



Tsukuba!

No.10

2026年 9月

にほんご



Topic: 災害時の避難について

※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。

災害の危険が迫ったら、自分で情報を集めて、自分の身を守るために行動する必要があります。今号では、情報の集め方や、状況に応じた適切な行動、避難所で気を付けることについて紹介します。

【情報の集め方】

災害時には、SNSなどで不正確なうわさや情報が流れることがあります。そのため、公的な機関が発信している正確な情報を得ることが重要です。

外国語で災害に関する情報を提供しているアプリなどを以下のとおり紹介します。アプリやSNSで、必要な情報を常に確認できるようにしておきましょう。

・Safety Tips:15言語に対応

観光庁が監修しているアプリです。日本国内で緊急地震速報や津波警報、気象警報などが出た際に、通知を受け取ることができます。また、災害について学ぶための記事をアプリ内で読むことができます。

・NHK WORLD-JAPAN:19言語に対応

NHKの公式アプリです。災害に関するニュースなど、多言語でニュースを読むことができます。また、一部の言語(11言語)では、日本国内で発生した地震や津波の速報や、気象警報が出た際に、通知を受け取ることができます。

・つくば市危機管理課公式アカウント(@tkb_kiki):日本語

災害時の避難情報や避難所の開設情報をはじめとする、つくば市が関係する災害の情報などを発信しています。

・つくば市災害情報配信サービス:日本語のほか8言語に対応(※)

避難情報・避難所の開設情報や竜巻注意情報などの緊急情報を、電話、ショートメッセージ、FAXで配信しています。

(※英語、中国語(簡体字・繁体字)、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、インドネシア語、タイ語)

茨城県HP

<https://www.pref.i-baraki.jp/bousaikiki/bousaiki/safetytips.html>



日本放送協会
(NHK) HP

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/>



つくば市HP

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/kurasai/anshin/bousai/1000599.html>

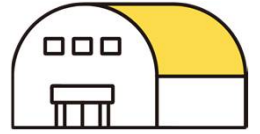


【避難について】

災害の危険が迫った際に、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、ハザードマップや周囲の状況を確認し、自宅に留まることが危険である場合は、知人の家や指定避難所などに避難してください。

指定緊急避難場所とは、災害の危険から命を守るために緊急的に避難する場所です。例えば、公園やグラウンドなど屋外施設が指定されています。

指定避難所とは、災害が発生した場合に、自宅で過ごすことが困難な人が一時的に生活するための場所です。例えば、交流センターや学校の体育館などの施設が指定されています。ただし、全ての施設に避難所が必ず開設されるわけではありません。開設状況は、市のホームページやSNSなどでその都度確認してください。



【水害や土砂災害の危険が迫った際の避難】

河川氾濫、大雨、土砂災害及び高潮の4つの災害に関しては、5段階の警戒レベルが設定されています。自治体から警戒レベル5が発令されたら、すでに安全に避難することができない状況です。

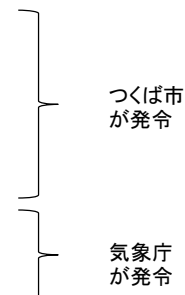
警戒レベル5(黒):命の危険 直ちに安全確保

警戒レベル4(紫):危険な場所から全員避難

警戒レベル3(赤):避難の準備、避難に時間を要する人は早めに避難

警戒レベル2(黄):避難場所、避難ルート、避難のタイミングを確認

警戒レベル1(白):災害への心構えを高める



政府広報
オンライン

<https://www.gov-online.go.jp/article/201906/entry-7786.html>



大雨の際は、不要不急の外出は避けてください。

水位が50cm以上になると、歩行が困難になります。それより水位が低くても、水の流れの速さや地面の傾斜によっては、歩けない場合があります。水位が膝の高さを超えてから移動することは難しいと考えてください。自宅が浸水ハザードエリア内にあり、自宅に留まることが危険である場合は、浸水する前の安全なうちに、避難先に移動し終えるようにしましょう。

既に家の周囲が浸水している場合等、外に出て移動することが危険な場合には、無理に外に出ず、少しでも安全な上階等へ移動してください。

止むを得ず車で移動する場合、冠水した道路では路面が見えづらくなります。アンダーパスなど、水深や道路の端がわからない場所では、タイヤが溝にはまるおそれや浸水によりエンジンが故障するおそれがありますので、絶対に進入しないようにしてください。

また、大雨の時に冠水しやすい路上などに車を駐車しておくと、車が水浸しになって使い物にならなくなるケースがしばしばあるので、注意しましょう。

【地震が発生した時取るべき行動】

<家にいる場合>

まずは、丈夫なテーブルの下や、家具が倒れたり物が落ちてきたりしない場所に移動して、揺れがおさまるまで待ちましょう。

揺れがおさまって、外に出ても安全な場合は、外に出て家の状態を見てみましょう。家が傾いていないか、外壁にひびが入っていないか等、異常が無いかを確認してください。異常が無く、また、家の近くで火災が発生しておらず、安全な状況であればそのまま家に留まりましょう。自宅で停電や断水が起きている場合、避難所も同じ状況です。

家にいることが危険な状況で、屋外に避難する場合は、なるべく車を使わずに移動しましょう。道路が陥没していたり、道路に物が落ちて通れなくなっている可能性があります。

動画でも紹介していますので、お子様がいる家庭では、お子様と一緒にご覧ください。



つくば市公式
YouTube

<https://youtu.be/oRFwA8wMEUE>



<旅行などで海沿いの地域にいる場合>

つくば市には、津波のリスクが想定されているエリアはありませんが、もし海沿いの地域に滞在している時に地震が起こった場合は、津波が陸地に押し寄せる可能性がありますので、急いで指定緊急避難場所や高い建物、高台に避難してください。

津波警報や注意報が出ている場合、それらが解除されるまでは絶対に海岸や低地に近づかないようにしましょう。



<断水が発生するとトイレが使えなくなります>

大規模な災害が発生して、水道が断水すると、トイレが使えなくなります。そのため、非常用のトイレキットを備蓄してください。

使い方を動画で紹介していますので、事前に確認しておきましょう。

つくば市公式
YouTube
<https://youtu.be/Di9pQT96H9c>



(参考)マイコンメーターの復旧方法

ガスを使用している家には、マイコンメーターという機器が備え付けられています。マイコンメーターが地震による強い揺れを感知すると、自動的にガスの供給が停止されます。

ガスの供給を再開するためには、自分でマイコンメーターを操作する必要があります。操作の手順は、東京ガスのウェブサイトで確認してください。

東京ガスHP

https://www.tokyo-gas.co.jp/network/meter/reset/meter_japan/index.html



【避難所について】

避難所は、自宅で過ごすことが危険な場合に、一時的に生活する場所です。多くの場合、避難指示等が解除されたタイミングで、閉鎖されます。また、状況に応じて、規模が縮小されたり、他の避難所と統合されたりします。

避難所に行く際は、生活に必要な物を自分で用意して持参する必要があります。



【避難所でのルール、禁止事項】

避難所では、施設の管理者などの指示に従ってください。また、避難所を利用する際のルールが定められていますので、ルールを必ず守らなければいけません。そして、避難所では、避難者は自分のことを自分で行うことが求められます。

避難所では特に衛生環境が悪化しやすいので、マスクを着用し、こまめに手を消毒するようにしましょう。また、自分が使っているスペースは、掃除や整理整頓に努めてください。

避難所では様々な人が共同で生活しますので、お互いに嫌な思いをしないよう配慮することも大切です。

<禁止事項>

- ・土足で施設内に入ること
- ・騒ぐこと、大きな声を出すこと
- ・飲酒、喫煙
- ・他の避難者の迷惑になるような行為

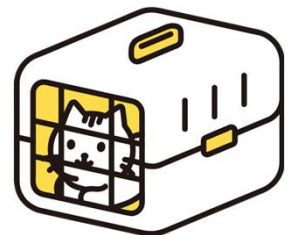


【ペットの避難について】

ペットは、専用エリアを設ける避難所に限り、連れていくことができます。連れていくことができるのは、犬と猫のみで、飼い主が用意したケージ・クレートに入れた状態でのみ、受け入れます。

専用エリアは、屋外で、風雨をしのげる屋根等がある場所に設けられます。避難者の居住スペースにペットを同伴することはできません。また、避難所で必要なペット用品やえさの用意、避難所でのペットの世話は飼い主自身が行わなければなりません。

災害時には、ペットホテルや親戚・知人宅等に預けることも検討してください。



翻訳者から一言