西都市役所

保存版
令和２年３月製作

高める意識　深める知識

防災マップ

避難するときは、一緒に持ち出しましょう

緊急時のテレホンガイド

警察は 110番	火事・救急は 119番	市役所
西都警察署	西都市消防本部	西都市役所
0983-43-0110(代)	0983-43-3003	0983-43-1111

防災無線で放送内容が聞き取れなかったときは、電話で内容を確認することができます。 → 0983 43-0487

◆西都市役所 危機管理課◆　TEL：0983-43-0380

防災マップの見方

①まず、自宅の位置を確認しましょう。

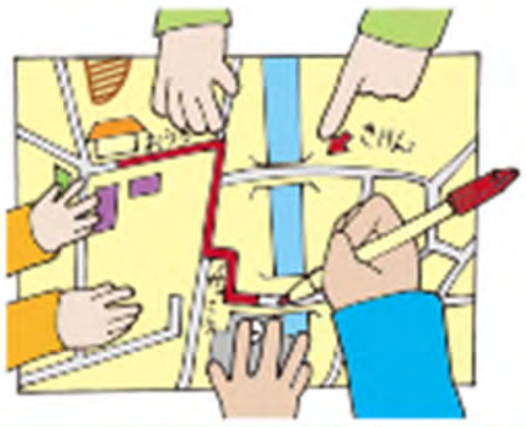
ご自宅のある場所や近隣地区の土砂災害警戒区域や洪水浸水想定区域などを確認しましょう。

②次に、自宅付近の避難所を確認しましょう。

災害の種類に応じた、自宅に近い避難所をマップで確認しましょう。

③災害想定区域を避けて、避難経路を決めましょう。

洪水や土砂災害が想定される場所を避けて避難できるよう、避難経路を決めておきましょう。



④実際に避難経路を歩いてみて、安全を確認しましょう。

家庭や地域で話し合いながら、実際に歩いてみましょう。避難経路に危険な場所がある場合には、避難経路を見直しましょう。

避難時の心得

正確な情報収集と早めの行動を

ラジオ・テレビ・インターネットなどで最新の気象情報や避難情報を入手しましょう。
危険を感じたら早めの行動を心がけましょう。火元、電気のブレーカー等の確認も忘れずに。

避難の呼びかけに注意を

危険が予想される状況となった場合には、市役所や消防団などから避難の呼びかけをすることがあります。避難の呼びかけがあった場合には、それに従いましょう。

お年寄りなどの避難に協力を

お年寄りや子供、病人、障がいのある人は、早めの避難が必要です。
近所のお年寄りや子供、病人などの避難に協力しましょう。

動きやすい服装、2人以上で早めの避難を

暗くなってからの避難は危険なので、明るいうちに避難しましょう。
避難するときは、動きやすい服装で、2 人以上での行動を心がけましょう。
その際には、さぐり棒を持ち、側溝や排水路に転落しないように注意しましょう

避難が遅れたときには

避難が遅れた時など避難所へ避難することがかえって危険を伴う場合は、近くの出来るだけ頑丈な建物の上層階へ避難するなど身の安全を確保しましょう。

洪水や土砂災害に関する防災情報の種類

自治体や気象庁などから発表される防災情報が、次の５段階の警戒レベルで提供されます。

市民の皆さんは、「自らの命は自ら守る」意識を持って、防災気象情報も参考にしながら自ら適切な避難行動をとってください。

危険度	警戒レベル	住民がとるべき行動	市が発表	気象庁などが発表（警戒レベル相当情報）
高い	5	命を守る最善の行動	災害発生情報	氾濫発生情報 大雨特別警報 など
	4	全員避難	避難勧告 避難指示（緊急）	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 など
	3	避難に時間がかかる高齢者などは避難 その他の人は避難の準備	避難準備・高齢者等避難開始	氾濫警戒情報 大雨警報 洪水警報 など
	2	避難行動を確認	－	大雨・洪水注意報 など
低い	1	最新の気象情報に注意し、災害に備える	－	警報級予報 など

※【警戒レベル３】や【警戒レベル４】で、地域の皆さんで声をかけあって、 安全・確実に避難しましょう！

西都市指定避難所

（指定避難所とは、災害の危険性があり避難した方や、災害により家に戻れなくなった方を一時的に滞在させるための施設で、市が必要に応じて開設します。）

地：地震避難所　洪：洪水避難所　土：土砂災害避難所

地区	避難所	連絡先	災害種別ごと適否
妻	学習等供用施設　清水館		地 洪 土
	宮崎医療福祉専門学校	42-1010	地 洪 土
	妻南小学校	43-3213	地 洪 土
	学習等供用施設　三宅館		地 洪 土
	学習等供用施設　川路館		地 洪 土
	西都原運動公園屋内練習場		地 洪 土
	西都原運動公園野球場		地 洪 土
	学習等供用施設　石貫館		地 洪 土
	学習等供用施設　童子丸館		地 洪 土
	コミュニティセンター	43-1111	地 洪 土
	妻中学校	43-3219	地 洪 土
	勤労青少年ホーム	32-6301	地 洪 土
	西都市公民館	43-3479	洪 土
	西都市民体育館	43-0844	地 洪 土
	西都市児童館	43-6117	地 土
	西都市民会館	43-5048	地 洪 土
	妻北小学校	43-3211	地 洪 土
	妻高等学校	43-0005	地 洪 土
	西都農業協同組合本所	43-3113	土
	学習等供用施設　黒生野館		地 土
	佐土原西体育館	0985-74-1111	地 洪 土
穂北	杉安保育所	43-3153	地 土
	穂北中学校	43-3221	地 土
	穂北小学校	43-3215	地 土
	穂北地区館	43-1113	地 土
	囲自治公民館		洪 土
	学習等供用施設　串木館		地 洪 土
	中茶自治公民館		地 洪 土
	茶臼原地区体育館		地 洪 土
	茶臼原小学校	43-3217	地 洪 土
三納	学習等供用施設　永野館		地 洪 土
	三納小・中学校	45-1234	地 洪 土
	旧三納中学校体育館	45-1122	地 洪 土

地区	避難所	連絡先	災害種別ごと適否
三納	三納地区館	45-1111	地 洪
	三納地区体育館		地
	浄土寺	45-1711	地 洪 土
	平野自治公民館		地 洪 土
	学習等供用施設　上平郡館		地 洪 土
	学習等供用施設　平郡館		地 洪 土
	学習等供用施設　宮の下館		地 土
都於郡	都於郡小学校	44-5143	地 洪 土
	都於郡地区館	44-5222	洪 土
	学習等供用施設　馬継谷館		地 土
	都於郡地区体育館		地 土
	都於郡中学校	44-5144	地 洪 土
	都於郡地区南体育館		地 洪 土
	学習等供用施設　山田館		地 洪 土
	山田保育所	44-3105	地 洪 土
	都於郡小学校山田分校	44-3775	洪
三財	西都農業協同組合三財支所	44-5024	土
	三財小・中学校	44-5224	地 洪 土
	旧三財中学校体育館	44-5234	地 洪 土
	岩崎元村自治公民館		地 洪 土
	岩崎保育園	44-5032	地 洪 土
	三財地区館	44-5111	地 土
	三財地区体育館		地 土
	上三財保育所	44-4953	地 洪 土
	上三財地区健康増進施設		地 洪 土
東米良	旧銀上小学校校舎	46-2331	洪
	銀上小・銀鏡中学校	46-2333	地 洪 土
	銀鏡集会所	46-2454	地 洪 土
	第 59 区自治公民館		洪
	東米良診療所	46-2335	地 洪 土
	岩井谷自治公民館		洪
	小八重自治公民館		洪 土
	尾八重自治公民館		地 洪 土

※西都市の指定避難所は、緊急避難場所（地震時）を兼ねています。

西都市指定緊急避難場所（地震時）

地区	避難所	所在地
妻	妻高等学校グランド	右松 2330
	妻北小学校グランド	右松 2688
	妻中学校グランド	右松 2534
	妻南小学校グランド	三宅 166
	平田街区公園	聖陵町 2-1 付近
	御舟街区公園	御舟町 1-71
	白馬街区公園	中央町 2-25
	矢生街区公園	妻 1713
	駅前街区公園	小野崎 2-41
	下鶴街区公園	右松 4-44
	羽黒街区公園	右松 5-33
	中妻街区公園	中妻 1-39
	門前街区公園	上町 1-74
	あさひ街区公園	旭 1-79
	東街区公園	旭 1-59
	妻萬公園	妻 48-1
	下妻公園	下妻 42
	聖陵街区公園	妻 1562
	西都原運動公園	三宅 3523 外

地区	避難所	所在地
妻	清水台総合公園	清水 934-1 外
	稚児ヶ池公園	三宅 5048-1 外
	新町街区公園	新町 2-40
	西都ＩＣ付近高速道路一部区域	黒生野
穂北	穂北中学校グランド	南方 2276
	穂北小学校グランド	南方 2291
	茶臼原小学校グランド	穂北 5253-4
	杉安川仲島公園	穂北 5648-1 外
三納	三納小・中学校グランド	三納 3231-5
	旧三納中学校グランド	三納 3256
都於郡	都於郡小学校グランド	鹿野田 6111
	都於郡中学校グランド	岩爪 2422
	都於郡小学校山田分校グランド	山田 3252
三財	三財小・中学校グランド	下三財 8195
	旧三財中学校グランド	下三財 8242
	西都西地区運動場	下三財 8055-6
東米良	旧銀上小学校グランド	上揚 2-2
	銀上小・銀鏡中学校グランド	銀鏡 466
	尾八重高原	尾八重

※緊急避難場所とは、災害の危険から逃れるための場所です。

西都市防災情報メールサービス

　このサービスでは、災害時、「避難所の開設」など状況に応じた情報が、西都市から配信されます。

　特に、台風などの大雨による土砂災害・洪水の恐れがあるときの避難に関する情報が得られますので登録をお勧めします。

※このメールサービスの利用料は無料です。

西都市防災情報
メールサービス
QR コード

登録方法

①ご自宅のパソコンや携帯電話から「sky452084@mailsv.wcmsp.jp」に空メールを送信する。
②返信されてくるメールの内容に従って手続きを進める。

※注意：迷惑メール対策など受信設定によっては、メールが届かないことがあります。
　　メールが届くように設定をお願いします。

非常持ち出し品

最低限揃えておきたいもの【一次持ち出し品】

懐中電灯

できれば一人にひとつ用意。予備の電池と電球も忘れずに。

非常食・水

缶詰など、火を通さずにたべられるものを。乳幼児がいる場合には粉ミルクなど。

携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聴けるものを用意。予備の電池は多めに。

救急薬品 常備薬

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など。常備薬があれば忘れずに。

貴重品

現金、預金通帳、印鑑、免許証、健康保険証など。現金は硬貨も準備。

その他

ヘルメット（防災ずきん）、衣類、ライター（マッチ）、ナイフ、ビニール袋、紙おむつやほ乳びんなど。

※一次持ち出し品とは、失居時に持ち出すべき、最初の1日間をしのぐためのものです。

数日間自活するために用意するもの【二次持ち出し品】

非常食

缶詰やレトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品、チョコレート・アメなどの菓子類、調味料など。

飲料水

一人当たり、1日3リットルが目安。缶入りやペットボトルのミネラルウォーターのほか、ポリ容器にも水をためておく。

※二次持ち出し品とは、避難後少し余裕がででから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または自宅で避難生活を送る上で必要なものです。

その他の持ち出し品

アレルギーや持病の薬など、手に入りにくい自分だけに必要なもの、卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベのほか、毛布、寝袋、洗面用具、ラップ、使い捨てカイロ、ロープ、バール・スコップなどの工具、マスク、トイレットペーパー、新聞紙、簡易トイレ、予備のめがね、自転車、ドライシャンプーなど。

必要な防災グッズはバッグの中にしまってすぐに持ち出せる状態にしておくことが大切です。
避難する時は一分一秒を争っている状態なので、押し入れの中や棚を探している暇はありません。
揃えた防災グッズは、玄関などのすぐに取り出せるところに置いておくことが重要です。

最低でも３日分、できれば１週間分を目安に備蓄を行いましょう。

非常に広い地域に甚大な被害が及ぶ大災害の場合、食糧などの支援物資がすぐに届かないおそれがあります。そのため、ご家庭で非常食などを備えておく事も大切です。

避難所生活

避難所は共助の場

避難所での生活が長期間になる場合もあります。
各個人が役割を持ち避難所自治活動に積極的に参加しましょう。

心得５か条

避難所では、避難してきている人たちみんなが災害に遭い、みんながつらい思いをしています。こんなときだからこそ、みんなで思いやりを持ち、協力し合いましょう。

周囲への心配り

自分がされたくないことをしないよう、周りの方への心配りをしましょう。

要配慮者への気配り

お年寄りや体の不自由な方など、要配慮者への気配りを心がけましょう。

助け合い

困っている人がいたら積極的に助けましょう。

惑わされない

うわさやデマに惑わされないようにしましょう。

ルールや役割を守る

避難所内で決められたルールや役割は守りましょう。

ペットの災害対策

災害避難時のペット飼育管理について

災害が起こった時に飼い主はペットと同行避難することが基本です。
平常時から同行避難に備えるべき対策についての意識をもち、ペットの安全と健康を守るとともに、他の避難者へ迷惑にならないように努めましょう。

電話利用方法

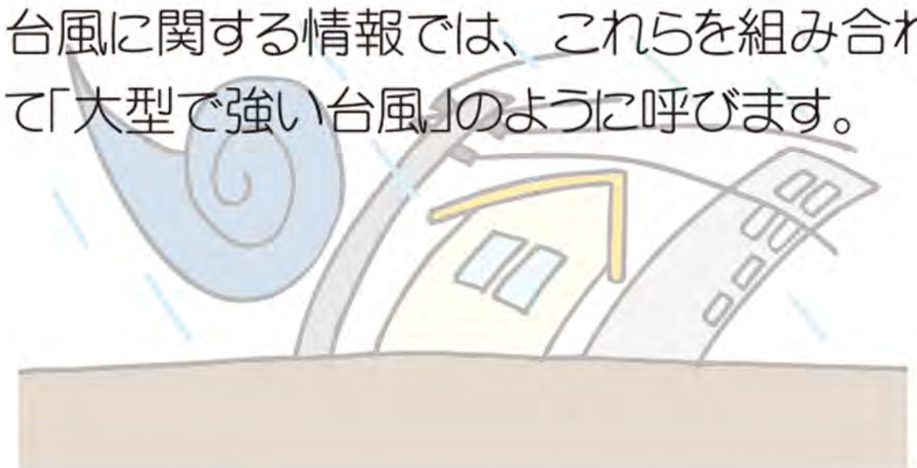
地震等の災害発生時に、大量の電話が殺到すると、被災地域内における電話がつながりにくくなります。
安否確認等の連絡は、できるだけ手短にしましょう。

風水害への備え

正しい情報ですぐ行動

台風の大きさと強さ

気象庁は、台風のおおよその勢力を示す目安として、風速をもとに台風の「大きさ」と「強さ」を表現します。
「大きさ」は、強風域（風速 15m/ 秒以上）の半径で、「強さ」は最大風速で区分しています。
また強風域の内側で、風速 25m/ 秒以上の風が吹いていると予想される範囲を「暴風域」と呼びます。
台風に関する情報では、これらを組み合わせて「大型で強い台風」のように呼びます。



■ 台風の大きさ

階　級	風速 15m/ 秒以上の強風域の半径
大型（大きい）	500km 以上～ 800km 未満
超大型（非常に大きい）	800km 以上

■ 台風の強さ

階　級	最　大　風　速
強い	33m/ 秒以上～ 44m/ 秒未満
非常に強い	44m/ 秒以上～ 54m/ 秒未満
猛烈な	54m/ 秒以上

雨の強さと降り方（1 時間雨量）

10～20mm 未満　やや強い雨

地面一面に水たまりができ、話し声が聞き取りにくくなります。長雨になりそうなら注意が必要です。

20～30mm 未満　強い雨

土砂降りの雨。傘をさしていても濡れてしまうほどの雨です。小河川ならはん濫、また、がけ崩れの心配もあります。

30～50mm 未満　激しい雨

がけ崩れが起こりやすくなり危険地帯では避難の準備が必要です。道路規制が行われることがあります。

50～80mm 未満　非常に激しい雨

滝のように降り、あたりが水しぶきで白っぽくなり、傘は全く役に立たなくなります。土石流が起こりやすくなり、多くの災害が発生する可能性があります。

80mm 以上　猛烈な雨

息苦しくなるような圧迫感があります。大雨による大規模な災害が発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要です。

洪水はん濫に注意

洪水はん濫はどうやって起こるのか

舗装の多い地域では、雨水が地中にしみ込みにくくなっていることも影響し、集中豪雨等により河川や排水路の排水処理能力を超えた雨水が低い場所に集まり、短時間のうちに浸水します。

たとえ近くに川がなくても「水害」への注意が必要です。

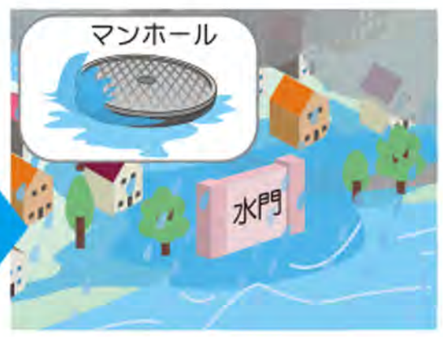
河川の水によるはん濫（外水はん濫）

大雨によって川の水が増え始めます。

水位が上昇し、川の堤防を越えて水があふれます。

河川に排水できない水によるはん濫（内水はん濫）

降った雨は、排水路などをとおって川に排水されます。



大雨が降ると川の水位が上がり、川に排水されずに排水路などから水があふれます。

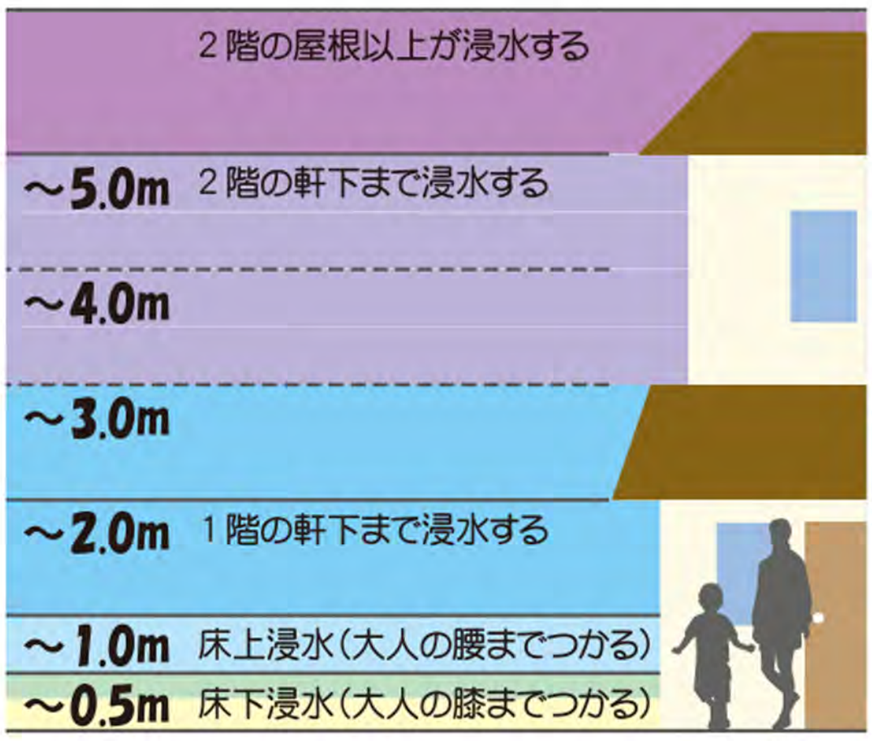
※排水路の排水能力を超える雨が降った場合にも、内水はん濫が発生するおそれがあります。

浸水の目安と心得

浸水深さを色別で表示しています。自宅周辺や避難経路、避難所の浸水深さについて確認しておきましょう。

避難情報、気象庁などの雨量・水位情報等にも注意し、避難経路が浸水する前に安全な避難所等へ避難しましょう。

２階以上を有する住居に居住している方で、すでに浸水が始まって避難が困難な場合は、無理をせず自宅の２階より上に待避してください。



浸水深 ２.０～５.０ｍ未満の浸水想定区域

■２階の軒下までつかる程度。３階以上へ避難！

浸水深 １.０～２.０ｍ未満の浸水想定区域

■１階の軒下までつかる程度。２階以上へ避難！

浸水深 ０.５～１.０ｍ未満の浸水想定区域

■大人の腰までつかる程度。２階以上へ避難！

浸水深 ０～０.５ｍ未満の浸水想定区域

■大人の膝下までつかる程度。これ以上深くなると大人でも歩行が困難になる。早めに避難所へ避難！

※洪水浸水想定区域に関する注意点

①実際の洪水時には、このマップで示した浸水範囲及び深水と異なる場合があります。

②想定を超える洪水が発生した場合、このマップで示していない箇所でも浸水する可能性があります。

土砂災害への備え

危険な場所を知っておく

土砂災害の種類

大雨によって地盤が緩んだり、地震などの影響によって、斜面が突然崩れ落ちる現象です。瞬時に崩れ落ちるので、起きてからでは逃げることが困難であり、人や財産に大きな被害をもたらします。

大雨によって、谷や斜面の土砂や石が水と一緒になって、一気に谷を流れ下る現象です。破壊力が大きく、また速度も速いので、起きてからでは逃げることが困難であり、人や財産に大きな被害をもたらします。

粘土などの滑りやすい層の上にある斜面部が、しみ込んだ雨水等の影響などで滑り落ちる現象です。一度に広い範囲が動くため、住宅や道路などに大きな被害を及ぼします。

最低限知っておくべき３つのポイント

□ 住んでいる場所が「土砂災害（特別）警戒区域」かどうか確認する

自分の家が土砂災害（特別）警戒区域にあるかどうか確認しましょう。

＊ただし、土砂災害（特別）警戒区域でなくても、付近に「がけ地」や「小さな沢」などがあれば注意を。

□ 雨が降り出したら土砂災害警戒情報に注意する

気象庁や宮崎県などのホームページで確認できるほか、テレビやラジオの気象情報でも発表されます。

□ 土砂災害警戒情報が発表されたら早めに避難する

土砂災害警戒情報が発表されたら、早めに近くの避難所など、安全な場所に避難しましょう。

土砂災害の前兆　こんな前触れに要注意

土砂災害が発生するときには、何らかの前兆現象が現われることがあります。下に挙げたものは主な前兆現象です。
こうした前兆現象に気づいたら、周囲の人にも知らせ、いち早く安全な場所に避難することが大事です。

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。

川の流れが濁り、流木が混ざり始める。

斜面から水が噴き出す。

沢や井戸の水が濁る。

地面にひび割れができる。

小石がパラパラ落ちてくる。

最低限覚えておくべき３つのポイント

雨に注意しましょう

１時間に 20 ミリ以上、または降り始めてから 100 ミリの降雨量になったら注意が必要です。

逃げ方を覚えましょう

土石流は速度が速いため、土砂の流れる方向に対して直角に逃げるようにしましょう。

避難場所を決めておきましょう

日頃から家族全員で避難場所や避難する道順を決めておきましょう。

地震への備え

地震は突然やってきます

地震発生

まず、身の安全

大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まず身を守り、揺れがおさまるまで待ちましょう。

- 机の下に入る。
- クッション、雑誌などで頭を保護する。
- 家具から離れる。
- ガラス面から離れる。

普段から家の中の安全チェックをしましょう。住宅用火災報知器も設置しておきましょう。

2分～5分

大揺れがおさまった

- 台所やストーブなど火の始末をしましょう。
- 避難の時は、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。

地震時に自動的にブレーカーのスイッチを落としてくれる「感震ブレーカー」の設置が有効です。

5分～10分

家族の身の安全を確認、確保

- 家族の安全の確認、確保
- 災害情報、避難情報の入手
- 避難のための出口の確保
- ガラス片や転倒家具の注意

10分～半日

隣近所の安否確認、助け合い

- 倒壊家屋や転倒家具の下敷きになっている人の救出
- 火災発生時の消火活動
- けが人の救護

半日～3日

2、3日間は自分でしのぐ

- 地震発生後数日間は、上下水道、ガス、電気、電話等ライフラインをはじめ、食糧の供給が途絶えます。
- 2～3日間は自分でしのげるように、生活必需品（非常用品）を備えておきましょう。

地震に備える

家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておきましょう。

- けがの防止や避難に支障のないように家具を配置しておきましょう。
- 転倒・落下・移動防止のため、家具やテレビ、パソコンなどを固定しておきましょう。

けがの防止対策をしておきましょう。

- 食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの 飛散防止措置をしておきましょう。
- 停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておきましょう。
- 散乱物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておきましょう。

家屋や塀の強度を確認しておきましょう。

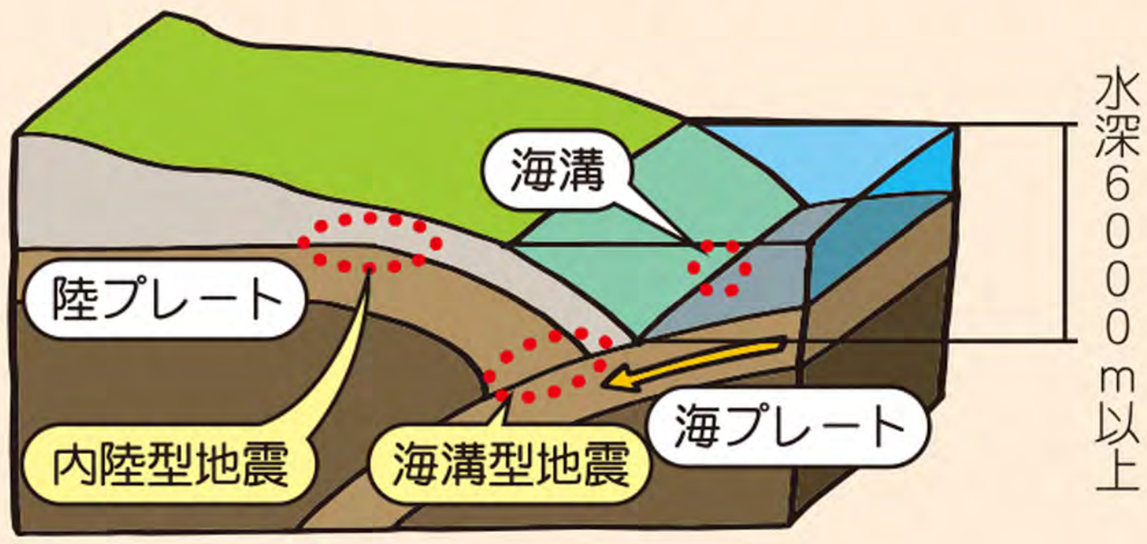
- 家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておきましょう。
- ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないよう補強しておきましょう。

転倒・落下・移動防止のポイント

- □ 転倒防止金具などで固定し、倒れにくくしておく。
- □ サイドボード、食器戸棚、窓などのガラスが飛散しないようにしておく。
- □ 本棚や茶ダンスなどは、重い物を下の方に収納し、重心を低くする。
- □ 棚やタンスなどの高いところに危険な物を戴せて置かない。
- □ 食器棚などに収納されているガラス製品（ビン類など）が転倒したり、すべり出さないようにしておく。

地震はどこで発生するのか

地震は、圧力によってプレートにひずみがたまり、それが限界に達し、亀裂が入ったり大きく動いたりすることで発生します。



海と陸のプレート境界は「海溝」と呼ばれる水深 6000m 以上の深い溝です。
ここで起こる地震を**「海溝型地震」**といい、陸のプレート内の弱い場所がずれて起こる地震を**「内陸型地震」**といいます。

我が家の防災対策

防災について話し合う

災害はいつ襲ってくるかわかりません。
被害を最小限に食い止めるためには、日頃の準備が大切です。
定期的に家族そろって災害から身を守る方法について話し合っておきましょう。

話し合いのテーマ

家族一人ひとりの役割分担

日常の防災の役割と災害が起きたときの役割の両方を決める。

わが家の危険箇所チェック

家の内外をチェックして危険箇所を確認し合う。

家の中に安全な空間を確保する。

家具の安全な場所への配置換えや、家具の転倒や落下を防ぐ方法を考える。

非常持ち出し品のチェックと入替え

必要な品が揃っているかチェック。
新しいものとの取り替えも忘れずに。

災害時の連絡方法や避難場所の確認

家族が離ればなれになったときの連絡方法や避難場所を確認する。
できれば休日などを利用し、みんなで下見をしておく。

防災ラジオを活用しましょう。

西都市では、災害などの情報をいち早く伝達するために、防災ラジオを各家庭に一台、無料で貸出しています。いつでも受信できるように、常に電源を入れておきましょう。
まだ防災ラジオをお持ちでない方や、防災ラジオをすでにお持ちの方で、受信状況の悪い方はアンテナの無料取り付けも行っておりますので、危険管理課までご連絡ください。

地域の防災対策

自主防災組織を育てましょう

自主防災とは、地域住民一人ひとりが協力・連携し、自分たちの地域は自分たちで守るという考えのもと、災害発生時はもちろん、日ごろから地域の皆さんが一緒になって防災活動に取り組むために、地域で自主的に設立する組織です。
地域防災を支える、公助（行政、消防などによる救助など）、自助（自分や家族の身を自分たちで守る行動）とともに、共助としての役割が期待されます。
公助の限界を認識し、自分や家族を守るため、地域の皆さんで話し合って設立し、安全安心な地域をつくりましょう。

要配慮者への支援

災害に対して、高齢者や障がいのある方などは、

身に迫った危険を察知しにくい
助けを求めたり、助けてほしい内容を伝えにくい
すぐに身を守る行動をとりにくい

など、多くのハンデを抱えています。こうした要配慮者の方々を災害から守るためには、ご自身が備えておくことはもちろんですが、地域ぐるみの温かい支援が必要です。

※要配慮者とは、高齢者・障がい者・乳幼児等の防災施策において特に配慮を要する方です。

要配慮者の皆さんは

コミュニケーションを図る

災害時に自分や家族だけでは十分な対応ができない場合は、近隣の方や自主防災組織に、安否確認や支援に来てもらえるよう頼んでおきましょう。日頃から地域の防災訓練や行事などに進んで参加し交流を深めておくことが大切です。

□いざというときに備え、日頃から避難場所、避難経路、家族の連絡先、避難時の心がけなどを、この防災マップをもとに話し合っていただき防災に役立ててください。
□自宅がある場所は、どのような災害が予想されるかをマップで確認しましょう。

【家族・関係者連絡先】

まずは、下の表に記入しましょう。

氏　名	連　絡　先	備　考
	(　　)　　－	
	(　　)　　－	
	(　　)　　－	
	(　　)　　－	
	(　　)　　－	