

2023



南相馬市

防災

マップ



(洪水・土砂災害編)
危険を事前に知ろう

保存版

市民の皆様へ
「今からできる災害への備え」 p.1

風水害対策 p.3

洪水・浸水害 p.4

土砂災害情報 p.5

感染症対策・
非常時持出品 p.6

避難行動ガイド p.7

避難行動判定フロー p.9

マイタイムライン p.10

わが家の
「緊急・救急情報」防災メモ p.11

避難所・
避難場所一覧 p.12

全体図 p.14

詳細図(洪水・土砂災害編)
ハザードマップ p.15

令和元年東日本台風等
浸水範囲図 p.69

伝達ルート・
各種情報収集方法 巻末



写真：令和元年東日本台風等



市民の皆様へ『今からできる災害への備え』

南相馬市では、令和元年東日本台風(台風第19号)等において、河川堤体の決壊や土石流・がけ崩れが発生したことなどにより、一人の尊い命が失われ、住家など550棟を超える浸水被害が発生し、東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所事故からの復興を進めていた本市に甚大な被害をもたらしました。

さらに、近年では線状降水帯の発生など、全国各地で甚大な被害をもたらす自然災害が頻発しておりますが、災害の発生を完全に防ぐことは不可能なことから、市では人命を守ることを最優先に、災害時の被害を最小化する「減災」の考え方を防災の基本方針とし、強靱な地域社会の構築を目指しております。

令和元年東日本台風等のような被害を繰り返さないためにも、今まで想定していなかった規模の災害が起こりうるものと捉え、市、消防署、警察署等の公的機関だけでなく、自助・共助・公助が一体となった地域防災力の強化に

向けて、市民の皆様一人ひとりが普段から災害を意識し、備え、助け合うことが重要です。

なお、過去に発生した水害として、本市における令和元年東日本台風等浸水範囲図も掲載しておりますが、この防災マップ(洪水・土砂災害編)が、皆様の『今からできる災害への備え』の一助となれば幸いです。

令和5年6月 南相馬市

家族みんなで防災会議

災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。いざというときに慌てず行動できるよう、本書を活用いただき、ご家族で普段から話し合っておきましょう。



普段から使う物等を非常時にも役立てるフェーズフリーの考え方

普段使う食料や日用品を買い足して一定量を備蓄する「ローリングストック」を活用しましょう

- 実践例**
- ブルーシートの備蓄
いつも レジャーシートや養生シートに。
もしも 屋根の応急修繕に。
 - お気に入りのレトルト食品を買い足し(ローリングストック)
いつも 食事を手軽に。
もしも 食べ・作り慣れたものを非常食に。

ローリングストックとは
普段使う食料や日用品を買い足して一定量を備蓄する方法です。

危険性がある区域等を地図で確認

本書は、水防法で定められた想定しうる最大規模の降雨を対象とした洪水浸水想定区域図(福島県作成)や、土砂災害防止法に基づく土砂災害警戒区域及び土砂災害特別警戒区域(福島県指定・告示)を用いて、洪水の浸水範囲、深さの想定や土砂災害の危険性がある区域を地図に表示し、地域の避難所などの情報を記載したものです。

なお、洪水等の予想される区域及び程度は、雨の降り方や河川等の整備状況によって変化することもありますので、常にこの地図のような浸水があるというものではありませんが、短時間で河川が増水したり、堤体が決壊したりと、本市をはじめ全国で甚大な被害が発生する事例も増えてきていますので、十分注意が必要です。

大雨の際には、市から避難指示がでる場合もありますが、突発的な災害では避難指示が間に合わないこともあります。各種情報に十分注意を払い、危険を感じたら早めに避難行動をとってください。

【想定しうる最大規模の降雨量、1年間に発生する確率等(河川ごと)】

河川名	想定最大規模の降雨量	降雨継続時間	1年間に発生する確率
真野川	571mm	24時間	約1/1,300
新田川	420mm	12時間	約1/20,000
太田川	681mm	24時間	約1/25,000
小高川	700mm	24時間	約1/45,000

※宮田川 水位周知河川ではないため計画規模の発生確率(約1/10)による

なぜ想定しうる最大規模の降雨が前提なの？
全国各地での災害の教訓や豪雨の激甚化・頻発化に対応するため、「施設により洪水の発生を防止する」から「施設では防ぎきれない大洪水は必ず発生する」と根本的な意識の転換が必要なことによるものです。

危険な状況になる前に避難行動を起こす

被害を最小限にするためには、平時より災害のリスクを正しく認識したうえで、河川氾濫時の危険箇所や避難場所について正確な情報を知っていただき、危険な状況になる前に避難行動を起こすことが何より重要です。



5.0m以上	5.0m以上の区域	—
3.0～5.0m未満	3.0～5.0m未満の区域	2階の軒下まで浸水する程度
0.5～3.0m未満	0.5～3.0m未満の区域	1階の全てが浸水する程度
0～0.5m未満	0～0.5m未満の区域	大人の膝まで浸水する程度

「洪水・土砂災害編」ハザードマップ 地区索引

小高区	中部地区	詳細図No.21	P55・56
		詳細図No.22	P57・58
小高区	西部地区	詳細図No.24	P61・62
		詳細図No.25	P63・64
		詳細図No.17	P47・48
		詳細図No.20	P53・54
		詳細図No.21	P55・56
		詳細図No.23	P59・60
		詳細図No.24	P61・62
		詳細図No.26	P65・66
		詳細図No.25	P63・64
		詳細図No.26	P65・66
鹿島区	東部地区	詳細図No.27	P67・68
		詳細図No.5	P23・24
		詳細図No.6	P25・26
	鹿島地区	詳細図No.10	P33・34
		詳細図No.5	P23・24
		詳細図No.9	P31・32
	真野地区	詳細図No.10	P33・34
		詳細図No.2	P17・18
		詳細図No.3	P19・20
	八沢地区	詳細図No.5	P23・24
		詳細図No.6	P25・26
		詳細図No.1	P15・16
	上真野地区	詳細図No.2	P17・18
		詳細図No.4	P21・22
		詳細図No.5	P23・24
		詳細図No.7	P27・28
		詳細図No.8	P29・30
		詳細図No.9	P31・32
原町区	原町地区	詳細図No.12	P37・38
		詳細図No.13	P39・40
		詳細図No.15	P43・44
		詳細図No.16	P45・46
		詳細図No.16	P45・46
	大甕地区	詳細図No.19	P51・52
		詳細図No.22	P57・58
		詳細図No.15	P43・44
	太田地区	詳細図No.16	P45・46
		詳細図No.18	P49・50
		詳細図No.19	P51・52
		詳細図No.21	P55・56
		詳細図No.22	P57・58
	石神地区	詳細図No.7	P27・28
		詳細図No.8	P29・30
		詳細図No.9	P31・32
		詳細図No.11	P35・36
		詳細図No.12	P37・38
		詳細図No.14	P41・42
		詳細図No.15	P43・44
原町区	高平地区	詳細図No.17	P47・48
		詳細図No.18	P49・50
		詳細図No.20	P53・54
		詳細図No.9	P31・32
		詳細図No.10	P33・34
		詳細図No.12	P37・38
		詳細図No.13	P39・40

風水害対策

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。ふだん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



大雨注意報・警報の 発表基準

大雨注意報

大雨によって災害が起こる
おそれがあると予測される場合

大雨警報

大雨によって重大な災害が起こる
おそれがあると予測される場合

雨の強さと降り方

(1時間雨量:mm)

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～
やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
雨の音で話し声がよく聞き取れない。	ワイパーを速くしても見づらい。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～30未満	30以上～
やや強い風	強い風	非常に強い風	猛烈な風
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。	何かにつかまっていなくて立ってられない。飛来物によって負傷するおそれがある。	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。

竜巻から身を守る

竜巻の発生・接近を確認した時の退避行動



雨戸、窓、カーテンを閉める。

窓からはなれる。



屋外の退避行動

屋内に退避する。

一大雨や雷に遭う可能性も高いので、早めに退避！
一人が集まる屋外行事、テントの使用、高所・クレーン・足場等での作業をしている場合は、早めに避難！

出典：気象庁リーフレット「竜巻から身を守るう！～自ら身を守るために～」
(<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tatsumaki201408/index.html>)
を一部抜粋して作成しています。

集中豪雨

集中豪雨は、限られた地域に、突発的に短時間に集中して降る豪雨で、梅雨の終わりがちによく発生します。発生の予測は困難で、中小河川の氾濫、土砂崩れ、がけ崩れなどによる大きな被害をもたらすことがありますので、気象情報に十分注意し、万全の対策をとることが必要です。

- テレビ・ラジオ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。
- 市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。

つねに気象情報には、
注意して
おきましょう！



地下道(アンダーパス)に注意！

アンダーパスとは、道路や鉄道など立体交差する場合、その下を通る地下道をいいます。大雨・洪水などにより、アンダーパスの道路は真っ先に浸水してしまいます(普通車の場合、約30cmの浸水で走行が困難)。アンダーパスのある場所では、無理せずに迂回しましょう。
南相馬市の詳細図にはアンダーパスの該当箇所にはで表記しました。

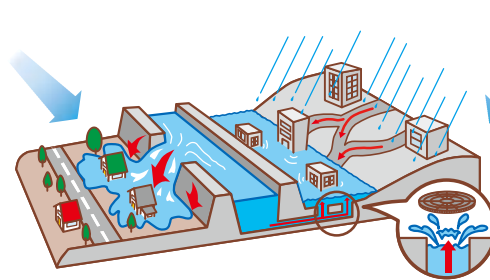
洪水・浸水害

氾濫の種類

雨量の増加によってもたらされる氾濫には、川から水があふれたり堤防が決壊して起こる「外水氾濫」と、街中の排水が間に合わず、地下水路などからあふれ出す「内水氾濫」の2タイプがあります。

外水 氾濫

大雨の水が川に集まり、川の水かさが増し堤防を越える、あるいは堤防を決壊させて川の水が外にあふれておきる洪水。氾濫が起きると一気に水かさが増すため、最大の注意が必要。

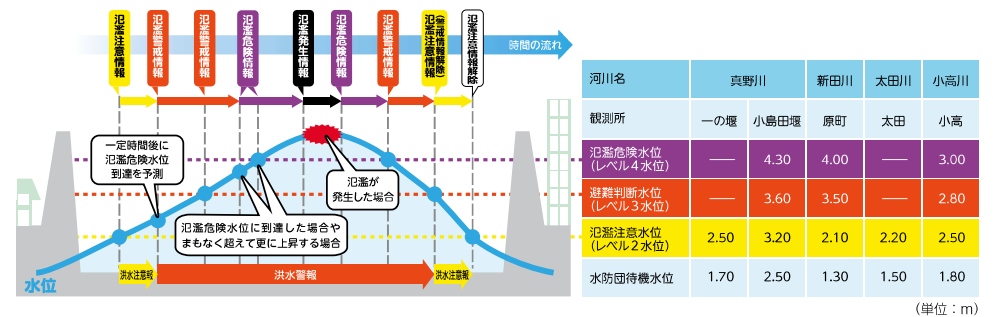


内水 氾濫

その場所に降った雨水や、周りから流れ込んだ水がはけきれず溜まって起きる洪水。的確なタイミングで警報や避難指示を出すのが難しいため、注意が必要。

河川の危険水位と洪水予報

河川ごとに設定された以下の危険水位に応じ、河川管理者と福島地方気象台から洪水予報が発表されます。市はこの情報を目安にして、避難に関する情報を発令します。



避難行動のポイント、危険な場所

！ 浸水が始まる前に早めの避難を

氾濫水は勢いが強く、大人の膝程度の深さで歩行が困難となる。浸水してから自宅外への避難は危険。気象予報や河川洪水予報などの情報をもとに、身の危険を感じたら自主的に避難を開始する。



！ 状況に応じた避難を

周囲の状況が危険で避難場所まで移動できない場合は、自宅や近隣の頑丈な建物のできるだけ高い階に避難する。移動途中であっても、危険を感じた場合は、近隣の建物のできるだけ高い階に避難する。



！ やむなく浸水の中を歩く際は

裸足、長靴は厳禁。長靴は中に水が入った時に動きにくくなり、脱げやすいため、水中で脱げづらい紐靴などが適している。また、氾濫水は濁っているため、水面下が確認できない。長い棒などを杖替わりとし、側溝やマンホール、障害物に注意する。



！ 川や用水路に近づかない

降雨が続き不安に思っても、川や用水路、田畑の用水は見に行かない。やむを得ない場合は複数人で行動する。河川の様子を確認は、自治体などのライブカメラ情報を活用する。また、避難の途中も増水した川の近くを通るのは避ける。



！ 地下室、地下街は危険

地下にいる場合、地上の様子が把握しづらく、避難経路が限定される。また、地上が冠水すると、一気に水が流れ込んでくる場合もある。停電の可能性も高く、脱出が困難となる。



！ アンダーパスは危険

道路や線路の下をくぐるアンダーパスや地下道は、洪水の際、真っ先に浸水する。場所を把握し、迂回路を想定しておく。



(ページ内の図表は気象庁ホームページより抜粋、編集)



土砂災害情報

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、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

斜面の地表に近い部分が雨水の浸透などで緩み、急に崩れ落ちる土砂災害です。崩れ始めてから崩れ落ちるまでの時間が短く、人家の近くで発生すると逃げ遅れて犠牲になる人が多い災害です。

前兆現象を見聞きしたら要注意！

- 小石が斜面から落下する。
- 斜面にひび割れができる。
- 斜面から湧き水が出てくる。 など



土石流

山腹や川底の石や土砂などが、長雨や集中豪雨によって一気に下流へ押し流される土砂災害です。時速 20～40km という速度で進むため、あっという間に人家や田畑をのみ込んで破壊します。

前兆現象を見聞きしたら要注意！

- 山鳴りがする。
- 川が濁り、流木がまざり始める。
- 腐った土のおいがする。 など



地すべり

斜面の一部あるいは全部が、雨水が浸透した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土砂災害です。移動する土砂の量が多いため、広範囲に大きな被害をもたらします。

前兆現象を見聞きしたら要注意！

- 地面にひび割れや段差ができる。
- 井戸や沢の水が濁る。
- 地面が振動する。 など



※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。

土砂災害警戒情報とは



土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、対象となる地域を特定して警戒を呼びかける情報です。市が避難指示などを発表する際の判断や住民の自主避難の参考となるよう、福島県と福島地方気象台が共同で発表します。土砂災害警戒区域等にお住まいの方は、この情報が出たら、特に注意が必要です。



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、福島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」の指定及び見直しが行われています。

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に、住民等の生命又は身体に危害が生ずるおそれがあると認められる区域で、当該区域における土砂災害を防止するために警戒避難体制を整備すべき区域です。

土砂災害特別警戒区域 (通称:レッドゾーン)

土砂災害警戒区域のうちで、土砂災害が発生した場合に、建築物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる区域。この区域内では、特定の開発行為に対する許可制や、居室を有する建築物の構造規制等が行われます。



感染症対策・非常時持出品

避難所での感染症対策

大規模な地震や台風、豪雨などの風水害時や土砂災害時など、多くの住民が避難する大規模災害時の避難所は「3密(密閉、密集、密接)」状態になりやすい空間です。そのため、飛沫感染や空気感染より感染が拡大する恐れがあることから、避難所にて感染症に「自分がかからない」ように手洗いを、また、かかっても「他人にうつさない」ために咳エチケットなどの感染症対策を行いましょう。

避難における感染症対策のポイント

①避難先を検討しておきましょう

- 避難とは、「難」を「避」けることです。まずは、自宅の立地条件を確認し、自宅が安全が確保できる場合は、自宅にいたるという選択(在宅避難)も検討しておきましょう。
- 安全が確保できる親戚や知人家などへの避難も検討しておきましょう。
- やむを得ず車中泊する際は、周囲の安全確認を十分に行いましょう。

②必要となるものを、できる限り持参しましょう。

- 備蓄品には限りがあります。感染防止や健康状態確認のために必要な物のほか、おのおのが必要となる物を持参しましょう。



他にも「タオル」「ビニール袋」「スリッパ」「服用中の薬」「スマートフォン・携帯電話」「防災ラジオ」「食料・飲料」など

③避難所での過ごし方

- 避難所に入る前に、受付での検温、体調チェックを行います。
- 毎日体温を測り、自身の健康状態を確認しましょう。
- 食事前、トイレ使用後など、頻繁にせっけんと水で手を洗いましょう。

事前に準備出来ているか、チェック✓しましょう。

非常持ち出し品

すぐに持ち出せるようリュックサックなどに入れておきましょう。

水・食料

- ☐ 水・非常食

日用品

- ☐ タオル
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ ポリ袋 など

防災用品

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 乾電池
- ☐ 充電式バッテリー
- ☐ 懐中電灯
- ☐ ヘッドライト など

衣類など

- ☐ 下着
- ☐ 毛布
- ☐ 雨具 など

貴重品

- ☐ 通帳、キャッシュカード
- ☐ 印鑑
- ☐ マイナンバーカード など

感染症対策

- ☐ マスク
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 体温計 など

医薬品など

- ☐ 常備薬
- ☐ 救急セット
- ☐ 保険証
- ☐ 診察券 など

非常用備蓄品

自宅での避難生活に最低限必要なものです。最低3日分、できれば1週間分準備しましょう。

水・食料

- ☐ 水・非常食 (水は1人当たり1日3L必要)
- ☐ ラップ、紙皿、箸等

日用品

- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ トイレトペーパー
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 乾電池
- ☐ 充電式バッテリー など

家族構成に合わせた準備

- ☐ 粉ミルク、液体ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ おむつ
- ☐ 老眼鏡
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ペット用ケージ など

避難行動ガイド

警戒レベルについて 警戒レベルは、災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けません！ ・ただし、警戒レベル5は、市が災害の発生・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	危険な場所から全員避難 ・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	危険な場所から高齢者等は避難 ・「高齢者等」は障がいのある人や避難を支援する者も含んでいます。 ・さらに、高齢者等以外の人にも必要に応じ、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 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	———

※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。

避難指示等が発令されたら速やかに避難行動をとる必要がありますが、突発的な災害では、発令が間に合わないこともあります。避難指示等が発令されていなくても、警戒レベルに相当する気象情報を認識し、危険を感じたら早めに避難行動をとってください。大切なことは「自分で判断する」ということです。

**警戒レベル5はすでに災害が発生・切迫している状況です。また、必ず発令されるものではありません。**

**警戒レベル4避難指示や警戒レベル3高齢者等避難で、地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。**



(ページ内の図表は内閣府・気象庁ホームページより抜粋、編集)

## 避難行動に関して 市から発令される避難情報の種類と、住民の対応

避難指示などは、災害の種類ごとに避難行動が必要な地域(行政区)を示して発令しますが、地域やご家庭などの事情によって、「避難指示」を待たずに避難が必要と考えられる場合は、「**自主避難**」をお願いします。

区 分	立退き避難など住民の行動
緊急安全確保	・既に災害が発生している状況であり、命を守るための最善の行動をとる。 ・市が災害発生を把握していない場合もあり、必ず発令されるものではないことに留意する。
避難指示	・非常時持ち出し品をもって、立退き避難をする。 ・立退き避難するこが、かえて危険と判断される場合は、建物上階への垂直避難などを行い屋内で安全を確保する。
高齢者等避難	・気象情報に注意を払い、立退き避難の必要について考える。 ・立退き避難が必要と判断する場合は、その準備と立退き避難をする。 ・要配慮者(障がい者や高齢者で避難行動が困難な人)は、この段階で立退き避難をする。

※「**自主避難**」とは、・避難指示などを待たず、自主的に親戚や友人の家などの安全な場所へ避難することです。その際は、出来るだけ必要な食料、飲料水等、日用品などを持参するようにしてください。  
※雨が降り続いていたら、テレビラジオ・スマートフォン・パソコンなどで最新の気象情報入手しましょう。特に、河川氾濫の浸水想定区域や土砂災害警戒区域にお住まいの方は、自分で早めに判断し、「危ない」と思ったら、直ちに危険な区域から離れる行動(**自主避難**)することが命を守ることになります。

## 自主防災組織

### 自主防災組織の活動内容

自主防災組織とは、行政区などの単位で結成されるもので、地域のみなさんが自主的に連携して防災活動を行う団体のことをいいます。災害による被害を最小限におさめるためには、「自分たちの地域は自分たちで守る」という考え方が重要となります。

平 常 時	災 害 時
災害に備えるために、日頃から地域のみなさんに、防災知識・防災活動の必要性を理解してもらう活動を行います。   ■地域内の安全点検 地域内の危険箇所や問題点を確認し改善します。   ■防災知識の普及と啓発 地域住民に防災知識を広め、関心を持ってもらいます。   ■防災訓練 災害時に備え、市の総合防災訓練への参加や地域での訓練を行います。	人命を守り被害の拡大を防ぐために、地域のみなさんが協力して、火災の初期消火や負傷者等の救出・救護などを行います。   ■初期消火 近隣の人と初期消火活動を行います。   ■救出・救助 負傷者等の救出・救助や、応急手当を行います。   ■避難誘導 避難経路の安全を確認し、地域の住民を避難場所へ誘導します。   ■情報の収集と伝達 防災関係機関と連絡を取り、情報を住民に伝達します。   ■避難所の管理と運営 開設された避難所の運営を行います。



### 要配慮者への協力

高齢者・乳幼児・傷病者・障がい者・外国人の方々は、災害時の避難行動や言葉の理解などで大きなハンデを負うことになります。地域のみなさんは日頃からコミュニケーションをとりあって、災害時には相手に適した誘導方法で早めの避難ができるように協力しましょう。

■高齢者・乳幼児・傷病者・外国人の方には  
高齢者や乳幼児は、手をつなぐ、背負うなどよりしっかり援護します。傷病者には複数の人で対応しましょう。外国人の方で言葉が通じない場合には、身振りを交えて誘導します。

■車椅子を利用する人には  
車椅子を利用する人の場合は、必ず3人で協力し、階段を上がるときには前向きに、下がるときは後ろ向きにして、恐怖感を与えないように配慮しましょう。

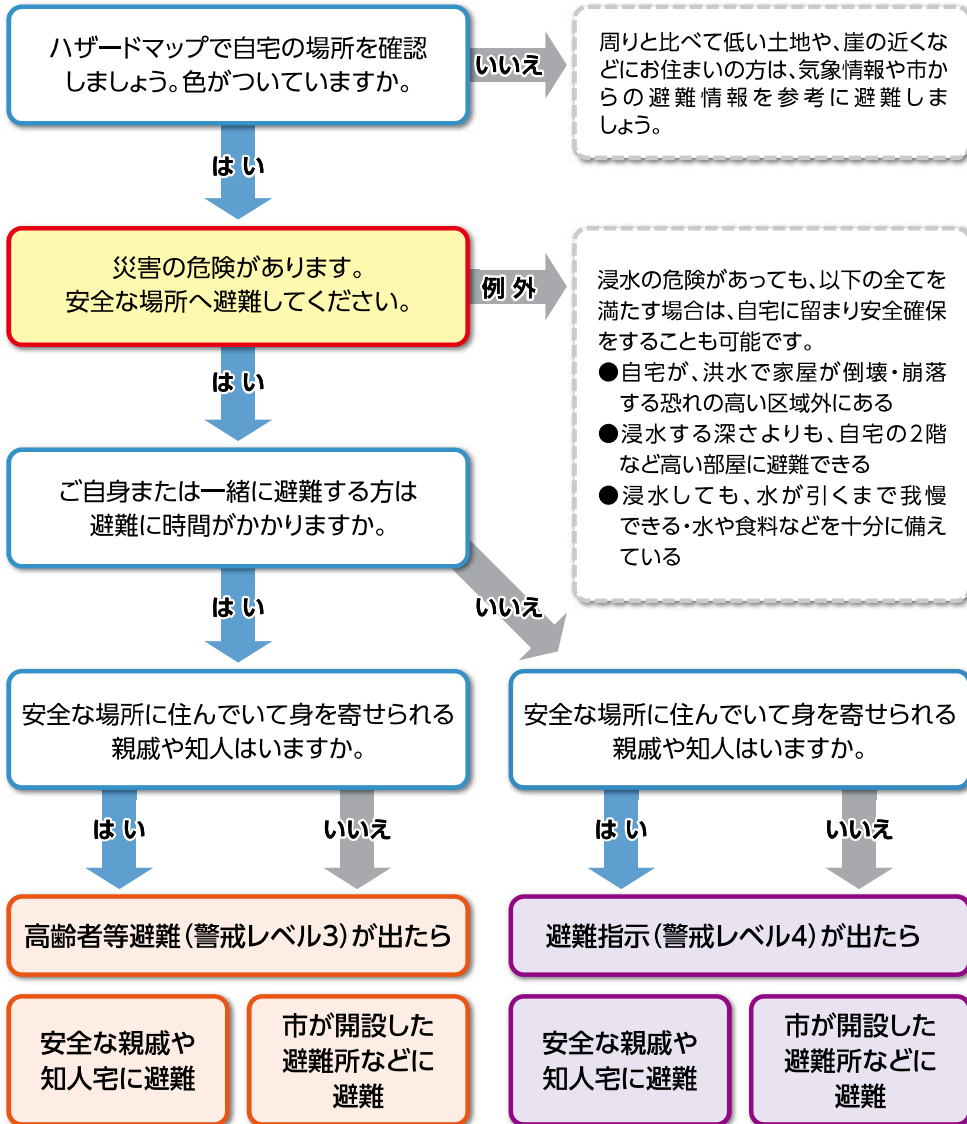
■目の不自由な人には  
まず、「お手伝いしましょうか」などの声をかけましょう。話しかける相手の声が頼りなので、話すときは、はっきりゆっくり、大きな声で話し、誘導するときは、杖をもっていないほうのひじのあたりを軽く触れるか、腕をかして、半歩前くらいをゆっくり歩きましょう。

■耳の不自由なひとには  
話すときは、近くまで寄って相手にまっすぐ顔を向け、口を大きくはっきり動かしましょう。口頭でわからないようであれば、紙とペンで筆談しましょう。紙やペンがなければ、相手の手のひらに字を書いて筆談しましょう。



# 避難行動判定フロー

あなたに合った避難場所と避難行動を確認しましょう。ハザードマップをお手元にご準備ください。危機管理課や各区役所の窓口でも配布しています。



参考元 内閣府防災情報ページ

# ！マイタイムライン 自分にあった防災行動。マイタイムラインを考えよう！

マイタイムラインとは、いざというときにあわてることがないように、避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めておくものです。

一人ひとりの家族構成や、自宅や職場の洪水リスクに合わせて、どのような避難行動が必要か、どのタイミングでどこへ避難するのが適切なのかを、家族や地域の皆さん、友人同士で話し合ってみましょう。

水害の危険から自らの命、大切な人の命を守るために、事前に考えておくことが大切です。

## ステップ1 自宅などの災害の危険性をハザードマップで確認

自宅の災害の危険性をハザードマップで確認

**浸水想定区域**

☐ 洪水浸水想定区域

☐ 0.5m ☐ 1.0m ☐ 2.0m ☐ 3.0m ☐ 5.0m

☐ 該当しない

**土砂災害の危険性**

☐ 土砂災害警戒区域 ☐ 土砂災害特別警戒区域 ☐ なし

5m～10m未満 (3階以上～4階未満浸水)  
3m～5m未満 (2階以上～3階未満浸水)  
0.5m～3m未満 (1階以上～2階未満浸水)  
0.5m未満 (1階未満浸水)

## ステップ2 「いつ」、「誰が」、「何をするか」を考えよう。

【記入例】

今後気象状況 悪化のおそれ		気象状況 悪化		災害のおそれあり		災害のおそれ高い		災害発生 または切迫	
警戒 レベル	1	2	3	4	5				
避難 情報	早期 注意情報 (気象庁)	大雨・洪水・ 高潮注意報 (気象庁)	高齢者等避難 	避難指示 	緊急 安全 確保				
行動 「誰が」・ 「何を するか」	(父)テレビの天気予報を注意 (父)家族全員の今後の予定を確認 (母)防災グッズの準備 (母)1週間分の薬を 病院に受け取りに行く (私)テレビ、インターネット等で 雨や川の様子に注意 (父)ハザードマップで避難場所、 避難手段を確認 など		(祖父母) 〇〇保健センターに、ヘルパーさんと車で 避難する。(15分)  (私) 川の水位をインターネットで確認 テレビで洪水予報の確認 など		(私、父、母) 〇〇高校体育館に徒歩で避難する。 (20分) など		「命を守る 行動を」		

※避難行動については「誰が」「どこに」「誰と」「どのように」避難するかを記入しましょう。

今後気象状況 悪化のおそれ		気象状況 悪化		災害のおそれあり		災害のおそれ高い		災害発生 または切迫	
警戒 レベル	1	2	3	4	5				
避難 情報	早期 注意情報 (気象庁)	大雨・洪水・ 高潮注意報 (気象庁)	高齢者等避難 	避難指示 	緊急 安全 確保				
行動「誰が」・「何を するか」							『命を守る行動を』		

※福島県発行「マイ避難ノート」より一部抜粋

# 📄 わが家の「緊急・救急情報」防災メモ

非常時・緊急時に連絡してほしい方や、利用してもらいたい、わが家の情報です。  
災害時に救助の方や、緊急時に救急隊・医療機関などに情報を提供します。

## 家族の集合場所

集合場所	避難所・避難場所	連絡方法

## 家族の連絡先及び救急情報

氏 名	続柄	電話番号(自宅携帯)	電話番号(会社・学校)	生年月日	血液型	救急情報(持病・アレルギー・常備薬)
					型	
					型	
					型	
					型	
					型	
					型	

## 親族・知人

氏 名	間柄	電話番号

## かかりつけ医療機関

医療機関名	電話番号

## 緊急ダイヤル

消防へ火事・救急・  
救助の連絡

119

警察へ事件・  
事故の連絡

110

海上の事件・  
事故の連絡

118

## 災害用伝言ダイヤルの使い方

### 災害用伝言ダイヤルとは？

NTTでは、災害発生時に、被災地への通話がつながりにくい状況の場合、被災地内の安否等の情報を音声で録音、再生する「災害用伝言ダイヤル」を設置します。NTT「災害用伝言板（web171）」との連携により、伝言内容を相互に確認が可能。「171」をダイヤルし利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行って下さい。

伝言の録音	<b>171-1-000-000-0000</b> (被災地の方の電話番号)	伝言保存期間	運用期間終了まで
伝言の再生	<b>171-2-000-000-0000</b> (被災地の方の電話番号)	伝言蓄積数	1電話番号あたり1~20件 (提供時にお知らせいたします)
利用可能電話	加入電話、ISDNネット、公衆電話、ひかり電話からご利用できます。 ※ISDNネット、ひかり電話でダイヤル式電話をお使いの場合にはご利用になれません。 ※携帯電話やPHS、他通信事業者の電話からのご利用については、ご契約の各通信事業者にお問い合わせ下さい。	伝言内容	1伝言あたり30秒以内

# 🏠 避難所・避難場所一覧

## 指定避難所

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市長が指定します。(災害対策基本法第49条の7)

## 指定緊急避難場所

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、災害の種類ごとに安全性等の一定基準を満たす場所を市長が指定します。(災害対策基本法第49条の4)

## 福祉避難所

災害時において、指定避難所での生活が困難な介護や特別な配慮を必要とする高齢者や障がいのある方などの要配慮者を受け入れるため、特別に開設される二次的避難所です。

## 指定避難所

地区名等	番号	名 称	発電機・投光器	所在地等	詳細図座標
小高区	1	◎小高中学校	あり	小高区吉名字中坪1	P63
	2	小高区役所	あり	小高区本町2丁目78	P57
	3	小高就業改善センター	あり	小高区飯崎字北原125	P62
鹿島区	4	◎鹿島生涯学習センター(さくらホール)	あり	鹿島区寺内字迎田22-1	P24
	5	◎鹿島農村環境改善センター(万葉ふれあいセンター)	あり	鹿島区寺内字迎田22	P24
	6	○上真野小学校	あり	鹿島区浮田字一丁目81	P17
	7	角川原総合研修センター	あり	鹿島区角川原字前川原69-1	P17
	8	前川原体育館	あり	鹿島区角川原字前川原69-1	P17
	9	かしま交流センター		鹿島区横手字川原186-1	P24
	10	鹿島体育館		鹿島区横手字川原186-1	P24
	11	かみまの保育園	あり	鹿島区浮田字一丁目67	P17
	12	上真野幼稚園	あり	鹿島区山下字中ノ内273-1	P17
	13	◎原町第二中学校	あり	原町区桜井町1丁目152	P44・45
	14	◎大薮小学校	あり	原町区大薮字鶴崎8	P51
	15	○原町第一小学校	あり	原町区東町2丁目66	P38
原町区	16	◎原町第二小学校	あり	原町区橋本町1丁目101	P44
	17	○原町第三小学校	あり	原町区上町1丁目13	P43
	18	○高平小学校	あり	原町区下北高平字古館22	P39
	19	○石神第二小学校	あり	原町区大木戸字西原1	P43
	20	○石神第一小学校	あり	原町区北長野字北原田288	P37
	21	しらゆりコミュニティホール	あり	原町区大町1丁目133	P44
	22	大町地域交流センター	あり	原町区大町2丁目110	P44
	23	東町児童センター	あり	原町区東町2丁目82	P38
	24	原町あずま保育園	あり	原町区東町3丁目7-4	P38
	25	栄町柔剣道場	あり	原町区栄町2丁目42	P44
	26	市民情報交流センター		原町区旭町2丁目7-1	P44
	27	橋本町児童センター	あり	原町区橋本町1丁目83-4	P44
	28	東ヶ丘公園	あり	原町区橋本町外	P44
	29	原町第一中学校	あり	原町区南町3丁目23	P44
	30	南相馬市民文化会館「ゆめはっと」	あり	原町区本町2丁目28-1	P38・44
	31	上町児童センター	あり	原町区上町2丁目33	P43
	32	クリーン原町センター・リサイクルプラザ	あり	原町区上北高平字東高松37-1	P32
	33	原町さくら保育園		原町区桜井町1丁目153	P44・45
	34	ひがし生涯学習センター	あり	原町区高見町2丁目30-1	P45
	35	道の駅南相馬	あり	原町区高見町2丁目30-1	P45
	36	北原集落センター	あり	原町区北原字前谷地260	P45
	37	大薮生涯学習センター	あり	原町区大薮字十日迫26	P51
	38	大薮幼稚園		原町区大薮字十日迫26	P51
	39	雲雀ヶ原陸上競技場管理棟	あり	原町区中太田字天狗田96-1	P44
	40	高構造改善センター	あり	原町区高字板ノ上114	P51
	41	馬事公苑	あり	原町区片倉字畦原4-1	P49
	42	石神第二幼稚園	あり	原町区大木戸字西原1	P43
	43	ひばり生涯学習センター	あり	原町区本陣前3丁目60-2	P43
	44	石神第一幼稚園	あり	原町区北長野字北原田288	P37

※◎印は、先行して開設する避難所であり、災害の状況により○印の避難所を追加開設します。なお、大規模災害の場合、その他の避難所をさらに開設します。  
発電機・投光器は避難所付帯の防災倉庫又は施設内に備蓄しています。

## 指定緊急避難場所(津波一時避難場所)

地区名等	番号	名 称	所在地等	詳細図座標
小高区(小高)	45	大井会場	小高区大井字東平5-1	P58
	46	塚原共同墓地	小高区塚原字諏訪原地内	P58
	47	貫布根神社	小高区村上字館内地内	P64
小高区(福浦)	48	水谷建設小高研修センター駐車場	小高区角部内字雁北30	P64
	49	浦尻公会堂駐車場	小高区浦尻字北原72-1	P68
	50	宮田公園	鹿島区島崎字宮田地内	P34
鹿島区(鹿島)	51	鹿島カントリー倶楽部駐車場	鹿島区塩崎字蛇沼31	P31
	52	南袖木公会堂駐車場	鹿島区南袖木字水神下42	P18
	53	クラブかしま駐車場	鹿島区南袖木字八久々沢42	P18
鹿島区(八沢)	54	宝蔵寺駐車場	鹿島区北海老字北畑20	P25
	55	北泉海浜総合公園わんぱく広場	原町区北泉字地藏堂外	P40
	56	JAふくしま未来やすらぎ会館駐車場	原町区下北高平字北山186-5外	P39

## 福祉避難所

地区名等	番号	名 称	所在地等	詳細図座標
小高区	57	指定介護老人福祉施設 梅の香	小高区小高字金谷前81	P57
	58	あすなろデイサービスセンター	小高区小高字金谷前84	P57
	59	いやしの家5	鹿島区寺内字権現沢117-1	P23
鹿島区	60	いやしの家1	鹿島区西町2丁目2	P24
	61	ひまわりデイサービスセンター	鹿島区西町2丁目116	P24
	62	すみれデイサービスセンター	鹿島区西町2丁目165	P24
	63	介護老人福祉施設 万葉園	鹿島区西町3丁目3	P24
	64	いやしの家3	鹿島区西町3丁目23-2	P24
	65	多機能事業所「ともに」	鹿島区西町3丁目62	P24
	66	介護老人福祉施設 厚寿苑	鹿島区横手字八郎内3	P24
	67	いやしの家2	鹿島区横手字八郎内16-5	P24
	68	グループホーム田園	鹿島区山下字北山下21	P17
	69	きっずサポートかのかん	原町区栄町1丁目66	P44
原町区	70	デイサービスセンターしゃりん梅	原町区橋本町4丁目15-3	P44
	71	介護老人福祉施設 長生院	原町区本町1丁目141	P44
	72	介護老人福祉施設 長寿荘	原町区小川町409	P38
	73	けやきデイサービスセンター	原町区小川町425	P38
	74	じゅにあサポートかのかん	原町区三島町2丁目230-1	P44
	76	原町共生授産園	原町区金沢字割田228	P39
	77	高松ホーム	原町区上北高平字高松387	P38
	78	ツクイ南相馬デイサービス	原町区高見町1丁目144-6	P45
	79	介護老人福祉施設 福寿園	原町区高見町2丁目70	P45
	80	福寿園デイサービスセンター	原町区高見町2丁目70	P45
	81	デイさほーとびーなつ	原町区上茨佐字原田94-4	P45
	82	相馬の里デイサービスセンターサテライト原町東	原町区日の出町300	P45
	83	相馬の里デイサービスセンター	原町区雫字上江252-5	P45
	84	石神デイサービスセンター	原町区大木戸字西原71-1	P43
	85	らいぶリーデイサービスセンター	原町区大木戸字松島326-3	P43
	86	デイサービスステーションスマイル	原町区陣ヶ崎201	P49
	87	小規模多機能ホームさくら	原町区陣ヶ崎201	P49
	88	デイサービス白い風船	原町区陣ヶ崎281-1	P49
	89	デイサービス赤い風船	原町区深野字台畑21-1	P36・37
	90	介護老人福祉施設 竹水園	原町区長野字南原41	P37

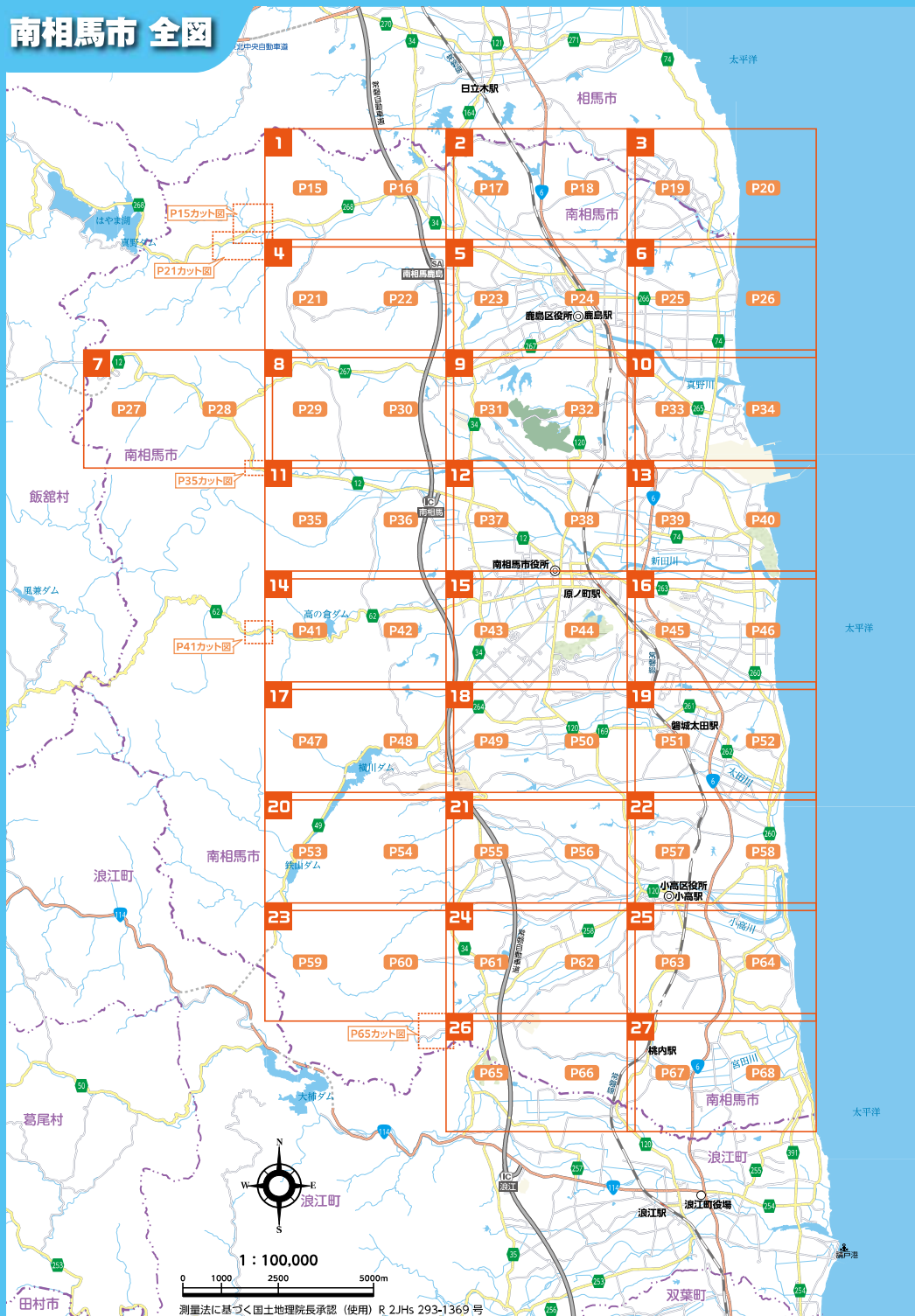
## 地域避難所

地区名等	番号	名 称	所在地等	詳細図座標
小高区	91	福岡公会堂	小高区福岡字白山82	P64
	92	羽倉公会堂	小高区羽倉字南沢139-33	P55
	93	仲町児童センター	原町区仲町2丁目165	P43
原町区	94	中太田公会堂	原町区中太田字館腰89	P50
	95	相馬太田神社	原町区中太田字館腰143	P50
	96	雲雀ヶ原公会堂	原町区大木戸字南東方40-6	P43

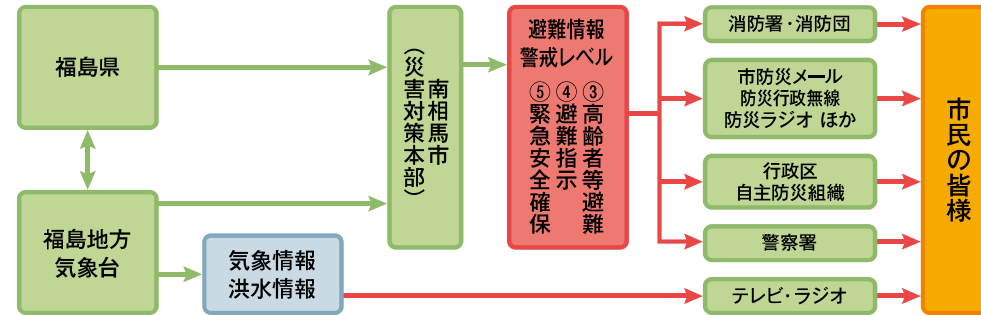
地域の公会堂等の施設を災害対策基本法の指定緊急避難場所に準じる施設として地域と協定を締結し位置付けています。市は、施設のハザード情報などを事前確認し、協定締結後には、予め水と毛布を備蓄物として配備します。

詳細図：「この地図は南相馬市長の承認を得て、同市発行の1/2,500都市計画全図・1/10,000都市計画図を使用し調製したものである」  
 (南相馬市指令部第92号) (南相馬市指令部第156号) (南相馬市指令部第123号)  
 「この地図は、福島県の測量成果を使用したものである。(令和3年3月23日付け2森第3778号にて承認)」  
 [測量法に基づく国土地理院長承認(使用) R4JHs55-07212B10F]

## 南相馬市 全図



## 自然災害時は、次の伝達ルートで情報をお知らせします。



## 気象・防災情報を入手し事前の準備などに生かしましょう。



### 南相馬市ホームページ

<https://www.city.minamisoma.lg.jp>



#### ◎気象庁

気象庁が発表する気象情報・地震・津波情報・データ・火山・気候・環境・海洋情報など

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>



#### ◎内閣府「防災情報システム」

全国の地震・津波・気象・河川・被害状況・ライフライン・災害救助や生活支援など

<https://bousai-system.go.jp/index.jsp>



#### ◎気象庁(気象警報・注意報:南相馬市)

気象警報や注意報(南相馬市)を確認出来るウェブサイト

[https://www.jma.go.jp/bosai/warning/#area_type=class20s&area_code=0721200&lang=ja](https://www.jma.go.jp/bosai/warning/#area_type=class20s&area_code=0721200&lang=ja)



#### ◎NHKあなたの天気・防災(南相馬市)

天気や災害情報(南相馬市)をまとめてお伝えするウェブサイト

<https://www.nhk.or.jp/kishou-saigai/city/weather/07212000721200/>



#### ◎国土交通省「川の防災情報」

全国の水位・雨量・レーダー雨量・ダム・水質・積雪深・河川の予警報など

<https://www.river.go.jp/kawabou/ipTopGaikyo.do>  
(スマホ版)  
<https://www.river.go.jp/index>



#### ◎福島県河川流域総合情報システム

雨量・水位状況、気象情報、水防情報、土砂災害警戒情報など

[https://kaseninf.pref.fukushima.jp/web_pub/riverMap_1.html](https://kaseninf.pref.fukushima.jp/web_pub/riverMap_1.html)



#### ◎「Yahoo!防災速報」(ヤフー株式会社)

避難情報や緊急地震速報、津波予報、豪雨予報等の災害情報や今後の予報・予測を緊急のお知らせとして通知するヤフー株式会社のサービスです。

<https://emg.yahoo.co.jp/>



#### ◎「キキクル」(危険度分布)の通知サービス

気象庁で公表している、大雨による「土砂災害」「浸水害」「洪水災害」の危険度の高まりを5段階の色分けで地図上に表示する「危険度分布(愛称:キキクル)」。

大雨による危険の高まりをアプリやメールなどで知らせてくれる通知サービスを、気象庁の協力のもと、民間事業者5社が提供しています。

[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/ame_push.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/ame_push.html)



#### ◎防災メールの活用

防災行政無線の放送内容をメールで受け取ることができます。



#### ◎防災ラジオの貸し出し

防災行政無線の内容を聞くことができる防災ラジオを1世帯につき1台貸し出しています。



#### ◎災害情報共有システム(LINE)

スマートフォンで、浸水や冠水などの被害があった場所の位置情報や、その様子が分かる写真を提供・共有します。

