



防災マニュアル

災害から命を守るために



〈目 次〉

P. 1	災害発生時の各家庭の対応	P. 7	災害発生時の防災体制図
P. 2	災害情報を知るための方法	P. 8	避難所生活で気をつけること
P. 3	水害・土砂災害の警戒レベル	P. 9	家の備え・非常持出品
P. 4	震度と揺れ・災害時要援護者	P.10	防災チェックリスト
P. 5～6	防災マップ・ハザードマップ	P.11	わが家の防災メモ



発 行／清原地区防災会
編 集／清原地区防災マニュアル編集委員会
問合せ／清原地区市民センター内（TEL：028-667-5696）

清原地区防災マニュアルの改訂

清原地区防災会では、平成 23 年 3 月に発生した東日本大震災の被災経験を踏まえ、平成 26 年 3 月に災害時の初期対応がスムーズにできるよう「清原地区防災マニュアル」を発行しました。その後、防災意識の向上とともに、気象庁より風水害・土砂災害対策のための避難情報が 5 段階の『警戒レベル』として伝達されることになったほか、平成 29 年には宇都宮市が『洪水ハザードマップ』を策定しました。こうした新たな要素も取り入れ、今回「自分の身は自分で守る」という自助の精神に沿った防災マニュアル改訂版を作成しました。この改訂版を普段から身近なところに置き、いざ災害が起こった際に適切な行動がとれるようご活用ください。

災害発生時の各家庭の対応

安全確保と二次災害の防止

- ①災害発生後、直ちに自分の身を守る行動をとってください。
- ②ガスコンロなど火を使うものの使用は中止してください。
- ③同居者の安否を確認してください。
- ④班長などに安否状況を報告してください。
- ⑤家から避難所に行く場合はブレーカーを落としコンセントを抜いてください。



各家庭の備え

家族との災害時の話し合い

- ①日頃から家族で災害時の対応を話し合い、災害時指定避難所の場所を確認しておきましょう。
- ②持ち物は避難するときに持ち出す必需品を決めておきましょう。（3 日分程度）
- ③避難する場合は活動しやすい服装で、持ち物は最小限にして歩いて（車での移動は緊急車輛の妨げとなるため）避難するよう準備しましょう。
- ④災害時における家族の連絡方法を決めておきましょう。
- ⑤停電時の情報収集は、車のテレビや防災ラジオ、スマートフォンなどを使いましょう。
- ⑥昭和 56 年以前の建物については、耐震診断を実施することをお勧めします。
- ⑦耐震診断の補助金制度を利用する場合は、市に問い合わせてください。
- ⑧災害が起きて家屋に被害があった場合は、市に（注）り災証明書を申請しましょう。



（注）：り災証明書…給付金、融資、災害義援金の受給、税金・国民健康保険などの支払いの猶予や減免、公的サービス料の減免、保険金の支払い請求、応急仮設住宅への入居申請などに必要です。（被災後、片づけをする前に状況を写真撮影しておく、各種申請のときに役立ちます。）

災害情報を知るための方法

宇都宮市からの情報発信

防災情報メール

事前登録をすれば、災害時の避難情報や避難所開設情報が自動で携帯やパソコンに送信されます。



登録方法

- ①コードを読み取るかアドレスにアクセスします。
<http://utsunomiya.mwjp.jp/mobile/>
- ②「うつのみやシティガイド」の「メール配信サービス」を選び、「登録はこちら」をクリックしてください。
- ③空メールを送信すると市からメールが届きます。
URLにアクセスしてください。
- ④3つの項目から「防災情報」を選んでください。

わが家の防災マニュアル

自然災害の備え方や避難所、非常持出品や備蓄品などを詳しく掲載しています。各市民センターや出張所などに置いてあるほか、市のホームページで見ることができます。

防災ラジオ購入補助制度

大災害が発生した時や発生する恐れがある時自動で電源が入り、緊急告知が流れる防災ラジオの購入を補助してくれます。対象は携帯電話を持たない方、又は携帯電話を持っていても登録制防災情報メールを利用できない方。

お互いの無事を確認するために

NTT災害用伝言ダイヤルと安否情報確認ツール

CHECK 伝言の録音手順

1 7 1 をダイヤルする

登録の場合 **1**

自宅の電話番号をダイヤル
△△△-〇〇〇-□□□□

プッシュ回線の場合は **1 #**

伝言を録音する(30秒以内)

CHECK 伝言の再生手順

1 7 1 をダイヤルする

再生の場合 **2**

連絡を取りたい方の
電話番号をダイヤル
△△△-〇〇〇-□□□□

プッシュ回線の場合は **1 #**

伝言の録音内容を確認する

安否情報確認ツール

NTT 東日本

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/>

NTT ドコモ

<http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>

au

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigaidengon/>

SoftBank

<http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

災害情報が発信される地元メディア

◆NHK第1 **594kHz**

◆エフエム栃木 **76.4MHz**

◆宇都宮コミュニティFM **77.3MHz**

◆CRT栃木放送 **1530kHz**

◆CRT-FM **94.1MHz**

◆NHK FM栃木 **80.3MHz**



水害や土砂災害から命を守るには

水害や土砂災害が予測されるときには、宇都宮市から警戒レベルが発令されます。警戒情報が発令されなくても、身の危険を感じたら自主的に避難をしましょう。

警戒レベル	取るべき行動	避難情報等
レベル 1	災害への心構えを高める 最新の気象情報を確認 非常持出品の点検等 	早期注意情報 (気象庁が発表)
レベル 2	避難行動を確認 避難所や避難経路を確認 ハザードマップで危険箇所確認	大雨洪水注意報 (気象庁が発表)
レベル 3 高齢者等 避難開始	避難に時間を要する人 高齢者・障がい者・乳幼児等と その支援者は避難開始	避難準備 高齢者等避難開始 (市が発令)
レベル 4 全員避難	全員速やかに避難 避難所までの移動が危険な場合 は自宅内や近くの安全な場所へ	避難勧告 避難指示(緊急) (市が発令)
レベル 5 避難済み	命を守る最善の行動 家の2階など安全な場所へ避難 <災害発生>	災害発生情報 (市が発令) 把握し得る範囲で発令



レベル4で全員避難

逃げ遅れののないよう**災害情報**に注意



大雨警報
洪水警報
暴風警報
氾濫警戒情報



大雨情報
土砂災害警戒情報
記録的短時間
氾濫危険情報



大雨特別警報
暴風特別警報
氾濫発生情報

地震

震度と揺れの強さ

揺れを感じない状態を「震度0」として表しています。

震度1

屋内で静かにしている人の一部が、わずかな揺れを感じる。



震度2

屋内で静かにしている人の大半が揺れを感じる。



震度3

屋内にいる人の多くが揺れを感じ、棚の食器類が音を立てることがある。



震度4

歩行中の人のほとんどが揺れを感じ、眠っている人のほとんどが目さます。部屋の不安定な置物が倒れる。



震度5弱

大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。棚にある食器類や本が落ちることがあり、固定していない家具が移動することがある。



震度5強

物につかまらなると歩くことが難しい。固定していない家具が倒れることがあり、補強されていないブロック塀が崩れることがある。



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、倒れるものもあり、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。



震度6強

立っていることができず、はわないと動くことができない。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。



震度7

揺れにほんろうされ、飛ばされることもある。大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりなどが発生したりすることがある。



※気象庁震度階級関連解説表より

支援を必要とする人たちへの安全対策

災害時要援護者支援制度

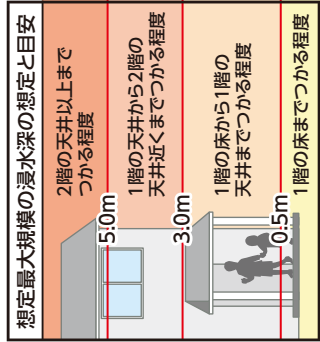
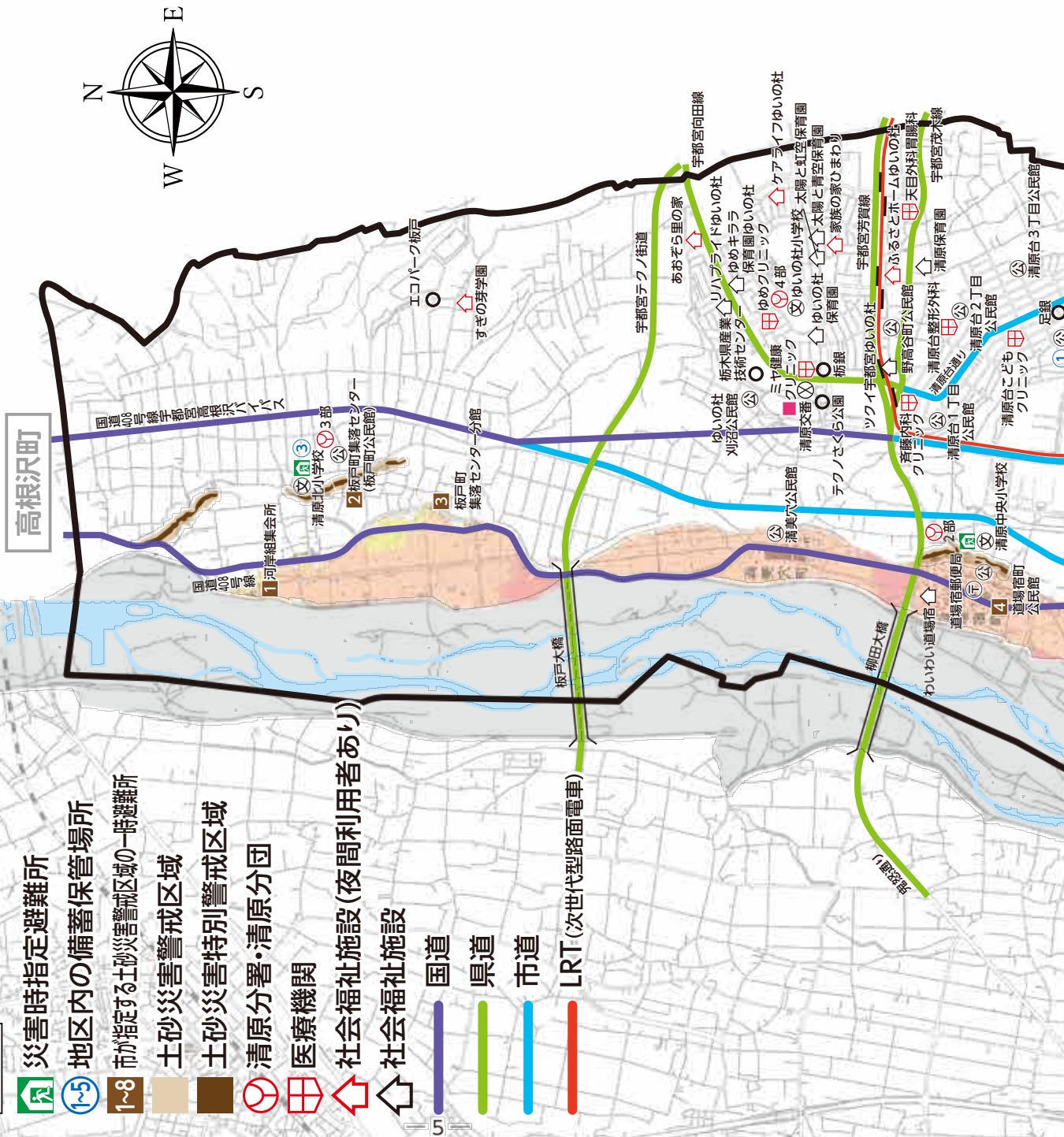
近隣に住む傷病者、障がい者、高齢者、子ども、外国人等は、災害発生時に臨機応変に対応することが難しい状況です。これらの要配慮者に対して、日頃から声かけや見守り活動を行うとともに、災害発生時には誰が支援し、どこに避難するかなどについてあらかじめ地域住民同士で決めておく、地域ぐるみの支援制度です。

日頃から、人と人とのつながりを大事にしましょう!

清原地区防災マップ

凡 例

-  災害時指定避難所
-  ①~⑤ 地区内の備蓄保管場所
-  ①~⑧ 市が指定する土砂災害警戒区域の一時的避難所
-  土砂災害警戒区域
-  土砂災害特別警戒区域
-  ① 清原分署・清原分団
-  ② 医療機関
-  ③ 社会福祉施設(夜間利用者あり)
-  ④ 社会福祉施設
-  ⑤ 国道
-  県道
-  市道
-  LRT(次世代型路面電車)



浸水深区分	
10.0m～20.0m未満	
5.0m～10.0m未満	
3.0m～5.0m未満	
0.5m～3.0m未満	
0.5m未満	

地区内の避難所

No.	名称・所在地	電話番号	主な避難対象自治会等※
1	清原中学校 鑑山町231	667-0101	竹下町、鑑山町、清原
2	清原中央小学校 道場宿町848	667-0106	道場宿町、満美穴町、ゆいの杜地区、清原台1～4丁目
3	清原南小学校 上籠谷町1401	667-0516	上籠谷町、朝日が丘、桑島町
4	清原北小学校 板戸町1765	667-0780	板戸町 ※備蓄避難所指定
5	清原東小学校 氷室町1713-1	667-0515	氷室町、光が丘、清原台5～6丁目
6	清原地区市民センター 清原工業団地15-4	667-5696	帰宅困難者ほか、地域内全域を対象に随時対応
7	清原体育館 清原工業団地14	667-1227	帰宅困難者ほか、地域内全域を対象に随時対応

※避難対象自治会はあくまで目安であって避難対象者を限定するものではありません。

①~⑤地区内の備蓄保管場所

No.	名称	所在地	所 轄
1	清原台なかよし中央公園 (清原台4丁目)防災倉庫	清原台4丁目	地区防炎会所管
2	清原地区市民センター	清原工業団地15-4	地区防炎会所管
3	清原北小学校 (備蓄避難所指定)	板戸町1765	市危機管理課所管
4	清原南小学校 (備蓄避難所指定)	上籠谷町1401	市危機管理課所管
5	宇都宮市東消防署 清原分署	清原工業団地3-3	市危機管理課所管

1~8 市が指定する土砂災害警戒区域の一時避難場所

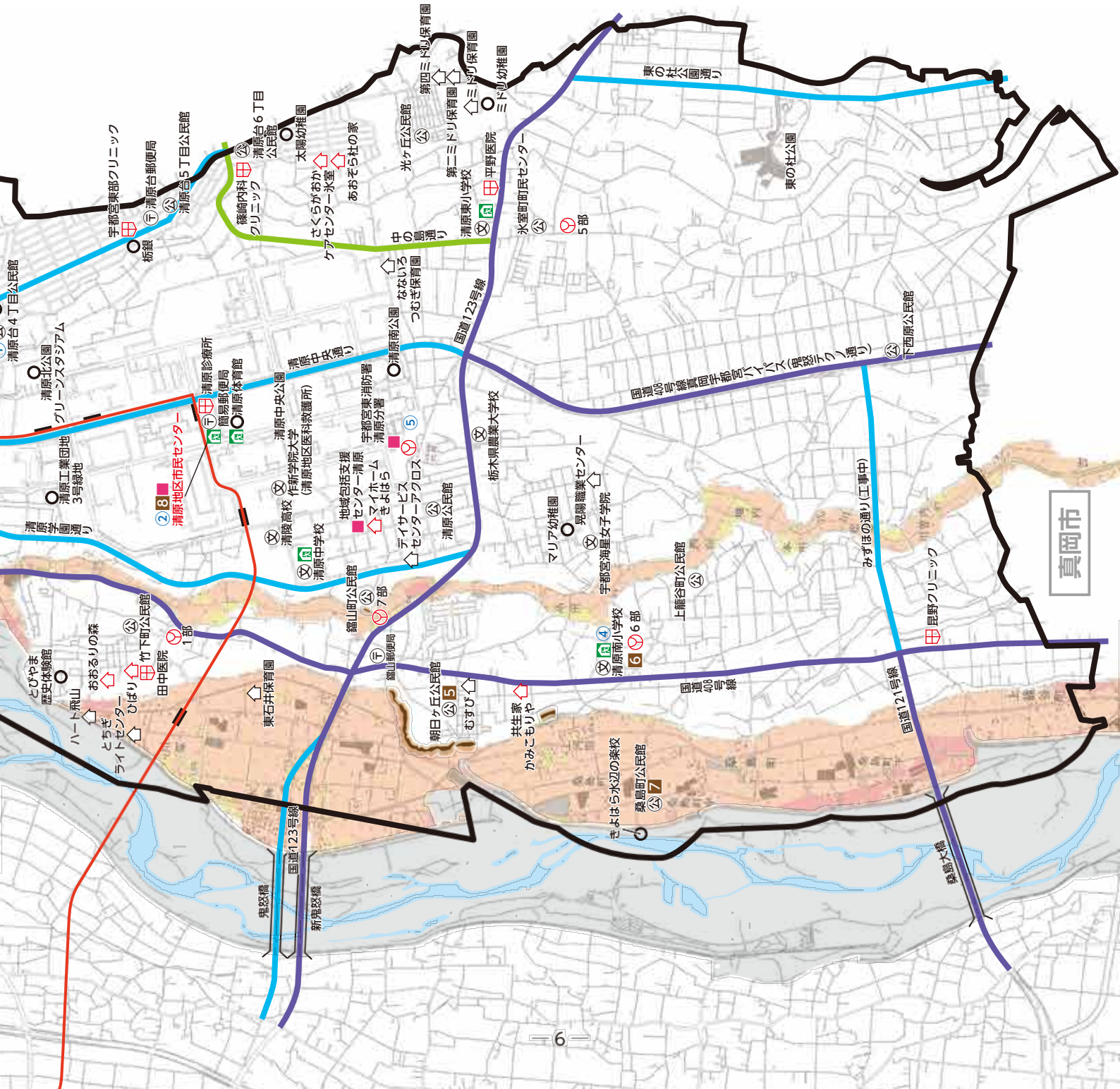
No.	名 称	所在地	電話番号
1	河岸組集会所	板戸町498	—
2	板戸町集落センター	板戸町1126-2	667-4228
3	板戸町集落センター分館	板戸町1243	—
4	道場宿町公民館	道場宿町1208-13	—
5	朝日ヶ丘公民館	鑑山町697-2	—
6	清原南小学校	上籠谷町1401	667-0516
7	桑島町公民館	桑島町812	—
8	清原地区市民センター	清原工業団地15-4	667-5696

災害時緊急連絡先一覧

No.	名 称	所在地	電話番号
1	清原地区市民センター	清原工業団地15-4	667-5696
2	宇都宮市東消防署清原分署	清原工業団地3-3	670-5590
3	清原交番	ゆいの杜1-5-66	667-1100
4	地域包括支援センター清原	鑑山町1983	667-8222

地区内医療機関一覧

No.	名 称	所在地	電話番号
1	ゆめクリニック	ゆいの杜3-14-6	611-1881
2	ミヤ健康クリニック	ゆいの杜3-2-23	667-8181
3	斉藤内科クリニック	清原台1-9-17	667-8833
4	天目外科胃腸科	ゆいの杜5-20-22	667-7000
5	清原台整形外科	野高谷町299-3	667-5600
6	清原台こどもクリニック	清原台2-4-14	305-6017
7	田中医院	竹下町435-6	667-6521
8	宇都宮東部クリニック	清原台5-14-19	667-5000
9	清原診療所	清原工業団地15-1	667-6953
10	篠崎内科クリニック	清原台6-1-13	667-7722
11	平野医院	氷室町1702	667-8778
12	昆野クリニック	上籠谷町3314-1	667-5591



真岡市



災害発生時の防災体制図

宇都宮市災害対策本部

連 携

情報収集・提供



清原地区災害対策本部

＜清原地区市民センター内＞ 電話667-5696

清原地区災害対策本部の構成

清原地区防災会／清原地区自治会連合会／清原地区自治公民館連絡協議会
清原地域振興協議会／宇都宮市消防団清原分団／清原地区市民センター

清原地区災害対策本部の設置

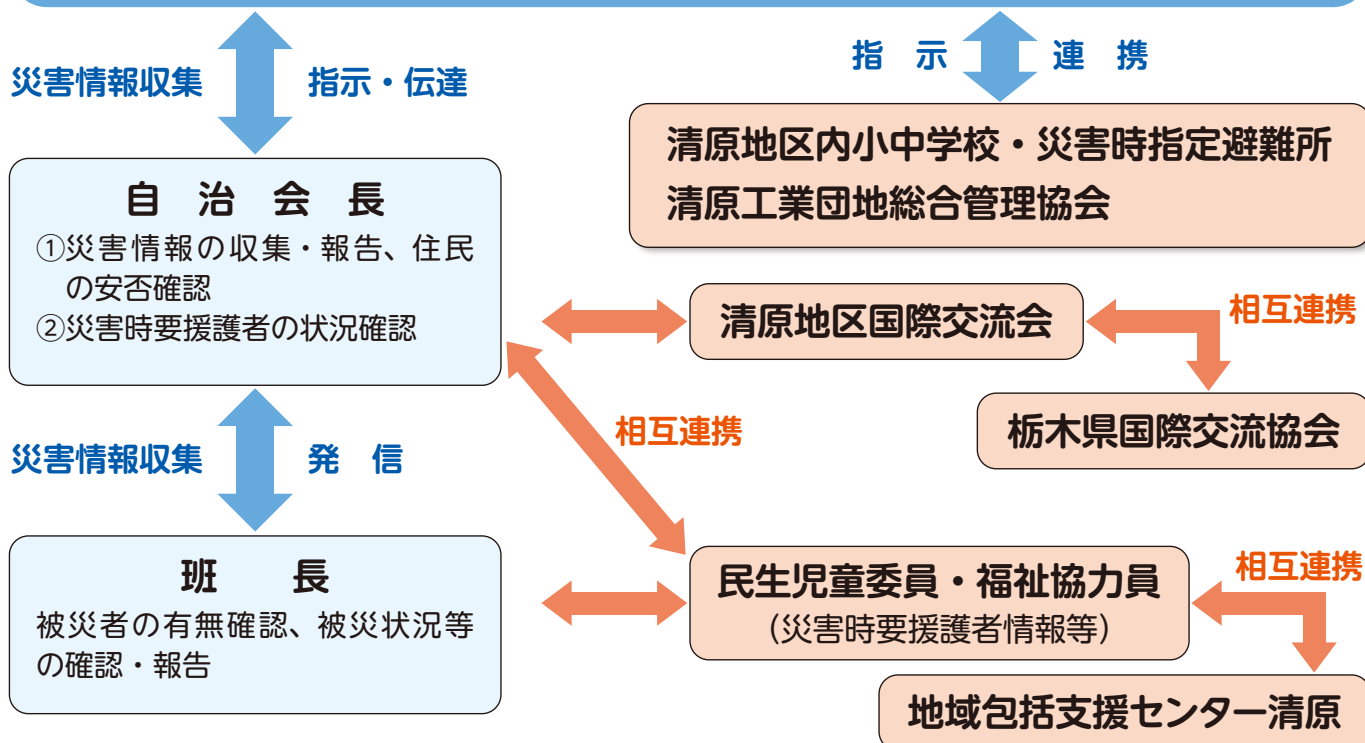
●地震

震度5以上の地震発生で、地域防災拠点として清原地区市民センター内に清原地区災害対策本部を設置する。

●大雨・暴風・大雪

大雨・暴風・大雪などにより、宇都宮市から警戒レベル3の「避難情報」以上が発令されたときは、清原地区市民センター内に清原地区災害対策本部を設置する。

※上記の場合、原則として自治会長は住民の安否確認・被災状況を確認の上、災害対策本部に集合する。（ただし、各自治会の状況により、本部参集は各自治会があらかじめ選出した災害対策担当者が代理をすることができるものとする。）



避難所生活で気をつけること

避難所では、限られたスペースで共同生活をするようになります。
ルールやマナーを守り、助け合うようにこころがけましょう。

避難所で生活する上での主な注意点

- ①避難所では狭い場所で生活します。エコノミークラス症候群にならないように体を動かすことが必要です。
- ②夏は熱中症や食中毒、冬はインフルエンザなどに注意しましょう。
- ③ごみの管理に注意して、ハエやゴキブリなどの発生に注意しましょう。
- ④喫煙のルールを守りましょう。
- ⑤ペットは受け入れ可能かどうかの確認が必要です。可能な場合は飼い主が責任を持って世話をしましょう。

配慮が必要な方への思いやり

高齢者や持病のある方

避難所の生活で体調を崩しやすいので、室内の温度や寝具、食事などに配慮しましょう。



女性や妊婦

女性には着替えや物干し場、トイレ、お風呂、授乳スペースなど、プライバシーに配慮しましょう。



目や耳の不自由な方

掲示物を見たり聞いたりすることができない人には、情報を読み上げたり、筆談で伝えたりするようにしましょう。



子ども

子どもには遊び場を確保し、ストレスを発散させることができるような環境づくりに配慮しましょう。



外国人

生活文化の違いや、言葉が理解できずに不安を抱えてしまうかもしれません。通訳を介したり、やさしい日本語で情報を伝えることが大切です。

避難所・避難場所マーク



避難所



避難場所

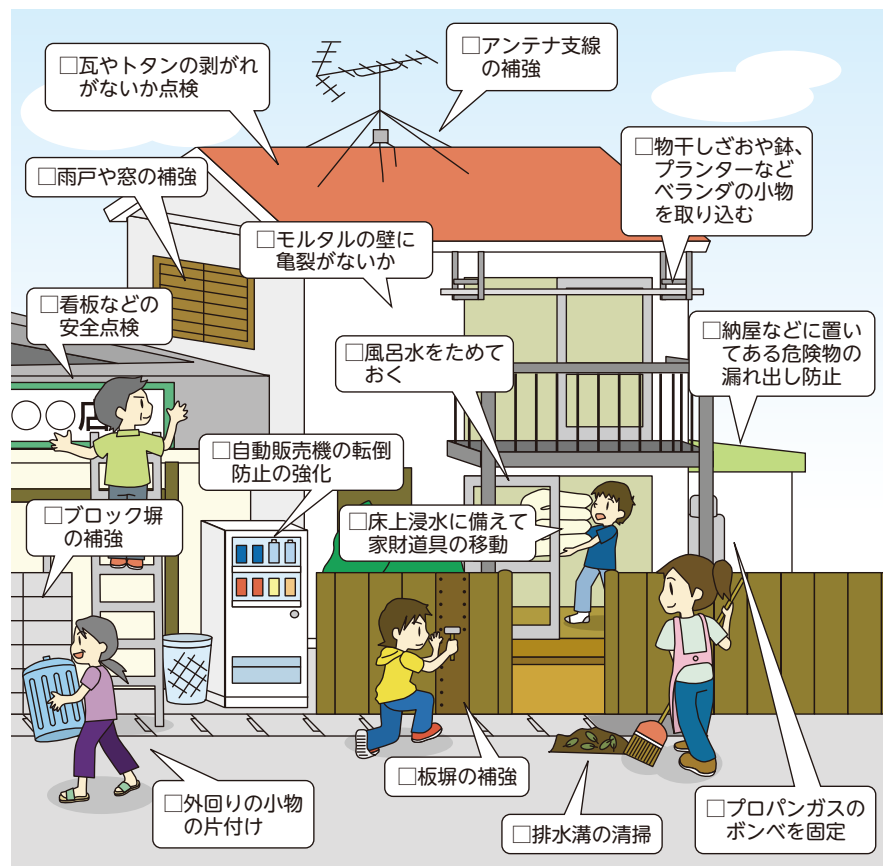
さまざまな環境で生活していた人たちが、避難所では日常と異なる状況で生活するため、精神的に不安に陥りがちです。情報交換をするなど、お互いにコミュニケーションを取るようにしましょう。



家の備えと非常持出品

災害はいつ発生するか分かりません。常に家の中や周囲のチェックをすることを
こころがけましょう。特に倒れやすいものには補強をしておくようにしましょう。

家の周囲の備え



避難をする前に

地震、風水害、土砂災害など自然災害がいつ発生するかわかりません。家にいられない状態になったとき、忘れずにブレーカーと漏電遮断機を落としてください。

次に家電製品のコンセントを抜き、それから戸締まりをして家を出てください。

漏電火災防止のために

避難所から家に戻ったとき、すぐにブレーカーを入れずに、コンセントやプラグが濡れていないかどうか確かめてからブレーカーを入れてください。

非常持出品の点検

1 次持出品 (避難するとき)



2 次持出品（災害後に備えるもの）



各々の家の状況に応じて、ミルクや常備薬、アレルギー対応の食品など必要なものを準備しておきましょう。

災害が発生する前に備えを

防災チェックリスト

非常持出品 いざという時に持ち出すための品です。普段から準備をしておきましょう。

非常食	衛生用品	生活用品	貴重品
飲料水	ティッシュペーパー	着替え・雨具	現金（小銭）
レトルト食品	ウェットティッシュ	懐中電灯	預金通帳
缶詰	タオル	携帯ラジオ	印鑑
乾パン類	歯磨きセット	マスク	健康保険証
救急用品	生理用品	軍手・ゴム手袋	年金手帳
ばんそうこう	紙おむつ	ライター	介護保険証
包帯	レジ袋	ろうそく	各種保険証書
きず薬	トイレットペーパー	ナイフ・はさみ	運転免許証
鎮痛剤	簡易トイレ	ごみ袋	権利証書
胃腸薬	眼鏡	シート（敷物）	車・家のカギ
かぜ薬	コンタクトレンズ	筆記用具・メモ帳	その他
お薬手帳	入れ歯	毛布・寝袋	ヘルメット・防災頭巾
処方薬		缶切	使い捨てカイロ
		携帯充電バッテリー	笛

非常備蓄品 被災後、避難生活に必要な品です。3日～7日程度の蓄えを用意しましょう。

食料・非常食	乳幼児	生活用品	生活用品
飲料水	粉ミルク	着替え	応急薬品・常備薬
水用ポリタンク	哺乳びん	懐中電灯	タオル（大・小）
レトルト食品	ベビーフード	携帯ラジオ	毛布・寝袋
アルファ化米	紙おむつ	マスク・帽子	ソーラーライト
乾パン	おしりふき	軍手・ゴム手袋	携帯充電バッテリー
インスタント食品	高齢者	ライター	乾電池
缶詰	処方薬・お薬手帳	ろうそく	ガムテープ
ビスケット	老眼鏡・補聴器	ナイフ・ミニまな板	空の段ボール箱
チョコレート	入れ歯	カセットコンロ	軍手・ゴム手袋
ドライフルーツ	紙おむつ	ラップ・アルミホイル	アイマスク・耳栓
栄養補助食品	介護用品	缶切	石けん・ドライシャンプー
割りばし	ペット	ごみ袋	トイレットペーパー
スプーン・フォーク	ペットフード	シート（敷物）	簡易トイレ
紙コップ・紙皿	ペット用品	筆記用具・マジック	風呂水（ためておく）

そのほかに、ソーラーパネルや電気自動車からの充電が役に立ちます。

わが家の防災メモ

普段から、家族が離ればなれになったときの集合場所を決めておきましょう。

■ 家族の連絡先

名 前	生年月日	血液型	連絡先	携帯電話番号
		型		
		型		
		型		
		型		
		型		

■ 避難場所

名 前（勤務先・その他）	一時避難場所	避難所
家の周辺		
()		
()		
()		
()		
()		

一時避難所 … 一時的に避難し様子を見る場所

避難所 … 帰宅できない人が臨時に生活するところ

■ 家族以外の連絡先

名 前	自宅の電話番号	携帯電話番号

■ 家族以外の連絡先

名 称	電話番号	名 称	電話番号
電気 ()		市役所 ()	
ガス ()		消防署 ()	119
水道 ()		警察署 ()	110
病院 ()			
病院 ()		電話番号案内	104

災害時は公衆電話の方がつながりやすいので、近くの公衆電話の場所を確認しておきましょう。