



蓬田村

保存版

令和4年度版

防災

ハザード

マップ



安全で安心なむらづくり

# 村民の皆様へ

「蓬田村防災ハザードマップ」は、国が新たに公表した日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震モデルを踏まえた津波浸水想定区域、土砂災害特別警戒区域、土砂災害警戒区域及び青森県が公表した高潮浸水区域などの情報を示した総合的なマップです。

水害、土砂災害は、ある程度発生予測が可能であり、適切な避難行動をとれば、人的被害を最小限に抑えられる災害です。

行政による救援や救助の「公助」だけでなく、村民一人ひとりが、自分の命は自分で守る「自助」、地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して助け合う「共助」を常に心がけ、日頃から災害に備えておくことが重要です。

ご家庭や地域で、日頃からの備えとして本書を参考にいただき、いざというときにご活用いただければ幸いです。

蓬 田 村

## 索 引

村民の皆様へ、索引	1	非常時持出品の準備&チェック	10
自らの命、家族の命を守るために!	2	指定緊急避難場所・指定避難所一覧	11
津波対策	3~4	蓬田村全体図	12
地震対策	5	津波・土砂 防災ハザードマップ	13~18
風水害対策	6	高潮・土砂 防災ハザードマップ	19~24
土砂災害警戒区域等、土砂災害の種類	7	災害時の感染症対策	25
マイ・タイムライン	8	わが家の「防災・緊急情報」メモ	26
わが家の防災対策&チェック	9	防災情報収集方法・本書の使い方	裏表紙

発 行 : 蓬田村 (お問い合わせ先: 総務課 0174-27-2111)  
制作・著作 : 株式会社ゼンリン 青森営業所  
作 成 : 令和5年3月

この地図は蓬田村長の承認を得て、同村発行2,500分の1、10,000分の1、の管内図を使用し、調製したものである。[蓬総第383号]

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の50万分1地方図、2万5千分1地形図及び電子地形図25000を使用した。(承認番号 平29情使、第444-A186号)」

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図50mメッシュ(標高)を使用した。(承認番号 平29情使、第445-A132号)」

# 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。

□防災ハザードマップを見て、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。

□避難場所（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警戒レベルについて確認しましょう。

□村から発令される避難情報等、国・県・気象庁から提供される防災気象情報には、以下のものがあります。<sup>※1</sup>

警戒レベル	状況	住民に求める行動	避難情報	防災気象情報
5	災害発生 または切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保 <sup>※2</sup> 必ず発令される情報ではない	大雨特別警報 氾濫発生情報
<b>&lt;警戒レベル4までに必ず避難！&gt;</b>				
4	災害のおそれ 高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	土砂災害 警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報
3	災害のおそれ あり	危険な場所から 高齢者等は避難 <sup>※3</sup>	高齢者等避難	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報 高潮注意報 (警報に切り替える 可能性が高いもの)
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
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 必ずしもこの順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。

※2 村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではありません。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の方も、必要に応じて普段の行動を見合わせたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

津波の際は、一刻も早い避難が必要であるため「避難指示（警戒レベル4相当）」のみ発令されます。  
津波災害は、切迫度が段階的に上がる災害ではないので、警戒レベルを付さないこととしています。

# 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

津波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、津波の高さを低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。津波が陸上でがけ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

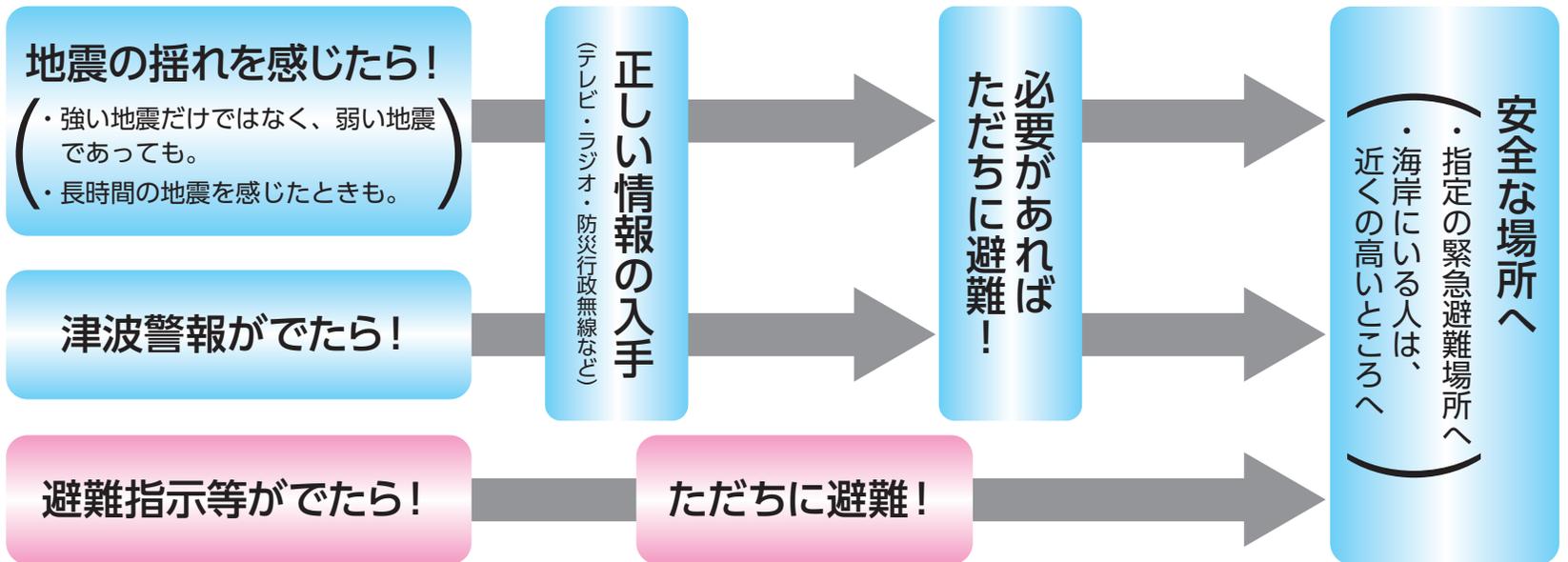
	予想される津波の高さ		とるべき行動	想定される被害
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現		
<b>大津波警報</b>	10m超 (10m<高さ)	<b>巨大</b>	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難タワーなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれる。
	10m (5m<高さ≤10m)			
	5m (3m<高さ≤5m)			
<b>津波警報</b>	3m (1m<高さ≤3m)	<b>高い</b>	ここなら安心と思わず、より高い場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)

# 津波対策(2)

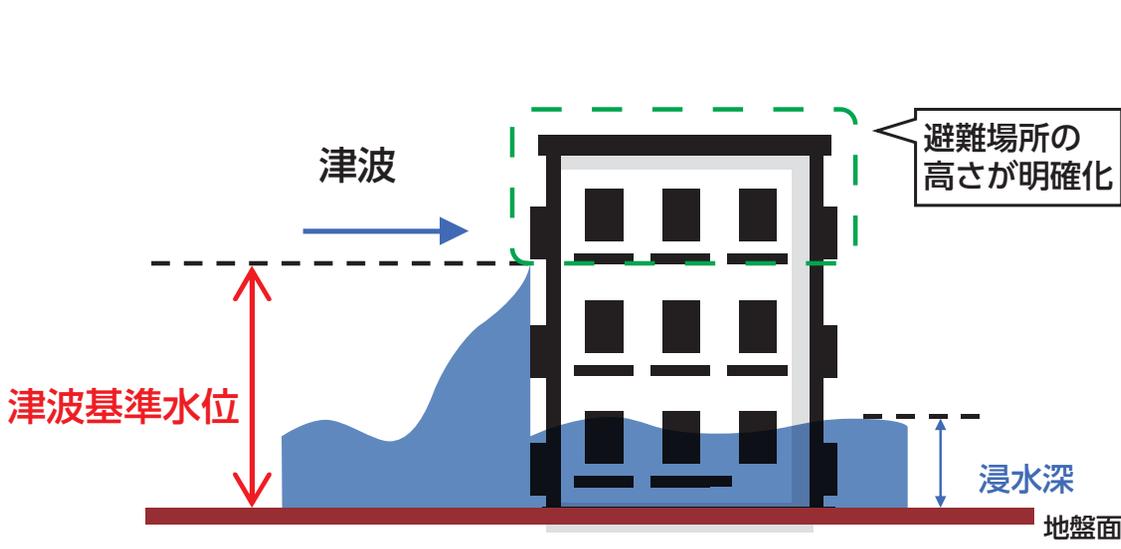
## 津波からの避難



## 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速く、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、地形の影響で局所的に高くなる。
- ! 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。

## 津波基準水位(せり上がり浸水深)について



津波基準水位とは、津波が建物等に衝突した際の津波のせき上げ高さを加えた水位のことです。

津波浸水想定における浸水深と同様に、地盤面からの高さ(水深)で表示されます。

津波基準水位を用いることにより、避難場所等の建物の安全な高さが明確化されます。

本防災ハザードマップでは、津波による浸水の深さは津波基準水位にて表しています。

※国土交通省「水害HM作成の手引き」より抜粋

# 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

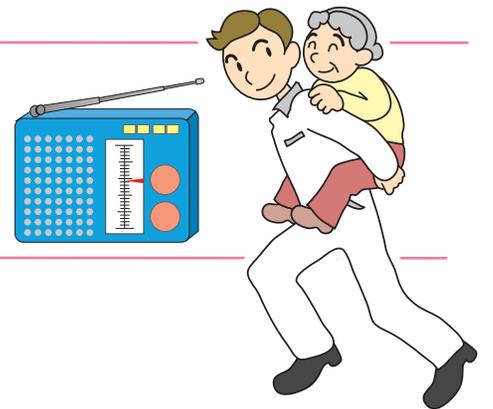
- 漏電・ガス漏れに注意 電気のブレーカーを下ろす・ガスの元栓を閉める
- 消火器を使う ●バケツリレー 風呂の水は、ため置きをしておく

3分

5分

### 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

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。

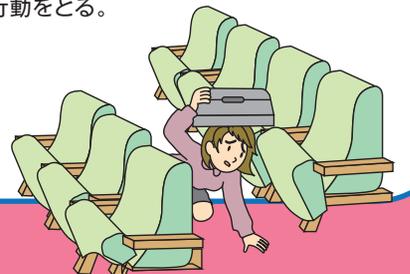


### 集合住宅

- 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。



# 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。普段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 <b>記録的短時間大雨情報</b> 1時間に雨量90mm <small>※大雨警報発表時、上記基準に達した場合に発表</small>	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害が発生するおそれがあると予想される場合 <small>※対象となる重大な洪水害として、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。</small>	大雨や融雪によって、増水により洪水害が発生するおそれがあると予想される場合 <small>※対象となる洪水害として、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。</small>

### 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)

やや強い風	強い風	非常に強い風	猛烈な風
10以上～15未満	15以上～20未満	20以上～30未満	30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くなる。転倒する人もいる。	何かにつかまっていないと立ってられない。飛来物によって負傷するおそれがある。	屋外での行動は極めて危険。多くの樹木が倒れる。電柱や街頭で倒れるものがある。

### 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す、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。
- 村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。

# 土砂災害警戒区域等

## 土砂災害特別警戒区域

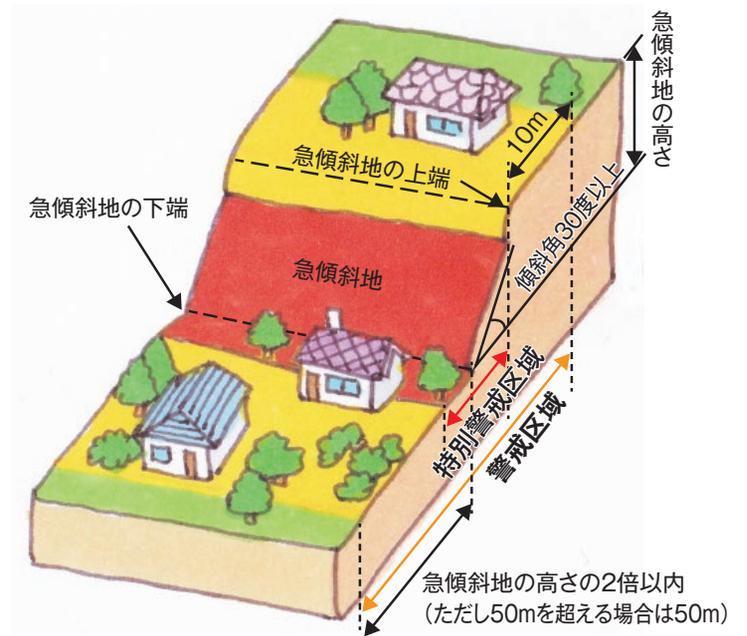
○土砂災害特別警戒区域は、「土砂災害が発生した場合、建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれのある区域」です。地図ページでは次のとおり表しています。

 土砂災害特別警戒区域（土石流・急傾斜地）

## 土砂災害警戒区域

○土砂災害警戒区域は、「土砂災害が発生した場合、住民の生命又は身体に危険が生じるおそれのある区域」です。地図ページでは次のとおり表しています。

 土砂災害警戒区域（土石流・急傾斜地）



土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域のイメージ（急傾斜地の崩壊）

# 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、大きな被害となります。



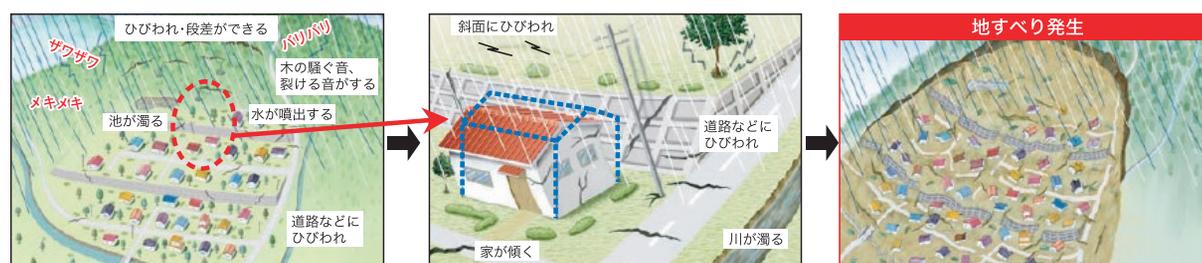
## 土石流

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。一般的に大量の土の塊が移動するため、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。



・土砂災害警戒区域以外の箇所でも土砂災害の発生する可能性がありますので、自分の住んでいる家の周辺の斜面や溪流、避難場所などをよく確認しましょう。また、前兆現象は、すべての場合において必ず起きるといってはいけません。

# 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

防災ハザード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。

※防災ハザードマップは津波や高潮浸水、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。

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

いいえ

「浸水(津波、高潮)」・「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、周り比べて低い土地(過去の洪水での浸水範囲)やがけ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。

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。

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。(沿岸部や川沿いでは浸水深が低くても流れが速く、木造の建物は倒壊する可能性が高いため、避難が必要です。)

②浸水しても水が引くまで我慢できる、水・食料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。

強い揺れや弱くても長い揺れがあったら津波を意識

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？

いいえ

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

高潮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

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

はい

高潮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

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

津波警報、津波注意報が発表されたら、沿岸部や川沿いにいる人はできる限り高いところへ、より遠いところへ避難。

※避難する場合には 25 ページの「災害時の感染症対策」をふまえて避難しましょう。

# 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

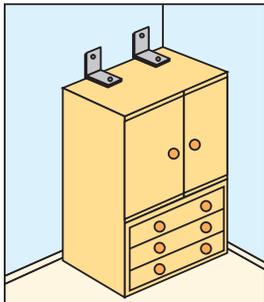
玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろなものを置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。



## 家具の転倒、落下を防ぐポイント

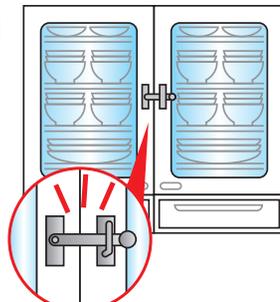
### タンス・本棚

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。



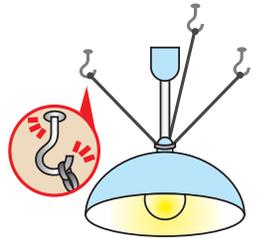
### 食器棚

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。



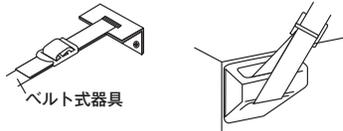
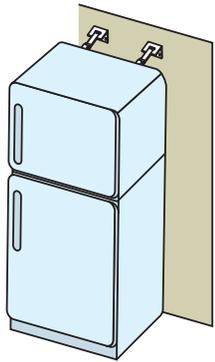
### 照明

チェーンと金具を使って数箇所止める。



### 冷蔵庫

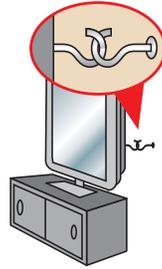
転倒防止用ベルトで固定します。



冷蔵庫裏面の取手にベルトを通して、なるべく壁に寄せて固定する。

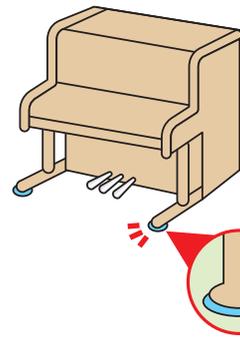
### テレビ

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

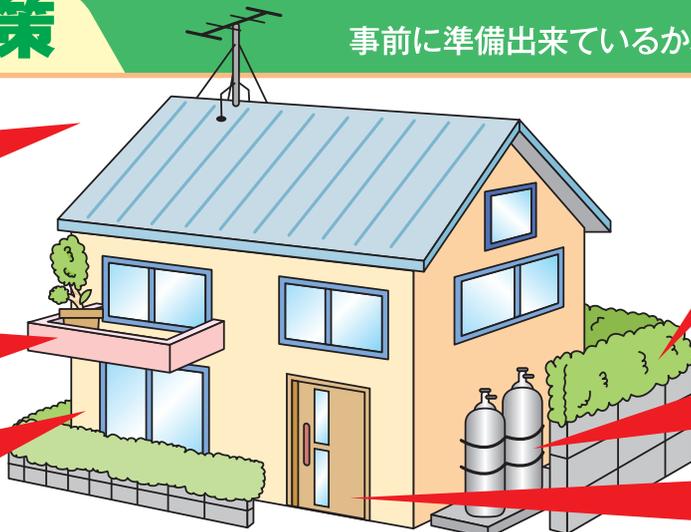
不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

### □ 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

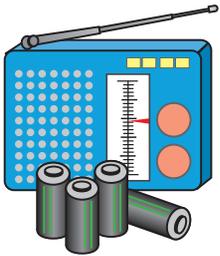
# 非常時持出品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

## 非常時持出品(例)

事前に準備出来ているか、チェック✓しましょう。

### 携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

### 救急医療品



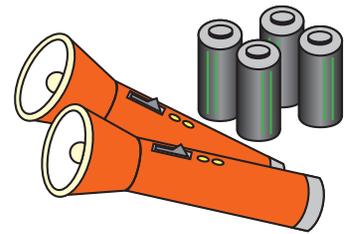
- 常備薬
- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- 消毒薬
- マスク・体温計

### 貴重品



- 現金
- 預貯金通帳
- ハンコ
- 運転免許証
- 健康保険証
- 権利証書
- マイナンバーカード

### 懐中電灯



- 懐中電灯(出来れば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

### 非常食品等

- 非常用食品
- ミネラルウォーター
- 離乳食
- 粉ミルク
- 液体ミルク



### その他

- 衣類(上着・下着など)
- 生理用品
- ポリ袋
- 紙皿・紙コップ
- 保温シート
- ウェットティッシュ
- ヘルメット・防災ずきん
- 防災ハザードマップ(本書)
- タオル
- 紙おむつ
- 万能ナイフ・ハサミ
- マスク・軍手
- 雨具(レインコートなど)
- ライター・マッチ
- ラップフィルム・アルミホイル(止血や食器にかぶせて使う)

## 非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(一週間)を生活できるようにチェック✓しましょう。

### 飲料水



- 飲料水としてペットボトルなどのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)または貯水した防災タンクなど

### 非常食品



- お米(缶詰・レトルト・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

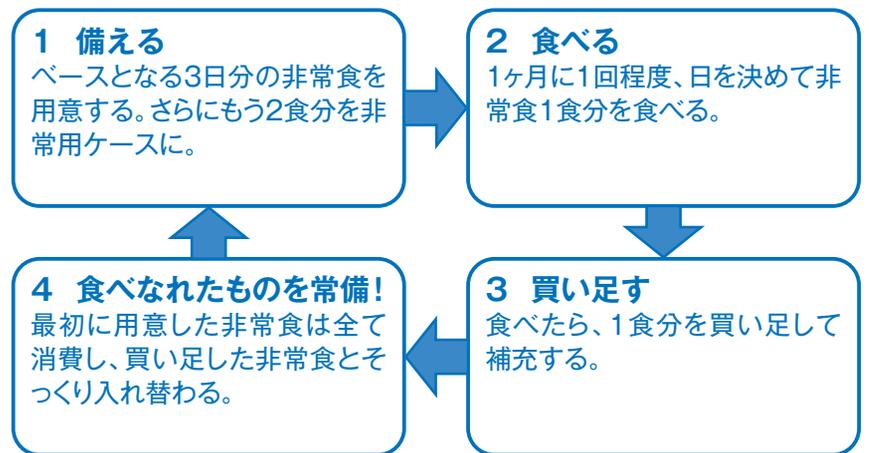


- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など
- トイレトペーパー

## 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。



# 指定緊急避難場所・指定避難所一覧

避難が必要になったときにはまず「避難場所」へ、その後は状況に応じて「避難所」へと速やかに行動できるように心がけましょう！  
また、予想される災害に対応した指定緊急避難場所へ避難しましょう。

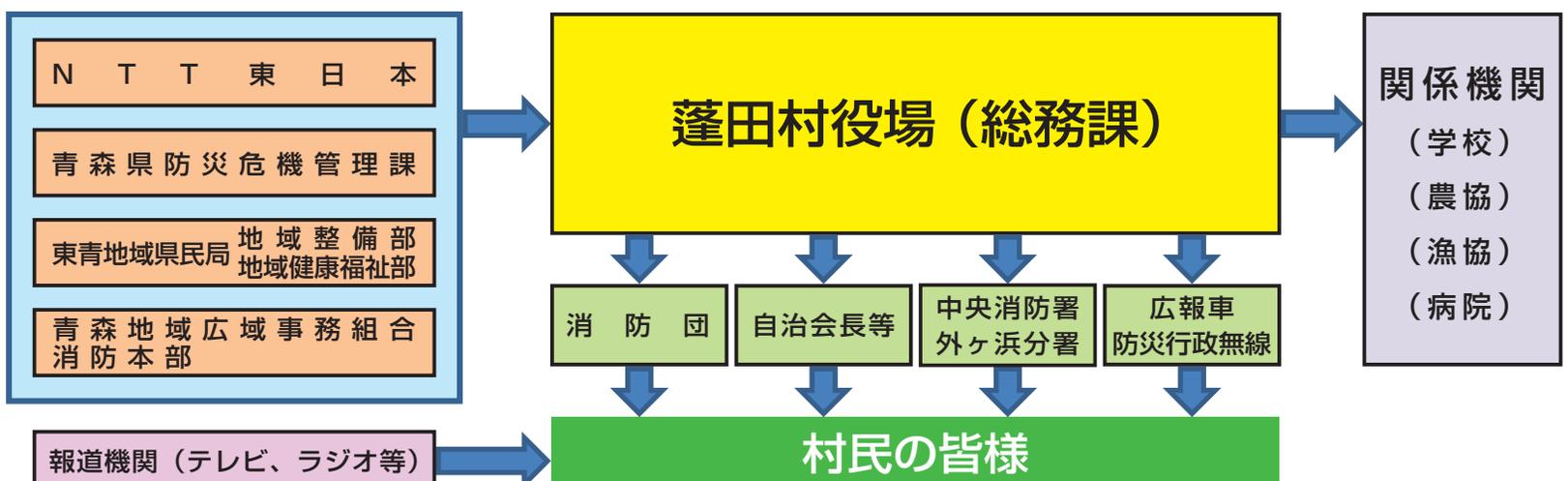
No	施設名	所在地	地図座標	避難場所	避難所	対象とする災害の種類						
						洪水	土砂災害	高潮	地震	津波	大規模火災	内水氾濫
①	高根自治会公民館	広瀬字坂元 672-1	マップ1	●	●	○	○	○	○	○	○	○
	高根農村公園広場	広瀬字坂元 672-1	マップ1	●					○	○	○	
②	広瀬公民館	広瀬字坂元 608-1	マップ1	●	●	○	○	○	○		○	○
③	文化伝承館	広瀬字坂元 26-1	マップ1	●	●	○	○	○	○		○	○
	文化伝承館前広場	広瀬字坂元 24		●					○		○	
④	瀬辺地民生会館	瀬辺地字田浦 35-2	マップ1・2	●	●		○		○		○	○
⑤	いきいき交流館	瀬辺地字山田 35-84	マップ2	●	●				○		○	○
⑥	ふるさと総合センター	郷沢字浜田 136-76	マップ2	●	●	○	○	○	○	○	○	○
	玉松台スポーツガーデン	瀬辺地地内	マップ2	●					○	○	○	
⑦	ふれあいセンター	郷沢字浜田 136-4	マップ2	●	●				○	○	○	○
⑧	郷沢自治会館	郷沢字浜田 153-11	マップ2	●	●	○	○		○		○	○
⑨	蓬田中学校	郷沢字浜田 138-24	マップ2	●	●	○	○	○	○	○	○	○
	蓬田中学校グラウンド			●					○	○	○	
⑩	農業者トレーニングセンター	蓬田字宮本 41-11	マップ2	●	●	○	○	○	○	○	○	○
	総合グラウンド	郷沢字浜田 138-15	マップ2	●					○	○	○	
⑪	蓬田公民館	蓬田字汐越 37-1	マップ2	●	●	○	○	○	○		○	○
⑫	中央公民館	蓬田字汐越 12	マップ2・3	●	●	○	○		○		○	○
⑬	蓬田村役場	蓬田字汐越 1-3	マップ2・3	防災拠点								
⑭	よもっと団地集会所	阿弥陀川字汐干 113-1	マップ3	●	●	○	○	○	○	○	○	○
⑮	蓬田小学校	阿弥陀川字汐干198-148	マップ3	●	●	○	○	○	○	○	○	○
	蓬田小学校グラウンド			●					○	○	○	
⑯	阿弥陀川公民館	阿弥陀川字汐干 56-11	マップ3	●	●	○	○	○	○		○	○
⑰	新長科自治会公民館	長科字浦田 43-1	マップ3	●	●	○	○	○	○		○	○
⑱	旧長科自治会公民館	長科字川瀬 14-2	マップ3	●	●	○	○		○		○	○
⑲	蓬田保育園	中沢字浪返 48-3	マップ3	●	●				○		○	○
	蓬田保育園グラウンド	長科字浦田 38-1、38-3		●					○		○	
⑳	中沢公民館	中沢字浪返 4-1	マップ3	●	●	○	○	○	○		○	○

※ 赤丸●は、避難場所専用の施設、青丸●の施設は、避難場所、避難所兼用の施設です。

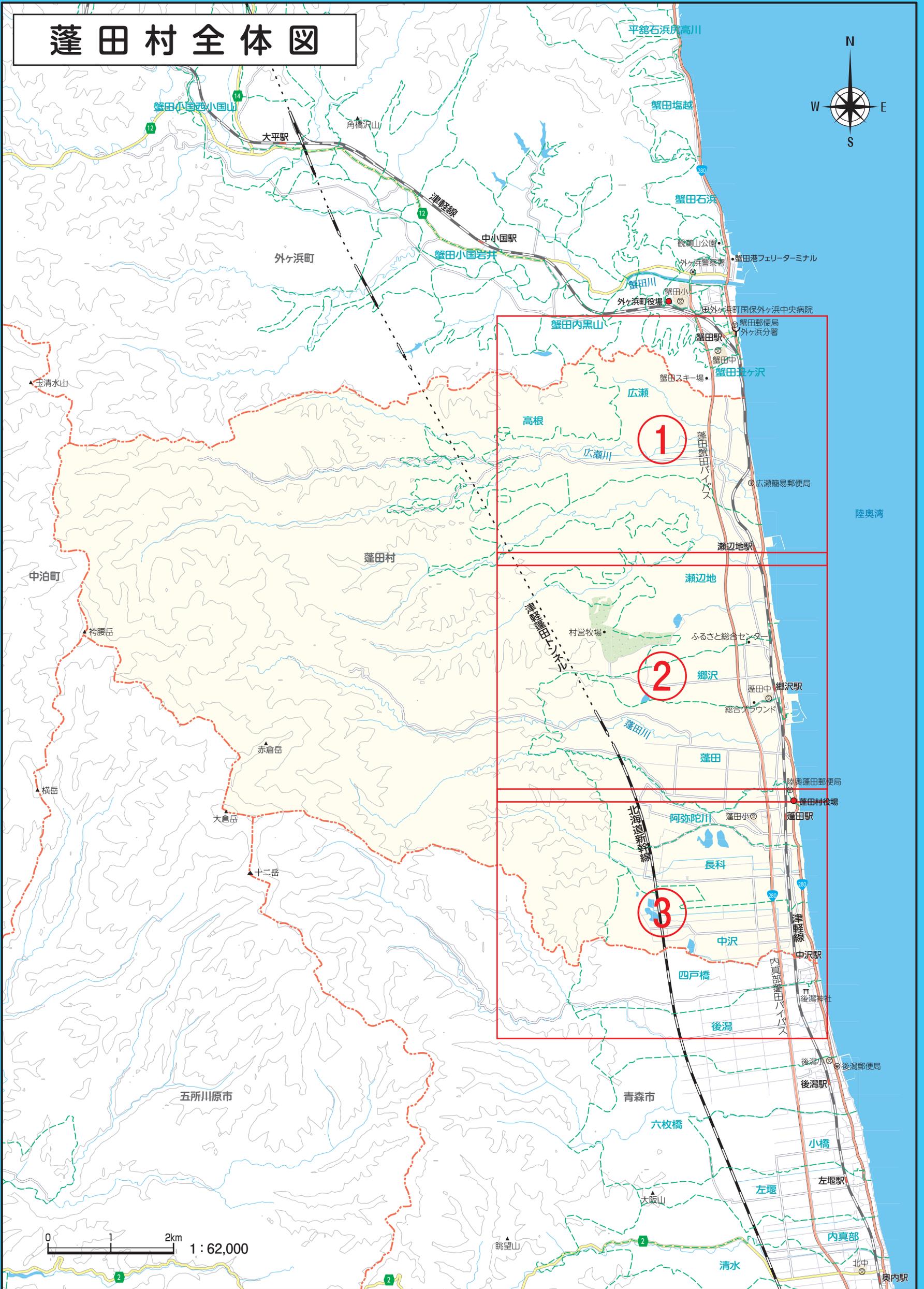
## 福祉避難所一覧

施設名	法人名	所在地	掲載地図
特別養護老人ホーム蓬生園	社会福祉法人 わとなーる	郷沢字浜田 397	マップ2
社会福祉法人緑鷗会玉松ホーム	社会福祉法人 緑鷗会	瀬辺地字山田 1-65	マップ2
グループホーム逢々	有限会社 グループホーム逢々	瀬辺地字山田 1-28	マップ2
グループホームよもぎた	有限会社 大三	阿弥陀川字汐干 116-1	マップ3
有料老人ホームよもぎた		阿弥陀川字汐干 116-1	マップ3

## 防災情報の伝達ルート



# 蓬田村全体図



1  
2

土砂災害凡例

土砂災害特別警戒区域  
(土石流・急傾斜地)  
著しい危険が生じる恐れのある区域

土砂災害警戒区域  
(土石流・急傾斜地)  
危険が生じる恐れのある区域

津波基準水位

0.3m未満

0.3m以上1.0m未満

1.0m以上2.0m未満

2.0m以上5.0m未満

5.0m以上10.0m未満

10.0m以上20.0m未満

その他凡例

広域防災拠点  
広域防災拠点

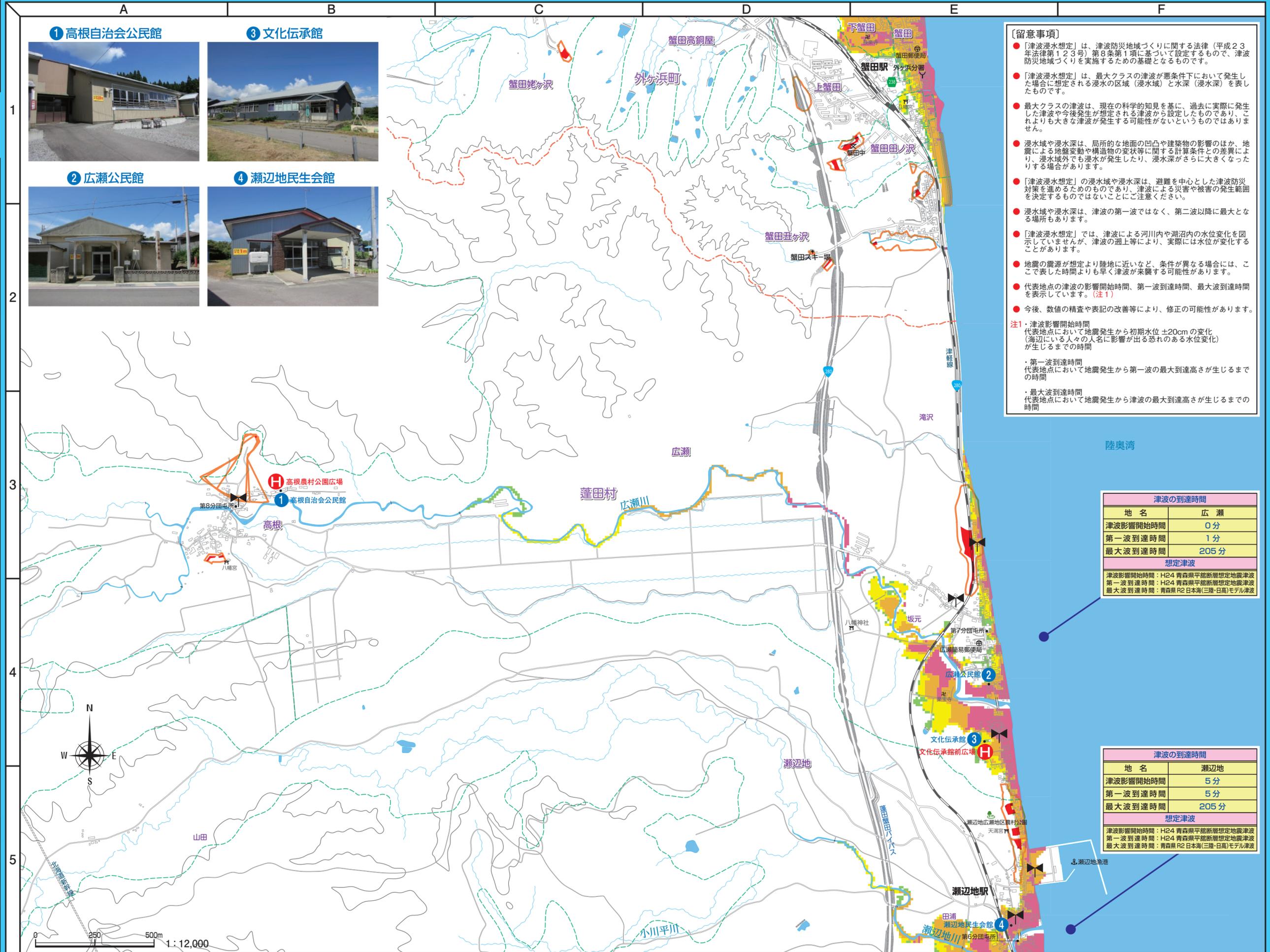
ヘリコプター離着陸場所

防災行政無線

緊急避難場所・指定避難所兼用施設

青文字で表示  
指定緊急避難場所  
赤文字で表示  
福祉避難所  
緑文字で表示

避難施設の詳細については11ページをご覧ください



- 【留意事項】
- 「津波浸水想定」は、津波防災地域づくりに関する法律(平成23年法律第123号)第3条第1項に基づいて設定するもので、津波防災地域づくりを実施するための基礎となるものです。
  - 「津波浸水想定」は、最大クラスの津波が悪条件下において発生した場合に想定される浸水の区域(浸水域)と水深(浸水深)を表したものです。
  - 最大クラスの津波は、現在の科学的知見を基に、過去に実際に発生した津波や今後発生が想定される津波から設定したものであり、これよりも大きな津波が発生する可能性がないというものではありません。
  - 浸水域や浸水深は、局所的な地面の凹凸や建築物の影響のほか、地震による地盤変動や構造物の変状等に関する計算条件との差異により、浸水域外でも浸水が発生したり、浸水深がさらに大きくなった場合があります。
  - 「津波浸水想定」の浸水域や浸水深は、避難を中心とした津波防災対策を進めるためのものであり、津波による災害や被害の発生範囲を決定するものではないことにご注意ください。
  - 浸水域や浸水深は、津波の第一波ではなく、第二波以降に最大となる場所もあります。
  - 「津波浸水想定」では、津波による河川内や湖沼内の水位変化を明示していませんが、津波の遡上等により、実際には水位が変化することがあります。
  - 地震の震源が想定より陸地に近いなど、条件が異なる場合には、ここで表示した時間よりも早く津波が来襲する可能性があります。
  - 代表地点の津波の影響開始時間、第一波到達時間、最大波到達時間を表示しています。(注1)
  - 今後、数値の精査や表記の改善等により、修正の可能性があります。
- 注1・津波影響開始時間  
代表地点において地震発生から初期水位±20cmの変化(海辺にいる人々の人名に影響が出る恐れのある水位変化)が生じるまでの時間
- ・第一波到達時間  
代表地点において地震発生から第一波の最大到達高が生じるまでの時間
- ・最大波到達時間  
代表地点において地震発生から津波の最大到達高が生じるまでの時間

津波の到達時間

地名	広瀬
津波影響開始時間	0分
第一波到達時間	1分
最大波到達時間	205分

想定津波

津波影響開始時間: H24 青森県平館断層想定地震津波  
第一波到達時間: H24 青森県平館断層想定地震津波  
最大波到達時間: 青森県 R2 日本海(三陸・日高)モデル津波

津波の到達時間

地名	瀬辺地
津波影響開始時間	5分
第一波到達時間	5分
最大波到達時間	205分

想定津波

津波影響開始時間: H24 青森県平館断層想定地震津波  
第一波到達時間: H24 青森県平館断層想定地震津波  
最大波到達時間: 青森県 R2 日本海(三陸・日高)モデル津波

1
2
3

土砂災害凡例

土砂災害特別警戒区域 (土石流・急傾斜地) 著しい危険が生じる恐れのある区域
土砂災害警戒区域 (土石流・急傾斜地) 危険が生じる恐れのある区域

津波基準水位

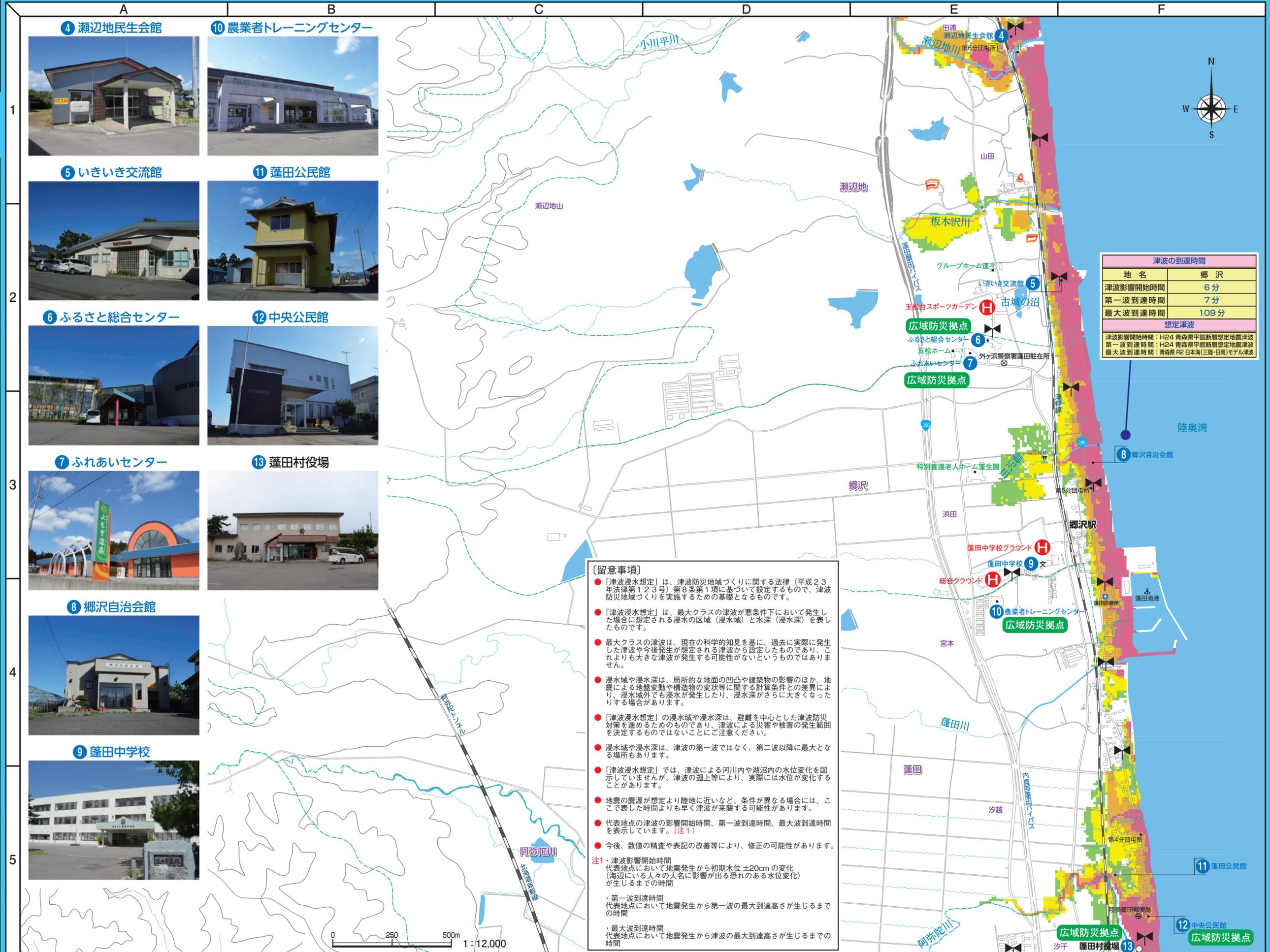
0.3m未満
0.3m以上1.0m未満
1.0m以上2.0m未満
2.0m以上5.0m未満
5.0m以上10.0m未満
10.0m以上20.0m未満

その他凡例

広域防災拠点
広域防災拠点
ヘリコプター離着陸場所
H
防災行政無線
⚡

緊急避難場所・指定避難所兼用施設

青文字で表示
指定緊急避難場所
赤字で表示
福祉避難所
緑文字で表示
避難施設の詳細については11ページをご覧ください



4 瀬辺地民生会館



10 農業者トレーニングセンター



5 いきいき交流館



11 蓬田公民館



6 ふるさと総合センター



12 中央公民館



7 ふれあいセンター



13 蓬田村役場



8 郷沢自治会館



9 蓬田中学校

**〔留意事項〕**

- 「津波浸水想定」は、津波防災地域づくりに関する法律(平成23年法律第123号)第8条第1項に基づいて設定するもので、津波防災地域づくりを実施するための基礎となるものです。
- 「津波浸水想定」は、最大クラスの津波が悪条件下において発生した場合に想定される浸水の区域(浸水域)と水深(浸水深)を表したものです。
- 最大クラスの津波は、現在の科学的知見を基に、過去に実際に発生した津波や今後発生が想定される津波から設定したものであり、これよりも大きな津波が発生する可能性がないものではありません。
- 浸水域や浸水深は、局所的な地面の凹凸や建築物の影響のほか、地震による地盤変動や構造物の変状等に関する計算条件との差異により、浸水域外でも浸水が発生したり、浸水深がさらに大きくなる場合があります。
- 「津波浸水想定」の浸水域や浸水深は、避難を中心とした津波防災対策を進めるためのものであり、津波による災害や被害の発生範囲を決定するものではないことにご注意ください。
- 浸水域や浸水深は、津波の第一波ではなく、第二波以降に最大となる場所もあります。
- 「津波浸水想定」では、津波による河川内や湖沼内の水位変化を明示していませんが、津波の遡上等により、実際には水位が変化することがあります。
- 地震の震源が想定より陸地に近いなど、条件が異なる場合には、ここで表した時間よりも早く津波が来襲する可能性があります。
- 代表地点の津波の影響開始時間、第一波到達時間、最大波到達時間を表示しています。(注1)
- 今後、数値の精査や表記の改善等により、修正の可能性があります。

注1・津波影響開始時間  
代表地点において地震発生から初期水位±20cmの変化(海辺にいる人々の人名に影響が出る恐れのある水位変化)が生じるまでの時間

・第一波到達時間  
代表地点において地震発生から第一波の最大到達高さが生じるまでの時間

・最大波到達時間  
代表地点において地震発生から津波の最大到達高さが生じるまでの時間

津波の到達時間	
地名	郷沢
津波影響開始時間	6分
第一波到達時間	7分
最大波到達時間	109分
想定津波	
津波影響開始時間	H24 青森県平館断層想定地震津波
第一波到達時間	H24 青森県平館断層想定地震津波
最大波到達時間	青森県R2日本海(三陸・日高)モデル津波

2

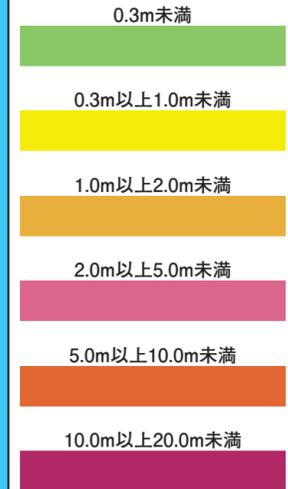
3

土砂災害凡例

土砂災害特別警戒区域  
(土石流・急傾斜地)  
著しい危険が生じる恐れのある区域

土砂災害警戒区域  
(土石流・急傾斜地)  
危険が生じる恐れのある区域

津波基準水位



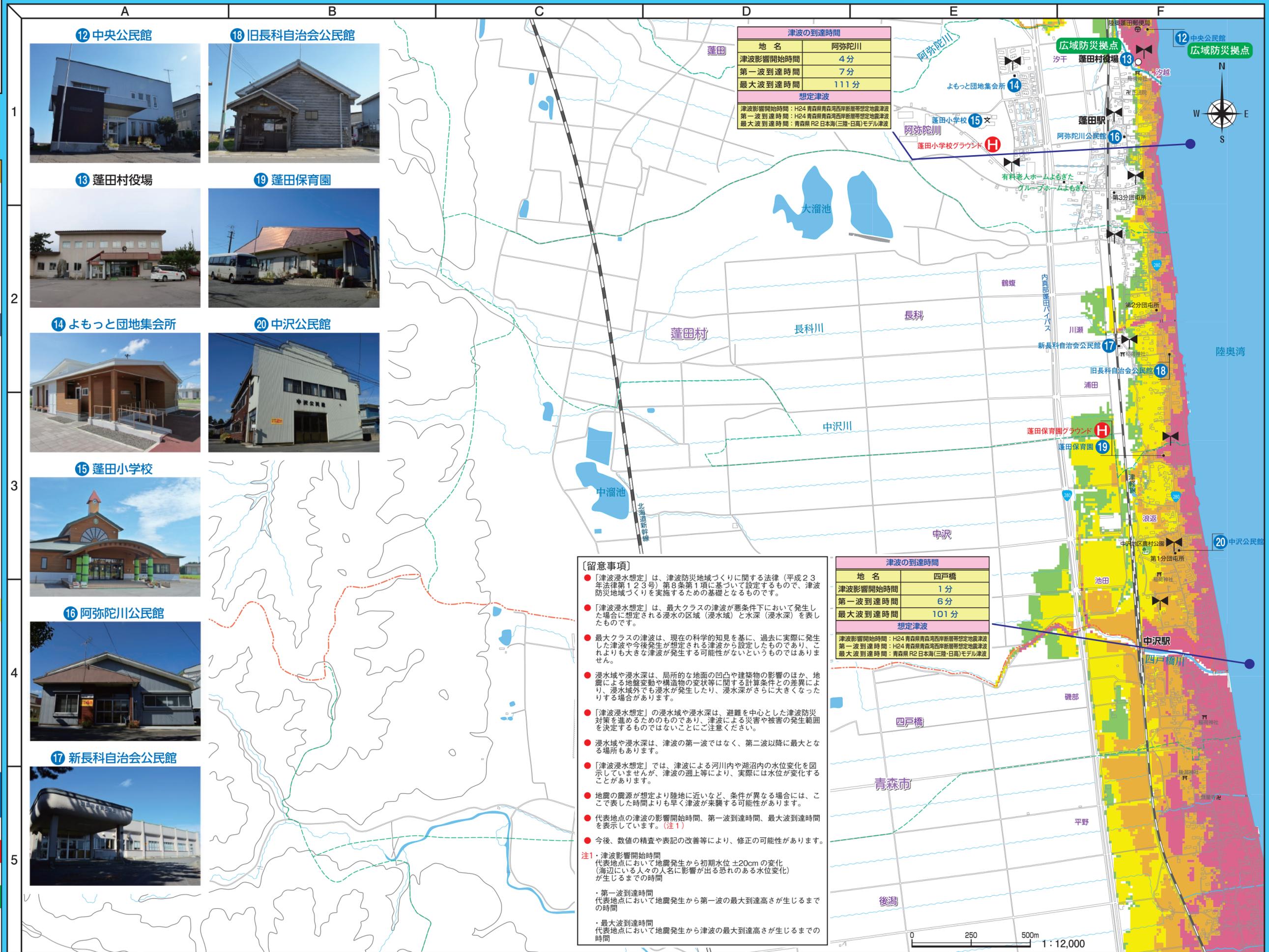
その他凡例

広域防災拠点  
広域防災拠点  
ヘリコプター離着陸場所  
防災行政無線

緊急避難場所・  
指定避難所兼用施設

青文字で表示  
指定緊急避難場所  
赤文字で表示

福祉避難所  
緑文字で表示  
避難施設の詳細については  
11ページをご覧ください



1  
2

土砂災害凡例

土砂災害特別警戒区域  
(土石流・急傾斜地)  
著しい危険が生じる恐れのある区域

土砂災害警戒区域  
(土石流・急傾斜地)  
危険が生じる恐れのある区域

高潮浸水想定

浸水深0.3m未満

浸水深0.3m以上1.0m未満

浸水深1.0m以上2.0m未満

浸水深2.0m以上5.0m未満

その他凡例

広域防災拠点

広域防災拠点

ヘリコプター離着陸場所

防災行政無線

緊急避難場所・  
指定避難所兼用施設

青文字で表示

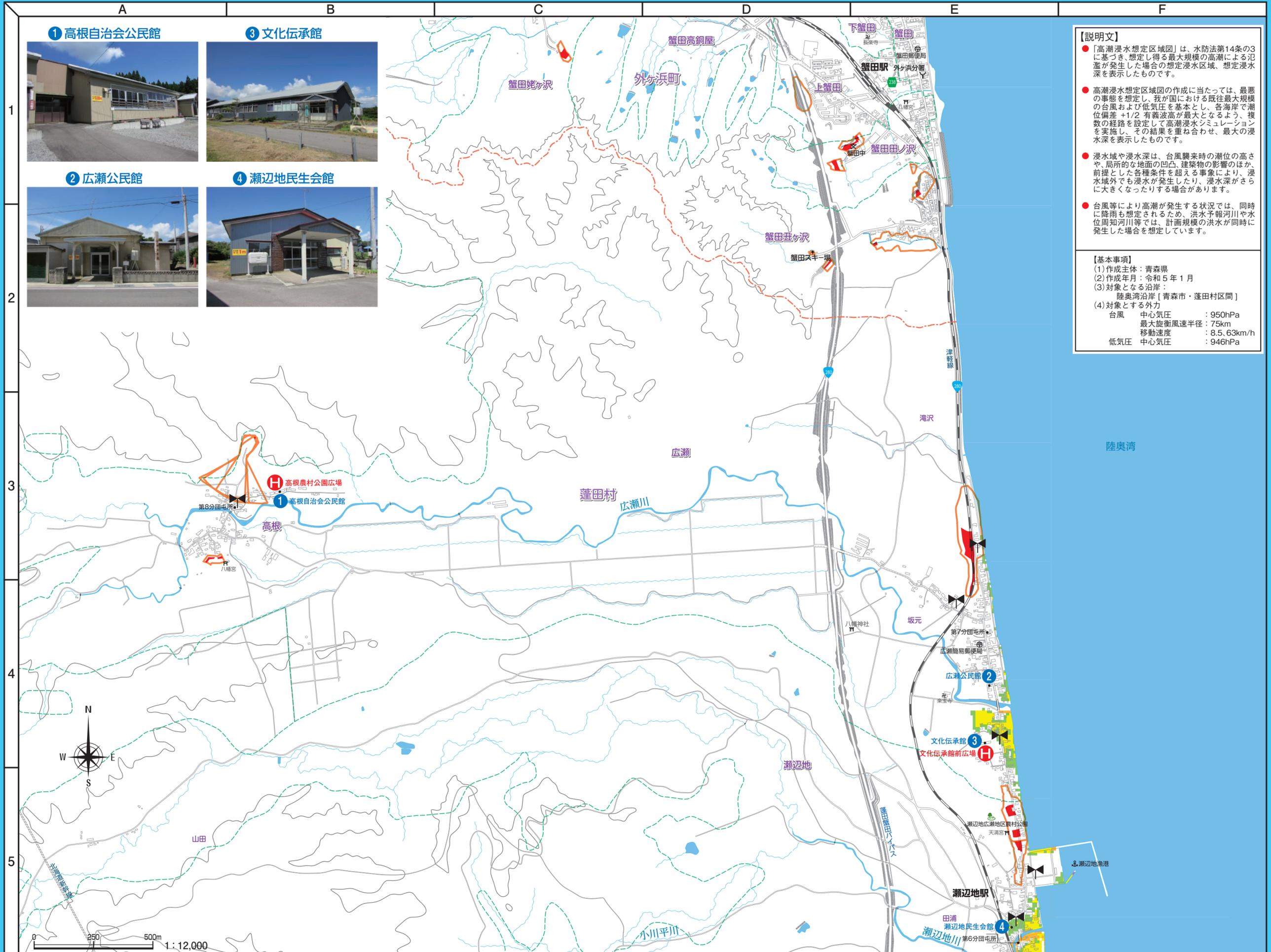
指定緊急避難場所

赤文字で表示

福祉避難所

緑文字で表示

避難施設の詳細については  
11ページをご覧ください



【説明文】

- 「高潮浸水想定区域図」は、水防法第14条の3に基づき、想定し得る最大規模の高潮による氾濫が発生した場合の想定浸水区域、想定浸水深を表示したものです。
- 高潮浸水想定区域図の作成に当たっては、最悪の事態を想定し、我が国における既往最大規模の台風および低気圧を基本とし、各海岸で潮位偏差+1/2有義波高が最大となるよう、複数の経路を設定して高潮浸水シミュレーションを実施し、その結果を重ね合わせ、最大の浸水深を表示したものです。
- 浸水域や浸水深は、台風襲来時の潮位の高さや、局所的な地面の凹凸、建築物の影響のほか、前提とした各種条件を超える事象により、浸水域外でも浸水が発生したり、浸水深がさらに大きくなったりする場合があります。
- 台風等により高潮が発生する状況では、同時に降雨も想定されるため、洪水予報河川や水位周知河川等では、計画規模の洪水が同時に発生した場合を想定しています。

【基本事項】

- (1) 作成主体：青森県
- (2) 作成年月：令和5年1月
- (3) 対象となる沿岸：陸奥湾沿岸〔青森市・蓬田村区間〕
- (4) 対象とする外力
 

台風	中心気圧	：950hPa
	最大旋回風速半径	：75km
	移動速度	：8.5、63km/h
低気圧	中心気圧	：946hPa

1
2
3

土砂災害凡例

- 土砂災害特別警戒区域  
(土石流・急傾斜地)  
著しい危険が生じる恐れのある区域
- 土砂災害警戒区域  
(土石流・急傾斜地)  
危険が生じる恐れのある区域

高潮浸水想定

- 浸水深0.3m未満
- 浸水深0.3m以上1.0m未満
- 浸水深1.0m以上2.0m未満
- 浸水深2.0m以上5.0m未満

その他凡例

- 広域防災拠点
- ヘリコプター離着陸場所
- 防災行政無線

緊急避難場所・指定避難所兼用施設

- 青文字で表示
  - 指定緊急避難場所
  - 赤文字で表示
  - 福祉避難所
  - 緑文字で表示
- 避難施設の詳細については11ページをご覧ください



**【説明文】**

- 「高潮浸水想定区域図」は、水防法第14条の3に基づき、想定し得る最大規模の高潮による氾濫が発生した場合の想定浸水区域、想定浸水深を表示したものです。
- 高潮浸水想定区域図の作成に当たっては、最悪の事態を想定し、我が国における既往最大規模の台風および低気圧を基本とし、各海岸で潮位偏差 +1/2 有義波高が最大となるよう、複数の経路を設定して高潮浸水シミュレーションを実施し、その結果を重ね合わせ、最大の浸水深を表示したものです。
- 浸水域や浸水深は、台風襲来時の潮位の高さや、局所的な地面の凹凸、建築物の影響のほか、前提とした各種条件を超える事象により、浸水域外でも浸水が発生したり、浸水深がさらに大きくなったりする場合があります。
- 台風等により高潮が発生する状況では、同時に降雨も想定されるため、洪水予報河川や水位周知河川等では、計画規模の洪水が同時に発生した場合を想定しています。

**【基本事項】**

- (1) 作成主体：青森県
- (2) 作成年月：令和5年1月
- (3) 対象となる沿岸：陸奥湾沿岸〔青森市・蓬田村区間〕
- (4) 対象とする外力
 

台風	中心気圧	：950hPa	
	最大旋回風速半径	：75km	
	移動速度	：8.5、63km/h	
	低気圧	中心気圧	：946hPa

2  
3

土砂災害凡例

- 土砂災害特別警戒区域  
(土石流・急傾斜地)  
著しい危険が生じる恐れのある区域
- 土砂災害警戒区域  
(土石流・急傾斜地)  
危険が生じる恐れのある区域

高潮浸水想定

- 浸水深0.3m未満
- 浸水深0.3m以上1.0m未満
- 浸水深1.0m以上2.0m未満
- 浸水深2.0m以上5.0m未満

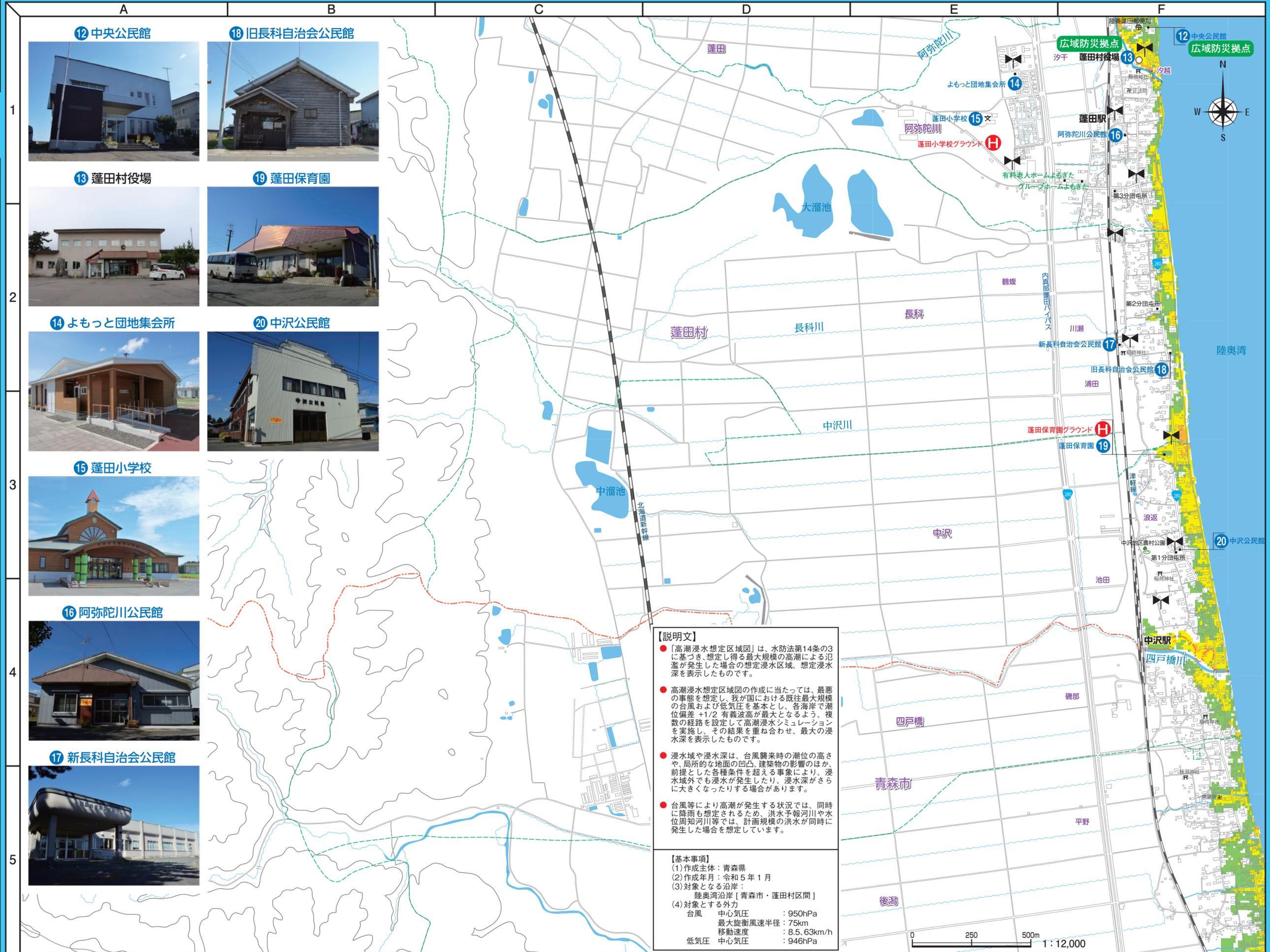
その他凡例

- 広域防災拠点
- ヘリコプター離着陸場所
- 防災行政無線

緊急避難場所・指定避難所兼用施設

- 青文字で表示
- 指定緊急避難場所
- 赤文字で表示
- 福祉避難所
- 緑文字で表示

避難施設の詳細については11ページをご覧ください



【説明文】

- 「高潮浸水想定区域図」は、水防法第14条の3に基づき、想定し得る最大規模の高潮による氾濫が発生した場合の想定浸水区域、想定浸水深を表示したものです。
- 高潮浸水想定区域図の作成に当たっては、最悪の事態を想定し、我が国における既往最大規模の台風および低気圧を基本とし、各海岸で潮位偏差 +1/2 有義波高が最大となるよう、複数の経路を設定して高潮浸水シミュレーションを実施し、その結果を重ね合わせ、最大の浸水深を表示したものです。
- 浸水域や浸水深は、台風襲来時の潮位の高さや、局所的な地面の凹凸、建築物の影響のほか、前提とした各種条件を超える事象により、浸水域外でも浸水が発生したり、浸水深がさらに大きくなったりする場合があります。
- 台風等により高潮が発生する状況では、同時に降雨も想定されるため、洪水予報河川や水位周知河川等では、計画規模の洪水が同時に発生した場合を想定しています。

【基本事項】

- (1) 作成主体：青森県
- (2) 作成年月：令和5年1月
- (3) 対象となる沿岸：陸奥湾沿岸〔青森市・蓬田村区間〕
- (4) 対象とする外力
 

台風	中心気圧	：950hPa
	最大旋回風速半径	：75km
	移動速度	：8.5、63km/h
低気圧	中心気圧	：946hPa

# 災害時の感染症対策

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう。

新型コロナウイルス感染症等が収束しない中でも、  
災害時には、**危険な場所にいる人は**  
**避難することが原則**です。

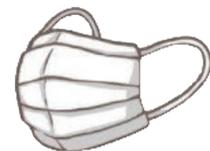
## 知っておくべきポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。  
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公共施設だけではありません。  
安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- 避難所に避難する場合は、マスク・消毒液・体温計をできるだけ自ら携行してください。
- 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。  
やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。



### 新型コロナウイルス等の対策で非常時持出品に加えたいもの

- ① マスク
- ② アルコール消毒液
- ③ ハンドソープ・固形石けん（家族もしくは自分用を持参・避難所では共用しない。）
- ④ 使い捨てのビニール手袋（ドアノブなど多くの人が触れるものからの接触感染を防ぐため。）
- ⑤ 使い捨てのビニールエプロンまたはゴミ袋（避難所運営に協力する際に使用します。）
- ⑥ 体温計（避難所で用意出来ない場合があるため。使い慣れたものを持参しましょう。）
- ⑦ ティッシュ、ウェットティッシュ、ペーパータオル、ポリ袋（多めに必要です。）
- ⑧ 携帯トイレ（トイレは我慢してはいけません。避難所のトイレが使えない場合に備えましょう。）



# わが家の「防災・緊急情報」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・村に情報を提供します。

世帯主氏名		電話	
住所			

避難場所	
家族が離ればなれになった時の避難場所	

家族構成 連絡先	氏名	生年月日	電話(携帯・会社・学校)	住所	メモ	

家族の 緊急情報・ 救急メモ	氏名	血液型	持病・アレルギー	持病薬	かかりつけ医療機関
【メモ】※書ききれなかった内容や、知ってほしい情報(介護情報・救急隊員への伝言など)をお書きください。					
-----					
-----					

緊急時 連絡先	氏名	間柄	電話	住所	メモ	

# 何よりも逃げるのが大切

- 海の近くで強い揺れを感じたとき、または弱くても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、直ちに「より高いところ」を目指して津波から逃げましょう。
- 揺れを感じていなくても、津波警報を見たり聞いたりしたら、急いで逃げてください。
- 津波は繰り返し襲ってきて、あとから来る津波の方が高くなる場合があります。避難後は最新の情報を確認し、津波警報が出ている間は避難を続けてください。

**津波警報が出ている間は絶対に戻ってはいけません！！**

気象庁パンフレット「津波防災」より抜粋

## 防災情報収集方法

全国の河川の「雨量」「水位」「河川予警報」等の情報をリアルタイムで提供することにより、近年頻発している大雨・集中豪雨による水害・水難時の迅速・的確な避難等が可能になります。

### 国土交通省「防災情報提供センター」

<https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>

### 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

<http://www.sabomap.jp/aomori/>

### 青森地方気象台

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

### あおり防災ポータル

<https://bousai.pref.aomori.lg.jp/>

## 本書の使い方

本書は、いずれ起こるかもしれない様々な災害に対し、事前に備えることを目的として作成しました。予測不可能な災害の被害を最小限にとどめるため、常日ごろから内容に目を通し理解を深めていきましょう。

### 本書の特徴

本書は、災害時に持ち運びができるように冊子型として作成しました。通常は、地図部分や「わが家の防災・緊急情報メモ」ページを開いた状態で、壁などにピン留めして掲示するか、ヒモなどでつるし身近に置き、緊急時に持ち出してご活用ください。