つくば市 総合防災ガイド・マップ

自助・共助・公助

阪神・淡路大震災時に生き埋めや閉じ込められた人が誰によって救助されたか調査したところ、「自力脱出・家族による救助」は66.8%、「友人・隣人や通行人による救助」は30.7%でした。「救急隊等による救助」については1.7%で、被害が大きすぎて対応しきれないばかりか、道路の寸断等により現場にたどり着けないという状態だったそうです。
この**「自助・共助：公助＝9：1」**という割合からも、自助や共助の重要性がわかります。

防災・減災の基本は「自助」「共助」「公助」の連携

■自助・共助・公助■

災害による被害を最小限にとどめるためには、
「自助」
「共助」
「公助」
それぞれの役割と連携が大切です。

自助
～自分自身や家族で備える～
防災・気象情報の収集
各家庭での備蓄
家具の転倒防止
家族の集合場所の検討
など

共助
～地域で備える～
自主防災組織の活動をとおして、災害時に助け合えるような関係を築きましょう。
防災訓練・資機材の備蓄
防災計画作成　など

公助
～行政の総合的な防災対策～
災害用井戸・防災行政無線の整備
防災対策の普及啓発
防災倉庫の整備・公的備蓄
防災・災害情報の発信
自主防災組織の支援
など

わが家の防災メモ

火事・救急	警察	災害用伝言
119番	110番	171番

●家族の避難先（水害）

避難場所		家族の集合場所	
避難場所		家族の集合場所	

●家族の避難先（地震）

避難場所		家族の集合場所	
避難場所		家族の集合場所	

●家族の連絡先（勤務先・学校・携帯電話など）

家族名	住所	電話	メモ

●その他の連絡先

氏名	住所	電話	メモ

●家族の救急用データ

家族名	生年月日	血液型	メモ（服用中の薬・アレルギー等）

緊急時情報

防災情報の伝達について

■避難情報の種類■

警戒レベル	避難行動など	避難情報等
警戒レベル5 命の危険 直ちに安全確保！	既に災害が発生・切迫している状況です。命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。	緊急安全確保（市が発令）
～～～～～《警戒レベル4までに必ず避難！》～～～～～		
警戒レベル4 危険な場所から全員避難	災害が発生する危険が高まっています。速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。	避難指示（市が発令）
警戒レベル3 危険な場所から高齢者等は避難	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は危険な場所から避難しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	高齢者等避難（市が発令）
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報・大雨注意報等（気象庁が発表）
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報（気象庁が発表）

（高 ↑ 危険度 ↓ 低）

■災害時の情報収集■

防災情報ホームページ

- ●つくば市
- ●茨城県:防災・危機管理ポータルサイト
- ●茨城県土砂災害警戒情報
- ●気象庁ホームページ
- ●国土交通省下館河川事務所
- ●国土交通省常陸河川国道事務所
- ●国土交通省:川の防災情報
- ●内閣府:防災情報ページ
- ●総務省消防庁:地震などの災害に備えて

防災情報の伝達について

■災害時の情報収集■

つくば市 災害・防災メールサービス
つくば市消防本部で把握した市内の災害（火災、事故、洪水など）や防災に関する情報を365日24時間Eメールで配信します。登録は無料です。配信を希望される方は、登録画面にアクセスしていただきお申し込みください。
検索 つくば市 災害・防災メール
※メールの配信アドレス:災害通知メールの配信アドレスは下記となります。
携帯電話の迷惑メール設定や振分け設定などをご利用になる方は、お手数でも設定をお願いします。　k-tsukuba@sg-m.jp

エリアメール・緊急速報メール
エリアメール・緊急速報メールとは、携帯電話を利用した災害時専用の情報配信システムです。気象庁が配信する緊急地震速報や津波警報、自治体が配信する避難情報など緊急かつ重要な情報を、NTTドコモの「エリアメールサービス」、KDDI及びソフトバンクの「緊急速報メールサービス」、楽天モバイルの「緊急速報メール」を利用して携帯電話に配信します。
上記4社以外の携帯電話では受信できない場合があります。
市内全域にメール配信するため、仕事や観光などで市内にいる方も受信することができます。事前に登録の必要はありません。

Yahoo! 防災速報アプリ
今すぐアプリをダウンロード!　スマートフォン用

SNS（Xアカウント）
つくば市の防災に関する情報を発信します。
●危機管理情報局　@tkb_kiki
つくば市のメインアカウントで、市に関する様々な情報を発信しています。
●つくば市公式　X　@tsukubais

つくスマアプリ
つくば市からのお知らせを受け取れる使いやすいアプリです。
●つくスマアプリ

ケーブルテレビ「ACCS」
「ケーブルテレビACCS」では、災害時につくば市の情報を発信します。
●ケーブルテレビACCS

ラジオ
LuckyFM　FM 88.1メガヘルツ　AM1458キロヘルツ
ラヂオつくば　FM 84.2メガヘルツ

テレビ
地上波デジタル放送のテレビ画面で「dボタン」を押し、一覧から選択することで、気象情報や避難情報、災害情報などをご覧になれます。

茨城県防災情報メール
茨城県では、防災に関する情報（気象関連情報・避難関連情報）を電子メールで、携帯電話やパソコンに配信します。
携帯電話、パソコンのいずれからでも登録の手続きができますのでご活用ください。
●茨城県防災情報メールについて

災害に備える

もしもに備え確認・準備

■役割分担■
- ●災害発生時の役割分担を決めておきましょう。
- ●乳幼児や高齢者などがいる場合は、誰が対応するかを決めておきましょう。

■危険箇所の確認■
- ●家の内外の危険箇所を確認しておきましょう。
- ●家具類の配置換えや転倒防止対策、またブロック塀の補強やガラスの飛散防止などについて話し合っておきましょう。

■避難方法や避難先の確認■
- ●外出先にいるときの連絡方法や避難先を確認しておきましょう。
- ●避難先までの避難経路を確認しておきましょう。

■帰宅方法の確認（帰宅困難者対策）■
- ●職場や学校からの帰宅方法を確認しておきましょう。災害の状況によって、日ごろの帰宅経路では帰宅できない場合があります。徒歩で帰宅する場合も考えて、帰宅経路の確認をしておきましょう。状況によっては、想定している帰宅経路が通行できない場合もあるため、複数の帰宅経路を確保しておくことが重要となります。また、帰宅経路に公共施設やコンビニエンスストアなどのトイレの場所や休憩できる場所を確認し、危険箇所などがないかも把握しておきましょう。
- ●徒歩で帰宅する場合に備えて、必要なものを職場に用意しておきましょう。
  ・携帯ラジオ・連動靴・食料（チョコレートなど）・地図・懐中電灯・衣類等（夏場は帽子など、冬場はカイロなど）

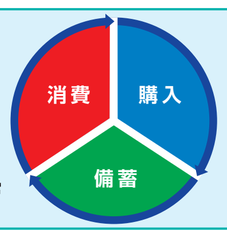
非常時の持出品・備蓄品の準備ポイント

持出品
リュックサック・お薬手帳・懐中電灯・貴重品・ヘルメット・携帯電話の充電器・食料品・飲料水（1人1日3L必要）等

備蓄品
携帯トイレ・カセットコンロ・使い捨ての食器類・ラップ・トイレットペーパー・ペット用品・携帯ラジオ・食料品・飲料水（1人1日3L必要）・ティッシュ類・常備薬・ビニール袋・救急セット・生理用品等・
【乳幼児がいる家庭】粉ミルク・ほ乳ビン・紙おむつ等
【要介護者がいる家庭】紙おむつ・介護用品等

※家族構成に応じた備えをしましょう。※消火活動用水や生活用水を確保しましょう。（風呂の貯めおきなど。要転落防止）

●備蓄の新しい方法（ローリングストック）
普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。
ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度が保たれ、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



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（室内にいた場合）

地震発生

最初の大きな揺れは約1分間
- ●まず、身を守る安全確保（身近な座布団などで頭を保護）
- ●すばやく火の確認　ガスの元栓、コンセント、ストーブ
- ●室内に居ることが危ないと判断した場合、すばやく屋外の安全な場所に一時避難する

1～2分

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。
  ※初期消火の限界は炎が天井に燃え移る前まで。
- ●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
- ●避難するときは、屋根がわら・ブロック塀・自動販売機・鳥居等に注意
- ●出口確保

3分

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
- ●隣近所で助け合う　要配慮者の安全確保
- ●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
- ●初期消火　●消火器を使う
- ●座布団、毛布、大きめのタオル等の活用
- ●漏電・ガス漏れに注意　●余震に注意
  ガスの元栓・電気のブレーカーを切る

5分

ラジオなどで正しい情報を
- ●大声で知らせる　●救出・救護（二次災害注意!!）
- ●防災機関、自主防災組織の情報を確認
- ●デマにまどわされないように
- ●避難時に車は原則として使用しない
- ●電話は緊急連絡を優先する

10分 数時間 3日

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
  最低でも３日間、できれば１週間分備蓄しておく
- ●災害情報・被害情報の収集
- ●助け合いの心が大切　●こわれた家に入らない

家の安全対策

家の中の安全対策

1 家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる
部屋が狭くもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具を集めて置く。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をする。

2 寝室、子供やお年寄りのいる部屋には家具を置かない
就寝中に地震に襲われると危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性があります。

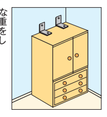
3 家具の転倒を防ぐ
家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱によりかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止を万全に。

4 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。

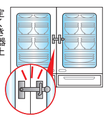
5 電気火災発生の防止
大地震が発生した際には、多数の火災が発生し、多くの人が命や財産を失っています。
地震火災の原因の多くは電気が関連しており、電気機器等（電気ストーブ、電気コンロ等）の転倒による出火や、電気復旧時における通電火災（破損した電気コードのショートによる出火等）があります。
避難の際は、ブレーカーを切りましょう。
このような電気火災を防ぐため、感震ブレーカー等を設置しましょう。
※感震ブレーカーとは、あらかじめ設定した震度以上の地震が発生した場合に、自動的に電気の供給を遮断しますので、電気による出火防止に効果的です。

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。重い食器は下に、軽い食器は上の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。

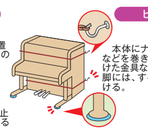


照明
チェーンと金具を使って数箇所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。

冷蔵庫
2ドアの場合は、扉と扉の間に針金などを巻いて、金具で壁に固定する。

テレビ
できるだけ低い位置に固定して置く（家具の上はさける）。
その他、転倒防止ジェルで固定するのも有効。

ピアノ
本体にナイロンテープなどを巻きつけ、取りつけた金具などで固定する。脚には、すべり止めをつける。



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。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。

大雨注意報・警報・特別警報の発表基準

大雨注意報	大雨警報	大雨特別警報
大雨によって災害が起こるおそれがあると予想される場合。	大雨によって重大な災害が起こるおそれがあると予想される場合。	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予測され、若しくは数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合

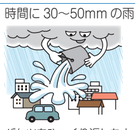
上記に併せて、洪水注意報・洪水警報が発令されます。
気象庁にて、地震により、地盤の緩みを考慮し、揺れの大きかった市町村については、大雨警報・注意報の発表基準を暫定的に引き下げて運用する場合があります。

- ●ラジオやテレビなどの気象情報に注意をする。
- ●市や防災関係機関の広報をよく聞いておく。
- ●停電に備え懐中電灯や携帯ラジオを用意する。
- ●非常時持出品を準備しておく。
- ●早く帰宅し、家族と連絡を取り、非常時に備える。
- ●飲料水や食料を最低でも3日分、できれば1週間分確保しておく。
- ●浸水に備えて家財道具は高い場所へ移動する。
- ●危険な地域では、いつでも避難できるよう準備をする。
- ●浸水に備えて土のうなどを準備しておく。

つねに気象情報には、注意しておきましょう！

■1 時間の雨量と災害発生状況■

激しい雨
1 時間に 30～50mm の雨



バケツをひっくり返したような激しい雨。山崩れやがけ崩れが起こりやすくなります。避難の準備を。

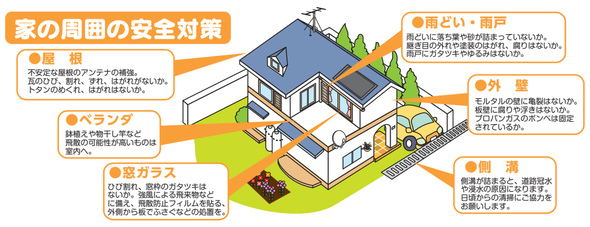
非常に激しい雨
1 時間に 50～80mm の雨

滝のように降り、あたりが水しぶきで白っぽくなります。中小の河川は氾濫し、水害発生の可能性が高まります。

猛烈な雨
1 時間に 80mm 以上の雨

息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じます。大規模な災害が発生する恐れが強く、厳重な警戒が必要です。

家の周囲の安全対策

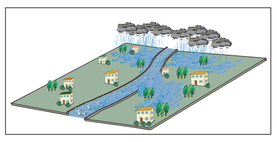


少しでも異常を感じたら、すぐに避難しましょう。

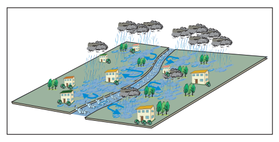
川の氾濫等

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しますので、最大の注意が必要。



内水氾濫
その場所に降った雨水や、周りから流れ込んできた水がはけきれずに溜まっておきる洪水。的確なタイミングで警報や避難情報を出すのが難しいため、注意が必要。



※増水した河川には近付かないこと。

土砂災害

土砂災害の種類
突発的に発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして多くの生命や財産を奪ってしまう土砂災害は、大きく3種類に分けることができます。

がけ崩れ・山崩れ
地面にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、弱くなった斜面が突然崩れ落ちる。日本で最も多い土砂災害で、人家の近くでも発生するため、逃げ遅れて犠牲となる人も多い。

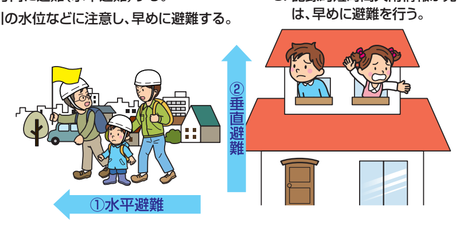
地すべり
脆弱な地質の土地に豪雨が降り、ゆるくなった斜面の一部が地下水の影響と重力で下方へ移動する現象。一度に広範囲で発生するために、住宅や道路、鉄道などに大きな被害をおよぼす。

土石流
谷や斜面にたまった土や石、砂などが、大雨による水と一緒に一気に流れ出す。強大な威力と圧倒的なスピードで、進行方向にあるものを次々とのみ込み、壊滅させていく。

土砂災害から身を守るために
土砂災害の危険がせまったときには、すばやく避難することが大切です。いつもと違う大雨が降っているときには、テレビやラジオの気象情報を注意深く聞くようにしましょう。
また土砂災害には以下のような前兆がみられることがあります。

- ●がけからの水がにごる
- ●地下水やわき水が止まる
- ●斜面がひび割れ、変形がある
- ●小石が落ちてくる
- ●がけから音がする
- ●異様なにおいがする
- ●地面にひび割れができる
- ●井戸や沢の水がにごる
- ●がけや斜面から水がふき出す
- ●家やよう壁に亀裂が入る
- ●家やよう壁、樹木、電柱が傾く
- ●山鳴りがする
- ●雨が降り続いているのに、川の水位が下がる
- ●川の水がにごったり、流木が混ざったりする

■避難行動のポイント■
1. 土砂災害の前兆現象に注意し、早めの避難をする。
2. 土石流や崖崩れの起こる方向に対して横方向に避難（水平避難）する。
3. 河川の水位などに注意し、早めに避難する。
4. 夜中や大雨の中など外へ避難を行うのが危険と感じる時は、自宅2階以上へ避難（垂直避難）することも考慮しましょう。
5. 記録的短時間大雨情報が発表された場合は、早めに避難を行う。



竜巻に関する情報

■竜巻とはこのような現象です■
- ●竜巻は、発達した積乱雲に伴って発生する激しい渦巻きです。
- ●ろうと状や柱状の雲を伴っています。
- ●台風、寒冷前線、低気圧などに伴って発生します。
- ●短時間で狭い範囲に集中して甚大な被害をもたらします。
  被害は、長さ数km、幅数十～数百mの狭い範囲に集中します。
- ●移動スピードが非常に速い場合があります。
  過去に発生した竜巻の中には、時速約90km（秒速25m）で移動したものもあります。

■竜巻の発生時に、よく現れる特徴■
- ●真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- ●雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ●ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- ●大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

■もしも「竜巻が間近に迫ってきたら」■
すぐに身を守るための行動をとってください。
一番良いのは、頑丈な建物の中に避難することです。

屋内にいる時は・・・
⚠ 窓から離れる
大きなガラス窓の下や周囲は危険

屋外にいる時は・・・
⚠ 建物の中に避難する。ただし、物置、車庫、プレハブ（仮設建築物）などは危険なので避ける
⚠ 電柱や太い樹木であっても倒壊することがあるので近づかない

竜巻注意情報について
竜巻注意情報（気象庁）
竜巻注意情報は、積乱雲の下で発生する竜巻、ダウンバースト等による激しい突風に対して注意を呼びかける情報で、雷注意報を補足する情報として、各地の気象台等が担当地域（県北、県南）を対象に発表します。**有効期間を発表から1時間**としていますが、注意すべき状況が続く場合には、竜巻注意情報を再度発表します。この情報は防災機関や報道機関へ伝達するとともに、気象庁ホームページの「気象情報」ページでお知らせします。
発達した積乱雲の近づく兆しがある場合には、頑丈な建物内に移動するなど、安全確保に努めてください。

「竜巻発生確度ナウキャスト」　気象庁・防災気象情報
常時（10分毎）　ナウキャストで詳細な領域を把握できます。激しい突風が発生する可能性が高い領域を2段階の発生確度で表します。
PC　http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/
携帯電話　http://www.jma.go.jp/jp/bosaijoho/m/radnowc/
携帯端末でご覧になる場合は、国土交通省防災情報提供センター（携帯端末用）から「気象ナウキャスト」を選択してください。

平成24年5月つくば市北条
※現在の観測・予測技術では、竜巻等激しい突風の発生を事前に予測できない場合もあります。

火災対策　火災発生！そんなときどうする

初期消火の3原則

1人で消せるだろうと考えず、家族や隣近所に火事を大声で知らせ、すみやかに119番通報を。初期消火で火事を消せなかったら、すばやく避難しましょう。

1 早く知らせる
- ●「火事だ」と大声を出し、家族や隣近所に援助を求める。声がでなければ、やかんなどを叩き、異変を知らせる。
- ●小さな火でも119番に通報する。当事者は消火に当たり、近くの人に通報を頼む。

2 早く消火する
- ●出火から3分以内が消火できる限度。初期消火の限度は炎が天井に届くまで。
- ●水や消火器だけで消そうと思わず、座布団で火を叩く、毛布で覆うなどの身近のものを活用する。

3 早く逃げる
- ●天井に火が燃え移った場合は、速やかに避難する。
- ●避難するときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を絶つ。
- ●一酸化炭素などの有毒ガスを含んだ煙を吸い込まないように低い姿勢でマスク・タオル等で口をふさいで逃げる。

消火器の使い方
粉末・強化液消火器の場合

安全ピンに指をかけ上に引き抜く。
ホースをはずして火元に向ける。
レバーを強く握って噴射する。

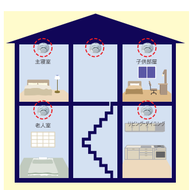
かまえ方
- ●風上に回り風上から消す。火災にはまともに正対しないように。
- ●やや腰を落して姿勢をなるべく低く。熱や煙を避けるように構える。
- ●燃え上がる炎や煙にまどわされずに燃えているものにノズルを向け、火の根元を掃くように左右に振る。

火災予防が一番!!

住宅火災警報器の設置義務化
消防法の改正により、住宅火災警報器の設置が義務付けられました。
■新築の住宅は、平成18年6月1日から
■既存の住宅は、平成20年6月1日から

住宅火災警報器の設置が義務付けられている場所
■寝室・すべての寝室（子供部屋や老人の居室など就寝に使われている場合は対象となります）への設置が必要です。
■階段・寝室が2階などの場合は、階段にも設置が必要です。
■台所・義務ではありませんが、設置を推奨します。

警報器



災害時の連絡方法

「171」災害用伝言ダイヤル

覚えてください 171
災害用伝言ダイヤル
伝言の録音　171 ➤ 1 ➤ ○○○（○○○）○○○○　市外局番からダイヤルする　案内放送が流れます　被災地以外の方は被災地の方の番号、被災地の方は自宅の電話番号をダイヤル
伝言の再生　171 ➤ 2 ➤ ○○○（○○○）○○○○　市外局番からダイヤルする

●家族の安否確認
災害用伝言ダイヤルは大地震や大雨などによる大規模な災害が発生した際に被災地内とその他の地域の方々との間で安否の確認や緊急連絡を取れるようにするものです。
●「171」番へのダイヤル後ガイダンスが流れますのでそれに従って利用して下さい（1メッセージ約30秒）。
●録音された伝言は、被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞くことができます。
●災害用伝言ダイヤルの提供開始は、NTTで決定し、テレビ・ラジオ等で通知されます。（契約一切不要）
詳しくは・・・　NTT東日本災害用伝言ダイヤル　検索

「Web171」災害用伝言板
- ●震度6弱以上の地震などの大きな災害が発生した時に、携帯電話を利用して自身の安否情報を登録、家族や友人の安否情報を確認することができます。
- ●災害時は携帯電話各社の公式サイトのトップ画面に災害用伝言板の案内が表示されます。
- ●他社携帯電話及びパソコンなどからも、家族や友人の安否情報をご確認いただけます。

※詳しい操作方法などは、携帯電話各社のホームページなどでご確認下さい。

他社携帯電話及びパソコンからの安否情報確認サイト
●NTTドコモ　●ソフトバンク/Y!mobile　●au by KDDI　●楽天モバイル

一般型マイコンメーターの復帰方法
ご家庭で幅広く使われているガスメーターの復帰方法です。
NB/JB/KB/LB/AB型

■指定避難所■

自宅での居住が危険または困難な時、一時的に滞在する施設。物資の配給拠点。
※指定避難所は通常は開設していません。災害が予想される場合に事前に開設する指定避難所を決定し、市のホームページや緊急速報メール等でお知らせします。

No	指定避難所　施設名	所在地
1	大曽根小学校	大曽根2917
2	前野小学校	前野1367
3	要小学校	要449-1
4	吉沼小学校	吉沼1010
5	大穂中学校	篠崎475
6	沼崎小学校	沼崎1650
7	今鹿島小学校	今鹿島1762
8	上郷小学校	上郷2499
9	豊里中学校	高野1213
10	谷田部小学校	谷田部2938
11	谷田部南小学校	境田191-1
12	真瀬小学校	真瀬2103
13	島名小学校	島名537-1
14	葛城小学校	苅間689
15	柳橋小学校	柳橋360
16	小野川小学校	館野731
17	手代木南小学校	松代4-24
18	二の宮小学校	二の宮4-11
19	松代小学校	松代3-3-1
20	東小学校	東2-24
21	谷田部中学校	谷田部6100
22	高山中学校	下河原崎503
23	手代木中学校	松代5-10
24	谷田部東中学校	東2-25-1
25	栄小学校　（洪水・内水氾濫時は利用不可）	金田54
26	九重小学校	上ノ室2126
27	桜南小学校	大角豆789-1
28	栗原小学校　（洪水・内水氾濫時は利用不可）	栗原2018
29	竹園東小学校	竹園3-13
30	並木小学校	並木2-12
31	吾妻小学校	吾妻2-16
32	竹園西小学校	竹園2-19-4
33	桜中学校	さくらの森32
34	竹園東中学校	竹園3-11
35	並木中学校	並木3-8
36	吾妻中学校	天久保1-9-1
37	（旧）田水山小学校	水守620
38	（旧）田井小学校	神郡1200
39	（旧）小田小学校	小田3107
40	（旧）山口小学校	山口913
41	総合教育研究所	大形1333-1
42	（旧）菅間小学校　（洪水・内水氾濫時は利用不可）	中菅間877
43	S高等学校	作谷578-2
44	筑波山ゲートパーク	北条4160
45	茎崎第一小学校	高崎2290
46	茎崎第二小学校	上岩崎1076
47	茎崎第三小学校　（土砂災害時は利用不可）	小茎798-1
48	茎崎中学校	小茎450
49	高崎中学校	高崎1730
50	春日学園義務教育学校	春日2-47
51	市民研修センター	北条1477-1
52	市民ホールつくばね　（洪水・内水氾濫時は利用不可）	北条5060
53	筑波交流センター　（洪水・内水氾濫時は利用不可）	北条5060
54	大穂交流センター	筑穂1-10-4
55	豊里交流センター	高野1197-20
56	谷田部交流センター	谷田部4774-18
57	松代交流センター	松代4-16-3
58	二の宮交流センター	二の宮4-6-2
59	春日交流センター	春日2-36-1
60	島名交流センター	島名784-30
61	小野川交流センター	館野477-1
62	竹園交流センター	竹園3-19-2
63	並木交流センター	並木4-2-1
64	広岡交流センター	下広岡410-167
65	つくば市民センター	吾妻1-10-1
66	茎崎交流センター	小茎318
67	つくばカピオ	竹園1-10-1
68	（株）常陽銀行 常陽つくばビル	吾妻1-14-2
69	（株）筑波銀行 つくば本部ビル	竹園1-7
70	（株）鹿島アントラーズFCつくばアカデミーセンター	みどりの中央51-1
71	つくば市谷田部農業協同組合	谷田部2074-1
72	働く婦人の家	沼田40-2
73	千勝神社	泊崎173
74	桜交流センター　（洪水・内水氾濫時は利用不可）	松塚1036-2
75	桜老人福祉センター	栗原2470
76	秀峰筑波義務教育学校　（洪水・内水氾濫時は利用不可）	北条5073
77	学園の森義務教育学校	学園の森2-15-1
78	みどりの学園義務教育学校	みどりの中央12-1
79	つくば市役所コミュニティ棟	研究学園1-1-1
80	吉沼交流センター	吉沼790
81	栗原交流センター　（洪水・内水氾濫時は利用不可）	栗原5386-2
82	株式会社カスミ	西大橋599-1
83	吉沼体育館	西高野821
84	東光台体育館	東光台5-13-5
85	大穂体育館	筑穂1-10-4
86	豊里体育館	高野1240-3
87	豊里柔剣道場	今鹿島4262
88	研究学園小学校	研究学園2-26
89	研究学園中学校	研究学園2-26
90	香取台小学校	島名1716（香取台A50街区1）
91	かとりだい交流館	島名1716（香取台A50街区1）
92	みどりの南小学校	みどりの南106-3
93	みどりの南中学校	みどりの南106-1
94	県立つくば特別支援学校（福祉避難所）	玉取2100
95～	ほか29箇所の福祉避難所等　※災害対策基本法施行令第20条の6第5号	

67～71・79・82:帰宅困難者用、94:福祉避難所

■指定緊急避難場所■

火災や水害などの災害による危険を回避するために一時的に避難する場所（例:公園や広場、高台など）

No	指定緊急避難場所 施設・場所名	所在地
1	さくら運動公園	流星台63
2	茎崎運動公園	下岩崎2160-10
3	大池公園	北条1477-1
4	研究学園駅前公園	学園南2-1
5	筑波北部公園	北原1
6	（株）鹿島アントラーズFCつくばアカデミーセンター	みどりの中央51-1

※災害の種別や被災状況によっては使用できない場合があります。

■防災・医療・ライフライン関係機関■

火災、救助等災害時のお問い合わせについて（テレフォンサービス）029-855-2119（有料）

	施設名	電話	所在地
防災関係機関	つくば市役所	029-883-1111	つくば市研究学園1-1-1
	土浦土木事務所	029-822-4340	土浦市中高津3-11-5
	つくば保健所	029-851-9287	つくば市松代4-27
	つくば警察署	029-851-0110	つくば市学園の森3-50-1
	つくば北警察センター	029-867-1191	つくば市北条5262-3
	消防本部	029-851-0119