



Tsukuba!

No. 9

2026年 6月

にほんご



Topic: 災害への備えについて

※このガイドに掲載がある二次元コードは、すべて日本語のページにつながります。ほかの言語で見たいときは、自動翻訳機能を使ってください。

日本では、地震、台風、豪雨等の自然災害が発生します。災害が発生した場合に備えて、日頃から準備しておく必要があります。

大きな地震が発生すると、建物が大きく壊れたり、道路が通れなくなったりします。また、津波が発生して、海に近い場所では、建物が押し流されることがあります。



地震・津波



水害

大雨が降ると、川の水があふれたり、下水管から水があふれたりして、建物や道路が水につかることがあります。

台風が来ると、激しい雨が降って道路が水であふれたり、強い風が吹いて物が飛ばされたりします。



台風



土砂災害

大雨や地震などが原因となって、がけが急激に崩れ落ちたり、斜面が広い範囲にわたって滑り落ちたりします。

火山が噴火すると、高温の溶岩が流れ出たり、岩や灰が広い範囲に飛び散ったりします。



火山災害



雪害

雪が大量に降ると、道路が通れなくなったり、雪の重さで建物が押しつぶされたりします。

【つくば市で特に警戒が必要な災害について】

地震:茨城県南部では、地震が多く発生します。過去に大きな地震が起きた際には、市内で数日間の停電や断水が起きました。

水害:大きな川の近くの地域で、浸水被害が発生することが想定されています。

台風・雷:強風や落雷による被害のほか、停電が発生することがよくあります。

土砂災害:筑波山や宝篋山の周辺など、がけや斜面の近くで土砂災害が発生することが想定されています。

【巨大地震の発生が予想されています】

政府によると、北海道から東北地方の太平洋側や、関東から九州の太平洋側では、近い将来に巨大な地震が高い確率で発生すると予想されています。その被害は、2011年の東日本大震災を上回るおそれがあるという試算を政府が公表しています。そのような巨大な地震以外にも、北海道から九州まで、どこで、いつ大きな地震が起きてもおかしくありません。日頃から災害に備えておくことが重要です。

【避難場所、避難経路の確認】

自宅に留まることが安全である場合は、自宅に留まることが基本です。ただし、自宅が損傷していたり、ハザードエリア内にあるなど、自宅に留まることが危険である場合は、状況に応じて知人・親せき宅、ホテル、開設されている指定避難所へ避難して、自分の身を守る必要があります。自宅や勤務先、通学先から行くことができる避難先の候補を事前に確認しておきましょう。避難先の候補を調べたら、避難先までの経路を考えましょう。浸水の危険がある場所や、物が落ちてくるおそれがある場所を通らない経路を選ぶことが重要です。危険が想定される箇所がないかどうか、実際に道路を歩いて確かめることが大切です。

【ハザードマップについて】

ハザードマップとは、洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域など災害発生リスクの高い区域や、避難所などの防災に関する施設を地図に示したものです。ハザードマップを見て、自宅や勤務先、通学先が災害発生リスクの高い区域に位置しているかどうか、どのような防災に関する施設が近くにあるかを確認しておきましょう。ハザードマップの最新版は、つくば市のホームページに掲載しています。

（参考）過去の大雨等により通行止めになったことがある場所

2019年9月8日に台風の影響により道路に水がたまって（冠水）、つくば市内で通行止めになった場所をつくば市のホームページで公開しています。なお、冠水が一時的に発生した箇所、通行止めにならなかった箇所や、冠水が把握されていない箇所、過去の別の災害で通行止めになった箇所など、こちらの地図に掲載されていない場所もあります。あくまで参考情報として、日頃の備えにご活用ください。

大雨の際は、不要不急の移動は控えるようにしましょう。また、避難の際には実際の交通状況を調べて、最新の情報を元に行動しましょう。

【家族の連絡先や避難先、避難経路の共有】

家族と離れているときに災害が発生したことを考え、家族同士の安否確認方法や連絡手段など、普段から家族で共有しておきましょう。

- 電話番号などの連絡先
- 学校や職場などの連絡先
- 避難する場所や待ち合せ場所
- 避難・帰宅ルート など



つくば市HP



<https://www.city.tsukuba.lg.jp/soshikikarasagasu/shichokoshitsukikikanrika/gyomuannai/1/2/1003890.html>

つくば市HP



https://www.city.tsukuba.lg.jp/material/files/group/4/202503map_Eng.pdf

つくば市HP



<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kurashij/anshin/bousai/25434.html>

【地震の震度について】

日本では、ある地点での地震の揺れの強さを震度として、10段階(※)で表します。揺れが強いほど、数字が大きくなります。(※震度0, 1, 2, 3, 4, 5弱, 5強, 6弱, 6強, 7)

以下はその例です。(出典:気象庁)

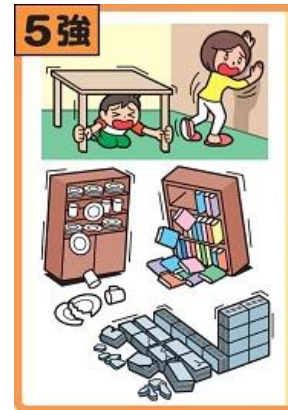
<震度5強>

- ・物につかまらなると歩くことが難しい。
- ・棚にある食器類や本で落ちるものが多くなる。
- ・固定していない家具が倒れることがある。
- ・補強されていないブロック塀が倒れることがある。

<震度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。
- ・耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。

2011年3月11日の
東日本大震災では、
つくば市の最大震度
は6弱でした。



気象庁「震度とゆれの状況」
(<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/shindo/index.html>)を加工して作成

【家具等の転倒防止について】

大きな地震が発生した際は、建物が無事であっても、家具などが転倒したり、物が落下したりして、怪我をする可能性があります。普段から家具などを固定しておきましょう。

また、家具の配置に注意することも大切です。家具などが倒れた場合に、出入口を塞がないか、自分や家族が寝ている場所に落ちてこないかを確認しましょう。

<転倒防止のポイント>

- ・重い家具や家電は、できるだけ低い位置に置く。
- ・食器棚やタンスは、突っ張り棒などを使って固定する。
- ・家具と床の間に、板を挟んで、壁にもたれるようにする。
- ・重い物を下に、軽い物を上に入れて、家具の重心を低くする
- ・テレビは、低い位置に置き、耐震マットなどを使って固定する。



家具を固定するために、突っ張り棒を使うことが有効です。使い方を動画で紹介していますので、ご覧ください。

つくば市公式
YouTube
<https://youtu.be/IRGWF684ZcI>



【家庭での備蓄について】

大規模な災害が発生すると、電気や水道、ガスが使えなくなることがあります。また、道路が通れなくなって物が届かなくなり、食料品や日用品が手に入らなくなる可能性があります。過去の大規模な災害では、ほとんどのケースでライフラインが復旧するまで1週間以上かかりました。食料品や水は最低でも3日分を、可能であれば1週間分を備蓄しておきましょう。使い捨ての食器やカセットコンロを併せて用意しておく便利です。

また、水道が使えない時には、シャワーやトイレが使えなくなります。ドライシャンプーや使い捨てトイレを必ず備蓄しておきましょう。

この他にも、トイレットペーパーやティッシュペーパー、ごみ袋、食品用ラップの他、薬など各自が必要な普段の生活で使うものを備蓄しておきましょう。



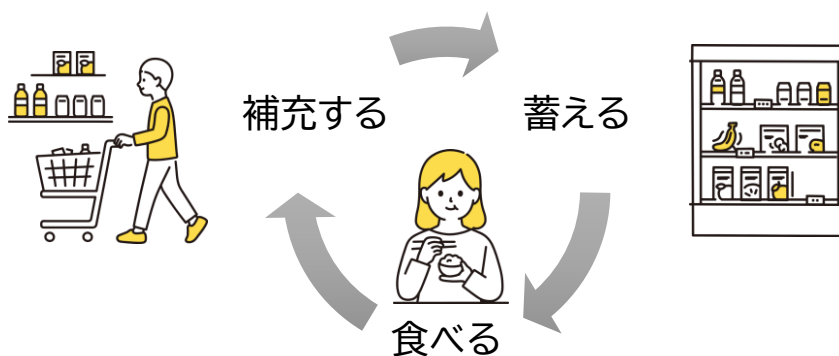
いくつかの質問に答えると、備蓄品の量の目安が表示されるサービスを東京都が公開していますので、参考にしてください。

東京都公式
ホームページ
<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



<備蓄の方法の例>

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の飲料や食品などを備蓄する方法を循環備蓄(ローリングストック)といいます。飲料、ふだん食べているカップめんや缶詰、レトルト食品などを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費して、食べたならその分を買い足すだけで良いので、簡単に始めることができます。飲料や食料だけでなく、トイレットペーパーなどの日用品の備蓄にも適しています。



翻訳者から一言