

# つくば市防災ガイド

## 洪水 土砂 ハザードマップ



いざという時のために、避難先や連絡先を書き込んでおきましょう。

**わが家の避難先**

**避難先**

**家族の連絡先**

氏名	生年月日	血液型	既往症	会社・学校または携帯電話番号
T・S・H・R	年 月 日	Rh(+/-)	型	
T・S・H・R	年 月 日	Rh(+/-)	型	
T・S・H・R	年 月 日	Rh(+/-)	型	
T・S・H・R	年 月 日	Rh(+/-)	型	
T・S・H・R	年 月 日	Rh(+/-)	型	

例:災害用伝言ダイヤル171、親戚〇〇宅への連絡、病院など

**災害が起きたら!!**

災害用伝言ダイヤル 171

災害用伝言板 (Web171)

このマップは市役所で配布しています。市ホームページからPDFをダウンロードできます。

発行:令和8年5月 つくば市 市長公室 危機管理課 ☎029-883-1111 (代表)

## 災害時の情報収集

**テレビ・ラジオ**

地上波デジタル放送のリモコン「dボタン」で防災情報や気象情報が確認できます。

**ラジオ**

Lucky FM 茨城放送: FM88.1MHz

**つくば市SNS (Xアカウント)**

つくば市公式 (@tsukubais)

つくば市危機管理課 (@tkb\_kiki)

**つくば市災害情報配信サービス**

防災無線で放送される情報と同様の災害時の避難情報・避難所の開設情報や竜巻注意情報などの緊急情報を事前登録された固定電話、携帯電話、FAX、SMSに発信しています。

**つくば市役所ホームページ**

つくば市からの様々な情報を確認することができます。

**国土交通省:川の防災情報**

雨量情報や河川の水位情報、河川カメラの位置、名称、画像などを確認することができます。

**「つくスマ」つくばスマートシティアプリ**

市からのさまざまなお知らせをタイムリに受け取るできるアプリです。

**Safety tips アプリ**

外国人向けの災害時情報提供アプリです。様々な情報を受け取ることができ、15言語に対応しています。

**つくば市災害・防災メールサービス**

つくば市に関する災害・防災情報をEメールで配信します。事前に登録しましょう。

**茨城県河川情報システム**

雨量情報や河川の水位情報、河川カメラの位置、名称、画像などを確認することができます。

**茨城県防災情報メール**

県内の気象や災害、市町村の避難情報、避難所開設情報などをメールで受け取れます。

**気象庁ホームページ**

天気予報のほか、気象庁の発表する防災情報を確認することができます。

**内閣府:防災情報のページ**

内閣府が公開する防災情報を確認できます。

## 避難情報と警戒レベル

**避難につながる情報**

洪水や土砂災害などの際に、5段階の「警戒レベル」を用いて、避難情報を発令します。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等	防災気象情報	気象状況
5	すでに災害が発生しており、命が危険にさらされています。直ちに安全確保!	<b>緊急安全確保</b> 【つくば市が発令】	レベル5大雨特別警報 レベル5氾濫特別警報 レベル5土砂災害特別警報等	数十年に一度の大雨
4	この段階までに危険な場所から全員避難	<b>避難指示</b> 【つくば市が発令】	レベル4大雨危険警報 レベル4氾濫危険警報 レベル4土砂災害危険警報等	大雨の数時間~2時間程度前
3	危険な場所から避難に時間がかかる人とその支援者は避難	<b>高齢者等避難</b> 【つくば市が発令】	レベル3大雨警報 レベル3氾濫警報 レベル3土砂災害警報等	大雨の半日~数時間前
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	<b>レベル2避難準備・レベル1避難勧告等</b> 【気象庁が発表】	レベル2大雨注意報 レベル2氾濫注意報 レベル2土砂災害注意報等	大雨の数日~約一日前
1	災害への心構えを高める	<b>早期注意情報</b> 【気象庁が発表】	早期注意情報	

※各種の情報は、警戒レベル1~5の順番で発表や発令がされる限りは順次発表される場合があります。

**自分や家族に合った避難をしよう**

**指定避難所**

開設する際には、市から情報を発信します。「災害時の情報収集」ページから、情報の収集先を確認しておきましょう。

**親戚、友人宅など**

浸水や土砂災害のおそれのない親戚や友人の家、ホテルなどへの避難も有効な手段です。

**在宅避難**

自宅が浸水や土砂災害のおそれのない場合や、避難する際の外出が危険と判断する場合は、在宅避難も選択地の1つです。

**自主避難**

避難情報が発令されていなくても、急遽に状況が悪化することがあります。少しでも危険を感じた場合は、自ら安全な場所に移動する判断をしてください。

**マイタイムライン**

マイタイムラインとは、台風や大雨などの災害から自分の身を守るための「防災行動計画」です。いざというときに安全に避難ができるように、あらかじめ自分のマイタイムラインを作っておきましょう。

## 地震発生! そのときどうする

つくば市では毎年、地震に備えてシェイクアウト訓練を実施しています。地域で防災訓練を行うときは、積極的に参加しましょう。

**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**

まずは自分の身を守る

- 家具の転倒や落下物に注意

揺れがおさまったら

- 元元を確認
- 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 (ガラスの破片などに注意)
- 屋外に出るときは、屋根瓦やブロック壁などの落下・倒壊に注意

1~2分

3分

5分

10分

数時間

3日

みんなの無事を確認、火災の発生を防ぐ

- 隣近所に助け合う
- けが人がいないか

隣近所に声をかけよう

- 初期消火
- 消火器を活用
- ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを落とす

出火防止 初期消火

協力して生活、後続の地震に注意

- 水、食料は蓄えているのでまかなう(最低3日分、できれば一週間分を備蓄する)
- 災害情報の収集
- 助け合いの心が大切

## 火災がおきたら

大規模な地震は、揺れだけでなくその後の火災にも注意が必要です。

**初期消火の3原則**

1人で行えるだろうと考えず、隣近所に火事大声で知らせず、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、隣近所に援助を求め、声が出なければ、やんかなどを叩き、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**

- 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、産布団や火を叩く、毛布で覆うなどの手近なものを活用する。
- 油なべ** あわてて水をかけるのは厳禁。消火器がなければ濡らした大きめのタオルやシーツを手前からかけ、空気を遮断して消火を。
- 石油ストーブ** 真上から一気に水をかけて消火 (鍋にかかると石油が飛び散って危険)。石油が流れてひろがっていくようなら毛布などで覆い、その上から水をかけて消火を。
- 風呂場** 風呂場からの出火に気づいても、いきなりいきなり水をかけると感電の危険があります。コードをコンセントから抜いて(できればブレーカーも切る)消火を。
- 電気製品** カーテンやふすまの裏面に火が燃え広がると危険です。コードをコンセントから抜いて(できればブレーカーも切る)消火を。
- 衣類** 着衣に火がついたら転がって消す方法も。髪の毛の場合なら衣類(化粧は避ける)やタオルなどを頭からさかさまにかぶる。
- 火元別初期消火のコツ**

**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ドアを閉めて空気を絶つ。
- 一酸化炭素などの有毒ガスを吸い込まないように低い姿勢でマスク・タオルなどで口をふさいで逃げる。

## 風水害 (大雨や台風などによる災害)

各地で大雨や台風による大きな被害が発生しています。突発的・局所的な大雨も増えているので、気象情報をこまめにチェックし、安全のために適切な行動を心がけましょう。

**雨の強さと降り方 (単位:mm/時)**

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」 ザーザーと降る。雨の音で話し声が良く聞き取れない。	「強い雨」 どしゃ降り。乗車時、ワイパーを速くしても見づらい。	「激しい雨」 バケツをひっくり返したような激しい雨。道路が川のようになる。	「非常に激しい雨」 滝のように降り、あたりが水しびきで白くなる。傘は全く役に立たなくなる。	「猛烈な雨」 息苦しくなるような圧迫感があり、恐怖を感じる。車の運転は危険。

**線状降水帯とは**

次々と発生する発達した雨雲(積乱雲)が列をなし、同じ場所を通過または停滞することでできる、線状に伸びる強い降水域のことです。これにより、数多の甚大な被害が生じています。

**線状降水帯ができるまで**

積乱雲が発生 → 別になって次々と発生 → 移動しながら発達し、長時間雨を降らせる

上空の風に流され移動 → 暖かく湿った空気 → 山や前線にぶつかり上昇 → 雲かき曇った空気

**記録的短時間大雨情報とは**

数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を観測(地上の雨量計による観測)したり、解析(気象レーダーと地上の雨量計を組み合わせた分析・解析雨量)したときに発表されます。

**風の強さと吹き方 (単位: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」 風に向かって歩くと歩かなくなり、転倒する人も出る。看板やトタン板がはずれはじめる。	「強い風」 風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。看板やトタン板がはずれはじめる。	「非常に強い風」 何かにつかまっていなくて立ってられない。車を通常の速度で運転することが困難になる。	「猛烈な風」 屋外での行動はさきわめて危険。多くの樹木が倒れる。電柱や街灯で倒れるものがある。ブロック壁で倒壊するものがある。

**台風**

毎年多数の台風が接近・上陸し、大きな被害をもたらしています。大雨や強風により停電や道路冠水を引き起こすことがあるため注意が必要です。台風の接近時は気象情報に十分注意し、不要不急の外出は控えましょう。

**竜巻**

**竜巻とは**

積乱雲に伴う強い上昇気流により発生する激しい渦巻で、うろとままたは柱状の雲を伴います。

**竜巻が迫ってきたら**

すぐに身を守るための行動をとってください。頑丈な建物の中に避難し、窓から離れましょう。

**竜巻注意情報(気象庁)**

激しい竜巻に対して注意を呼び掛ける情報です。気象庁のホームページで確認できるほか、「つくば市災害・防災メールサービス」から情報を受け取ることができます。

## 土砂災害

土砂災害は大雨や地震が引き金となることが多く、げけや斜面に近い場所は十分注意が必要です。

**土砂災害の種類**

**げけ崩れ(急傾斜地の崩壊)**

急な斜面が雨水の浸透や地震などにより一気に急激に崩れ落ちる現象です。

**地すべり**

斜面の一部あるいは全部が、地下水などの影響ですべり落ちる現象です。

**土石流**

山腹や川底の石や土砂が、集中豪雨などにより一気に下流へと押し流される現象です。

**土砂災害の主な前兆現象**

- げけや斜面にひび割れができる。げけや斜面から水が湧き出る
- 土石流やげけ崩れの起こる方向に対して、横方向に避難(●水平避難)する
- 川から濁り、浸水しない方向へ避難(●水平避難)する
- 外に出ることが危険な場合は、状況に応じて建物の上階へ避難(●垂直避難)する
- 小石がバラバラと落ちてくる、地鳴り・山鳴りがする
- 樹木が傾く、立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる
- 腐った土のような臭いがする

## 避難行動のポイント(水害・土砂災害)

**水害**

1. 気象情報に注意し、早めに避難する
2. 雨のピークが夜になりそうなきは、明るいうちに避難しておく
3. 川から濁り、浸水しない方向へ避難(●水平避難)する
4. 外に出ることが危険な場合は、状況に応じて建物の上階へ避難(●垂直避難)する
5. 記録的短時間大雨情報が発令された場合は、早めに避難する

**土砂災害**

1. 土砂災害の前兆現象に注意し、すぐに避難する
2. 土石流やげけ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. 大雨の中など外へ避難を行うことが危険と感じる時は、自宅2階以上の山の反対側の部屋や、堅固な建物の上階へ避難(●垂直避難)することも考慮する
4. 土砂災害警戒情報が発令された場合は、すぐに危険なエリアの外へ避難する
5. 記録的短時間大雨情報が発令された場合は、早めに避難する

**クラ面のハザードマップを見て、洪水と土砂災害のリスクが高い場所を事前に確認しておきましょう!**

## 災害時の情報収集

**テレビ・ラジオ**

地上波デジタル放送のリモコン「dボタン」で防災情報や気象情報が確認できます。

**ラジオ**

Lucky FM 茨城放送: FM88.1MHz

**つくば市SNS (Xアカウント)**

つくば市公式 (@tsukubais)

つくば市危機管理課 (@tkb\_kiki)

**つくば市災害情報配信サービス**

防災無線で放送される情報と同様の災害時の避難情報・避難所の開設情報や竜巻注意情報などの緊急情報を事前登録された固定電話、携帯電話、FAX、SMSに発信しています。

**つくば市役所ホームページ**

つくば市からの様々な情報を確認することができます。

**国土交通省:川の防災情報**

雨量情報や河川の水位情報、河川カメラの位置、名称、画像などを確認することができます。

**「つくスマ」つくばスマートシティアプリ**

市からのさまざまなお知らせをタイムリに受け取るできるアプリです。

**Safety tips アプリ**

外国人向けの災害時情報提供アプリです。様々な情報を受け取ることができ、15言語に対応しています。

**つくば市災害・防災メールサービス**

つくば市に関する災害・防災情報をEメールで配信します。事前に登録しましょう。

**茨城県河川情報システム**

雨量情報や河川の水位情報、河川カメラの位置、名称、画像などを確認することができます。

**茨城県防災情報メール**

県内の気象や災害、市町村の避難情報、避難所開設情報などをメールで受け取れます。

**気象庁ホームページ**

天気予報のほか、気象庁の発表する防災情報を確認することができます。

**内閣府:防災情報のページ**

内閣府が公開する防災情報を確認できます。

## わが家の防災対策

災害はいつ発生するかわかりません。平時より自宅の安全状況を確認し、災害に備えた防災対策を行ってください。

**屋内の安全対策**

**部屋全般**

- 食器棚やタンスは、L字金具や転倒防止棒で固定
- 開き戸の場合、止め金具を設置
- 重いものは下、軽いものは上に置いて家具の重心を低くする
- 下部に転倒防止板を挟み、壁にもたれるようにする
- チェーン等で補強し、落下防止対策

**照明**

- 火災警報器の電池をチェック、感度ブレーカーや消火器設置を推奨

**窓**

- ガラス全面に飛散防止フィルムを貼る
- カーテンは防災加工を推奨

**避難器具**

- 対震自動消火装置が備わった器具を推奨

**テレビ**

- 低い位置に置き、転倒防止措置を行う

**スリッパ**

- 割れたガラス等でけがをしないよう、底の厚いものを使う

**家具の配置**

**出入口にものを置かない**

- 倒れた家具やものが通路をふさがないようにする

**寝る場所・座る場所に注意**

- ベッドや布団、日常的に座るところは家具が倒れてこない場所に注意

**重いものは低い位置に**

- 落下してもケガをしにくいように、重い家電や家具はできるだけ低い位置に置く

**屋外の安全対策**

**ベランダ**

- 風で飛ばされたり、落下するおそれのあるものを置かない
- アンテナはしっかりと固定
- 屋根に破損や腐食がないか確認する
- 必要に応じて補強する

**ブロック塀**

- 破損、劣化の有無を確認する
- 状況に応じ、鉄筋での補強や補修を行う

**玄関・通路**

- 日頃より、ものを置かない習慣づくり
- 水害の危険がある場合は、土のうや水のうを準備
- ひび割れ、腐食の有無を確認
- 必要に応じて補修する

**ガスボンベ**

- チェーン等で固定する

**家庭にあるものを利用して水対策**

**簡易水のうを活用**

- ゴミ袋を2重にし、半分程度の水を入れ、袋の口をしっかりと縛ると簡易水のうの完成

**プランター・ポリタンの活用**

- 段ボールなどに入れて持ち運びに便利、設置も容易
- トイレや排水口の逆流防止にも使える
- プランターやポリタンクを並べ、レジャーシートで包み水対策

**止水板の活用**

- 長めの板などを利用して、水のうやポリタンクを組み合わせて水防止

## 災害用備蓄品

**非常時持ち出し品** ※事前に準備できているか、チェック☑️しましょう

災害時に持ち出せるように準備します。自分の持てる重さで持ち出しやすい場所におきましょう。

- 現金・通帳・印鑑
- 飲料水
- ティッシュペーパー
- マイナバーカード
- 食料
- 救急セット
- 懐中電灯・電池
- お菓子
- 持病薬・常備薬
- マスク・軍手
- 加熱せず食べられるもの
- お薬手帳・処方箋の写し
- 携帯ラジオ
- 洗面用品
- タオル
- 携帯電話・スマートフォン
- モバイルバッテリー
- 衣類

上記の他に必要なもの

**備蓄品** ※事前に準備できているか、チェック☑️しましょう

最低でも3日分、できれば一週間分を用意しましょう

- 飲料水(一人1日3日)
- カセットコンロ・カセットボンベ
- 食料(1人1日分)
- ラップフィルム
- 生活用水・給水用ポリタンク
- 簡易トイレ・簡易トイレ
- 紙皿・紙コップ・割りばし
- ドライシャンプー
- ティッシュペーパー・トイレットペーパー
- 工具セット
- ビニール袋
- 携帯トイレ(一人1日5~7回分)

上記の他に必要なもの

**その他必要なもの**

家族構成に合わせて準備しましょう

- 幼児
- オムツ・液体ミルク・おしりふき
- 子ども
- おもちゃ・お菓子
- 女性
- 生理用品
- 高齢者
- 介護用品・メガネ・食べやすいもの
- ペット
- ペットフード・ケージ・水・クレート・リード・ペットシート

**ローリングストック法(日常備蓄)**

ローリングストック法は、普段から少し多めに食料等を購入しておくことで、常に一定量の食料が備蓄でき、消費期限切れによる無駄も無くなります。また、災害時でも普段から食べ慣れた食料がとれる点も利点です。食料だけでなく、日用品(トイレットペーパーやラップフィルム等)の備蓄にも通じています。

**ローリングストック法**

多めに日用品や食料をストックする

使った分を買い足す

非常食の備蓄だけでなく冷蔵庫なども活用し、食料を備えよう

古いものから日常生活で使う

## 災害時の助け合い

大切なことは、お互いに助け合う気持ちです。日ごろから近所の方と積極的にコミュニケーションをとることを心掛けていざというときに助け合える環境を作っておきましょう。また、高齢者、子ども、目・耳の不自由な方、車いす利用者、旅行者や外国人など、助けが必要な人を見つけた場合は、思いやりの心を持って接するようにしましょう。