

災害への備え  
**保存版**  
2018年3月

# 留萌市 防災ガイド・マップ

大切な命を守るために活用してください



昭和63年の  
留萌市の洪水の写真



KAZUMOちゃん

近年、地震、津波、豪雨災害などが全国で発生しています。それらの災害は、人命や財産を一瞬で奪うもので、留萌市も、無縁ではありません。

災害の発生を防ぐことはできなくても、日頃からの備えにより、被害を小さくすることは可能です。

この「留萌市防災ガイド・マップ」は、留萌市ではどのような自然災害が想定されるのか、それらの災害に対して、日頃からどのような備えをし、どのような行動をとれば良いかをまとめたものです。

この冊子を目につく場所において、「もしも」の時の行動にお役立てください。

## も く じ

### ■防災情報

- ・情報の伝達・入手 ..... 3
- ・避難情報 ..... 5
- ・防災気象情報 ..... 6

### ■日頃の心得

- ・災害への心得 ..... 7
- ・災害時の助け合い ..... 9

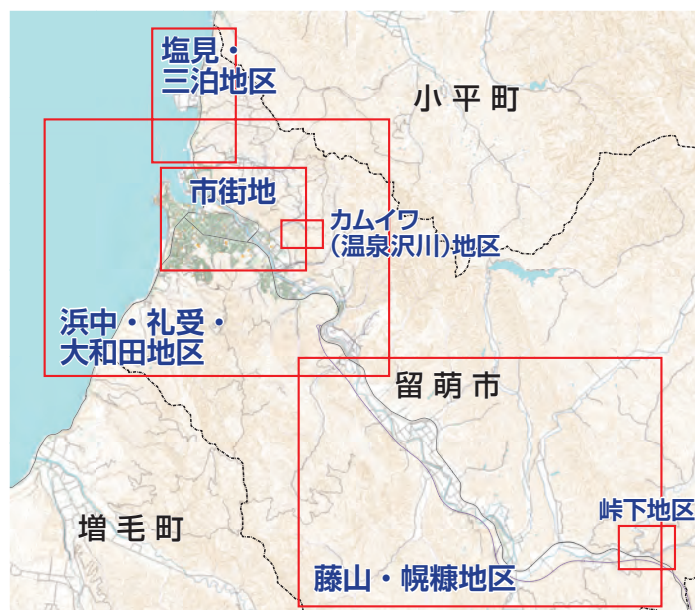
### ■防災マップ

- ・避難先一覧 ..... 11
- ・【津波】市街地全域 ..... 13
- ・【洪水】市街地全域 ..... 15
- ・【津波】市街地① ..... 17
- ・【洪水】市街地① ..... 19
- ・【津波】市街地② ..... 21

- ・【洪水】市街地② ..... 23
- ・【津波】市街地③ ..... 25
- ・【洪水】市街地③ ..... 27
- ・【津波・洪水】浜中・礼受・大和田地区、  
塩見・三泊地区 ..... 29
- ・【洪水】藤山・幌糠地区 ..... 31

### ■各種災害への備え

- ・地震・津波に備える ..... 33
- ・雨・風・土砂災害に備える ..... 37
- ・雪害に備える ..... 39
- ・武力攻撃・テロに備える ..... 40
- ・何よりも「命を守るための行動」を ..... 41
- ・災害時の連絡や安否確認の方法 ..... 42



# 防災マップの見方

- マップには、津波と洪水の浸水想定や土砂災害の危険箇所、避難所等を示しています。  
(災害の発生は条件により異なります。図示された区域以外でも災害が発生する可能性があります。)
- 自宅や職場、学校などの位置や周辺の状況、避難場所や避難所への経路を確認しておきましょう。  
(災害の種類によって避難所等が異なる場合がありますので、注意してください。)
- マップや裏表紙の「わが家の防災メモ」に、必要な事項を書き込んでご利用ください。

※この地図の作成にあたっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基盤地図情報を使用しています。(承認番号 平29情使、第1492号)

※オレンジ色の建物は三階以上の建物です。

## マップに表示した用語の説明

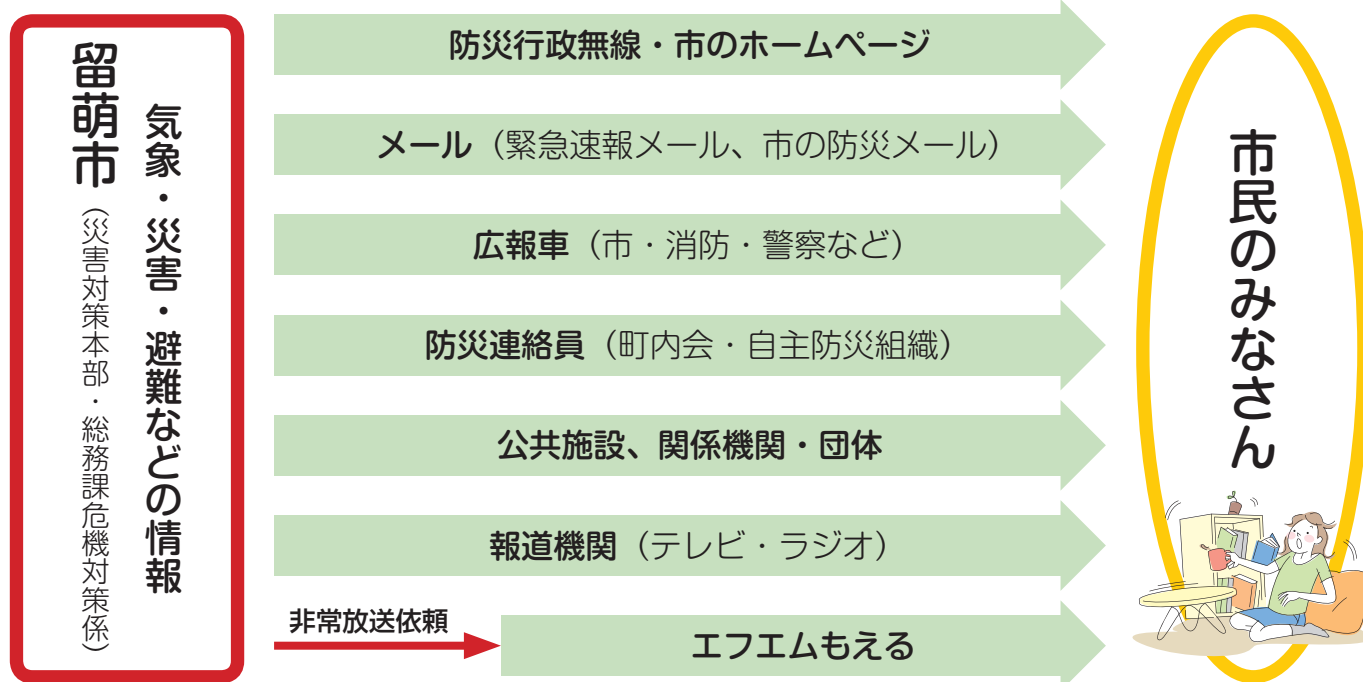
指定緊急避難場所	地震や津波、洪水、土砂災害などが発生したり、発生するおそれがある場合に、命を守るために緊急的に避難する場所です。(屋外)
指定避難所	災害の危険性がなくなるまで滞在したり、災害により自宅に戻れなくなった人たちが一時的に滞在する施設です。(屋内)
津波避難ビル	津波が発生して浸水が想定される時に、一時的に緊急避難する施設です。安全な場所まで避難する余裕がない場合に利用してください。
ヘリポート	災害発生時に、人や物資を緊急的に輸送するために運行されるヘリコプターの離着陸場所です。
津波浸水想定	「北海道日本海沿岸の津波浸水想定」に基づくもので、留萌市に影響の大きい3つの地震により発生する津波のうち、最も大きな被害が想定される浸水の区域(浸水域)と水深(浸水深)を表示しました。(北海道、平成29年2月公表)
留萌川浸水想定	「留萌川水系留萌川洪水浸水想定区域図」に基づくもので、想定される最大規模の降雨(510mm/48時間)に伴い留萌川が氾濫した場合の浸水想定区域と水深を表示しました。(北海道開発局、平成28年7月公表)
土砂災害警戒区域等	国土交通省が定めた調査・点検要領に基づき北海道が抽出した土砂災害(急傾斜地の崩壊(がけ崩れ)、土石流、地すべり)のおそれがある箇所を「土砂災害危険箇所」といいます。 このうち、詳細な調査等を行い、危険度に応じて「土砂災害特別警戒区域」と「土砂災害警戒区域」が指定されます。(北海道、指定は順次)
非常に危険性が高い地域	「土砂災害特別警戒区域」に指定され、土砂災害が発生した場合に、土石などが建築物を損壊し、生命または身体に著しい危害が生じるおそれが認められる区域です。
危険性が高い地域	「土砂災害警戒区域」に指定され、土砂災害が発生した場合に、生命または身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域です。
危険性がある地域	上記以外の、土砂災害が発生するおそれがある箇所です。

# 情報の伝達・入手

## 市からの災害に関する情報伝達

市からさまざまな方法で、災害に関する情報を迅速にお伝えします。

### ■ 留萌市からの災害情報の伝達体制



### 防災行政無線による緊急放送について

海岸沿いや、一部の地域の屋外に設置したスピーカーを通じて、災害に関する情報や市が発令する避難情報などをお知らせするほか、全国瞬時警報システム（Jアラート）から提供される緊急地震速報、特別警報などの防災気象情報や国民保護情報（弾道ミサイル情報など）を放送します。

### 緊急速報メール（エリアメール）について

市では、NTTドコモ、KDDI（au）、ソフトバンクの緊急速報メール（エリアメール）を活用して、その時点で市内にいる方の携帯電話あてに、避難情報など災害に関する緊急性の高い情報を一斉配信します。登録は不要ですが、機種により設定が必要な場合がありますので、確認してください。

留萌市が発表する情報のほか、気象庁（緊急地震速報、特別警報など）、国土交通省（留萌川洪水情報）、消防庁（弾道ミサイル情報など）、経済産業省（電力需給情報）からの情報も配信されます。

### 市の防災メールについて

市では、「留萌安心情報メールマガジン」を毎月配信しています。有事の際にはそのつど配信します。

登録依頼は、「merumaga@e-rumoi.jp」へ空メールを送信してください。携帯電話から依頼する場合、カメラ機能で右のQRコードを読み取るとアドレスが表示されます。

配信の内容を選ぶことができますので、防災情報を選ぶと、災害への心構えなどの防災に関する情報が届きます。



# 気象や災害などに関する情報の主な入手先

## テレビのデータ放送からも情報を入手できます（dボタンを押すだけ！）

テレビ（地デジ）のデータ放送からも、防災気象情報や市が発令した避難情報などを確認することができます。パソコンをお持ちでない方もご覧いただけますので、ぜひご利用ください。

リモコンの  
「d」ボタン

メニューから  
情報を選択

決定

※放送局によって、メニューや情報内容が異なります。

## 「エフエムもえる」からも情報を入手できます

災害の危険性が高まった場合などに、「エフエムもえる」で非常放送を優先して放送します。

エフエムもえる  
76.9MHz




## さまざまな機関が情報を提供しています。


区分	情報提供機関	ホームページアドレス・電話番号・QRコードなど
気象情報	気象庁	<a href="http://www.jma.go.jp/jma">http://www.jma.go.jp/jma</a> レーダー・ナウキャスト <a href="http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/">http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/</a> 降水、雷、竜巻の予測を提供しています。 降水短時間予報 <a href="http://www.jma.go.jp/jp/radame/">http://www.jma.go.jp/jp/radame/</a> 6時間先までの雨の予報を予測し、動画でみるすることができます。 指定河川洪水予報 <a href="http://www.jma.go.jp/jp/flood/">http://www.jma.go.jp/jp/flood/</a> 留萌川に洪水予報が発表されると、予報の内容が表示されます。
	旭川地方気象台	<a href="http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/">http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/</a> 117天気予報電話サービス 0166-4-177 天気予報・概況 0166-32-6368（常時）
河川情報 （留萌川）	国土交通省	川の防災情報 <a href="https://www.river.go.jp">https://www.river.go.jp</a> <span style="float: right;">スマホ版 </span>
	北海道開発局	河川リアルタイム情報 <a href="http://info-dam.hdb.hkd.mlit.go.jp/river/area_10.htm">http://info-dam.hdb.hkd.mlit.go.jp/river/area_10.htm</a>
	留萌開発建設部	留萌開発事務所河川課 0164-42-3132
防災情報全般	国土交通省	防災情報提供センター <a href="http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho">http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho</a>
	北海道開発局	防災情報ポータルサイト <a href="https://www.hkd.mlit.go.jp/ky/saigai/splaat0000001sq7.html">https://www.hkd.mlit.go.jp/ky/saigai/splaat0000001sq7.html</a>
	北海道	北海道防災情報 <span style="float: right;">携帯版 </span> <a href="https://www.bousai-hokkaido.jp">https://www.bousai-hokkaido.jp</a> <a href="http://i.bousai-hokkaido.jp">http://i.bousai-hokkaido.jp</a>
	留萌市	留萌市総務部総務課危機対策係 0164-56-5005
道路情報		北海道の道路情報総合案内サイト「北の道ナビ」 <a href="http://northern-road.jp/navi/">http://northern-road.jp/navi/</a> 道路に関する情報を総合的に掲載しています。通行止めや吹雪の状況なども確認できます。 北海道地区道路情報 <a href="http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/">http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/</a> 通行止め情報、警報・注意報などを掲載しています。峠の様子をカメラ映像で確認できます。 道路交通情報Now!! <a href="http://www.jartic.or.jp/">http://www.jartic.or.jp/</a> 高速道路の規制や通行止め情報などを、5分おきに更新し、お知らせしています。


# 避難情報

(平成28年12月に、避難情報の一部の名称が変わりました。)

災害発生の危険度に応じて、市では避難に関する情報を発令します。  
避難情報が発令されたら、速やかに避難行動をとってください。

	 危険	 危険	 危険
	避難準備・ 高齢者等避難開始	避難勧告	避難指示（緊急）
発令時の 状況	人的被害が発生する可能性が高まった状況で、避難に時間を要する人が避難を開始しなければならない段階です。	人的被害が発生する危険性が明らかに高まった状況で、避難を開始しなければならない段階です。	近隣で人的被害が発生、または、その危険性が非常に高まった状況で、速やかに避難を完了すべき段階です。
とるべき 行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高齢者や障がい者など避難に時間を要する方は、避難を開始してください。支援者は、避難支援・誘導をお願いします。</li> <li>● 通常の避難行動ができる方も、家族との連絡や持出品の用意など、いつでも避難できるよう準備し、不安な方は、自主的に避難してください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避難が必要な場所にいる方は、指定の避難所へ避難を開始してください。</li> <li>● 近所の方に声をかけるなど、みんなで協力して、早目の避難に心がけてください。</li> <li>● 避難が困難な場合は、命を守る行動をとってください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● まだ避難していない方は、直ちに避難してください。</li> <li>● 屋外に出て指定の避難所に避難することが危険だと判断した場合は、自宅の2階以上や近くの安全なビル、高い場所などに避難してください。</li> <li>● 冷静に、命を守る最善の行動をとってください。</li> </ul>

 災害発生時は、避難場所（広くて安全な場所）に避難してください。災害の種類、規模、発生地域によって開設する避難所が変わります。

 市から避難情報が発令されなくても、突発的な自然現象などで身の危険を感じた場合は、その場から避難してください。

## 避難する時の留意点

- 避難する場所や経路を日頃から確認しておきましょう。（災害の種類で異なる場合があります。）
- ガス・電気などの安全や戸締りなどを確認し避難しましょう。
- 荷物は最小限度のものをリュックに入れるなど運びやすくし、動きやすく安全な服装で避難しましょう。
- 原則2人以上で、近隣で声をかけ合って、一緒に避難しましょう。
- できるだけ安全なルートを選び、水際や狭い道は避け、足元に十分注意し避難しましょう。
- 高齢者や障がいのある方、妊婦や乳幼児連れの方などを、できるだけお手伝いしましょう。
- できるだけ冷静に行動し、防災関係職員や地域リーダーの指示がある場合は、それに従いましょう。

# 防災気象情報

気象情報に気を配り、被害を受けないための準備や身を守る早目の行動に心がけましょう。

数十年に一度  
のレベル!!

## ■ 気象警報等の種類と想定される被害

	注意報 最新の情報収集を!	警報 避難の準備を!	特別警報 命を守る行動を!	想定される災害等
大雨	大雨注意報	大雨警報	大雨特別警報	土砂災害 浸水 冠水 …早目に安全な場所に避難を
大雪	大雪注意報	大雪警報	大雪特別警報	住宅の損壊や孤立 落雪 車の立ち往生 …外出は控え、雪下ろしは2人以上で安全に
暴風雪	風雪注意報	暴風雪警報	暴風雪特別警報	吹き溜まり 視界不良 車の立ち往生 飛散物 …吹雪が治まるまで安全な場所で避難を
暴風	強風注意報	暴風警報	暴風特別警報	住宅の損壊 飛散物 歩行困難 …飛散物に注意し、丈夫な建物に避難を
波浪	波浪注意報	波浪警報	波浪特別警報	護岸や道路の破損 沿岸の越波と冠水 …海岸沿いは車でも危険。安全な場所に避難を
高潮	高潮注意報	高潮警報	高潮特別警報	沿岸部の浸水や冠水 護岸や住宅の破損 …冠水してからの避難は危険。早めの避難を

! このほか、洪水の警報や、洪水、雷、濃霧、なだれなどの注意報があります。

## ■ 気象以外の特別警報について

地震	最大震度5弱以上が予想される地震が発生したときに、震度4以上が予想される地域で「緊急地震速報（警報）」が発表されます。このうち、最大震度6弱以上が予想される場合が「特別警報」の扱いです。
津波	予測される津波の高さが20cm～1mで「津波注意報」、1m～3mで「津波警報」、3m以上で「大津波警報」が発表されます。このうち、大津波警報が「特別警報」の扱いです。

! このほか、「記録的短時間大雨情報」「土砂災害警戒情報」「留萌川洪水情報」「竜巻注意情報」など災害に関連する情報があります。

警報が発表されたら、特別警報が発表される前に、また安全に避難できるうちに、避難するようにしてください。


「注意報」 が発表されたら	<ul style="list-style-type: none"> <li>●気象情報や天候の変化に注目する</li> <li>●風雨などに備え、家回りをチェックする</li> <li>●避難する場所やルートを確認する</li> <li>●非常時持出品をチェックする</li> </ul>
「警報」 が発表されたら	<ul style="list-style-type: none"> <li>●避難の準備をする（状況に応じて自主的な避難を開始する）</li> <li>●市からの避難情報に気を配り、情報に従い避難を開始する</li> </ul>
「特別警報」 が発表されたら	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ただちに避難所等に避難するか、外に出るのが危険な場合は家の中で身を守る</li> </ul>

# 災害への心得

## 災害リスク（危険性）を認識しよう！

場所や建物の造りなどで、受ける被害は異なります。

自宅や勤務地でどのような災害が想定されるか、この冊子や市のホームページにあるハザードマップなどで確認しておきましょう。

このような場所では…	このような災害が発生しやすい
海に近い	津波・高潮による災害 
留萌川に近い（中・下流域）	水害（留萌川の氾濫による洪水）
近くに山や急斜面（がけ）、川がある	土砂災害（がけ崩れ、土石流、地すべり）
建物が古い（特に、昭和56年以前）	地震災害 暴風雪や突風による被害（建物の損壊）
埋立地や地盤の緩い場所	地震災害（建物の倒壊、液状化）
建物の密集地域	火災（延焼） 

## 災害が発生した場合のことを話し合っておこう！

家族を探しに行った人が、災害に巻き込まれることもあります。

非常時の備え、集合場所や連絡方法などを家族で決めておきましょう。

●非常時の持出品や備蓄品の確認を！（右のページ参照）

●どのような場合にどのように行動すれば良いか確認を！

- ・各自がとるべき行動を決めておきましょう。昼と夜、在宅時と外出時などで、行動は異なります。
- ・妊婦や乳幼児、高齢者、障がい者の方などがいる場合の避難方法も考えておきましょう。



●避難所や避難方法、集合場所について確認を！

- ・避難場所は、災害の種類で異なる場合があるので、それぞれ決めておきましょう。
- ・避難経路は、海・川・急斜面沿いや狭い道を避け、できるだけ安全に歩ける道を選んでおきましょう。



●離れ離れになった時の連絡方法や、連絡がとれない場合の対処方法の確認を！

- ・災害用伝言サービスやSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の利用など。（42ページ参照）



## 非常時の持出品・備蓄品

家族構成や地域の状況で必要なものは変わるかと思いますが、  
普段から使っているものや、簡単に準備できるようなものを持出品や備蓄品にしましょう。

### 非常時の持出品

- 貴重品**  現金  キャッシュカード  預金通帳  印鑑  
 免許証  健康保険証



- 非常食**  飲料水（ペットボトル）  栄養補助食品  菓子類

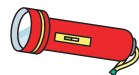
- 応急医薬品**  常備薬  胃腸薬  鎮痛剤  解熱剤  
 ばんそうこう  消毒液



- 生活用品**  衣類  防寒着  雨具  タオル  ティッシュ(ウェット)  
 運動靴  軍手  帽子又は防災ずきん  ライター  
 ビニール袋  生理用品



- その他**  携帯ラジオ  携帯電話  充電器  懐中電灯  
 電池  筆記用具  メガネ  思い出の品



### 備蓄品（自宅等に常備しておくもの）

- 食料・飲料水**  飲料水（1人1日3リットル）  缶詰やレトルト食品  
 栄養補助食品  インスタント食品



- 燃料など**  卓上コンロ  ガスボンベ  固形燃料



- 生活用品**  毛布  寝袋  洗面用具  トイレットペーパー  
 鍋  やかん  ポリ容器  バケツ  使い捨てカイロ



- その他**  ビニールシート  新聞紙  ろうそく  
 ガムテープ  ロープ  ポリタンク



赤ちゃんや介護を必要とするお年寄りなどがいる場合は、次のようなものも必要です。

赤ちゃんがいる場合	介護を必要とするお年寄りがいる場合
<input type="checkbox"/> ミルク、ほ乳びん <input type="checkbox"/> 離乳食、食器 <input type="checkbox"/> お尻拭き <input type="checkbox"/> 帽子、防寒着 <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> ガーゼハンカチ <input type="checkbox"/> 乳幼児用の薬 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳	※介護の状態などに応じて備えてください。 <input type="checkbox"/> おかゆなどの食料品（介護食） <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 介護用品、おんぶひも <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> お尻拭き <input type="checkbox"/> 帽子、防寒着 <input type="checkbox"/> 衣類（着替え） <input type="checkbox"/> 障害者手帳、介護保険証など

# 災害時の助け合い

## 地域の連帯感が、みんなの命を守る！

災害が発生した時、**公的機関による支援・救助の活動には限界があります。**  
避難誘導や救援、避難所の運営などで力を発揮するのが、地域での助け合いです。  
一人、一家族ではできなくても、隣近所や町内会で協力すればできることもあります。  
日頃から地域における防災体制を整えておきましょう。

## 自主防災組織をつくりませんか？

**自主防災組織**とは、「災害から自分たちの地域を守る」ことを目的とした地域住民による組織です。  
町内会ごとのほか、小学校区ごとや、複数の町内会で作ることもあります。  
平常時は、防災に関する知識の普及や訓練、防災資機材の管理などを行い、災害時には、避難に関する支援活動を行います。  
自主防災組織づくりや活動に積極的にぜひ参加してください。

### 自主防災組織の活動例

#### 平常時

災害発生の可能性のある危険箇所の把握  
避難する場所や避難経路の把握、点検  
地区の防災マップの作成  
災害時に支援が必要な住民の把握  
防災資機材や備蓄品の確保、管理  
防災訓練や各種講習会、勉強会の実施(参加)  
など



#### 災害発生時

出火の防止と初期消火活動  
避難誘導と各世帯の避難の確認  
支援が必要な住民の避難等の支援  
救出活動と負傷者の応急手当  
消防など関係機関による活動への協力  
避難所の運営管理、炊き出し  
など



市では、出前講座や防災訓練などを行い、自主防災組織をつくる時、また、つくった後の活動をお手伝いしています。  
自主防災組織に関する詳しいことは、市にお問い合わせください。

お問い合わせ先 留萌市総務部総務課危機対策係 (0164-56-5005)

## 手助けの必要な人たちを、みんなで守ろう！

地域には、高齢者や障がいのある方、妊婦や乳幼児、外国の方など、災害が発生した時に自力での避難が難しく、何らかの手助けが必要な人たちがいます。(災害時要配慮者といいます。)  
「早めの避難」ができるよう、お手伝いしましょう。

### ！ 日頃から交流し、支援のニーズを把握しておきましょう

- 要配慮者やその家族の方々と日頃からコミュニケーションをとり、どのような時に、どのような支援が必要かを確認しておくことが大切です。
- とともに防災訓練に参加し、避難を行ってみると、どのようなお手伝いが必要か、また、避難経路や避難所等の改善点なども把握できます。

### ！ 支援する時には、それぞれの心身の状態に応じ、相手の立場に立って支援しましょう

- 災害時に弱い立場にある人たちであることを考慮して、相手を尊重した接し方に心がけましょう。
- 大きな不安を抱いている場合には、声をかけ、正確な情報を伝え、不安を和らげるようにしましょう。

#### 高齢者には

- ◆ まずは声をかけ、支援のニーズを確認しましょう。
- ◆ 身体の機能が衰えている場合が多いので、正確な情報を伝え、避難行動を支援しましょう。
- ◆ 認知症状のある方は、記憶や判断力が低下しているので、それを考慮した支援に心がけましょう。

#### 足や手が不自由な方には

- ◆ 自力で歩行できなかつたり、素早い行動が難しい場合が多いので、状態に応じた支援に心がけましょう。
- ◆ 車いすを利用する方には、必ず誰かが付き添い、車いすを押す時には必ず声をかけ、段差に注意しながら移動しましょう。

#### 目が不自由な方には

- ◆ 実際の被災状況を把握しにくく、強い不安を抱くことが多いので、まずは声をかけ、周囲の状況を分かりやすく説明しましょう。
- ◆ 誘導する時は、腕を貸してゆっくり歩き、段差や曲がり角では一時停止し、進む方向を伝えましょう。

#### 耳が不自由な方には

- ◆ 口を大きく開けてゆっくりと話しかけ、通じない場合は、紙に文字を書いて状況を伝えましょう。
- ◆ 音から危険を察することができないので、手を引いて行動しましょう。

#### 妊婦や乳幼児をもつ方には

- ◆ 避難の準備に時間を要し、持出品も多く、移動に時間がかかるので、早目の避難行動を支援しましょう。
- ◆ 妊婦の体調に気を配りましょう。
- ◆ 移動時は、妊婦の手が空くよう荷物を持ったり、子どもをおんぶしたり手を引くなどしてサポートしましょう。

#### 外国の方には

- ◆ 日本語や片言の外国語(英語)でもいいので積極的に声をかけ、不安を取り除き、孤立させないようにしましょう。
- ◆ 言葉で通じない場合は、身ぶり手ぶりを交えて、適切に誘導しましょう。



### 「避難行動要支援者名簿」を作成し、関係機関へ配付しています

避難行動要支援者とは、災害時に自らを守ることが困難で、声かけや避難誘導などの支援が必要な、一定の条件を満たす高齢者や障がい者の方です。同意のあった方々を対象に「避難行動要支援者名簿」を作成し、留萌市、町内会(自主防災組織)、社会福祉協議会、民生委員・児童委員、消防署、警察署などで情報を共有し、適切な支援ができるよう備えています。

お問い合わせ先 留萌市総務部総務課危機対策係 (0164-56-5005)

# 避難先一覧

## 指定緊急避難場所

No.	施設名	住所	電話 (0164)	○は利用可、×は利用不可です						海拔
				洪水	土砂災害	高潮	地震	津波	大規模な火事	
1	旧三泊小学校グラウンド	三泊町	42-3006	○	×	○	○	○	○	19.0m
2	旧北光中学校グラウンド	春日町1丁目	42-1597	○	○	×	○	×	○	6.0m
3	港北小学校グラウンド	元町3丁目	42-0335	×	○	×	○	×	○	2.6m
4	岬緑地	大町2丁目	42-2010	○	×	○	○	○	○	22.4m
5	中央公園	開運町2丁目	42-2010	×	○	×	○	×	○	1.3m
6	留萌小学校グラウンド	寿町2丁目	42-1720	○	○	○	○	○	○	30.2m
7	見晴市営球場	見晴町1丁目	42-2010	○	○	○	○	○	○	29.3m
8	見晴公園	見晴町2丁目	42-2010	○	○	○	○	○	○	12.2m
9	港南中学校グラウンド	沖見町2丁目	42-1898	○	○	○	○	○	○	42.9m
10	沖見公園	沖見町6丁目	42-2010	○	○	○	○	○	○	50.4m
11	平和台公園	平和台1丁目	42-2010	○	×	○	○	○	○	82.8m
12	浜中運動公園	浜中町	42-2010	○	○	○	○	○	○	40.0m
13	旧礼受小学校グラウンド	礼受町	42-3006	○	×	○	○	○	○	12.0m
14	花園西公園	花園町3丁目	42-2010	×	○	×	○	×	○	3.6m
15	住之江公園	住之江町1丁目	42-2010	○	○	○	○	○	○	6.1m
16	東光小学校グラウンド	住之江町4丁目	42-1820	○	○	○	○	○	○	11.9m
17	留萌高等学校グラウンド	千鳥町4丁目	42-2474	○	○	○	○	○	○	14.7m
18	留萌中学校グラウンド	千鳥町3丁目	42-1811	○	○	○	○	○	○	7.9m
19	緑丘小学校グラウンド	千鳥町3丁目	42-1294	○	×	○	○	○	○	20.9m
20	旧留萌高等学校グラウンド	東雲町1丁目	42-0730	×	○	○	○	○	○	5.3m
21	留萌地域人材開発センターグラウンド	南町1丁目	42-0348	○	○	○	○	○	○	9.4m
22	潮静公園	潮静2丁目	42-2010	×	○	○	○	○	○	8.5m
23	潮静小学校グラウンド	潮静3丁目	42-1607	×	○	○	○	○	○	8.5m

## 津波避難ビル (避難スペース：階段・踊り場・廊下・エレベーターホール等の共用部分)

No.	施設名	収容人数	建物階数	避難階数	海拔	住所
1	元町市営住宅58-2-4	20人	4	3階以上	4.0m	元町5丁目
2	元町市営住宅59-2-4	20人	4	3階以上	4.0m	元町5丁目
3	錦町公営住宅	480人	10	3階以上	2.6m	錦町1丁目1
4	末広町公営住宅ポプラA	59人	4	3階以上	4.0m	末広町1丁目9
5	末広町公営住宅ポプラB	59人	4	3階以上	4.0m	末広町1丁目9
6	公務員宿舎501	29人	5	3階以上	4.0m	末広町1丁目8
7	公務員宿舎502	29人	5	3階以上	4.0m	末広町1丁目8
8	公務員宿舎503	57人	5	3階以上	4.0m	末広町1丁目8
9	北海道留萌合同庁舎(留萌振興局)	538人	4	2階以上	4.2m	住之江町2丁目
10	五十嵐町市営住宅リラA	944人	10	3階以上	3.8m	五十嵐町1丁目1
11	五十嵐町市営住宅リラB	520人	7	3階以上	3.8m	五十嵐町1丁目1
12	千鳥町公営住宅メイプル1	355人	6	2階以上	9.5m	千鳥町3丁目
13	千鳥町公営住宅メイプル2	103人	4	2階以上	9.5m	千鳥町3丁目

## 指定避難所



災害発生時は、避難場所（広くて安全な場所）に避難してください。  
 災害の種類、規模、発生地域によって開設する避難所が変わります。  
 落ち着いて、市役所からの情報をお待ちください。

No.	施設名	住所	電話 (0164)	海拔
1	三泊住民センター	三泊町		5.6m
2	春日住民センター	春日町1丁目		6.2m
3	春日児童センター	春日町1丁目	42-3870	6.2m
4	港北コミュニティセンター	元町5丁目	42-2719	4.5m
5	港北小学校	元町2丁目	42-0335	3.2m
6	海のふるさと館	大町2丁目	43-6677	21.6m
7	黄金会館	大町2丁目	42-6564	21.0m
8	留萌港湾合同庁舎	大町3丁目		19.0m
9	港西コミュニティセンター	港町3丁目	43-0620	23.5m
10	留萌消費者センター	明元町6丁目	42-0651	7.2m
11	留萌市勤労福祉センター	開運町2丁目	43-0440	1.7m
12	留萌小学校	寿町2丁目	42-1720	31.1m
13	寿児童センター	寿町3丁目	43-1193	36.7m
14	勤労者体育センター	見晴町2丁目	42-2266	17.3m
15	スポーツセンター	見晴町2丁目	42-2917	20.8m
16	中央公民館	見晴町2丁目	42-3333	18.7m
17	港南中学校	沖見町2丁目	42-1898	42.6m
18	港南コミュニティセンター	沖見町5丁目	42-6538	50.5m
19	沖見児童センター	沖見町5丁目	42-0072	60.1m
20	萌晴会館	見晴町5丁目		65.0m
21	浜中町内会館	浜中町		5.9m
22	礼受町内会館	礼受町		7.1m
23	るもい健康の駅	花園町3丁目	43-8121	4.2m
24	住之江児童センター	住之江町3丁目	42-4381	20.0m
25	東光小学校	住之江町4丁目	42-1820	25.1m
26	港東コミュニティセンター	高砂町2丁目	43-6446	3.5m
27	堀川町内会館	堀川町2丁目		4.7m
28	保健福祉センター はーとふる	五十嵐町1丁目	49-2558	4.0m
29	留萌高等学校	千鳥町4丁目	42-2474	15.0m
30	留萌中学校	千鳥町3丁目	42-1811	7.7m
31	緑丘小学校	千鳥町3丁目	42-1294	19.1m
32	千鳥児童センター	千鳥町3丁目	42-2226	7.5m
33	みどり会館	緑ヶ丘町2丁目		15.2m
34	留萌地域人材開発センター	南町1丁目	42-0348	9.4m
35	東部コミュニティセンター	南町2丁目	43-6002	8.0m
36	潮静住民センター	潮静1丁目	42-6748	9.0m
37	潮静小学校	潮静3丁目	42-1607	8.5m
38	大和田生活館	大和田町3丁目		16.0m
39	風土工房 こさえーる	藤山町	43-4556	16.0m
40	幌糠コミュニティセンター	幌糠町	46-1140	21.5m
41	幌糠農業・農村支援センター	幌糠町		25.0m

# 津波 市街地全域



元町市営住宅58-2-4 1  
元町市営住宅59-2-4 2

3 春日児童センター  
2 春日住民センター

岬緑地 4  
海のふるさと館 6

8 留萌港湾合同庁舎

末広町公営住宅ポプラB 5  
末広町公営住宅ポプラA 4

9 港西コミュニティセンター

3 錦町公営住宅

6 留萌小学校グラウンド  
12 留萌小学校

るもい健康の駅 23

13 寿児童センター

7 見晴市営球場

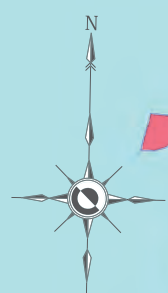
8 見晴公園 住之江公園 15

17 港南中学校

9 港南中学校グラウンド

住之江児童センター 24

19 沖見児童センター



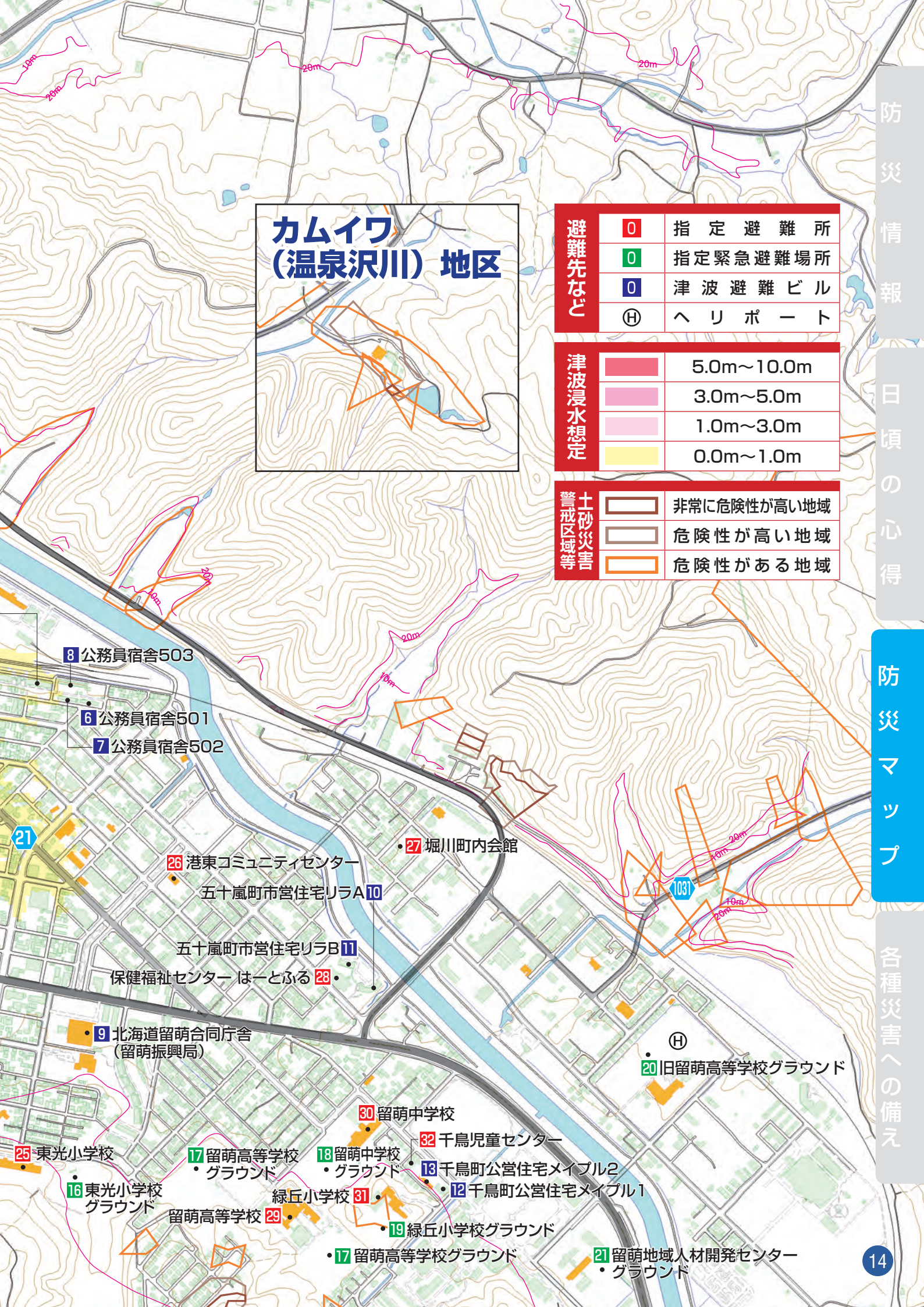
1/10,000  
0 100m 500m

# カムイワ (温泉沢川) 地区

避難先など	0	指定避難所
	0	指定緊急避難場所
	0	津波避難ビル
	Ⓜ	ヘリポート

津波浸水想定	5.0m~10.0m
	3.0m~5.0m
	1.0m~3.0m
	0.0m~1.0m

土砂災害警戒区域等	非常に危険性が高い地域
	危険性が高い地域
	危険性がある地域



8 公務員宿舎503

6 公務員宿舎501

7 公務員宿舎502

21

26 港東コミュニティセンター

五十嵐町市営住宅リラA 10

五十嵐町市営住宅リラB 11

保健福祉センター はーとふる 28

9 北海道留萌合同庁舎 (留萌振興局)

27 堀川町内会館

Ⓜ 20 旧留萌高等学校グラウンド

30 留萌中学校

32 千鳥児童センター

25 東光小学校

17 留萌高等学校グラウンド

18 留萌中学校グラウンド

13 千鳥町公営住宅メイプル2

12 千鳥町公営住宅メイプル1

16 東光小学校グラウンド

31 緑丘小学校

留萌高等学校 29

19 緑丘小学校グラウンド

17 留萌高等学校グラウンド

21 留萌地域人材開発センターグラウンド

# 洪水 市街地全域



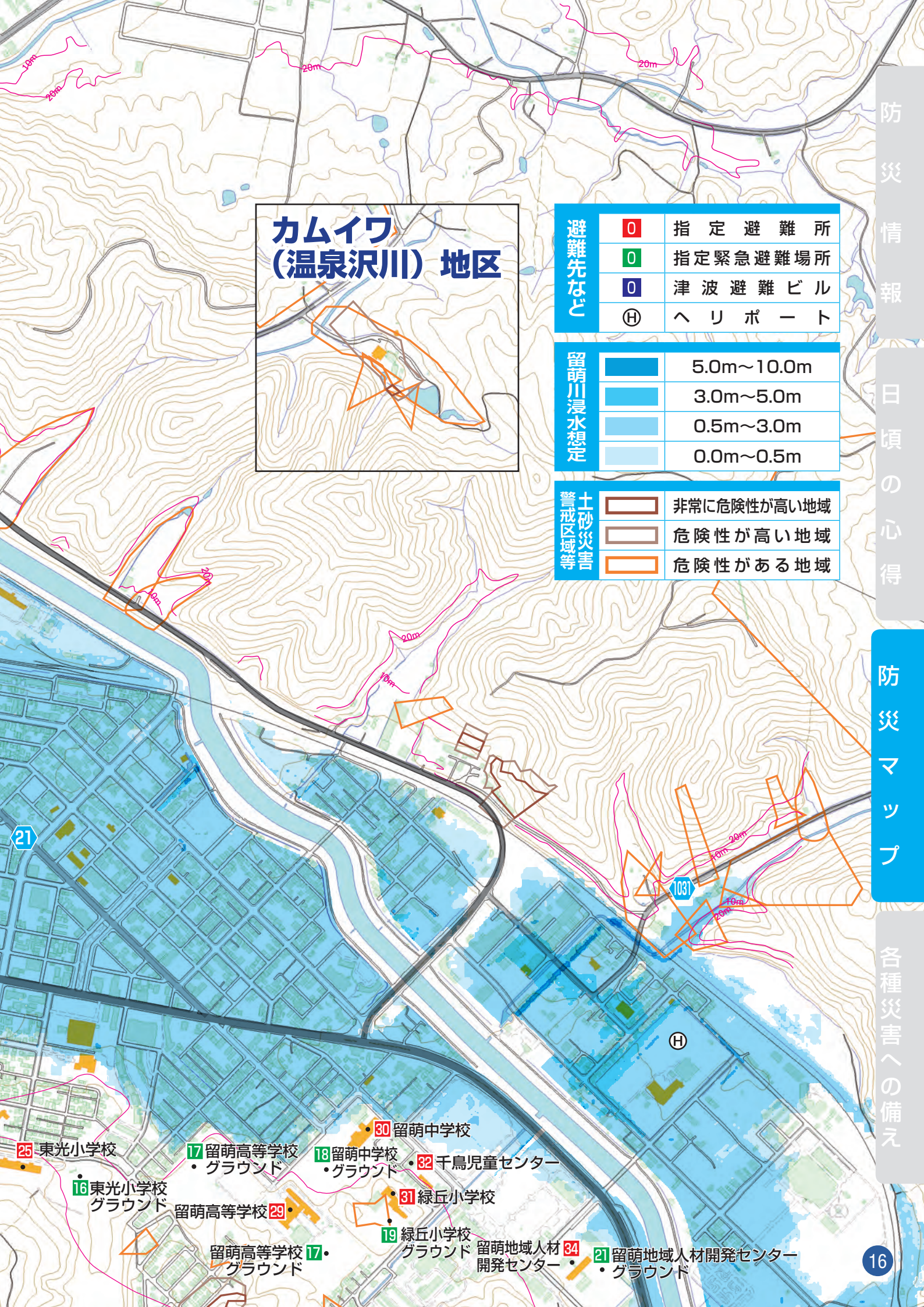


# カムイワ (温泉沢川) 地区

避難先など	○	指定避難所
	○	指定緊急避難場所
	○	津波避難ビル
	Ⓜ	ヘリポート

留萌川浸水想定	■	5.0m~10.0m
	■	3.0m~5.0m
	■	0.5m~3.0m
	■	0.0m~0.5m

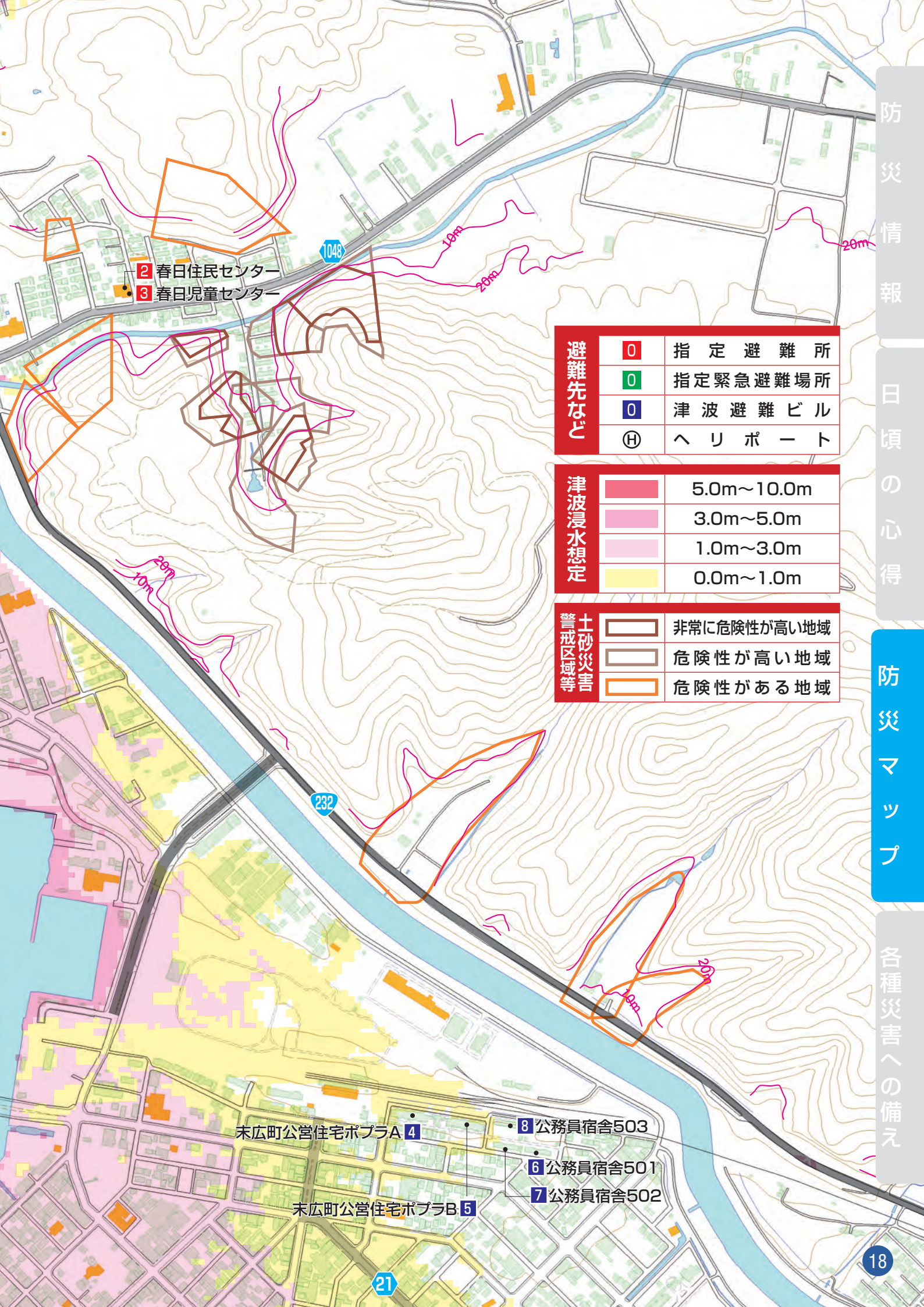
土砂災害警戒区域等	■	非常に危険性が高い地域
	■	危険性が高い地域
	■	危険性がある地域



- 25 東光小学校
- 16 東光小学校グラウンド
- 17 留萌高等学校
- 留萌高等学校グラウンド 29
- 留萌高等学校 17
- 留萌高等学校グラウンド
- 30 留萌中学校
- 留萌中学校グラウンド 18
- 31 緑丘小学校
- 緑丘小学校グラウンド 19
- 留萌地域人材開発センター 34
- 21 留萌地域人材開発センターグラウンド
- 32 千鳥児童センター

# 津波 市街地①





2 春日住民センター  
 3 春日児童センター

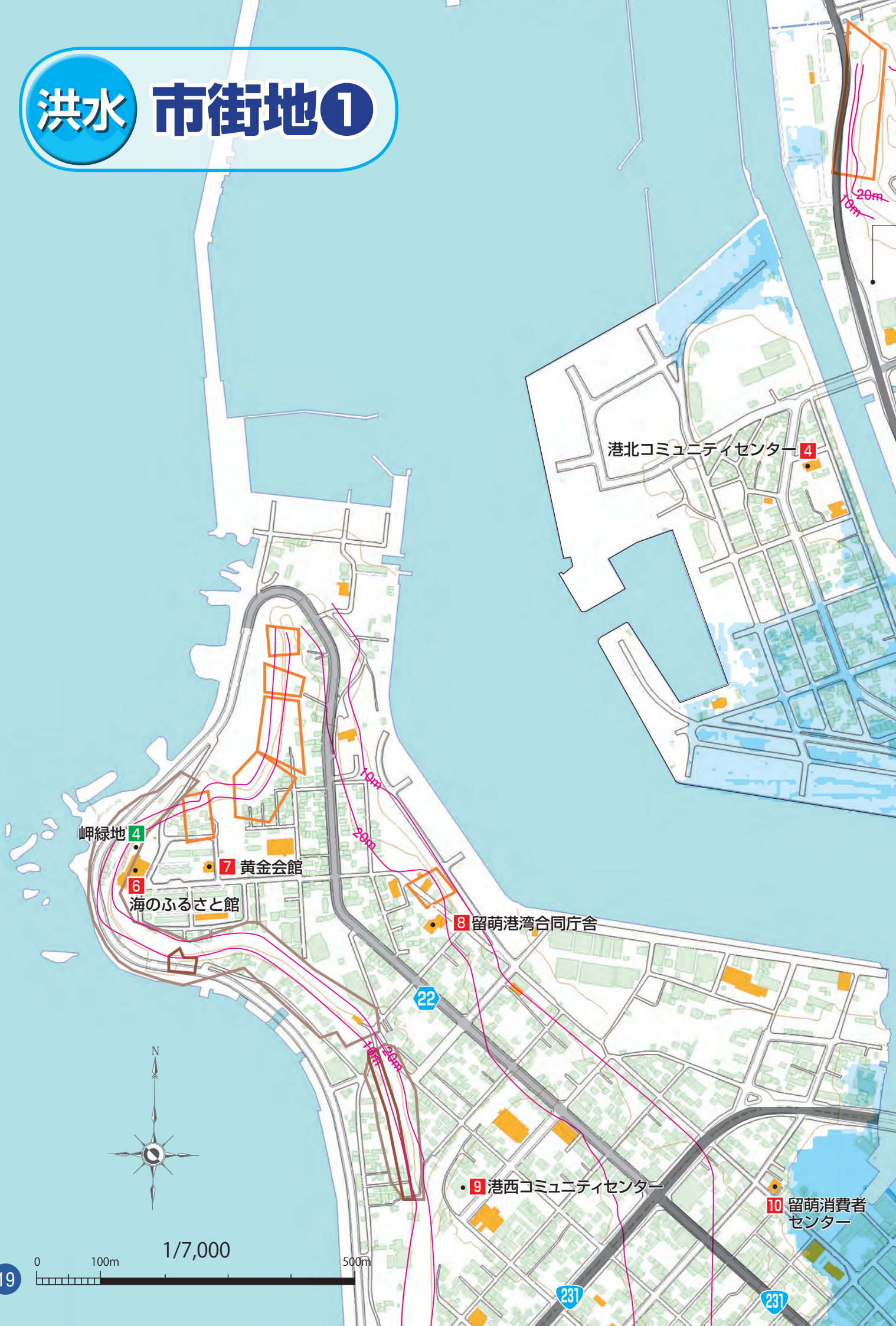
避難先など	0	指定避難所
	0	指定緊急避難場所
	0	津波避難ビル
	Ⓜ	ヘリポート

津波浸水想定	5.0m~10.0m
	3.0m~5.0m
	1.0m~3.0m
	0.0m~1.0m

土砂災害警戒区域等	非常に危険性が高い地域
	危険性が高い地域
	危険性がある地域

4 末広町公営住宅ポプラA  
 5 末広町公営住宅ポプラB  
 6 公務員宿舎501  
 7 公務員宿舎502  
 8 公務員宿舎503

# 洪水 市街地①



港北コミュニティセンター 4

岬緑地 4

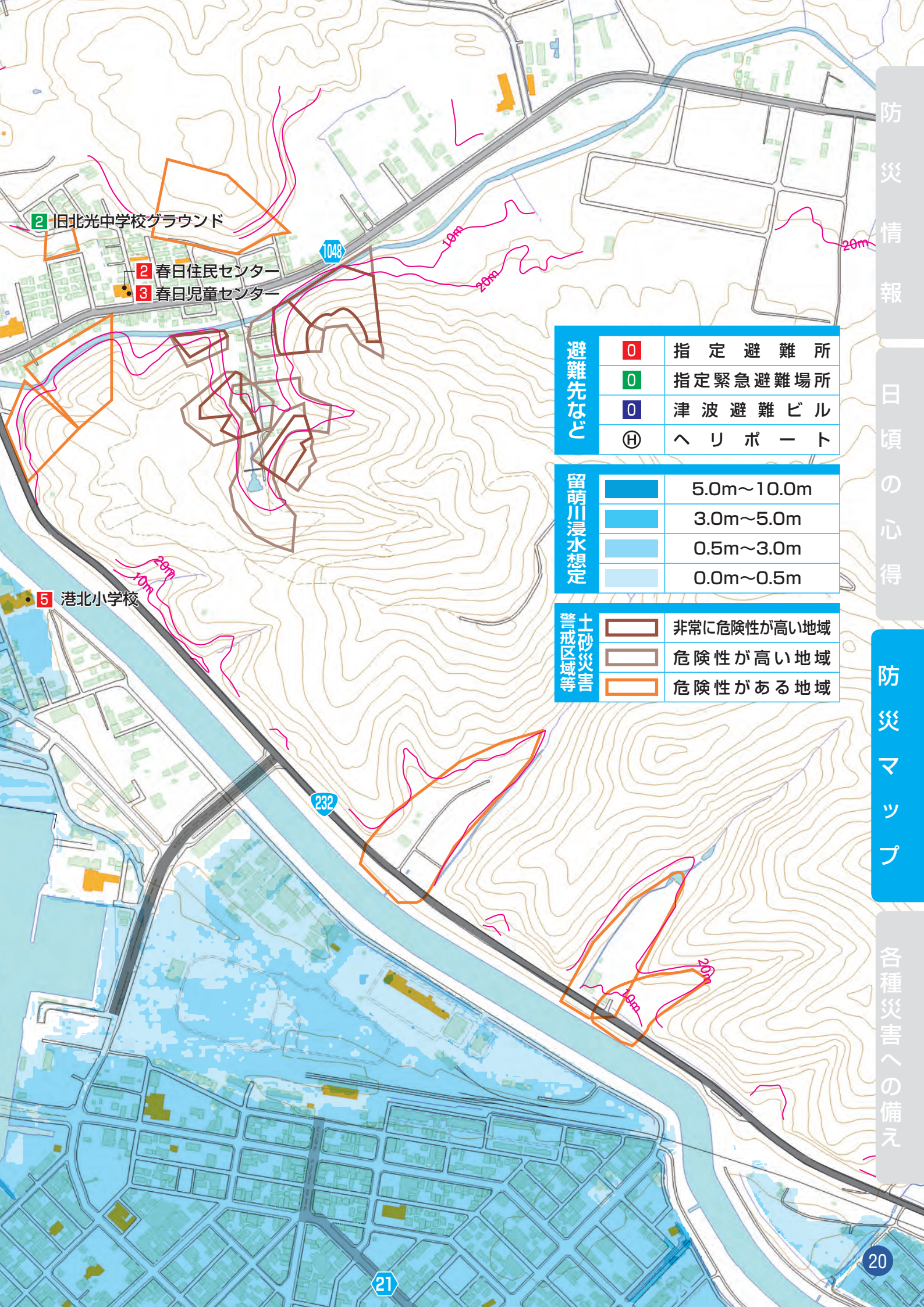
6 海のふるさと館

7 黄金会館

8 留萌港湾合同庁舎

9 港西コミュニティセンター

10 留萌消費者センター



2 旧北光中学校グラウンド

2 春日住民センター

3 春日児童センター

5 港北小学校

避難先など	0	指定避難所
	0	指定緊急避難場所
	0	津波避難ビル
	Ⓜ	へりポート

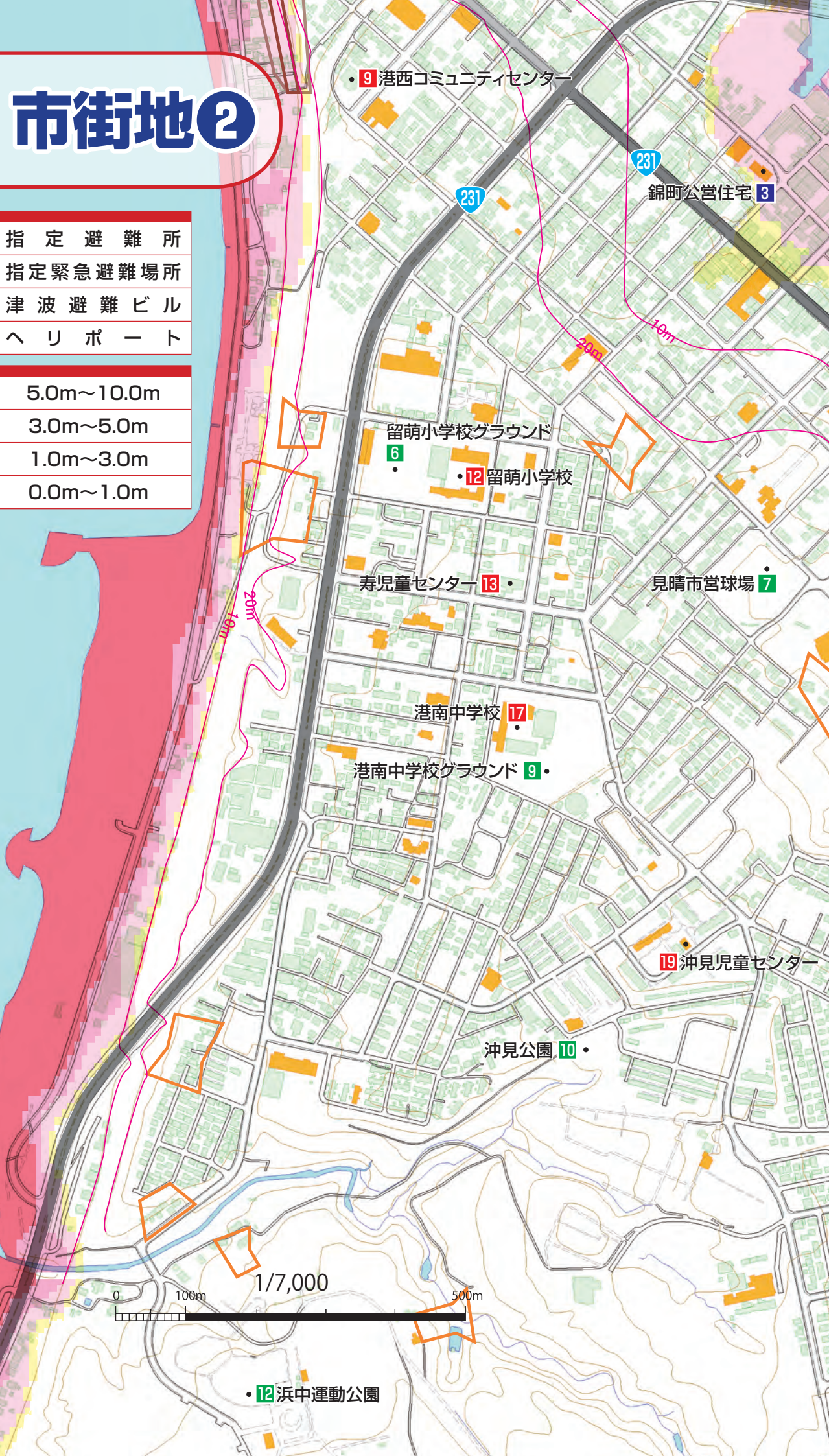
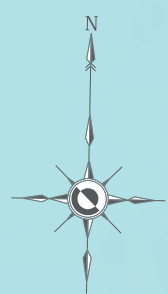
留萌川浸水想定	5.0m~10.0m
	3.0m~5.0m
	0.5m~3.0m
	0.0m~0.5m

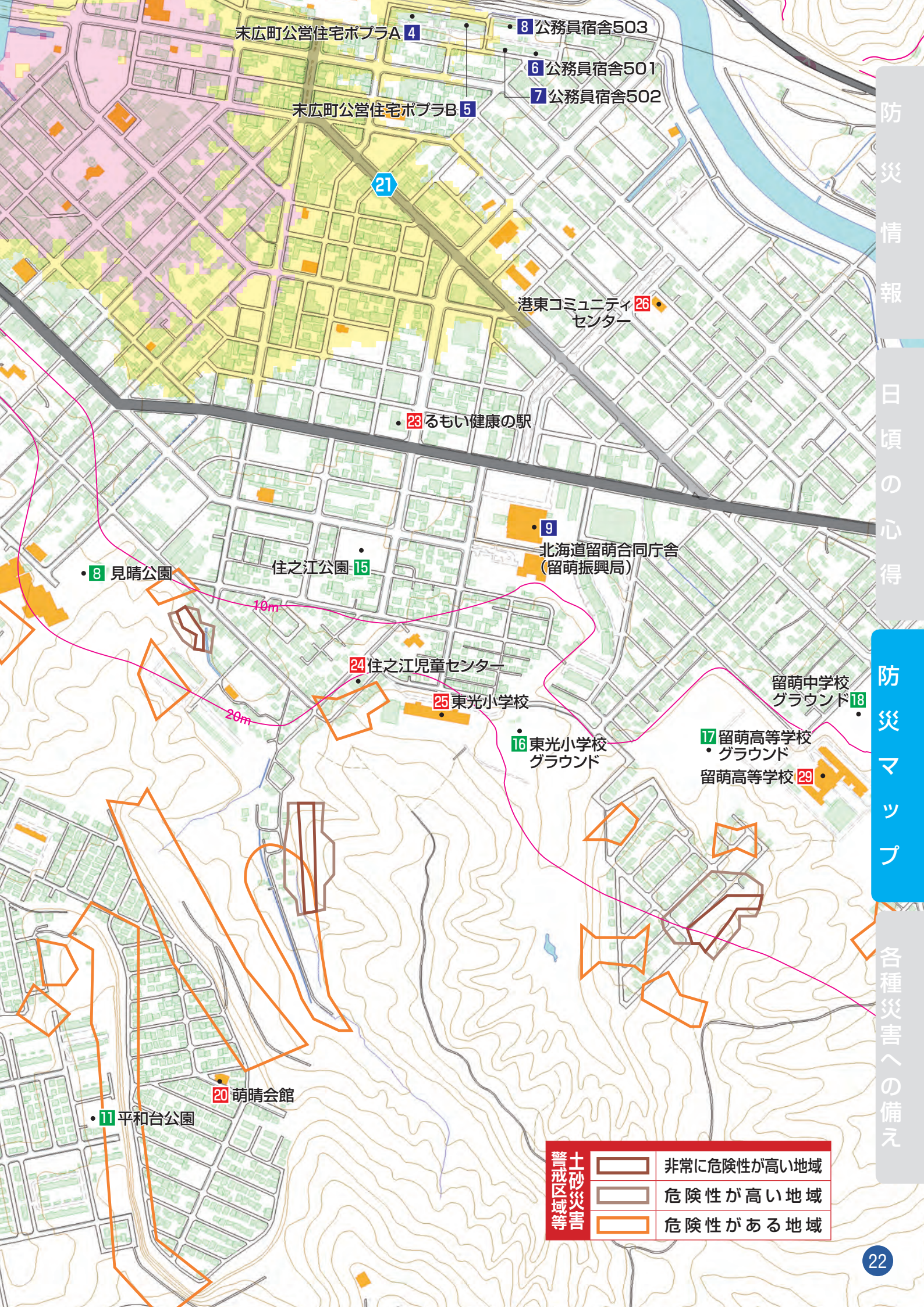
土砂災害警戒区域等	非常に危険性が高い地域
	危険性が高い地域
	危険性がある地域

# 津波 市街地②

避難先など	0	指定避難所
	0	指定緊急避難場所
	0	津波避難ビル
	Ⓜ	ヘリポート

津波浸水想定	5.0m~10.0m
	3.0m~5.0m
	1.0m~3.0m
	0.0m~1.0m





末広町公営住宅ボブラA 4

8 公務員宿舎503

6 公務員宿舎501

7 公務員宿舎502

末広町公営住宅ボブラB 5

21

港東コミュニティセンター 26

23 るもい健康の駅

8 見晴公園

住之江公園 15

9 北海道留萌合同庁舎 (留萌振興局)

24 住之江児童センター

25 東光小学校

16 東光小学校グラウンド

留萌中学校グラウンド 18

17 留萌高等学校グラウンド

留萌高等学校 29

20 萌晴会館

11 平和台公園

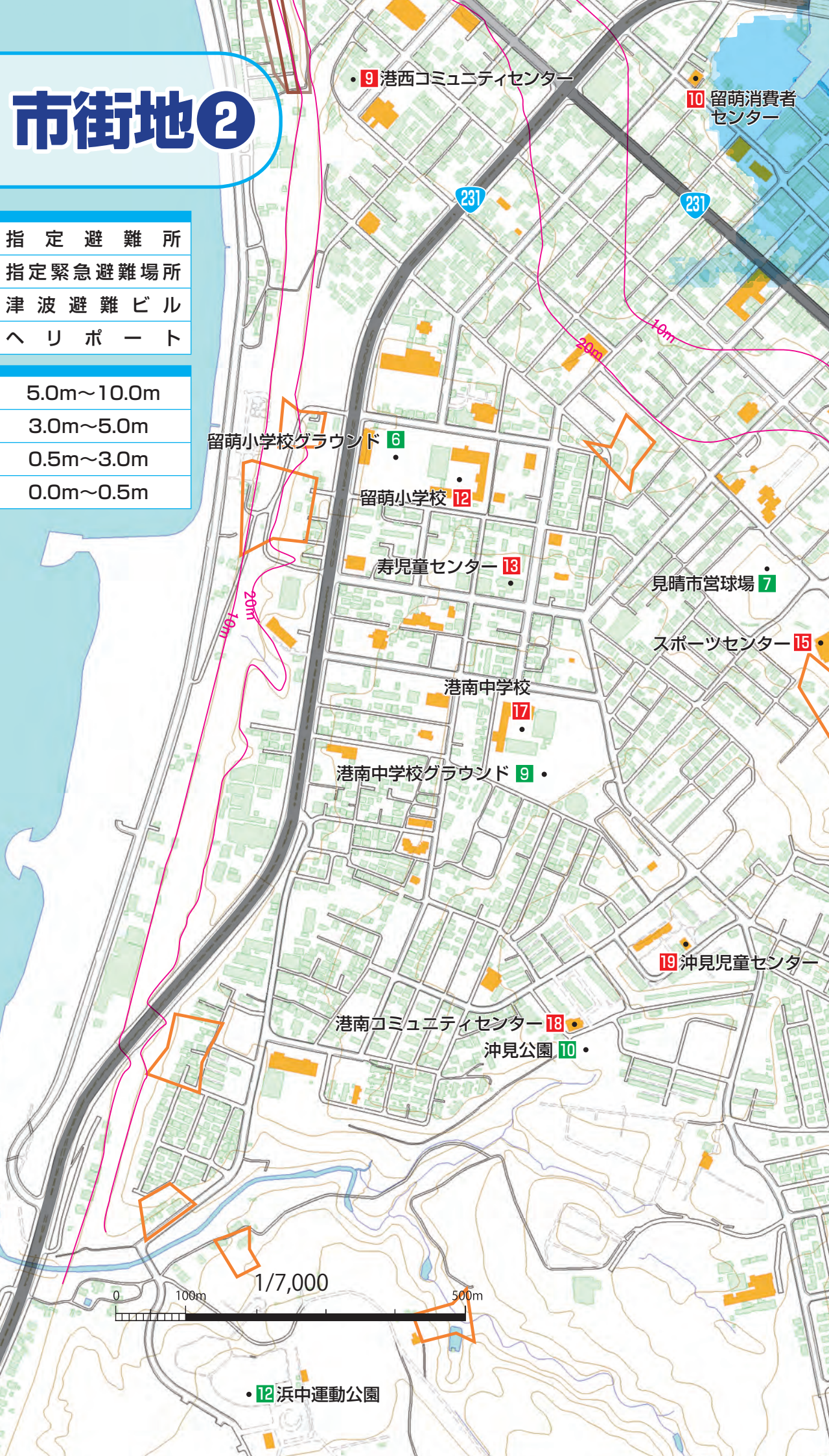
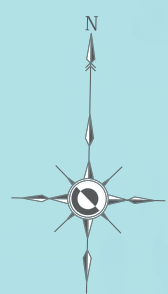
土砂災害  
警戒区域等

	非常に危険性が高い地域
	危険性が高い地域
	危険性がある地域

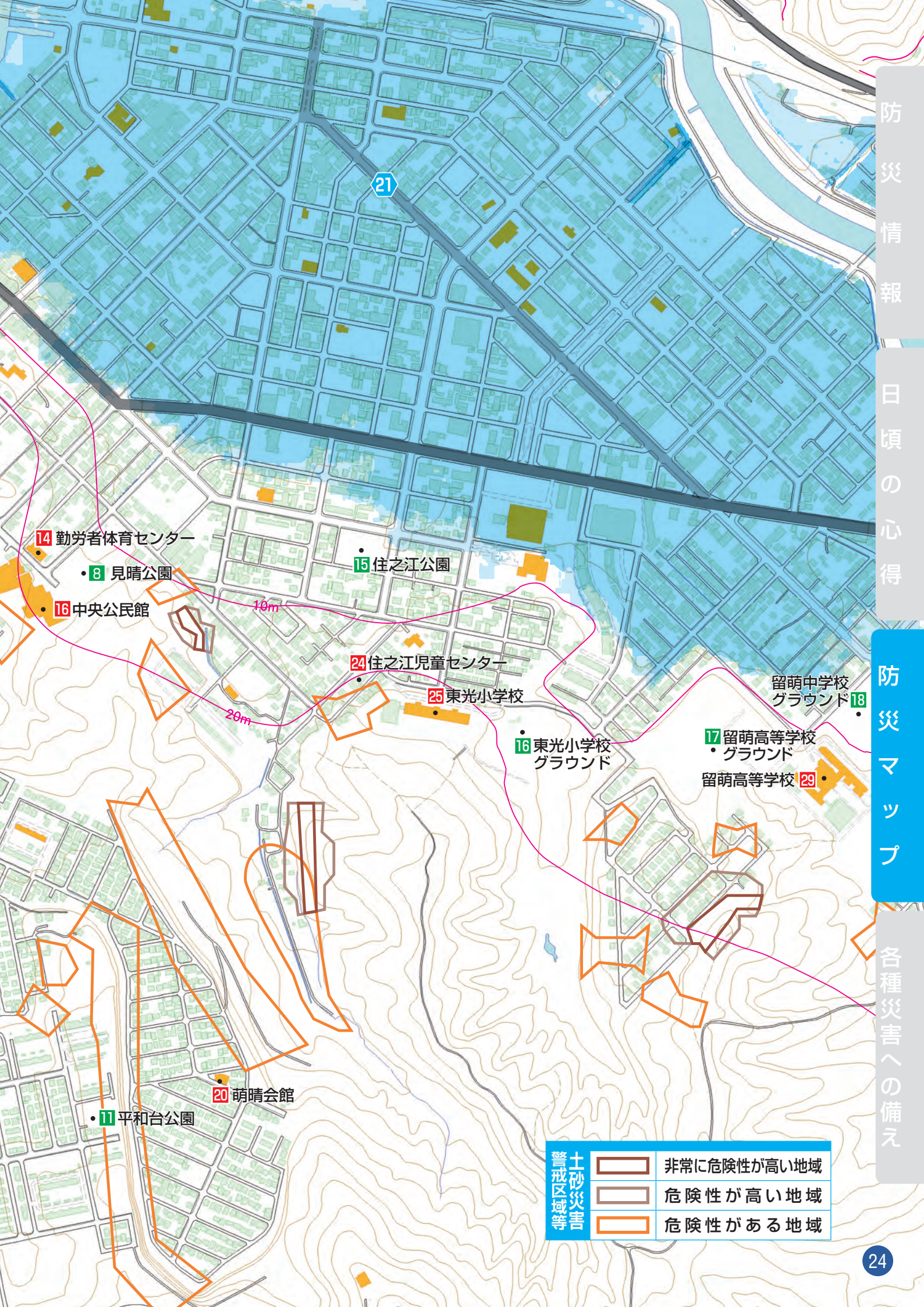
# 洪水 市街地②

避難先など	0	指定避難所
	0	指定緊急避難場所
	0	津波避難ビル
	Ⓜ	ヘリポート

留萌川浸水想定	5.0m~10.0m
	3.0m~5.0m
	0.5m~3.0m
	0.0m~0.5m







14 勤労者体育センター

8 見晴公園

16 中央公民館

15 住之江公園

24 住之江児童センター

25 東光小学校

16 東光小学校  
グラウンド

留萌中学校  
グラウンド 18

17 留萌高等学校  
グラウンド

留萌高等学校 29

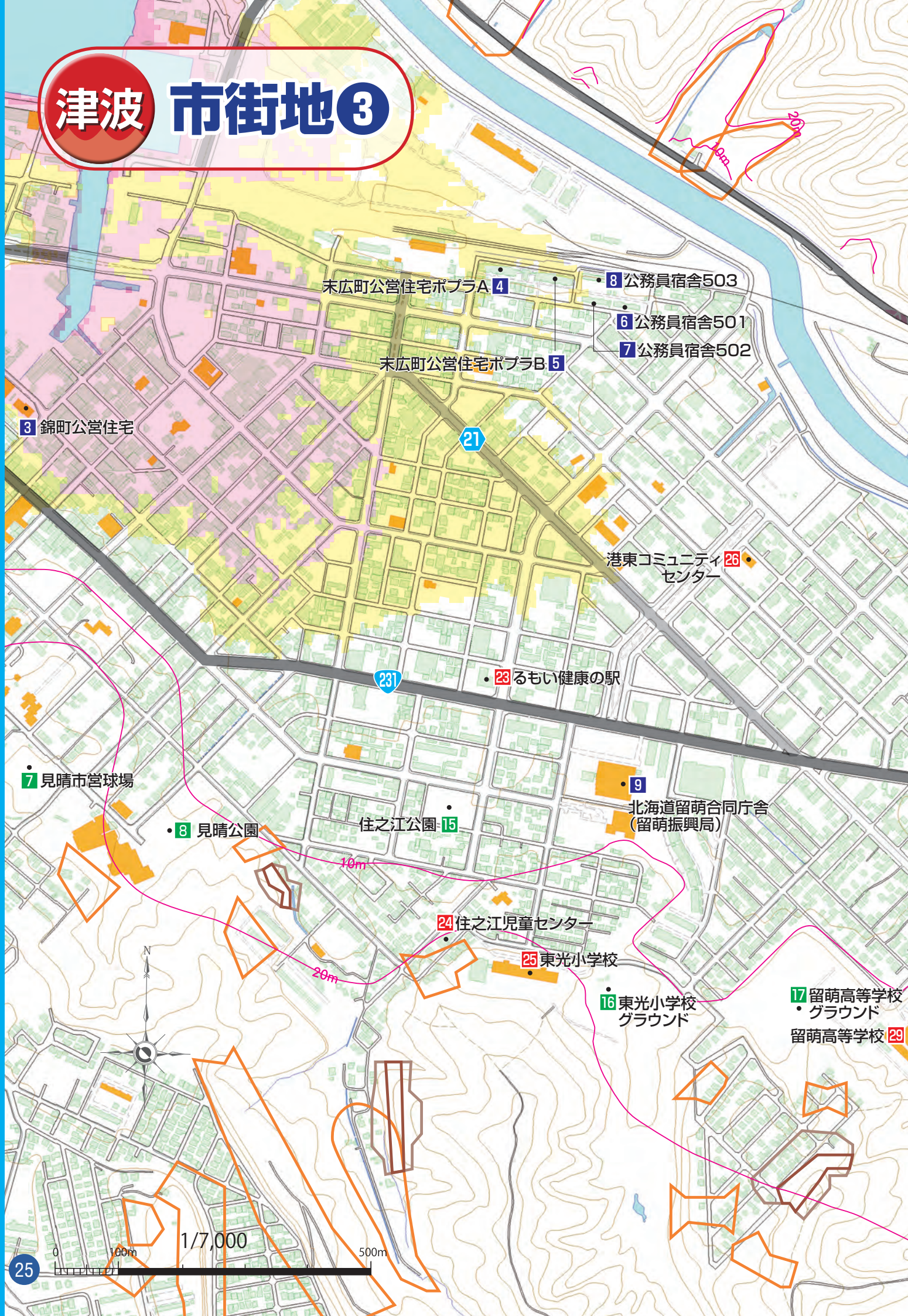
20 萌晴会館

11 平和台公園

土砂災害  
警戒区域等

	非常に危険性が高い地域
	危険性が高い地域
	危険性がある地域

# 津波 市街地③



3 錦町公営住宅

未広町公営住宅ポプラA 4

8 公務員宿舎503

6 公務員宿舎501

7 公務員宿舎502

未広町公営住宅ポプラB 5

21

港東コミュニティセンター 26

231

23 るもい健康の駅

7 見晴市営球場

8 見晴公園

住之江公園 15

9 北海道留萌合同庁舎 (留萌振興局)

10m

24 住之江児童センター

25 東光小学校

16 東光小学校グラウンド

17 留萌高等学校  
グラウンド  
留萌高等学校 29

20m



1/7,000

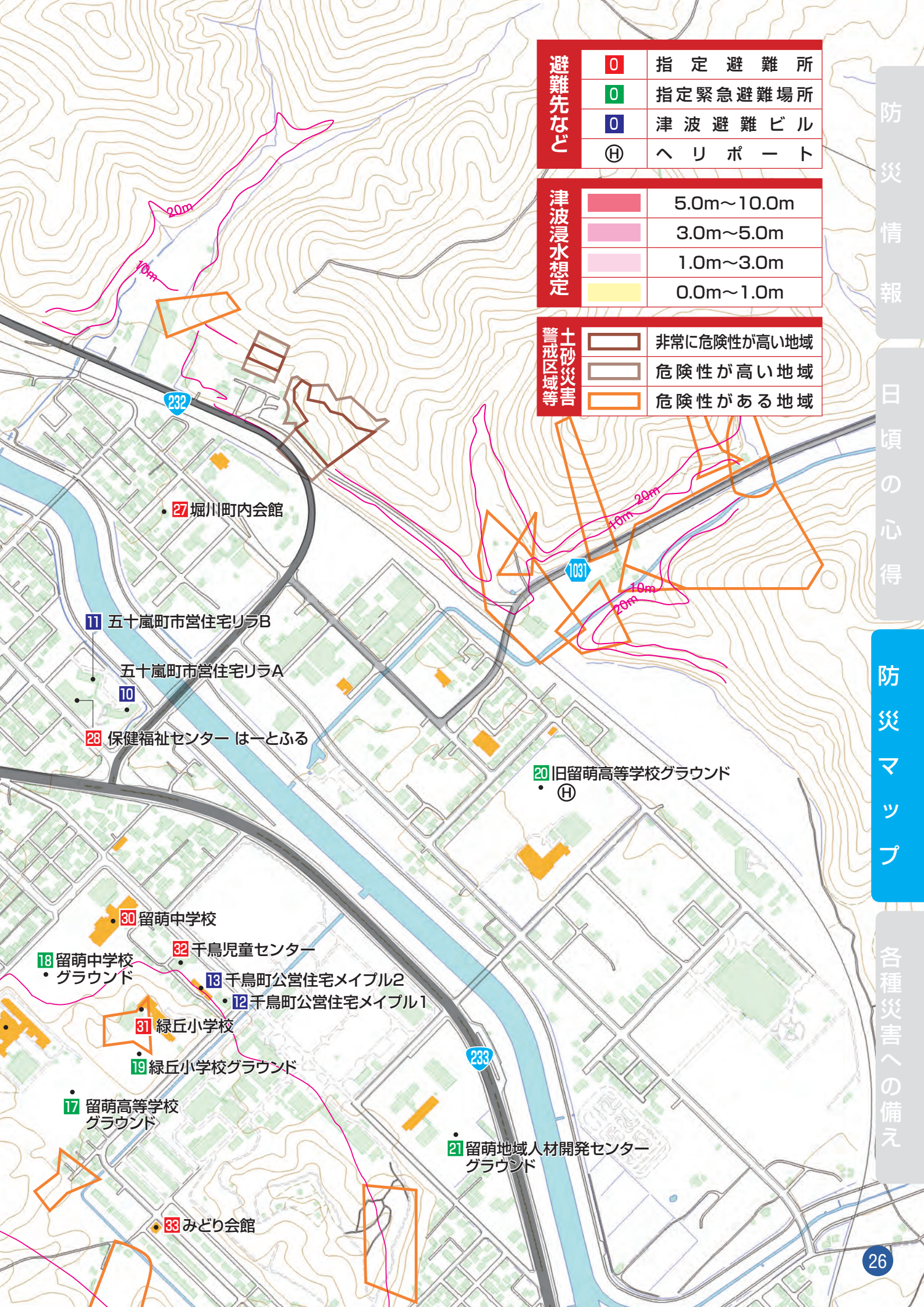
25

0 100m 500m

避難先など	0	指定避難所
	0	指定緊急避難場所
	0	津波避難ビル
	Ⓜ	ヘリポート

津波浸水想定	5.0m~10.0m
	3.0m~5.0m
	1.0m~3.0m
	0.0m~1.0m

土砂災害警戒区域等	非常に危険性が高い地域
	危険性が高い地域
	危険性がある地域



27 堀川町内会館

11 五十嵐町市営住宅リラB

五十嵐町市営住宅リラA

10

28 保健福祉センター はーとふる

20 旧留萌高等学校グラウンド

Ⓜ

30 留萌中学校

18 留萌中学校グラウンド

32 千鳥児童センター

13 千鳥町公営住宅メイプル2

12 千鳥町公営住宅メイプル1

31 緑丘小学校

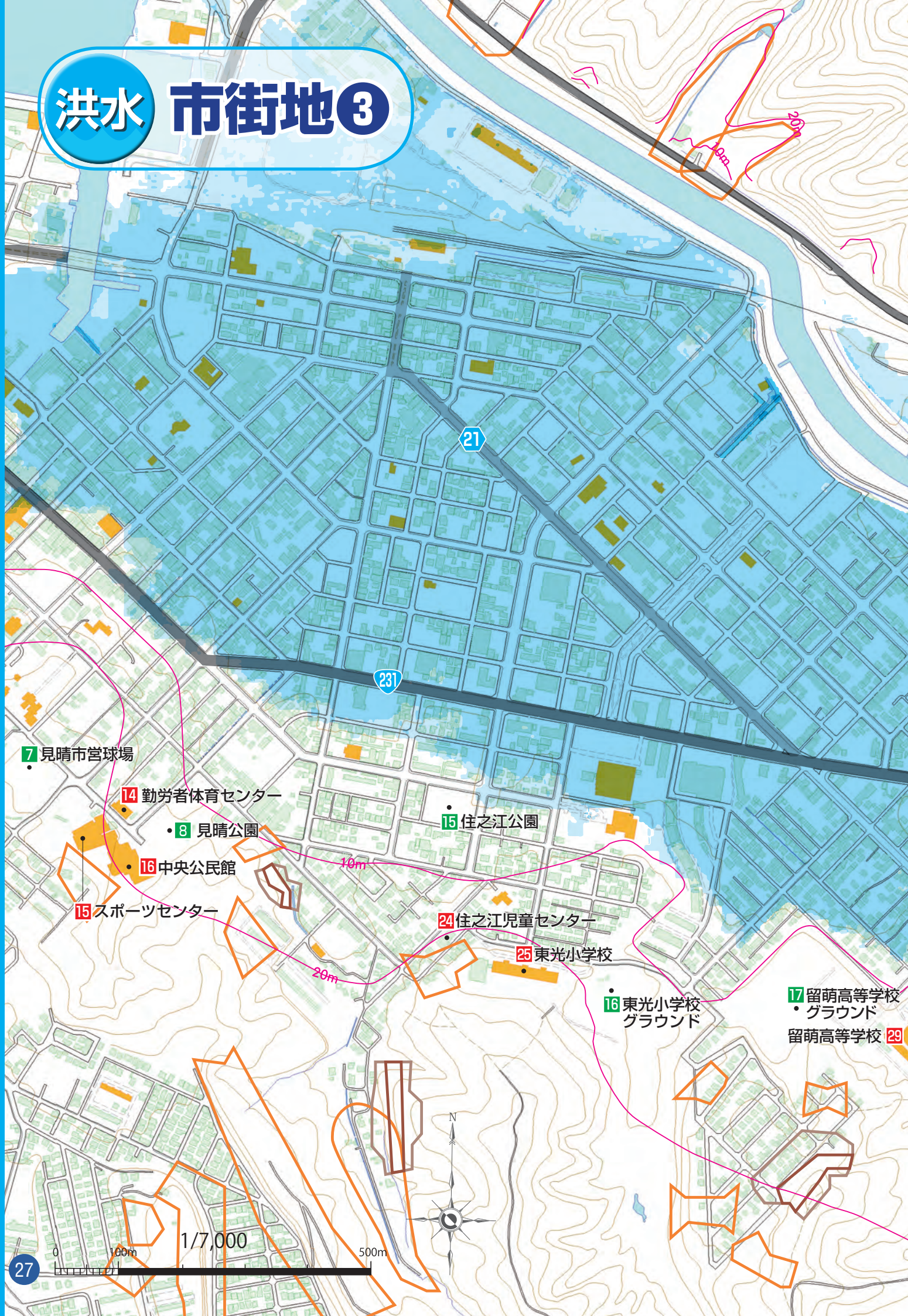
19 緑丘小学校グラウンド

17 留萌高等学校グラウンド

21 留萌地域人材開発センターグラウンド

33 みどり会館

# 洪水 市街地③



7 見晴市営球場

14 勤労者体育センター

8 見晴公園

16 中央公民館

15 スポーツセンター

15 住之江公園

24 住之江児童センター

25 東光小学校

16 東光小学校  
グラウンド

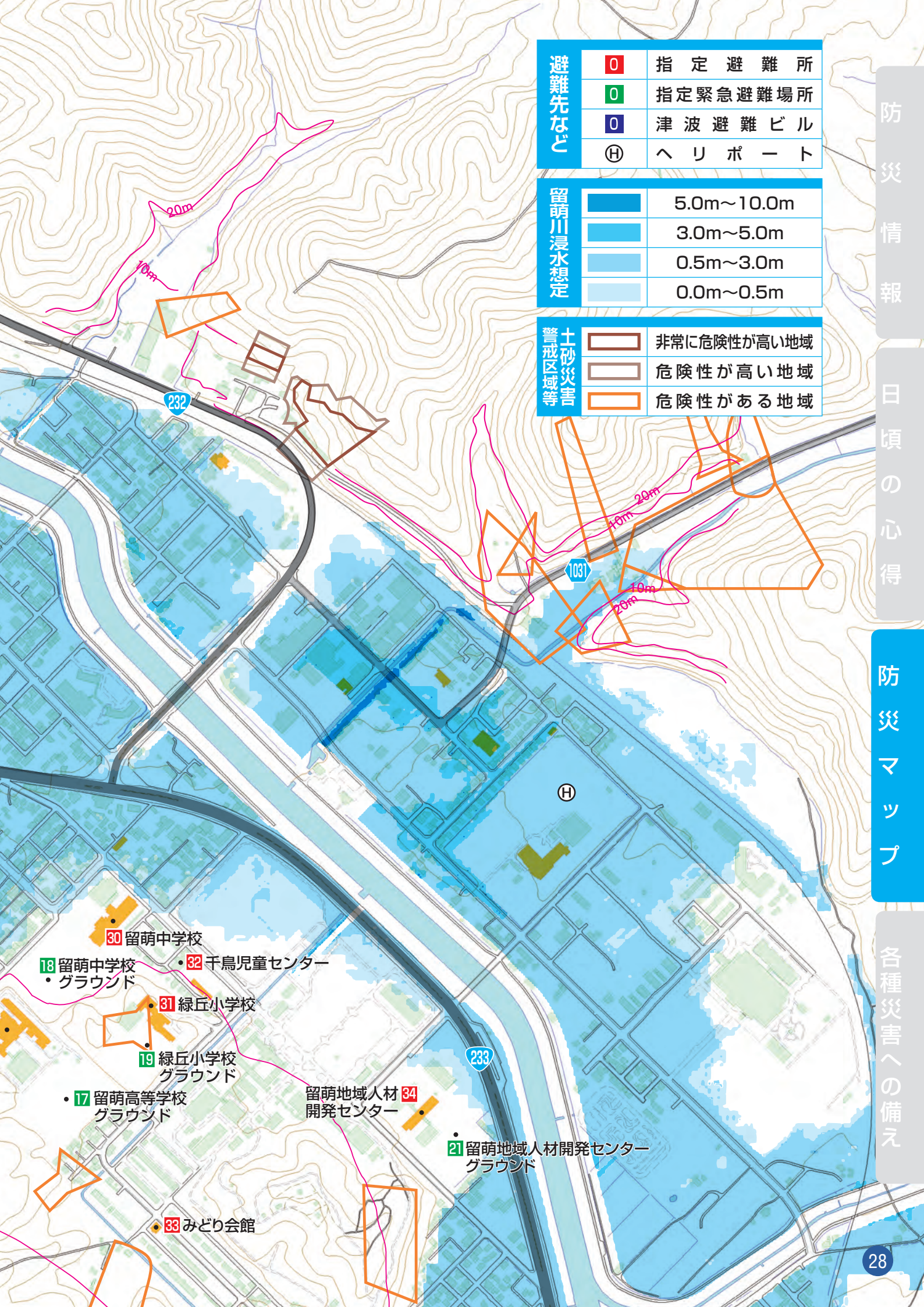
17 留萌高等学校  
グラウンド

留萌高等学校 29

避難先など	○	指定避難所
	○	指定緊急避難場所
	○	津波避難ビル
	Ⓜ	ヘリポート

留萌川浸水想定	■	5.0m~10.0m
	■	3.0m~5.0m
	■	0.5m~3.0m
	■	0.0m~0.5m

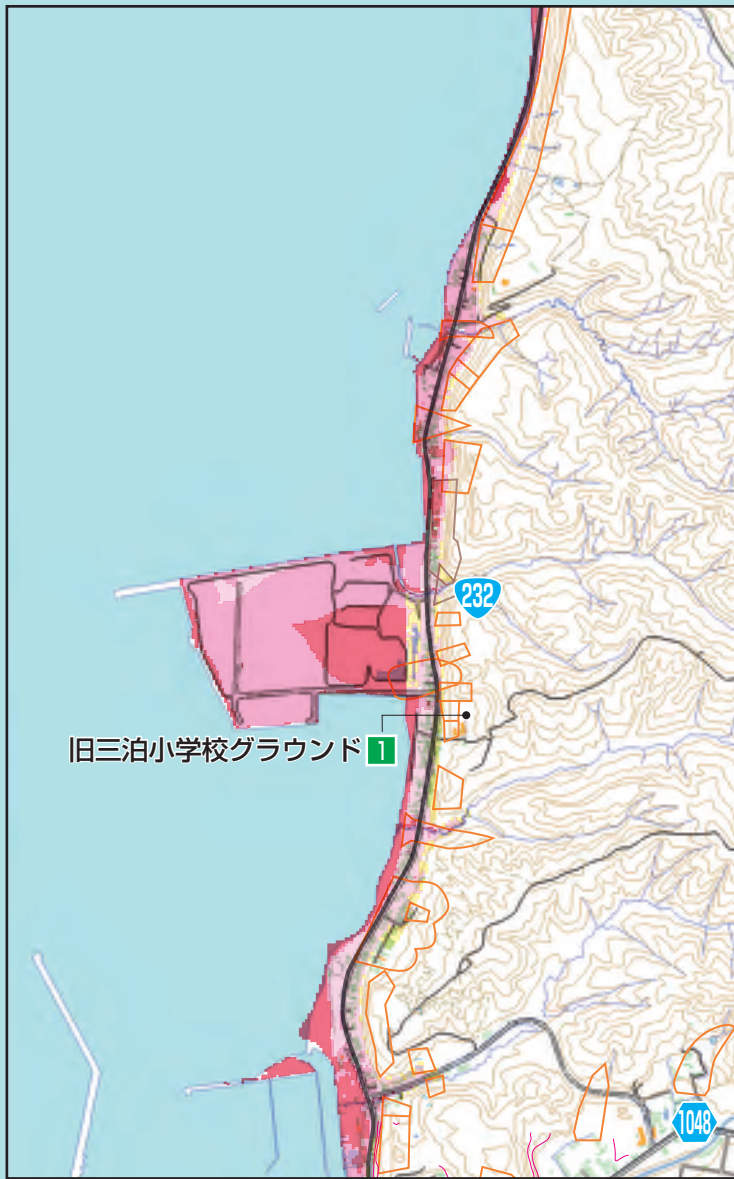
土砂災害警戒区域等	■	非常に危険性が高い地域
	■	危険性が高い地域
	■	危険性がある地域



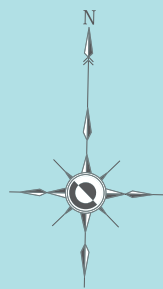
- 30 留萌中学校
- 18 留萌中学校グラウンド
- 32 千鳥児童センター
- 31 緑丘小学校
- 19 緑丘小学校グラウンド
- 17 留萌高等学校グラウンド
- 留萌地域人材開発センター
- 21 留萌地域人材開発センターグラウンド
- 33 みどり会館

津波  
洪水

# 浜中・礼受・大和田地区 塩見・三泊地区



旧三泊小学校グラウンド 1



1/25,000

0 250m 1km

13 旧礼受小学校  
グラウンド

22 礼受町内会館  
(津波の時は×)

21 浜中町内会館  
(津波の時は×)

沖見  
児童センター  
19

10 沖見公園

平和台公園 11

12 浜中運動公園

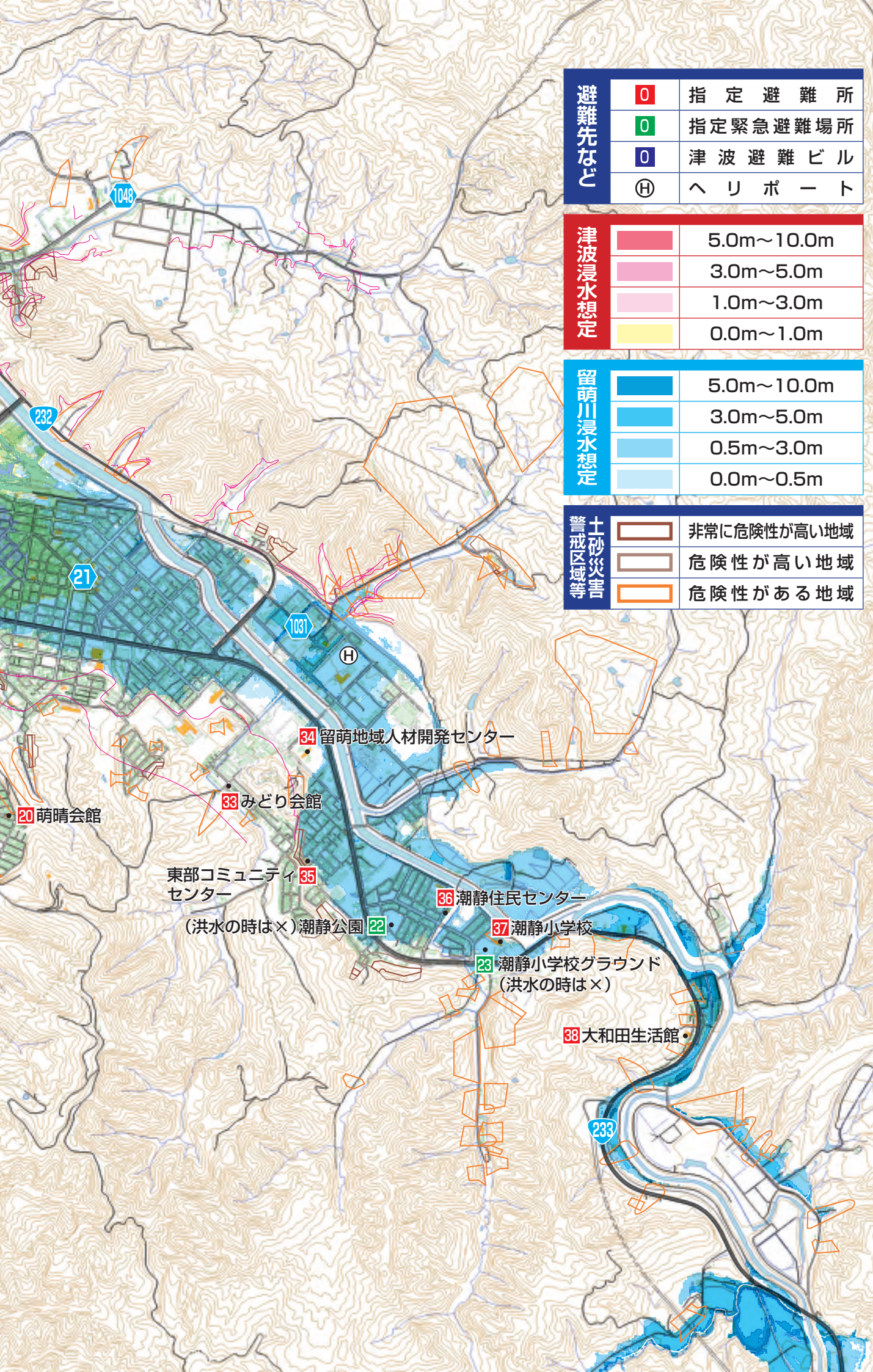
(H)

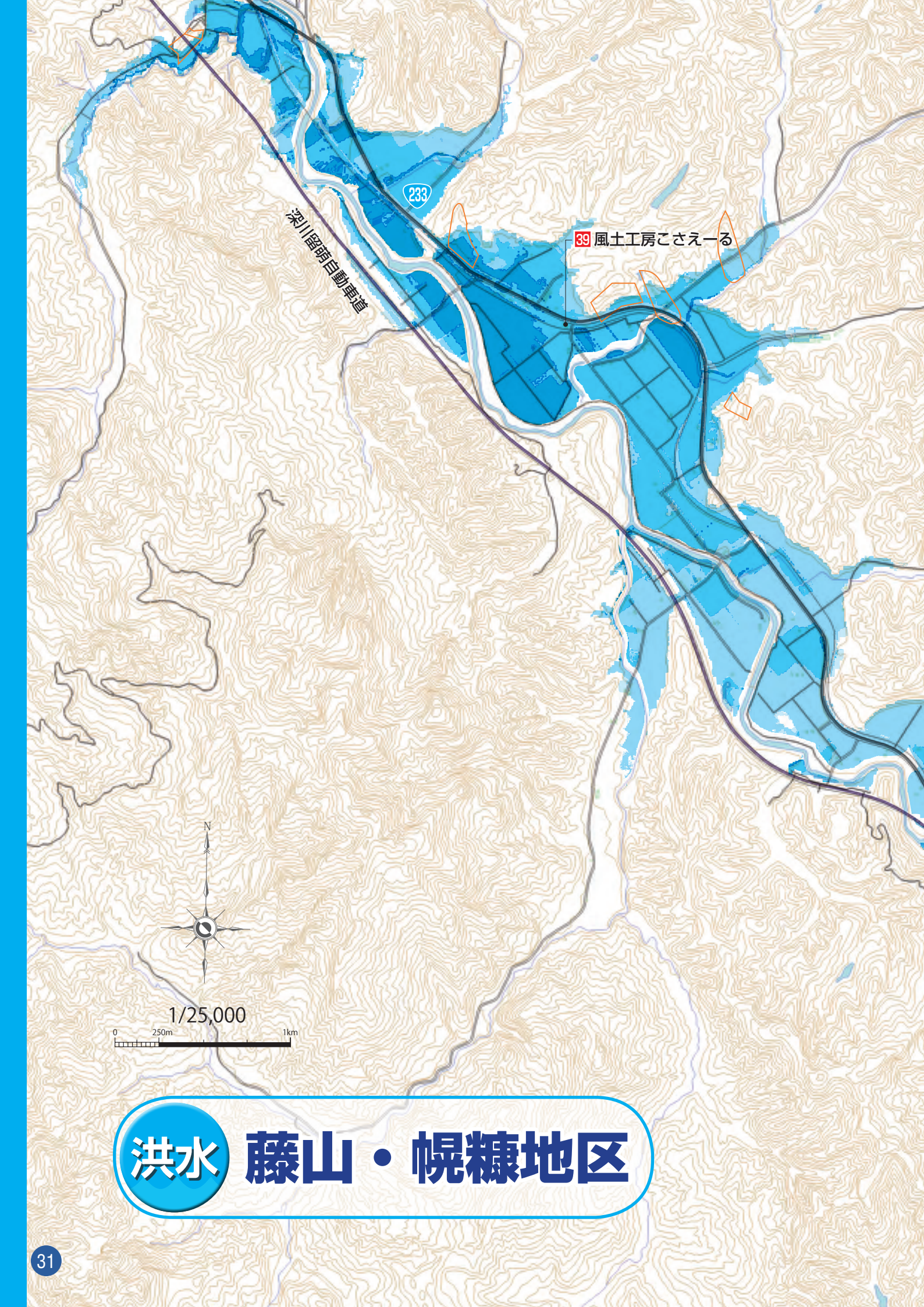
避難先など	0	指定避難所
	0	指定緊急避難場所
	0	津波避難ビル
	H	ヘリポート

津波浸水想定	5.0m~10.0m
	3.0m~5.0m
	1.0m~3.0m
	0.0m~1.0m

留萌川浸水想定	5.0m~10.0m
	3.0m~5.0m
	0.5m~3.0m
	0.0m~0.5m

土砂災害警戒区域等	非常に危険性が高い地域
	危険性が高い地域
	危険性がある地域





深川留萌自動車道

233

39 風土工房こさえる



1/25,000



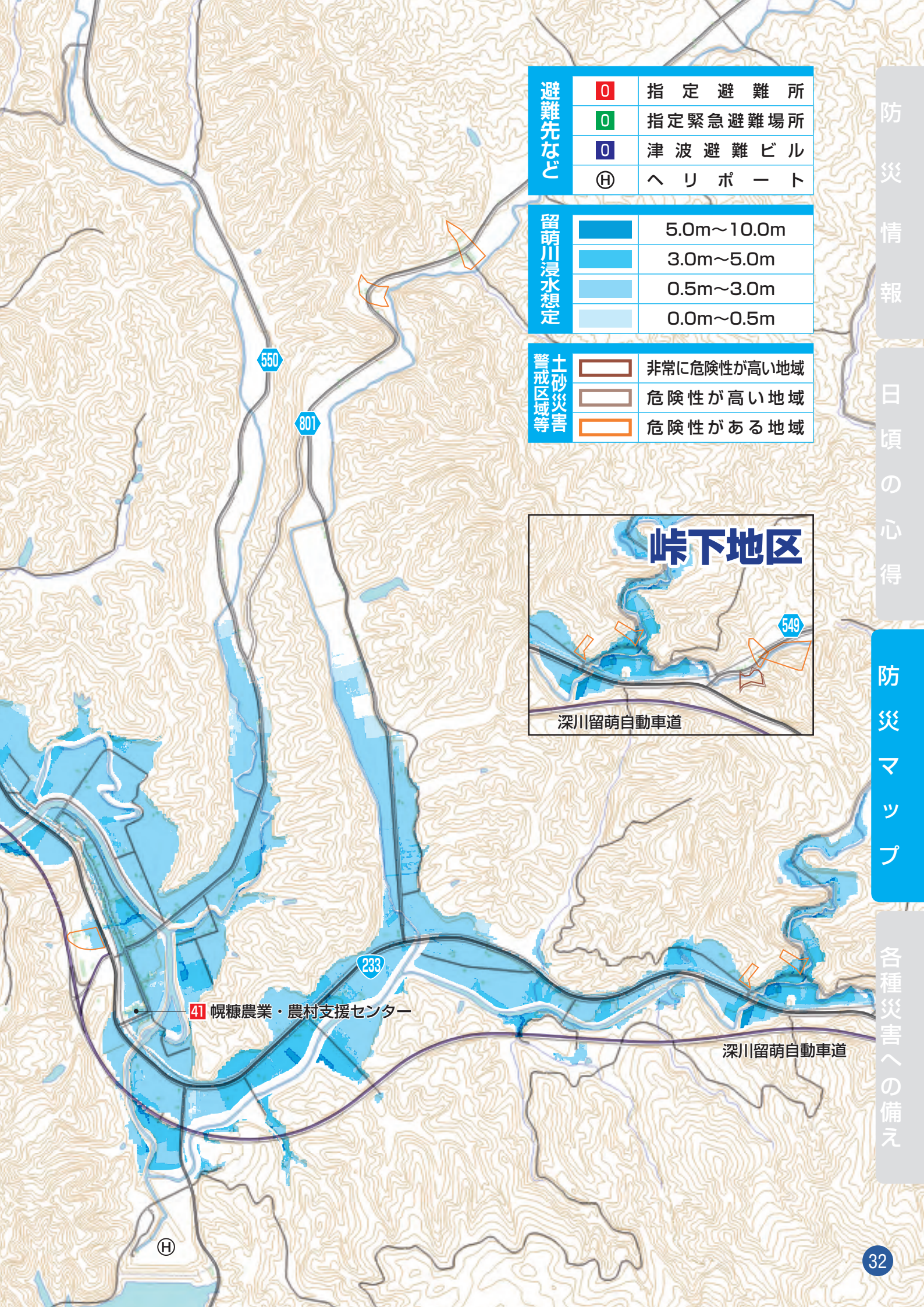
# 洪水 藤山・幌糠地区



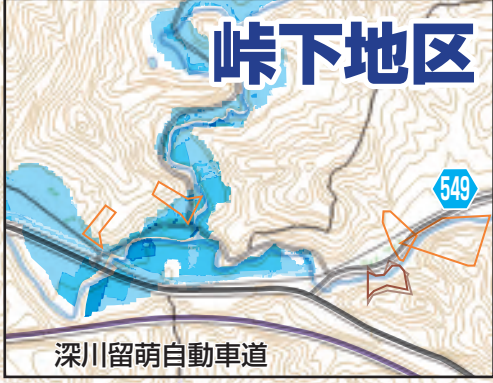
避難先など	0	指定避難所
	0	指定緊急避難場所
	0	津波避難ビル
	Ⓜ	ヘリポート

留萌川浸水想定	5.0m~10.0m
	3.0m~5.0m
	0.5m~3.0m
	0.0m~0.5m

土砂災害警戒区域等	非常に危険性が高い地域
	危険性が高い地域
	危険性がある地域



### 峠下地区



41 幌糠農業・農村支援センター

深川留萌自動車道

# 地震・津波に備える

## 地震の程度

震度階級は10階級で示されます。

最大震度が5弱以上と予想された場合、震度4以上が予想される地域で「緊急地震速報」が発表されます。「緊急地震速報」は、地震発生後、速やかに、テレビやラジオ、防災行政無線、携帯電話などを通じて発表されます。（詳しくは3ページをご覧ください）

震度	どのようになるか
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。 眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。 歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。 眠っている人の大半が、目を覚ます。電線が少し揺れる。
4	屋内にいるほとんどの人が驚く。 歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。 眠っている人のほとんどが、目を覚ます。電線が大きく揺れる。
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと思う。 棚の食器や本が落ちることがある。 まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。 電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある。
5強	物につかまらなると歩けない。棚の食器や本の多くが落ちる。
6弱	立っていることが難しい。固定していない家具が動く。 ドアが開かなくなる。窓ガラスが割れる。 耐震性の低い木造建物が傾いたり倒れたりすることがある。
6強	はわないと動けない、飛ばされることがある。 固定していない家具のほとんどが動き、倒れる。 耐震性の低い木造建物が傾いたり倒れたりすることが増える。 地割れ、地すべりが発生することがある。
7	耐震性の低い木造建物が傾いたり倒れたりすることがさらに増える。 耐震性の高い木造建物でも傾くことがある。 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物が倒れることが増える。

緊急地震速報が発表される



- 緊急地震速報は、全国各地にある震度観測点を利用しています。留萌市内には2か所あります。
- 震源が近い場合など、速報が強い揺れの到達に間に合わない場合があります。

「緊急地震速報に活用している地震観測点」  
(気象庁のホームページより)

■気象庁が設置  
●防災科学技術研究所が設置

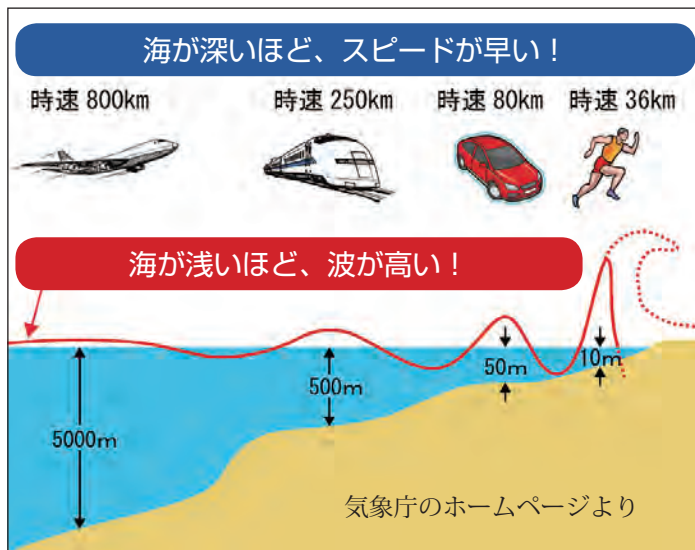


## 津波の発生

海底で大きな地震が発生すると、海底で盛り上がりや沈み込みが発生し、真上の海水が影響を受けて津波が起こります。

「津波の前には必ず潮が引く」と言われますが、潮が引くことなく**最初に大きな波が海岸に押し寄せる場合もあります。**

津波は、海が深いほど速く、沖合いではジェット機の速さに匹敵します。水深が浅くなるほど遅くなりますが、**後から来る波が前の津波に追いつき、波高が高くなります。**

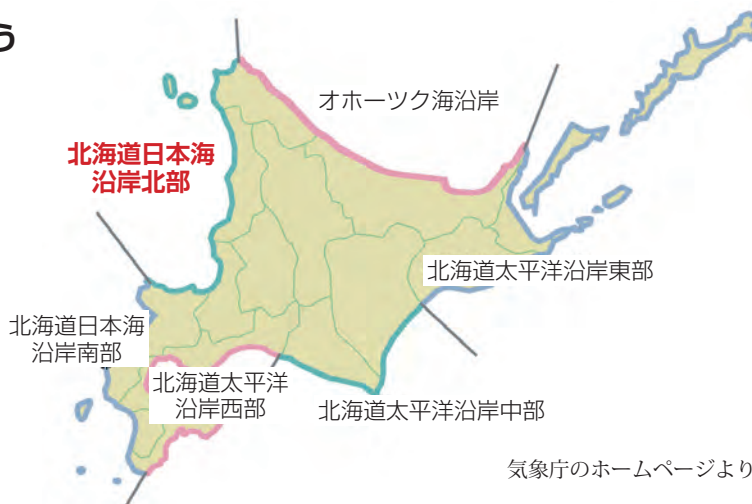


## 津波の程度

地震が発生してから約3分（一部の地震は最速2分程度）を目標に、一定の津波が予想される場合は、「**大津波警報**」「**津波警報**」「**津波注意報**」のいずれかを、津波予報区単位で発表します。

種類	発表基準	発表される数値・表現		どのようなになるか
津波注意報	予想の高さが、高いところで20cm以上、1m以下で、災害のおそれがある場合。	1m	(表記しない)	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、小型船舶が転覆する。
津波警報	予想される高さが、高いところで1mを超え、3m以下の場合。	3m	高い	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。
大津波警報	予想される高さが、高いところで3mを超える場合。	5m 10m 10m超	巨大	木造家屋が全壊・流失する。人は津波による流れに巻き込まれる。

留萌市は「**北海道日本海沿岸北部**」という津波予報区です。



## 地震・津波が来たときの行動

### 揺れたら、安全な場所に移動

- 落下物に当たらないようにする。
- ガラスから離れる。
- 倒れそうなもの、崩れそうなものから離れる。
- 車に乗っている場合は、ハザードランプをつけゆっくり速度を落とし、左側に停車する。山道では土砂災害や落石に注意する。
- エレベーターの中にいる場合は、最寄りの階で停止させ、速やかに降りる。



### 揺れがおさまったら、火を消し、出口を確保

- コンロやストーブ等の火を消し、ガスの元栓を締める。
- 窓やドアをあけて、出口を確保する。



### 被害状況、津波の危険性を確認

- 地震に関する情報や被害状況を確認する。
- 津波の危険性があるか確認する。



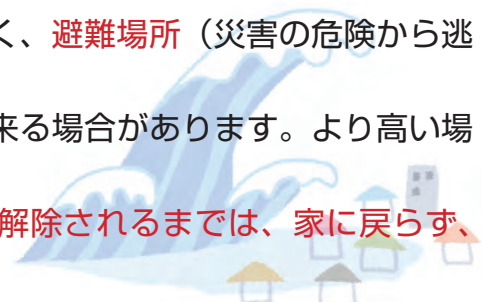
### 津波や火事の危険があれば、安全な場所に避難

- 火災（延焼）の危険が迫ってきたら、安全な場所に避難する。
- 沿岸部では、津波の危険がある場合は、指定された避難場所や高い場所に避難する。
- 川の近くでは、津波が上流に追いかけてくるので、流れに対して直角方向に避難する。
- 船に乗っている場合は、警報のレベルと予想される津波到達時間に応じ、「港外退避」「陸上避難」「係留強化」の対応をとる。



## 津波から避難する時に、大切なこと

- 震源が陸地に近いと、津波警報が津波の襲来に間に合わないことがあります。「強い揺れ」「弱くても長い揺れ」の場合は、すぐに避難を開始しましょう。
- 津波の高さが「巨大」の場合は、東日本大震災のような巨大な津波が来るおそれがあります。直ちに、できる限りの避難をしましょう。
- めざす場所は、避難所（避難生活を送る場所）ではなく、避難場所（災害の危険から逃れる場所）です。
- 沿岸の地形によっては、局所的に予想より高い津波が来る場合があります。より高い場所に避難しましょう。
- 津波は長い時間、くり返し襲ってきます。津波警報が解除されるまでは、家に戻らず、避難を続けましょう。



# 地震・津波への備え

## 地震や火事に強い家にする

家そのものの耐震性を高めましょう。

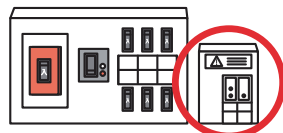
昭和56年に建物の耐震基準が変わっているため、昭和56年以前の住宅については耐震状況を知り対策を立てることをお勧めします。北海道では、戸建て木造住宅を対象に無料診断を実施しています。詳しい内容は、留萌振興局建設指導課にお問い合わせください。

火災報知器や消火器、感震ブレーカーなどを設置しましょう。

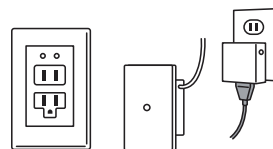
「感震ブレーカー」は、地震発生時に設定値以上の揺れを感知した場合に、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具です。



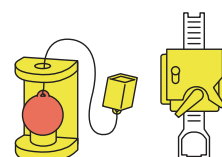
分電盤タイプ(内蔵型)



分電盤タイプ(型付後)



コンセントタイプ



簡易タイプ

経済産業省普及啓発チラシより

## 物が落ちてくるのを防ぐ

家具の上など、地震で落ちてきそうなところに、なるべく物を置かないようにしましょう。ベッドの近く、布団を敷く場所の近くには、なるべく家具を置かないようにしましょう。家具やテレビなどが転倒しないよう金具などで固定しましょう。



## 安全な場所への避難ルートを確認する

避難場所や避難所の場所と、避難ルートを確認しておきましょう。避難ルート上に、危険な箇所がないかを確認しておきましょう。家族が別々の場所にいる場合の連絡方法を決めておきましょう。



## 逃げ道を確保・確認しておく

玄関や通路に物を置かないようにしましょう。集合住宅では、避難ハッチや隔て板の近くに物を置かないようにしましょう。非常口の場所、建物内の避難ルートを確認しておきましょう。津波が来た時に避難する場所を確認しておきましょう。



「津波避難ビル」のマーク

## すぐに持ち出せるものを用意する

地震や津波で家から避難する際、すぐに持ち出せるよう、非常時持出品を準備しておきましょう。(詳しくは8ページをご覧ください)



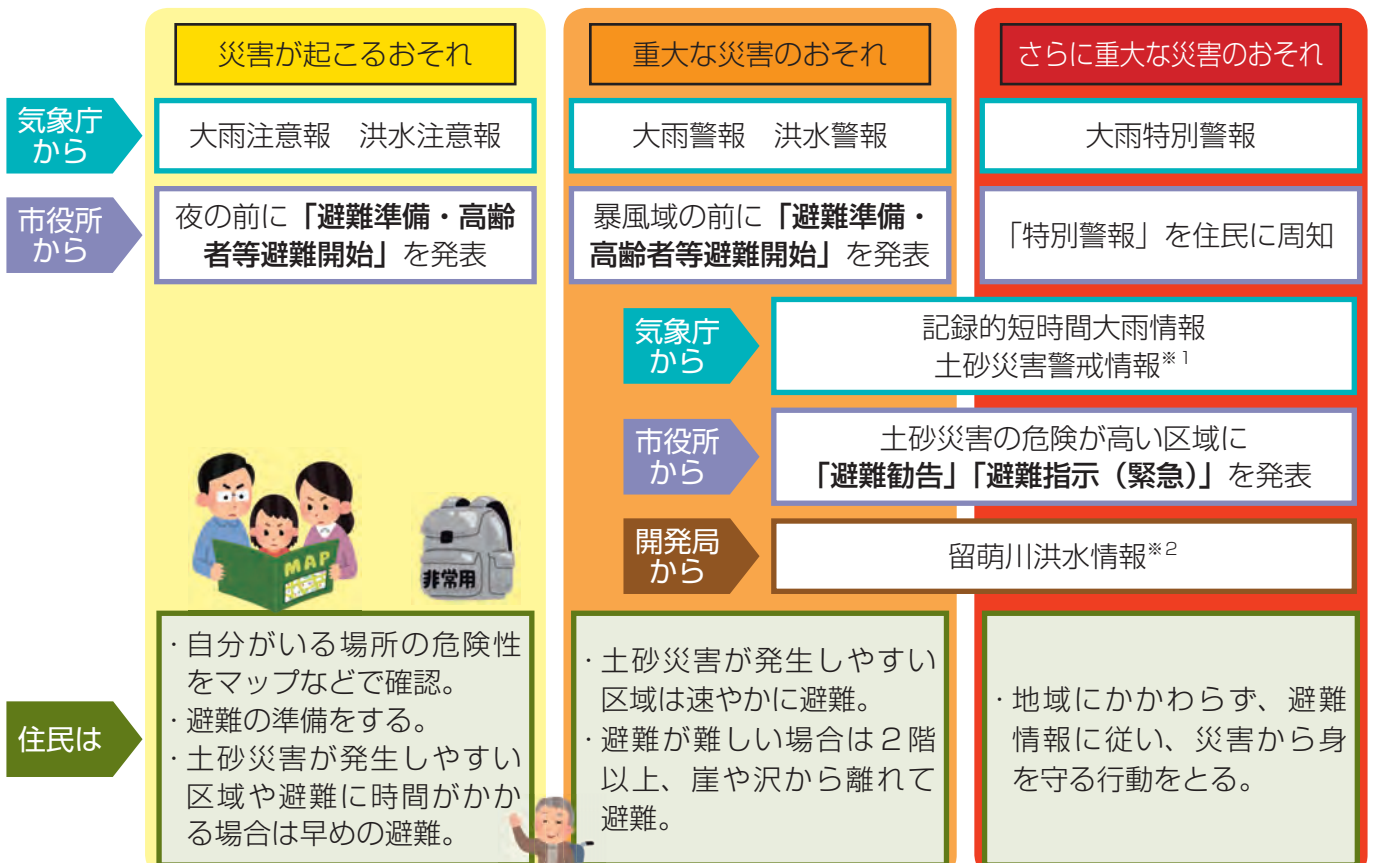
# 雨・風・土砂災害に備える

## 雨の強さと降り方

1時間の雨量	ニュースの表現	雨の降り方	外の様子	人への影響	車では
10mm以上～ 20mm未満	やや強い雨	ザーザーと降る。	地面一面に水たまりができる。	地面からの跳ね返りで足元がぬれる。	
20mm以上～ 30mm未満	強い雨	どしゃ降り。		傘をさしていてもぬれる。	ワイパーを速くしても見づらい。
30mm以上～ 50mm未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。	道路が川のようにになる。		速度が速いとブレーキが効かない。
50mm以上～ 80mm未満	非常に激しい雨	ゴーゴーと滝のように降り続く。	水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。	傘は全く役に立たなくなる。	車の運転は危険。
80mm以上～	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感。恐怖を感じる。			

## 警報や注意報が発表されたら

気象庁から警報や注意報が発表されたら、市役所からの発表に沿って行動してください。発表の基準は地域によって異なります。



\*1：北海道との共同発表 \*2：気象庁との共同発表

# 雨や風への備え

## 事前にできること

### 情報の収集

- 災害に関する情報を入手。(詳しくは4ページをご覧ください)
- 市役所からの呼びかけに注意。
- 土砂災害に注意。



### 早めの準備・避難

- 携帯電話などの充電、予備の電池の用意など。
- 子どもやお年寄り、病気の方などを安全な場所に避難。



### 雨への備え

- 側溝や排水溝を掃除し、水が流れるようにしておく。
- 家財道具や貴重品、生活用品、食料などを高い場所へ移動。
- 子どもやお年寄り、病気の方などは安全な場所に避難。



### 風への備え

- 屋根、アンテナ、プロパンガスなど飛ばされないか確認&補強。
- 鉢植えなど飛ばされそうなものは屋内へ。
- 板でふさぐ、ガムテープを貼るなど窓を補強し、カーテンを閉める。

### もしもの備え

- 停電に備え、懐中電灯や携帯ラジオ、予備の電池を準備。
- 断水に備え、飲み水を確保。浴槽に水を張るなど生活用水を確保。
- すぐに避難できるよう、貴重品や非常持出品の準備。

## 避難の指示が出たら



- ガスや電気、火の元を確認し、速やかに避難。
- 一人での行動はさけ、できるだけ複数で避難。
- 水が入って歩きづらくなる長靴、すぐぬげる靴は **×**。
- 避難所まで行けない場合は、高い所、がけや沢から離れた場所へ。



## 土砂災害警戒区域等では、雨が降り出したら情報に注意

土砂災害には、**前兆**があります。

「土砂災害警戒判定メッシュ情報」から、土砂災害発生の危険性が確認できます。

土砂災害警戒判定メッシュ情報(気象庁ホームページ) <http://www.jma.go.jp/jp/doshamesh/>

### 土砂災害の前兆

がけにひび割れができる 小石がパラパラと落ちてくる  
がけから水が湧き出る 湧き水が止まる・濁る 地鳴りがする

がけ崩れ



山鳴りがする 急に川の水が濁り、流木が混ざり始める  
腐った土の匂いがする 降雨が続くのに川の水位が下がる

土石流



地面がひび割れ・陥没 がけや斜面から水が噴き出す  
地鳴り・山鳴りがする 樹木が傾く 亀裂や段差が発生する

地すべり



# 雪害に備える



## 暴風雪に見舞われたら…

死傷者が出るような暴風雪が道内各地で繰り返し発生しています。  
できるだけ外出は控え、外出時は安全な場所で身を守ってください。

### <家では>

- ニュースなどで天候状況を確認する。
- 不要不急の外出は、できるだけ控える。
- 暖房の給排気口が雪でふさがれないようにする。
- 吹きだまりの状況を見て除雪し、出入り口を確保する。

### <歩行中は>

- 風で飛ばされてくるものに注意する。
- 落下する雪の塊に注意する。
- 公共施設や商店、コンビニ、人家など建物の中に避難し、天候の回復を待つ。

### <運転中は>

#### 視界が悪くなったら

- 停車し、ハザードランプや停止表示板で追突を防ぐ。
- 公共施設やコンビニなどの駐車場で待機する。

#### 命の危険を感じたら

- 商店、人家等に避難する。
- 避難する場所や人家がない場合は、警察や消防に救助を依頼する。

#### 救助を待つときは

- 一酸化炭素中毒を防ぐため、エンジンは切る。やむを得ずエンジンをかけるときは、雪で排気管出口が埋まらないようにする。



## 除雪の事故を防ぐ

屋根からの転落や落雪、除雪機の操作ミスなどに注意しましょう。

### <屋根の雪下ろしでは>

- 必ず2人以上で！
- 携帯電話を持つ！
- ヘルメット、命綱、滑りにくい靴で！

- 命綱は正しい結び方で、屋根の上で止まる長さに！（命綱は正しく利用しないと逆に危険）



- はしごはしっかり固定！ 屋根への移動に注意！
- 雪がゆるい時は作業しない！
- 雪下ろし中の屋根からの落雪による死者は約2割。家族や隣近所に声をかけてから作業を！
- 屋根からの転落死者のうち半数は地面に強打。建物のまわりに雪を残しておく！
- 屋根からの転落死者のうち6割は1階の屋根から。低い屋根でも油断しない！

### <除雪機では>

- 防寒性の高い手袋や滑りにくい履物、機械に巻き込まれにくい服装を着用する！
- 詰まった雪をとるときは、必ずエンジンを切ってから！
- まわりの人や車に十分な注意を！





# 武力攻撃・テロに備える

武力攻撃事態が発生し影響が懸念される場合、防災行政無線や緊急速報メールでお知らせします。

## 警報が発令されたら

### 屋内にいる場合

- ドアや窓を全部閉める。
- ガス、水道、換気扇を止める。
- ドア、壁、窓ガラスから離れて座る。

### 屋外にいる場合

- 近隣の堅牢な建物や地下街など屋内に避難する。
- 運転中の場合、できる限り道路外の場所に車両を止める。道路に置いて避難するときは、道路の左側端にキーを付けたまま駐車するなど緊急通行車両のさまたげにならないようにする。



警報、テレビやラジオなどを通じて、情報収集に努める。



## 避難の指示が出たら

屋内への避難、近隣の避難所施設への避難、遠方への避難など、攻撃の種類によって避難方法が違います。指示に従って、落ち着いて行動してください。

- ガスや水道の元栓をしめ、ストーブなどのコンセントを抜く。冷蔵庫のコンセントは挿したままにしておく。
- 頑丈な靴、長ズボン、長袖シャツ、帽子などを着用し、非常持出品を持参する。(8ページ参照)
- パスポートや運転免許証など、身分を証明できるものを持つ。
- 家の戸じまりをする。
- 近所の人に声をかける。

## 身の回りで急な爆発が起こったら



- とっさに姿勢を低くし、身の安全を守る。
- 周囲で物が落下している場合には、落下が止まるまで、頑丈なテーブルなどの下に身を隠す。
- その後、爆発が起こった建物などからできる限り速やかに離れる。

### 建物で爆発が起こった場合

- できる限り低い姿勢をとり、急いで建物から出る。
- 口と鼻をハンカチなどでおおう。

### がれきに閉じ込められた場合

- ライターは使わない。
- 動き回って粉じんを出さない。口と鼻をハンカチなどでおおう。
- 自分の居場所をまわりに知らせるために、配管などを叩く。
- 粉じんなどを吸い込む可能性があるため、大声を上げるのは最後の手段とする。

**「早めの避難」**に心がけましょう。  
(指示を待つだけでなく、危険を感じたら自らの判断で)

**日頃から**、自宅や近くで比較的安全な場所を確認し、  
避難する時に活かしましょう。

海や川、裏山など、危険な場所を見に行くことは  
**絶対にやめ**ましょう。

# 何よりも「命を守るための行動」を

災害に巻き込まれない、被害を最小限にとどめる一人ひとりの行動が「命を守るための行動」です。

**正しい情報**を入手し、  
冷静な判断と行動に心がけましょう。

近隣の方々、近くにいる人たちと  
**声をかけ合い、助け合**いましょう。

天候や時刻によっては、**避難するほうが危険な時**もあります。  
その場合、できるだけ安全な場所にいるようにしましょう。

# 災害時の連絡や安否確認の方法

さまざまな伝言サービスがあります。いざという時に備えて連絡方法を確認しておきましょう。

## 災害用伝言ダイヤル171（固定電話・携帯電話）

被災地の固定電話番号を利用した、音声による伝言です。



録音 1

再生 2

被災地の方（自宅）の固定電話の番号を市外局番から入力（携帯電話からも録音・再生ができます）



## 災害用伝言板（携帯電話・パソコン）※登録は携帯のみ

携帯電話やパソコンを利用した、文字による伝言です。



メニュー画面などから「災害用伝言板」を選択

登録

「無事です」などの状態を選択し、コメント入力して登録

確認

安否確認したい人の携帯番号を入力し、伝言を選択して確認

災害発生時は、電話がつながりにくくなりますが、パソコンを使ったメールが比較的つながります。携帯電話のメールも時間がかかる場合がありますが、「伝言」の役割は果たします。ツイッターなどのSNSも災害時の連絡や安否確認に役立ちます。

ここでご紹介しているもの以外にも、いろいろな災害時の伝言サービスがあるので、有効に活用してください。



MEMO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

家族で相談して記入し、  
みんながわかる場所に置いておきましょう！



# わが家の防災メモ

火事・救急  
**119**番

警察  
**110**番

海の事故・事件  
**118**番

災害用伝言ダイヤル  
**171**番

## ●わが家の避難場所・集合場所

災害発生時の避難場所		家族が離れたときの集合場所
地震		
津波		
水害・土砂災害		

## ●家族・親せき・知人などの連絡先

名前	電話（自宅／勤務先・学校）	携帯電話	備考

## ●家族の救急データ

名前	生年月日	血液型	持病	常備薬	アレルギー
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月 日				
	年 月 日				

## ●防災関係機関などの連絡先

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
留萌市役所（総務課危機対策係）	0164-56-5005	上下水道（留萌市上下水道課）	0164-42-5151(上水道) 0164-42-2049(下水道)
留萌消防組合消防署	0164-42-2211	電気（北電留萌営業所）	0164-42-1390 0120-060-174
留萌警察署	0164-42-0110	ガス（ ）	
留萌海上保安部	0164-42-0656		
留萌市立病院	0164-49-1011		
かかりつけ医（ ）			

留萌市防災ガイド・マップ 平成30年3月発行

留萌市総務部総務課危機対策係

〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地 TEL 0164-56-5005

この冊子は、公益財団法人北海道市町村振興協会（サマーチャンボ宝くじの収益金）の助成を受けて作成しています。

