### 警戒レベルごとに自分や家族が何をするか、避難を完了するまでの行動を考える

どのタイミングで何をするのかを考えます。特に、避難を開始するまでの行動や、避難の際に注意することも考えます。

ステップ 6

### 共助の視点から地域に対しての行動を考える

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

### 防災情報の入手方法

※P17・18以外にも、次のサイトで情報が入手できます。

国土交通省  
川の防災情報



神奈川県  
雨量水位情報



神奈川県  
土砂災害情報ポータル



気象庁  
キキクル(危険度分布)



◎考えがまとまったら、裏表紙の「マイ・タイムラインシート」に記入しましょう！  
一度作れば終わりではなく、生活や周囲の変化に合わせて定期的に見直すことが大切です。



さがしはら マイ・タイムライン 検索  
シートは市ホームページからもダウンロードできます

ふうすいがい そな 風水害に備えよう

# マイ・タイムラインシート



瀬水郡市 さがみほら

## 日頃からの備え

① 自宅(周辺)の状況  川の浸水のおそれあり(浸水の深さ: \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_\_ m)  土砂災害のおそれあり(  がけ崩れ  土石流  地すべり )

● 自宅は...  区域の中  区域の外

② 避難する場所  
 優先① \_\_\_\_\_ (避難の方法:  車  徒歩 \_\_\_\_\_ ) (避難にかかる時間: \_\_\_\_\_ 分)  
 優先② \_\_\_\_\_ (避難の方法:  車  徒歩 \_\_\_\_\_ ) (避難にかかる時間: \_\_\_\_\_ 分)

③ 避難の目安(タイミング) \_\_\_\_\_ とき

④ 非常用持ち出し品(避難のときも持っていくもの)

## 時間経過

警戒レベル	なにをする?	
	市からの避難情報	地域(と家族)の動き
2~5日前	気象情報 市からの避難情報 台風・大雨に関する気象情報(週間天気予報など) 早期注意情報	地域の動きや注意すること 災害への心構えを高める
1日前~大雨当日	大雨・洪水注意報 大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報	自らの避難行動を確認 危険な場所から高齢者等の避難に時間のかかる人は避難
雨が強まる(数時間前)	高齢者等避難 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	危険な場所から高齢者等の避難に時間のかかる人は避難 危険な場所から全員避難
災害発生	避難指示 大雨特別警報 河川氾濫/土砂災害発生! 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保!!

警戒レベル4までに必ず避難!

もし避難できていなかったら何ができる?