



笠間市
KASAMA



保存版
令和7年3月

防災のしおり

ハザードマップ

KASAMA CITY HAZARD MAP

「教訓」を「備え」に…。あの時の「教訓」忘れていませんか？

はじめに 笠間市ハザードマップの使い方

このハザードマップには、自然災害によるリスクが表示されている地図面と、防災情報などをまとめた学習面があります。

- ①まずは、地図面を見て、自宅や職場などの関係先を確認してください。
- ②次に、学習面(地震への備え→水害への備え→災害への備え)を読み、備えましょう。

提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

地震



DROP!

①揺れに倒される前に姿勢を低く



COVER!

②手や腕で頭や首を守る



HOLD ON!

③揺れが収まるまでじっとする

風水害

最新の気象情報などをチェック

・気象庁ホームページ

最新の気象情報を確認できます！

・茨城県河川情報システム

河川の様子をカメラで見ることができます。

災害時、川の様子を見に行くことのないようにしましょう！



▲気象庁



▲河川情報

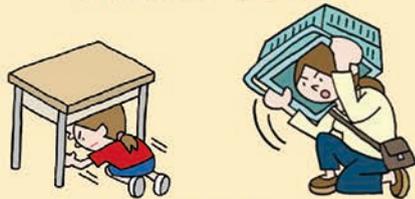
地震への備え

1 地震が発生した時の行動を知ろう

地震発生！まずは身を守る

津波の危険がある場合は
できるだけ高いところに全力を尽くして避難！

- 室内にいるとき -



まず低く、頭を守り、動かない

◎小さな揺れの時点で逃げ道を確認し、落下物が少ない閉じ込められない場所に退避できたらgood！

- 外にいるとき -



ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる。
窓ガラスなどの落下物から頭を守り、空き地や公園に避難する。

運転中



- ①ハザードランプを点灯後、徐々にスピードを落とし、空き地や道路の左側に車を寄せて停車する。
- ②情報を収集し、車を離れる際は、車検証などの貴重品を持ち、車のキーはつけたまま、ドアはロックせずに避難する。

エレベーター



すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる。
閉じ込められたら、インターフォンで救助を要請する。

外出中



一斉に帰宅しようとする、渋滞による緊急車両の妨げや、群衆事故（人混みにもまれて亡くなる）の危険があります。状況を確認し、移動は控えましょう。

状況を確認し、近くの安全な場所で情報を共有

地震発生から
2～3分

火元を確認し、出火していたら初期消火を行う。
家族や隣近所の安否を確認する。

5～10分

出火防止のため、ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。

一時集結場所や地域の集会所で近隣の方と情報を収集・共有し、協力して消火活動や救助活動をする。
※一時集結場所とは一時的に身を守るために避難する場所で、公園やグラウンドなどが指定されています。裏面ハザードマップで場所を確認しましょう。

地震がおさまリ、周辺の安全が確認できたら自宅の被害を確認

※被害があった場合は、片付ける前に被害状況を撮影して記録する



自宅で生活できる…自宅に留まり在宅避難をする

⇒余震に気を付けながら、できる範囲で避難所の運営や地域の活動に協力する。



自宅で生活できない…避難所や親戚・知人宅、車などに避難する

⇒避難所では集団生活のルールを守り、協力し合いながら生活しましょう。
拠点避難所は、震度5強以上のときに、市の職員が安全を確認後、開設します。

2 想像して今できる備えをしよう

実際に地震が起こったとき、どのような状況になるのか、想像してみましょう。
不便になるのはどんなことか、そのときに必要になるものは何かを考え、それに対する備えをしましょう。
地震後の生活を具体的にイメージし、家族や友人と話し合うことが重要です。

下のページ **災害への備え** を読んで、今できる備えをしておきましょう！



水害への備え

1 裏面の地図(ハザードマップ)で自宅や周辺の危険度を知ろう

土砂災害の危険性あり

浸水の危険性あり

急傾斜地崩壊危険箇所
1 ~ 49



▽区域図はこちら(県HP)



土石流危険渓流
50 ~ 100



▽区域図はこちら(県HP)



家屋倒壊等氾濫想定区域

氾濫流 河岸浸食



▽区域図はこちら(県HP)
那珂川水系 濁沼川



浸水想定区域(洪水・都市下水路)

▽浸水想定水深の見方

5m以上	2階まで浸水する危険あり ⇒3階以上の頑丈な建物で身を守る
3m	1階まで浸水する危険あり ⇒2階以上の建物で身を守る
1m	
0.5m	
0.1m	床下浸水の可能性あり

浸水想定区域(洪水)
10.0~20.0m未満
5.0~10.0m未満
3.0~5.0m未満
0.5~3.0m未満
0.5m未満

浸水想定区域(都市下水路)
0.5~1.0m未満
0.1~0.5m未満

-過去に浸水のあった箇所-
市内で内水氾濫が発生したと通報があった浸水箇所図も参考に見ましよう▶



- ・特に上記のエリアに自宅がある方は、状況に応じて避難を判断し、行動できるようにしておく必要があります。
- ・ハザードマップに色がついていない所にお住まいの方も、周りに比べて土地が低いか、内水氾濫の危険性があるかなどを事前に確認しておきましょう。下のページ **災害への備え** を読んで備えておきましょう。

2 避難判断のための知識をつけよう

水害は場所によって危険度が大きく異なります。**避難とは「難」を「避ける」こと**で、今いる場所が安全であれば留まる、河川の近くであれば早めに避難するなど、それぞれの状況に応じて **自ら判断し、適切な行動をとる** 必要があります。

右のページを読んで、情報の収集方法や避難する際のポイントを学んでおきましょう！ **詳しくは ▶▶▶ 右ページ**

3 自分に合った避難先を考えよう

自宅やその周辺は安全ですか？

🏠 在宅避難

在宅避難できるように備えておきましょう。

安全な場所に身を寄せられる親戚や知人がいますか？

🏠 親戚・知人宅に避難

親戚や知人に事前にお願しておきましょう。

宿泊施設(ホテルや旅館)を検討しますか？

🏨 ホテル・旅館に避難

早めに気象情報を収集し、予約しましょう。

🚶 拠点避難所(地域の集会所など)

避難所までの経路に危険がないかを事前に確認し、非常用持ち出し袋などの準備をしておきましょう。



発災時の避難所開設状況はこちら

🚗 車中泊も検討を！ ※安全な場所を探し、車中泊の注意点を確認しておきましょう。

●一酸化炭素中毒

エンジンをかけたまま車中泊すると、排気ガスが車内に入り込み、一酸化炭素中毒になる恐れがあります。
→エンジンは切り、温度調節できるものを準備しておきましょう。

●エコノミー症候群

長時間同じ姿勢でいると、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。
→ストレッチや定期的な運動を心がけましょう。

●脱水症状

水分を控えてしまい、脱水症状になりやすいです。
→こまめに水分補給をし、携帯トイレを車に備えておきましょう。

ペットも一緒に！



避難に対する基本的な考え方

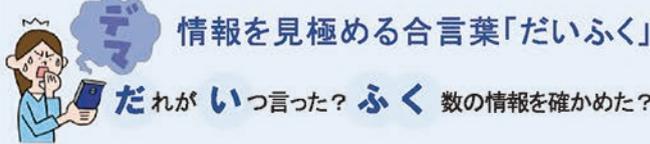
■ 気象情報をこまめに確認し、いつ避難するかは自ら判断を！

災害時、一人ひとりの状況は異なります。情報を入手し、自ら判断して適切な行動をとらなければなりません。

— 情報の入手方法 —

1) 情報を得る前に・・・

災害時には、実際の被害とは異なる不安をおおるような偽情報や根拠のない情報がSNSなどで流れやすくなります。巧妙な義援金詐欺などにもだまされないようにしましょう。



2) 危険な場所の様子はカメラで確認！

避難するべきかを判断するために、河川や用水路など、危険な場所の様子を見に行き、犠牲になるケースが後を絶ちません。絶対に見に行かないように家族にも声をかけましょう。

■ 茨城県河川情報システム

河川の水位や雨量、河川カメラ画像をリアルタイムで確認できます。



3) 気象情報を手に入れよう

災害時には、多くの情報が飛び交い、中には過度な報道もあります。気象庁などの公的機関から情報を入手しましょう。

▼ 気象庁HP



■ 気象庁WEBサイト

予報や気象庁が発表する警報、雨雲レーダーなど、最新の気象情報を確認できます。

警戒レベルと行動	市町村が発令	気象庁が発表する情報
5 すでに災害が発生！ 命を守る最善の行動を	緊急安全確保	氾濫特別警報 大雨特別警報 土砂災害特別警報
4 安全な場所へ避難	避難指示	氾濫危険警報 大雨危険警報 土砂災害危険警報
3 安全な場所へ避難 (移動に時間を要する人)	高齢者等避難	氾濫警報 大雨警報 土砂災害警報
2 避難行動の確認・・・最新の気象情報を注視		氾濫注意報 大雨注意報 土砂災害注意報
1 災害への心構え・・・気象情報やハザードマップを確認		

※各種情報は、1～5の順で発表されるとは限りません。気象状況が急変し、発令がされていない場合、気象情報を参考に自ら判断しましょう。

■ 状況に応じた避難行動を！

「こういう状況なら、どうする？」という各自に適した選択肢を“複数”考えておくことが、最も大切です。

天気が悪くなる前



「親戚・知人宅」などの浸水しない場所に避難

浸水が始まり大雨や強風で長距離の移動が危険



近くの高くて頑丈な建物へ立退き避難

すでに災害が発生している

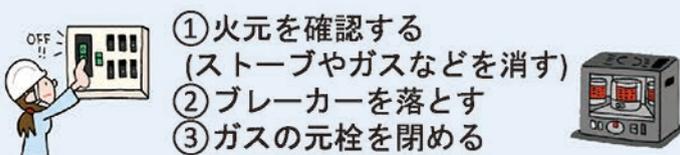
「2階以上」
かつ
「斜面と反対側」



少しでも安全な場所へ垂直避難（できるだけ高いところへ避難）し、命を守る最善の行動を

避難するときのポイント

家から避難する前に



- ① 火元を確認する
(ストーブやガスなどを消す)
- ② ブレーカーを落とす
- ③ ガスの元栓を閉める

★ 自分や家族の安否確認の方法を、どのような手段で行うか話し合っておきましょう。
伝言板やSNSを活用して安否を伝えることも有効です。

✓なるべく徒歩で避難

車での避難は、冠水や渋滞により逃げ遅れに繋がります。また、緊急車両を妨げ、防災・救助活動に支障をきたします。

避難するとき



ヘルメットや帽子

持ち物はリュックに入れ両手を自由に

棒や傘を使い側溝やマンホールにはまらないよう注意

ひざ上以上の避難は危険！
浸水前の避難を

長靴は履かない

✓複数人で避難

周囲に声をかけ、2人以上で行動しましょう。

✓危険な場所から離れて避難

川の近くなど、危険な場所には近寄らないようにしましょう。

災害への備え

家族や支援してくれる人（親戚・知人）の連絡先を書きましょう。

災害時には、停電してスマートフォンの充電ができず、連絡先が分からなくなることがあります。また、電話が混線・混雑して連絡が取れなくなることがあります。事前に大切な人の連絡先を書いておきましょう。

名	前	生年月日	血液型	電話番号・メールアドレス	その他 (職場・学校の 連絡先や住所など)
				Tel : Mail :	
				Tel : Mail :	
				Tel : Mail :	
				Tel : Mail :	
				Tel : Mail :	

●災害用伝言「171」とは？

電話が混線・混雑しているときに利用できる特別な電話番号と伝言板です。

災害用伝言ダイヤル 171	171 にダイヤル	→録音は 1 →再生は 2	→電話番号を入力	→伝言を録音/再生	伝言POINT 1 名前 2 誰とどこにいるか 3 けがや体調 4 次はいつ連絡するか
災害用伝言板 web171	https://www.web171.jp または「web171」と検索	→電話番号を入力	→伝言を登録		

※どの電話番号に登録するか話し合っておきましょう。【事前体験日】毎月1日と15日、正月三が日など

備えが完了したら☑チェックをつけましょう！ いざ避難する時のために非常用持ち出し袋などの準備も！

- 水 目安：1人1日3ℓ
- 食料 最低3日分、できれば1週間分
- 生活用品
- 断水対策 (簡易トイレ、給水を受ける容器、消毒液など)
- 停電対策 (蓄電池、携帯バッテリー、懐中電灯、カセットコンロなど)
- 自分や大切な人に必要なもの (常備薬、育児用品、ペット用品など)



必要なものを書き出してみましょう。

●忘れていませんか？トイレの備え

災害時には、断水などにより、ご家庭のトイレが使えなくなることがあります。携帯トイレや簡易トイレを備蓄しておきましょう！



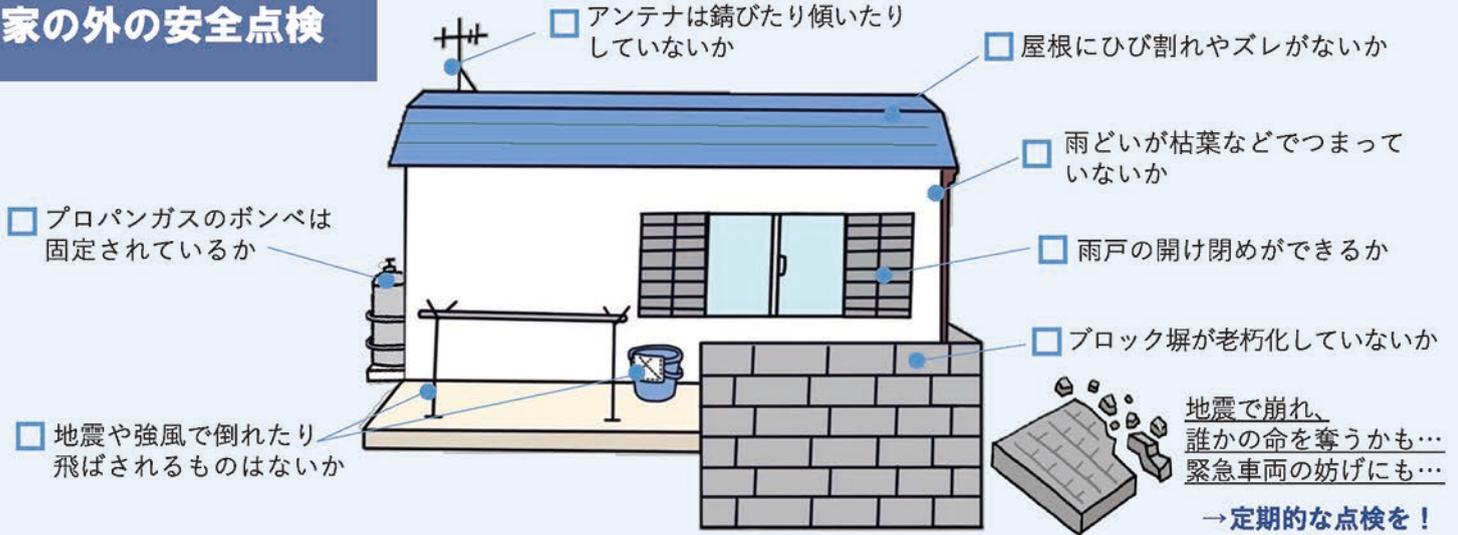
- ① トイレに排便袋をかぶせる。
- ② 用を足した後、凝固剤を入れる。
- ③ 排便袋の袋の口を結び、ごみとして処分する。

【携帯トイレ備蓄目安】
1人あたり
5回×7日＝35回分

液体物はごみとして回収できません。トイレ処理剤などを準備しましょう！

自宅の安全点検！点検が終わったらチェック☑をつけましょう。

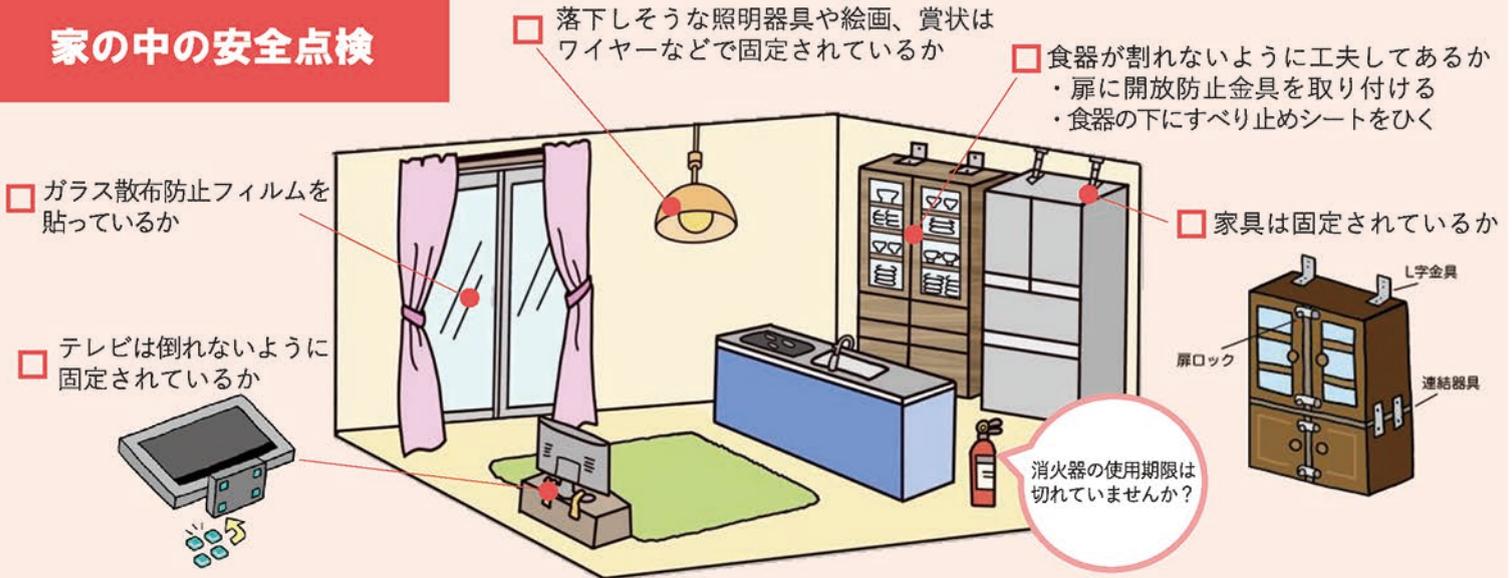
家の外の安全点検



自宅の耐震診断は済んでいますか？ 地震に耐えられますか？

建築基準法の耐震基準が現行のものに改正（1981年6月1日）より前に建てられた建物は、倒壊する危険性があります。耐震診断や耐震補強工事が必要です。

家の中の安全点検



廊下やドア付近に避難を妨げるものを置いていませんか？
→荷物が崩れて閉じ込められる可能性あり

落下物、転倒物のない
『安全スペース』を確保しよう！

寝室も家具を固定し、重いものは下にしまっていますか？
→タンスや本棚などの家具の下敷きになり、圧死・窒息死の可能性あり

●ペットも大切な家族です●

災害時、大切なペットを守るために、“今”できることを考えましょう

- ワクチン接種など、健康面のチェック
- 最低限のしつけや、ゲージにならす訓練
- マイクロチップや首輪などに所有明示
- フード、トイレシートなど必需品の備蓄 など

■ 笠間市の各避難所は『同行避難』ができます！

避難所に行く場合は、ペットを十分に落ち着かせ、ゲージなどに入れてください。

※ペットと人が同じスペースで過ごす「同伴避難」はできません。



平常時

災害時

笠間市HP
ペットの同行避難



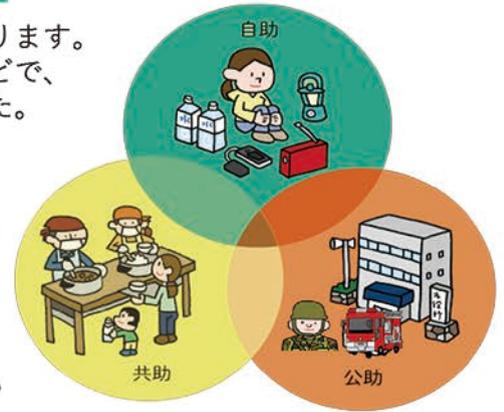
■ 自主防災組織を結成し、積極的に参加しましょう！！

災害が大規模になると、防災関係機関による「公助」の手が届きにくくなります。阪神・淡路大震災では、「自助」や「共助」によって助かった方がほとんどで、地域住民同士で助けあうことが、被害の軽減に大きな役割を果たしてきました。

自助・・・自分自身で命を守ること

共助・・・地域住民同士が協力して助け合うこと

公助・・・行政や防災関係機関（消防・警察・自衛隊など）による支援



➡ 「自主防災組織」を結成し、平時からの研修や訓練に積極的に参加することが、減災の大切な「第一歩」となります。

例) 自主防災組織の活動

平常時	防災知識の普及	減災のために訓練や講習会などを行い、正しい知識や備えをする。
	地域の防災環境の確認	災害時に被害拡大となる原因がないか確認する。
	災害時要配慮者の確認	日頃からの「顔の見える関係」で一人暮らしの高齢者や、障害者などの把握をしておく。
災害時	情報収集・伝達	複数の情報源を活用し、災害に関する最新の情報を収集・伝達する。
	安否確認	地域住民の安否情報などを確認する。特に、要配慮者の安全確認を優先する。
	救出・救護	負傷者の救出や応急手当などを行う。

※いずれの場合も、まず、ご自身や身の回りの安全を確保したうえで、無理のない範囲で活動しましょう。

■ 要配慮者への協力

高齢者や障害のある方などには、普段から交流を図り、必要な情報を事前に把握しておくことが大切です。災害時、要配慮者への支援は状況によって異なるため、事前に対応方法を確認しておく必要があります。



妊婦さん

災害時のストレスや不安は大きな負担に
 ⇒ 必要なものがないか声をかける
 ⇒ 更衣や授乳のスペースを確保する

子どもや高齢者の方

子ども：安心感を与えるように優しく声がけし、気分転換ができるスペースを作る
 高齢者：体調や薬などの健康管理に気を配る

車イスの方

- 移動が困難
 ⇒ 段差にはスロープを設置するなどの工夫をする
 ⇒ 持ち上げて運ぶ際は、3人以上で声を掛け合いながら運ぶ
- トイレや着替えが困難
 ⇒ 広めの空間が必要
 ⇒ トイレや着替えのサポートをする

目の不自由な方

- 移動が困難
 ⇒ 段差や階段など、障害物を説明
 ⇒ ゆっくりと手を引いて進む
- 掲示板の情報が読めない
 ⇒ 書かれている情報は声に出す
- 周囲の状況がわからず不安
 ⇒ 声をかけて状況を伝える

耳の不自由な方

- サイレンや放送が聞こえない
 ⇒ 身振りや指差し、文字で伝える
 ⇒ 放送された情報は掲示板に書く
- 周囲の状況がわからず不安
 ⇒ 筆談や口話で状況を伝える
 口話：口を大きくゆっくり動かし、口の動きを見せる

海外の方

【外国語対応のアプリとWEBサイト Foreign language compatible apps and website】

QRコードを読み取って、ダウンロードしましょう。Read the QR code and download.

- 言語の壁による情報不足
 ⇒ 通訳アプリなどを活用し、できるだけコミュニケーションをとる
 ⇒ 緊急情報は多言語で表示、簡単な日本語やイラストを使う
- 文化や習慣の違い
 ⇒ 宗教上の都合を考慮した食事の違いなど、文化や習慣を理解する

▼茨城県防災・危機管理ポータルサイト



▼内閣府災害時に便利なアプリとWEBサイト



公共機関などの連絡・情報入手先

緊急連絡先

※緊急通報するときは、あわてず落ち着いて！！

火災・救急119番

事件・事故110番

海の事故118番

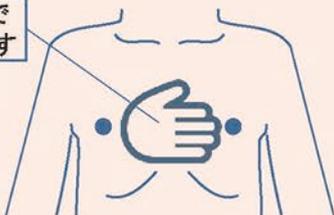
反応、呼吸がない

- ①周囲の安全を確認し、反応がなければ大声で応援を呼ぶ
 - ②119の通報とAEDを依頼
 - ③普段どおりの呼吸をしているかを10秒以内に判断
 - ④ただちに胸骨圧迫を開始(可能なら人工呼吸)
 - ⑤AEDを装着(※電気ショック時は体に触れない)
- 救助隊に引き継ぐまで絶え間なく胸骨圧迫を！

胸の真ん中を手の根元で強く(深さ約5cm)押す

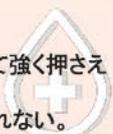
1分間に約100~120回

胸骨圧迫は『強く』『速く』『絶え間なく』



出血

出血部分にガーゼやタオルをあてて強く押さへ傷口は心臓よりも高い位置にする。※感染を防ぐため、血液は直接触れない。



やけど

流水で冷やし、水ぶくれは触らない。衣類の上からやけどした場合は脱がせずに、衣類ごと冷やす。



骨折

むやみに動かさず、折れた骨の両側の関節と添え木を布などで結ぶ。添え木の代用:段ボール、傘、雑誌



消防



笠間消防署 (0296) 73-0119
友部消防署 (0296) 78-0119
岩間消防署 (0299) 45-0119

警察



笠間警察署 (0296) 73-0110
友部駅前交番 (0296) 78-0110
岩間駅前交番 (0299) 45-0110

医療



県立中央病院 (0296) 77-1121
県立こころの医療センター (0296) 77-1151
地域医療センターかさま (0296) 77-0034

●救急受診アプリQ助



該当する症状や症候を選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。

総務省消防庁「Q助」案内サイト



ライフライン



東京電力株式会社 0120-995-332
上下水道お客様センター (0296) 87-2231
NTT故障受付 0120-444-113

●停電のお問合せ

0120-995-007 または 03-6375-9803

東京電力のホームページで停電状況を確認



チャットでお問合せ(ホームページ/LINE)



笠間市の情報

ホームページ・公式SNS

笠間市の情報を発信しています。防災・災害情報を確認できます。

ホームページ



SNS一覧



LINE@kasama_city
X(旧Twitter)....@ibaraki_kasama
Instagram.....@kasama_city
Facebook@kasama.city
Threads@kasama_city



かさめ〜る

行政・災害・防災無線などの希望する情報をメールで受け取れます。メールアドレスを登録しておきましょう！



Yahoo!防災速報

災害情報や笠間市からの緊急情報などを通知でお知らせします。

iPhone版



android版



防災行政無線

防災無線で流れた音声をもう一度聞くことができます。大雨などで防災無線の内容が聞き取りにくい場合にご利用ください。

防災行政無線フリーダイヤル

(0120) 996-131



市役所の電話番号

笠間市役所 (0296) 77-1101
笠間支所 (0296) 72-1111
岩間支所 (0299) 37-6611