

ぼう さい  
防災  
ハンド  
ブック

とつぜん<sup>さい がい</sup>の災害に

いざ!<sup>い</sup>の  
行動<sup>こう どう</sup>



2-3 <sup>じ しん</sup>地震！そのとき

4-5 <sup>ど しゃ さい がい すい がい</sup>土砂災害・水害！そのとき

6-9 <sup>たす あ</sup>ともに助け合う

+ <sup>き と つか</sup> [切り取って使える] SOSカード

# 地震！そのとき まず何をする？

さいがい ほんせい  
災害発生！

はんしん あわじ だいしん さい じゆんかん てき おお ゆ ほつ せい ちやくこ やく わり ひと  
阪神・淡路大震災では、瞬間的な大きな揺れのために発生直後に約4割の人が「何もできなかった」と答えています。いざというときに行動できるよう日頃からイメージしておきましょう。



## 街中では

ブロック塀や自動販売機が倒れてくる可能性があるため、ビルや建物のそばから離れる。

## 電車、バスの乗車中は

つり革、手すりにしっかりとつかまる。

## 運転中は

あわててスピードを落とさない。ハザードランプを点灯し、周りの車に注意を促す。



## 落ち着いて、身の安全を確保！

### まず自分の身を守る

- 3つの安全行動をとる！  
姿勢を低く、頭を守り、動かない  
→机やテーブルの下に身を隠す  
(ガラス面や家具から離れる)  
火の始末は揺れがおさまってから

### 2～5分後 揺れがおさまってから

- 火の始末  
南海トラフ地震はゆくりとした大きな揺れが1～2分以上続くとされています

### 安全を確保する

- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保
- 家族の安否を確認
- スリッパや靴を履いて、けがを防ぐ
- 火災が発生したら初期消火

### 5～10分後

### 逃げる用意

- 非常持ち出し品を手元に確保
- テレビ、インターネット、ラジオなどで情報を把握
- ガスの元栓を閉め、ブレーカーを落とす

### 10分～数時間後

### 地域の集合できる場所等で 隣近所の安否を確認する

- 自主防災組織等と協力し消火、救出活動
- 要配慮者がいる世帯を優先

### 数時間後～3日

### みんなで協力する

- 水、食料は備蓄でまかなう
- 災害情報、被害情報を集める
- 壊れた建物には入らない

「SOSカード(中央のページ)」  
を持つ人がいたら  
みんなで助け合う



建物が倒れそうなときは避難所へ  
中央のページ  
避難所マップ



## 初期消火の3原則 早く知らせる、消火する、逃げる

初期消火は周辺地域への延焼を防ぎます。地域とわが家を守るために、自主防災活動に積極的に参加しましょう。

いつもの備え9ページ  
「地域で備える」

知らせる 119番通報をする。

消火する 消火器、水のほか座布団でたたき、毛布で火をおおうなど手近なものも活用する。

逃げる 炎が天井にまで達したら、消火を止めてすぐ逃げます。逃げるときは、燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を絶つ。



## 安心+茨木市の防災

### 地震防災マップ

災害時の被害を最小限にするために、市が発行している「地震防災マップ」でお住まいの地域の揺れやすさや危険度を確認しておきましょう。

Webでもご覧いただけます 検索 茨木市地震防災マップ





# 土砂災害・水害!そのとき 「まだ大丈夫」は危険

近年、異常気象による土砂災害・水害が多く発生しています。大雨による被害を受けた各地では、「あっという間に水がきた」という声もありました。土砂災害や水害は気象情報や雨の降り方に注意し、早めに避難行動をとることが大切です。

## 土砂災害から身を守るために

大阪府では土砂災害のおそれがある区域を「土砂災害警戒区域」に指定しています。自分たちの住んでいる場所が土砂災害警戒区域かどうか、確認しておきましょう。

Webでもご覧いただけます



検索 大阪府土砂災害警戒区域

## 土砂災害! そのとき

# 防災情報を常にチェック! 「危ない」と感じたらすぐ逃げる

[ 状況を確認 ] → [ 逃げるときは ]

- テレビやインターネット、ラジオで情報を集める  
※避難情報が出ている場合はすぐ逃げる  
※絶対に危険な場所には行かないこと!
- できるだけ遠くに逃げる  
● 土石流の場合、流れる方向に対して直角に逃げる



## 土砂災害の前兆現象はありませんか?

避難情報が出ていなくても、危ないと感じたら早めに逃げましょう。

### 土石流

- 流水の急激な濁り
- 地鳴り
- 渓流水位の激減



### 地すべり

- 地鳴り、山鳴り
- 地面の振動



### がけ崩れ

- 小石がぼろぼろ落下
- 亀裂の発生



# 早めの情報収集と 自分にあった避難行動を

[ 状況を確認 ] → [ 逃げるときは ]

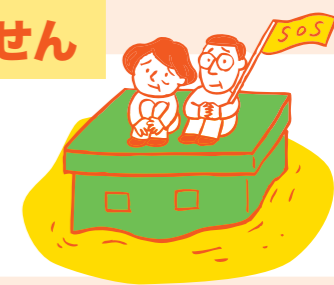
- テレビやインターネット、ラジオで情報を集める  
※避難情報が出ている場合はすぐに避難行動を!
- 雨の降り方に異常がないかを確認  
※川や水路は危ないので、絶対に見に行かないこと!
- 必ず運動靴で歩いて!  
※長靴は水が入ると歩きにくいのでやめましょう
- 2人以上で逃げる ● 地下や川の近くには近づかない
- 棒などで地面をつつき、安全を確認しながら移動



## 避難行動は、避難所へ行くことだけではありません

ハザードマップで確認のうえ、避難可能な場所を複数決めておきましょう。

- 親戚や知り合いの家など安全な場所への移動 ● 避難所への移動
- 近くの高い建物、自宅の2階以上など安全な場所への移動



# [ 避難情報を常に確認 ]

市は、河川氾濫や土砂災害のおそれがあるときに以下の情報を発令します。なお、令和3年5月に内閣府の「避難情報に関するガイドライン」が公表されたことにより、避難情報の運用が変わりました。状況に応じて、自分の取るべき避難行動をすみやかに実行しましょう。

警戒レベル	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
避難情報	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保

避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。

危険な場所から全員避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。

警戒レベル4までに必ず避難!

※警戒レベル1（早期注意情報）と警戒レベル2（大雨注意報等）は気象庁が発令します。

## 安心+茨木市の防災

### 水害・土砂災害ハザードマップ

土砂災害や水害から命を守るためには、事前に自分の住んでいる場所の危険度を確認し、避難行動を考えておくことが一番大切です。市が発行している「水害・土砂災害ハザードマップ」で想定される災害の内容や、避難時の行動などを確認したら、避難行動のタイミングを整理した「マイ・タイムライン」を作成しましょう。

Webでもご覧いただけます 検索 茨木市水害・土砂災害ハザードマップ



ともに助け合う ①

# 災害時の要配慮者が困る あんなこと、こんなこと



テレビや防災無線などの  
情報が伝わりにくい



助けを求める行動が  
自分でできない



周りの様子が理解できず、  
何が起きているかわからない



家などから  
自分で出られない



避難所や在宅での  
避難生活に対応できない

### その他にも

- 障害があることが外見から分かりづらく、孤立する。
- 避難所でプライバシーが守られない。
- 人とのやりとりが苦手なため、環境になじめない。
- 医療や介護支援がなければ生活できない。

### 災害時の要配慮者とは

災害から身を守るため、安全な場所に逃げるなど災害時の行動をとる場合に配慮が必要な人のことです。具体的には、**介護が必要な高齢者、障害児・者、乳幼児**などです。平常時に何らかの支援が必要な人は災害が発生した場合、避難や避難生活がいつそう困難になることが予想されるため、周囲の人による支えが欠かせません。

## \* 苦しいときこそ温かい心で見守りを \*

### 母子で生き抜くために まず身を守る行動を

国連 UNHCR 協会広報委員  
/ 一般社団法人 Stand for mothers  
松田陽子さん



東日本大震災で被災した母親の体験談をもとに「防災ママブック」を発行。母親目線の役立つ情報が詰まっています。



地震時の身の守り方を練習

大規模災害が起きたとき、帰宅困難などで父親がそばにいないても、母親はこどもの命を守り生き抜かなければなりません。そのためにもまず大切なのが、身を守る行動。地震が起きたら「頭を守る、しゃがむ、何かにつかまる」と、普段からゲーム感覚で親子で一緒に練習してほしいです。避難所によっては乳幼児向けの救援物資が手に入りやすいので、非常持ち出し品には必ずおむつやベビーフード、普段食べ慣れているお菓子を用意しておけば、こどもの心も落ち着きやすくなります。災害が起きたときは誰もが不安です。そんなときこそ子ども連れの母親や高齢者を見かけたら、温かい心でひと声かけ、手をさしのべてください。



### 支援の第一歩は 心のバリアフリーから

特定非営利活動法人 ゆめ風基金  
理事 八幡隆司さん



東日本大震災時に「被災地障害者センター」を設置。被災した障害者を現在も継続して支援しています。

被災地では「避難所の設備や物資が整っていない」と、自宅に帰ってしまう障害者を見かけました。障害者の支援方法を理解しすぐに動かないと、対応はどんどん遅れます。「誰か」ではなく「自分が」心をかけることが大切です。障害者は「他人に迷惑をかけたくない」という気持ちから、災害時に「1日だけ頼めても、1週間は他人に頼めない」と、トイレ介助を断る人もおられました。普段から防災訓練などで交流し、顔見知りになれば、障害者の人も安心して支援を頼むことができます。まずは、コミュニケーションを取りあうこと。災害時だけではなく、日常の交流や活動を通して、温かい関係を築いていきましょう。



障害者を交えての災害図上訓練 (名古屋)



中学生が障害者の避難を手伝う訓練

災害時の要配慮者はさまざまなハンディを抱えており、災害時の状態や時期によって支援内容が異なるため、きめ細かな対応が求められます。

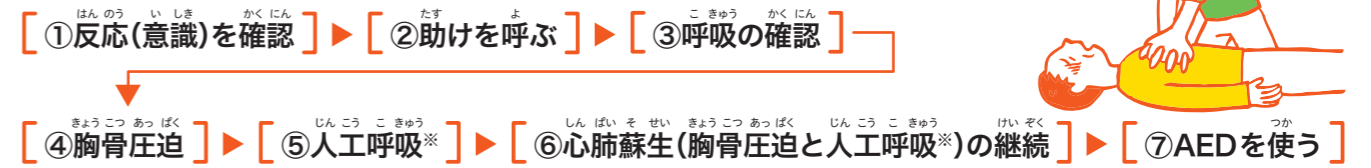
具体的な配慮のポイントは次のページ (いざ!の行動8-9ページ) へ。

ともに助け合う ②

# 支援をするときの心得

災害が起きたとき、要配慮者によって困ることはさまざまであり、一人ひとりの状態に合わせた支援が必要です。周りには皆さんは、その人が何に困っているのか、今どうしてほしいのかコミュニケーションを取りながら、支援を行ってください。

## 支援のワンポイント 心肺蘇生とAEDの使用手順



※講習を受けて人工呼吸の技術を身に付け、人工呼吸を行う意思があり、感染症による感染リスクがないと判断した場合に実施

**あなたのまちで 応急手当を教えます**  
最寄りの消防署にお申し込みください。希望の場所で応急手当出前講座を行います(無料)。受講者は市内在住・在勤・在学の人で10人以上集まる講習を対象としています。

### 逃げる とき

**目が不自由な人**

- 正面から声をかけ周囲の様子を伝える。
- ひじを持ってもらい、支援者が半歩先に立って誘導する。

**耳が不自由な人**

- 周囲の様子をメモ、携帯電話のメール画面に入力して伝える。

**妊産婦・乳幼児がいる人**

- 妊産婦の人や乳幼児を抱えての避難は大変なため、手荷物などをもち一緒に逃げる。

**保護が必要な子ども**

- 声をかけて落ち着かせ、一緒に避難所へ行く。

**周囲とのコミュニケーションが苦手な人**

- 普段から慣れ親しんでいる人が手助けする。
- 気持ちを落ち着かせ、避難が必要なことを絵や身振りで伝える。

**体が不自由な人**

- 車いすや担架を利用したり、数人で抱えたりして逃げる。

**日本語に不慣れた外国人**

- 絵や身振りで周囲の様子や避難方法を伝える。

**持病・障害のある人**

- 外見からは障害があることがわかりません。本人の要望を聞き、一緒に逃げる。

**介護が必要な高齢者**

- 荷物などを持ち一緒に逃げる。

### 避難所 では

- 文字によるお知らせは読み上げて伝える。
- 通路などに歩行のさまたげになる物がないか、気をつける。

- 音声や放送によるお知らせは、メモや携帯電話のメール画面、身振りで伝える。

- 安心して授乳ができるよう、ついたてなどでプライバシーを保護する。

- 親と離れ1人の場合、やさしく声をかけて困っていることを聞く。
- 言葉かけやスキンシップなどで安心感を与える。

- ゆっくりと声をかけて不安を取り除き、どのような手助けが必要か聞く。

- 車いすが通れるように通路を確保する。

- 文字、放送によるお知らせは簡単な絵や身振りで伝える。
- 掲示板などの張り紙はできるだけ多言語で書く。

- 通院が困難になると命にかかわる場合があるため、医療関係者に避難していることを伝える。

- おむつ交換が必要なときは、ついたてなどでプライバシーを保護する。

## 安心+茨木市の防災

### 災害時に配慮が必要な人へ

SOSカードはいざというときに自分の情報や、手助けしてほしいことを伝えるためのカードです。災害時に周囲の人にカードを見せて、自分の情報を伝えましょう。

中央のページ SOSカード



### ヘルプマーク

ヘルプマークとは援助や配慮を必要としている方々がマークを見た周囲の方に支援を促すマークです。このマークを見かけましたら、電車やバス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけ、災害時は安全に避難するための支援等、思いやりのある行動をお願いします。

【問合せ先】大阪府福祉部障がい福祉企画課 電話06-6941-0351



# ～災害時に配慮が必要な人へ～ いつも持ち歩きましょう

災害時、緊急時に自分のことを説明するのは難しいものです。いざというとき、このカードを見せ、周囲の人たちに助けを求められるよう、財布などに入れて常に持ち歩きましょう。

※切り取って常に携帯し、いつも取り出せるようにしておきましょう。 [----- きりとせん ]

SOSカード常に携帯しよう



**SOSカード**  
あなたの助けが必要です



私は**目が不自由**です

**災害時** 声をかけて避難所まで一緒に行ってください。

**避難所** 張り紙などの文字情報を教えてください。



**SOSカード**  
あなたのたすけがひつようです



わたしは**にほんごがわかりません**

**さいがいじ** みぶりでひなんするほうこうや、じょうほうをおしえてください。

**ひなんじよ** かんたんなにほんごやえで、じょうほうをおしえてください。



**SOSカード**  
あなたの助けが必要です



私は**耳が不自由**です

**さいがいじ** 身振りや筆談で状況を教えてください。

**ひなんじよ** 避難所での放送によるお知らせは筆談で教えてください。



**SOSカード**  
あなたの助けが必要です



私は**持病・障害**があります

**さいがいじ** 避難所まで一緒に行ってください。

**ひなんじよ** 病院や救護所などの情報収集を手伝ってください。



**SOSカード**  
あなたの助けが必要です



私は**体が不自由**です

**さいがいじ** 車いすなどに乗せて避難所まで一緒に行ってください。

**ひなんじよ** 物資や情報収集を手伝ってください。



**SOSカード**  
あなたの助けが必要です



私は**介護を必要**としています

**さいがいじ** 車いすなどに乗せて避難所まで一緒に行ってください。

**ひなんじよ** 食事や移動などを手伝ってください。

**SOSカード**  
あなたの助けが必要です



わたしは  です

**さいがいじ**

**ひなんじよ**



**SOSカード**  
あなたの助けが必要です



私の名前は  です

**さいがいじ** 避難所に連れて行ってください。

**ひなんじよ** 困っていることを聞いてください。

▲ 自分で自由に書き込んで活用してください。

▲ 名前を書き込んで活用してください。

ママのママ



# このカードを持つ人は あなたの助けが必要です

このカードを持つ人は災害時に多くの支援や配慮を必要としています。災害時や避難所でカードを持っている人を見かけたら、書かれた内容を読んで支援を行ってくださるようご協力をお願いします。

SOSカード 常に携帯しよう

なまえ	せいべつ
じゅうしょ (〒 - )	
じたくでんわばんごう ( )	-
けいたいでんわばんごう ( )	-
せいねんがっぴ	ねん がつ にちせい
かかりつけい	でんわばんごう ( ) -
その他	いつも飲んでいる薬 持病・アレルギーなど

ふりがな	性別
名前	
住所 (〒 - )	
自宅電話番号 ( )	-
携帯電話番号 ( )	-
生年月日	年 月 日生
かかりつけ医	電話番号 ( ) -
その他	いつも飲んでいる薬 持病・アレルギーなど

ふりがな	性別
名前	
住所 (〒 - )	
自宅電話番号 ( )	-
携帯電話番号 ( )	-
生年月日	年 月 日生
かかりつけ医	電話番号 ( ) -
その他	いつも飲んでいる薬 持病・アレルギーなど

ふりがな	性別
名前	
住所 (〒 - )	
自宅電話番号 ( )	-
携帯電話番号 ( )	-
生年月日	年 月 日生
かかりつけ医	電話番号 ( ) -
その他	いつも飲んでいる薬 持病・アレルギーなど

ふりがな	性別
名前	
住所 (〒 - )	
自宅電話番号 ( )	-
携帯電話番号 ( )	-
生年月日	年 月 日生
かかりつけ医	電話番号 ( ) -
その他	いつも飲んでいる薬 持病・アレルギーなど

ふりがな	性別
名前	
住所 (〒 - )	
自宅電話番号 ( )	-
携帯電話番号 ( )	-
生年月日	年 月 日生
かかりつけ医	電話番号 ( ) -
その他	いつも飲んでいる薬 持病・アレルギーなど

ふりがな	続柄
保護者の名前	
住所 (〒 - )	
自宅電話番号 ( )	-
緊急連絡先 ( )	-
生年月日	年 月 日生
かかりつけ医	電話番号 ( ) -
その他	いつも飲んでいる薬 持病・アレルギーなど

ふりがな	性別
名前	
住所 (〒 - )	
自宅電話番号 ( )	-
携帯電話番号 ( )	-
生年月日	年 月 日生
かかりつけ医	電話番号 ( ) -
その他	いつも飲んでいる薬 持病・アレルギーなど



# 最寄りの場所をチェックしよう! 避難所マップ

地震で火災が発生し、広い範囲に大きな被害が予想される場合、市民のみなさんの生命の安全を守るために、17か所の広域避難地・一時避難地を指定しています。避難に適した十分な広さがあること、火災による被害を受けない場所を選んでいきます。

- **広域避難地** 約10ha(約10万㎡)以上の空地
- **一時避難地** 約1ha(約1万㎡)以上の空地
- **指定一般避難所** 自宅が倒壊するなど住居を失った人の避難生活の場であるとともに、地域の皆さんの生活の支援拠点となる場所です。市内の公立小・中学校、公民館など75か所を指定しています。
- **指定福祉避難所** 高齢者、障害児・者などのうち指定避難所での生活が困難な人を受け入れるための避難所で、市内6か所に設けています。特定の対象者が避難できるよう、災害の状況等に応じて開設されます。

## 広域避難地一覧

名称	所在地
A 西穂積丘陵	西穂積町・北春日丘二丁目
B 万国博覧会記念公園	吹田市千里万博公園
C 西河原公園	西河原一〜三丁目・城の前町

## 一時避難地一覧

名称	所在地	名称	所在地
D 若園公園	若園町・真砂二丁目	K 耳原公園	耳原三丁目
E 中央公園	駅前三丁目・四丁目	L 春日丘公園(松沢池公園)	南春日丘四丁目
F 上穂積公園	上穂積三丁目	M 沢良宜公園	横江二丁目
G 三島公園	三島町	N あさぎ里山公園	彩都あさぎ五丁目
H 桑田公園	桑田町	O 島ふれあい公園	島三丁目
I 水尾公園	水尾一丁目	P 彩都西公園	彩都やまぶき一丁目
J 郡山公園	新郡山一丁目	Q 岩倉公園	岩倉町

## 土砂災害や河川氾濫に備えて ハザードマップの活用を

Webでもご覧いただけます

検索

市では、土砂災害の危険箇所や河川氾濫時の浸水被害想定を「茨木市水害・土砂災害ハザードマップ」で紹介しています。避難についての情報や行動を日頃から確認しておきましょう。また、インターネット版ハザードマップ「茨木市地図情報サイト」でも確認することができます。

## 指定避難所一覧

右のQRコード読み取りで指定避難所の開設状況を確認



避難所名	電話番号	所在地
1 茨木小学校	(072)624-3132	片桐町8-40
2 茨木公民館	(072)625-7807	東宮町1-19
3 茨木高等学校	(072)622-3423	新庄町12-1
4 養精中学校	(072)622-6345	駅前四丁目7-60
5 生涯学習センターきらめき	(072)624-8182	畑田町1-43
6 市民体育館	(072)626-3821	小川町2-1
7 東奈良小学校	(072)633-9648	東奈良二丁目5-36
8 中条小学校	(072)622-2729	新中条町7-12
9 春日丘高等学校	(072)623-2061	春日二丁目1-2
10 春日小学校	(072)622-2358	上穂東町5-18
11 茨木工科高等学校	(072)623-1331	春日五丁目6-41
12 畑田小学校	(072)627-0686	畑田町3-31
13 春日コミュニティセンター	(072)626-6541	上穂積二丁目13-30
14 西中学校	(072)622-2658	見付山二丁目5-4
15 春日丘小学校	(072)622-2515	中穂積三丁目3-43
16 穂積小学校	(072)627-5277	下穂積二丁目6-62
17 沢池小学校	(072)625-6300	南春日丘三丁目11-6
18 西陵中学校	(072)625-4781	南春日丘一丁目19-6
19 茨木西高等学校	(072)625-5711	紫明園10-68
20 西小学校	(072)622-3485	北春日丘三丁目12-23
21 郡小学校	(072)643-4121	郡五丁目26-23
22 郡山小学校	(072)643-5345	新郡山二丁目30-18
23 豊川のち・愛・ゆめセンター	(072)643-2069	豊川四丁目4-28

避難所名	電話番号	所在地
24 豊川小学校	(072)643-5916	宿久庄五丁目14-5
25 豊川中学校	(072)643-1567	藤の里一丁目16-8
26 福井小学校	(072)643-5173	東福井二丁目4-20
27 福井多世代交流センター	(072)643-1300	東福井二丁目23-22
28 福井市民体育館	(072)641-4961	西福井三丁目30-45
29 見山公民館	(072)649-3109	大字下音羽163
30 清溪小学校	(072)649-2025	大字泉原857
31 忍頂寺小学校	(072)649-3014	大字忍頂寺31-2
32 山手台小学校	(072)649-1282	山手台四丁目9-4
33 北陵中学校	(072)649-4641	山手台一丁目23-10
34 安威小学校	(072)643-5128	安威二丁目21-23
35 北中学校	(072)643-9191	南安威三丁目10-3
36 耳原小学校	(072)641-1900	耳原二丁目20-55
37 太田小学校	(072)643-8384	花園一丁目21-26
38 太田中学校	(072)641-2557	花園一丁目6-10
39 太田公民館	(072)623-9076	太田三丁目6-18
40 西河原小学校	(072)622-3303	西河原北町7-33
41 三島小学校	(072)624-5261	三島町3-13
42 三島コミュニティセンター	(072)625-6474	西河原二丁目7-12
43 三島中学校	(072)626-2145	西河原一丁目17-10
44 西河原多世代交流センター	(072)623-9343	西河原二丁目17-4
45 総持寺のち・愛・ゆめセンター	(072)626-5660	総持寺二丁目5-36
46 庄栄小学校	(072)622-4711	庄二丁目26-5
47 東小学校	(072)633-2541	鮎川二丁目5-23
48 白川公民館	(072)632-7870	鮎川一丁目8-17
49 白川小学校	(072)633-1191	白川一丁目4-1
50 東雲中学校	(072)633-6966	学園南町21-7
51 玉島小学校	(072)632-3160	玉島二丁目11-23
52 平田中学校	(072)633-1501	平田一丁目8-20
53 玉島公民館	(072)633-1020	平田二丁目25-9
54 北摂つばさ高等学校	(072)633-2000	玉島台2-15
55 中津小学校	(072)634-3478	中津町10-15
56 高齢者活動支援センター シニアプラザいばらき	(072)632-7411	桑田町24-21
57 大池小学校	(072)632-8663	大池一丁目5-8
58 大池コミュニティセンター	(072)633-8071	舟木町11-35
59 東中学校	(072)632-8414	未広町7-4
60 水尾小学校	(072)633-3792	水尾四丁目7-16
61 玉櫛小学校	(072)634-2144	水尾三丁目1-51
62 南中学校	(072)633-1601	若園町6-41
63 葦原小学校	(072)633-7680	新和町13-50
64 沢良宜のち・愛・ゆめセンター	(072)635-7667	沢良宜浜三丁目12-19
65 玉櫛コミュニティセンター	(072)633-0105	沢良宜東町5-39
66 天王小学校	(072)625-6205	天王二丁目13-57
67 天王中学校	(072)632-5781	沢良宜西三丁目8-5
68 蔵垣内会館	(072)624-6530	蔵垣内三丁目11-23
69 彩都西小学校	(072)641-2481	彩都あさぎ五丁目8-1
70 東市民体育館	(072)633-5701	学園町4-18
71 彩都西中学校	(072)640-1331	彩都あさぎ四丁目6-7
72 市民総合センター (クリエイトセンター)	(072)624-1726	駅前四丁目6-16
73 男女共生センター ローズWAM	(072)620-9920	元町4-7
74 豊川コミュニティセンター	(072)641-8910	藤の里二丁目16-8
75 南市民体育館	(072)630-0111	島三丁目8-19



**凡例**

- ★ 茨木市役所
- 〰 広域避難地
- 一時避難地
- 指定避難所



# わが家の防災メモ

家族みんなで防災について話し合い、書き込んで保存しておきましょう。  
書き込んだ後のメモを携帯電話で撮影しておけば便利です！



名前				
携帯電話番号				
メールアドレス				
職場・学校名				
職場・学校の電話番号				
その他 特別に必要なもの、 いつも飲んでいる薬、 かかりつけの病院、 アレルギーなど				

わが家の防災メモ

## 家族で話し合っておこう

● 逃げる場所は？ ● 地域の集合場所は？

● 離れ離れのときの集合場所は？

● 逃げるときに気を付けることは？

● 災害時の連絡方法は？

● その他の決まりごと



### 子ども、女性のみなさんへ

避難所では子どもや女性に必要な物資が届かない、プライバシーが確保できず、授乳ができない、女性への暴力が増えるなどさまざまな問題が起きています。

こうしたことを防ぐために、生理用品、下着、離乳食やミルク、身を守るための防犯ブザーなどを備えておきましょう。

## あん び じょう ほう かく にん 安否情報を確認する

### さい がい よう でん ごん つか かた 災害用伝言ダイヤルの使い方

1 7 1 を押すと  
ガイダンスが流れます

操作を選択 録音 1 再生 2

市外局番から電話番号をダイヤル

伝言を録音(30秒)または再生

### 体験してみましょう

体験利用日

- 毎月1日、15日
- 毎年1月1日～1月3日
- 防災とボランティア週間  
1月15日～1月21日
- 防災週間  
8月30日～9月5日

### さい がい よう でん ごん ほん つか かた 災害用伝言板サービスの使い方

#### 各携帯事業者の公式メニュー

災害用伝言板

「操作」を選択

登録

安否状況を  
クリック

終了または送信

確認

安否を確認したい方の  
電話番号を入力

検索

## さい がい よう ほう かく にん 災害情報を確認する

### き しょう じ しん じょう ほう さい がい じ ひ がい ひ なん じょう ほう 気象・地震情報、災害時の被害・避難情報

#### ■おおさか防災ネット

おおさか防災ネットは、府と府内の市町村が共同で、気象や地震情報、災害発生時の被害・避難情報を提供するサイトです。携帯電話メールアドレスを「防災情報メール」に登録すれば、地震情報などがメールで配信されます。

専用メールアドレス(touroku@osaka-bousai.net)へ空メールを送信すると登録用メールが届きます(右記のQRコードからも登録可)。



#### ■緊急速報メール・エリアメール

緊急速報メールは、気象庁が配信する緊急地震速報や津波警報、国や地方公共団体が配信する災害・避難情報を、特定エリアの携帯電話に一斉にお知らせするサービスです(通信料、サービス料は無料)。

#### ■茨木市防災気象情報提供ウェブサイト

茨木市防災気象情報提供ウェブサイトとは、市内の気象情報、雨量・水位情報、避難情報及び関係機関からの各種気象情報等、様々な情報を提供するウェブサイトです。 <https://ibaraki-city.mec-bousai.info/>

#### ■災害情報自動配信サービス/自動応答サービス

既存の情報伝達手段だけでは情報が収集できない方で、高齢者や障害者等の早めの避難行動が必要な方を対象とした固定電話・ファックスによる災害情報の自動配信サービスです。

なお、下記の電話番号に電話することで、直近の屋外スピーカーの放送内容を音声により確認できる自動応答サービスもあります。(通話料がかかります) [電話番号] 050-5433-9161



## きん きゅう じ 緊急時テレホンガイド

### こう きょう き かん 公共機関

警察(緊急)	110	北辰分署	(072)649-3222
消防(火災・救急)	119	白川分署	(072)635-5810
茨木市役所	(072)622-8121(代表)	山手台分署	(072)649-0143
茨木市消防本部・署	(072)622-6955	災害情報テレホンガイド	(072)622-9999
水尾分署	(072)638-1119	茨木警察署	(072)622-1234
下井分署	(072)641-4141	(府)茨木保健所	(072)624-4668
下穂積分署	(072)625-1402	(府)茨木土木事務所	(072)627-1121
西河原分署	(072)627-0841	気象情報(気象庁)	177

### ライフライン

NTT	113	茨木市水道部	(072)622-8121(代表)
大阪ガス	0120-5-19424	茨木市災害医療センター (大阪府済生会茨木病院)	(072)622-8651
関西電力送配電	0800-777-3081		

### ど しゃ さい がい けい かい じょう ほう 土砂災害警戒情報

土砂災害発生の恐れがある場合、「土砂災害警戒情報」が発表されます。雨が多く降り出したら、雨雲の動きや警戒情報を以下のページで確認しましょう。

#### ■雨量情報が知りたいとき

#### ●大阪府のページ

🔍 検索 **大阪府土砂災害の防災情報**

<http://www.osaka-bousai.net/sabou/Index.html>



### し せつ じょう ほう ハザードマップ、施設情報

#### ■市ホームページ「茨木市地図情報サイト」

市内の洪水・内水・土砂災害、地震のハザードマップと施設情報を閲覧できます。

🔍 検索 **茨木市地図情報サイト**

<https://www2.wagmap.jp/ibanavi/Portal>

### し 市 Facebook ページ・市公式 X(旧 Twitter)

市では、市 Facebook ページ・市公式 X(旧 Twitter)を運用し、大規模災害時には迅速に情報提供します。ぜひご登録ください。

📘 ページ名  
茨木市 Facebook ページ

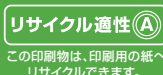
<https://www.facebook.com/city.ibaraki>

📄 アカウント名  
@ibaraki\_city

[https://twitter.com/ibaraki\\_city](https://twitter.com/ibaraki_city)



環境にやさしい大豆インキを  
使用しています



この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

この防災ハンドブックは20,000部作成し、1部あたりの単価は57.2円です。

# 参加しませんか あなたのまちの自主防災組織

## 自主防災組織とは

「自分たちのまちは自分たちで守ろう」と、地域住民により自主的に結成された防災組織。市内では30(※)の組織が活動しており、災害時にすばやく防災活動が行えるよう、防災用の資機材と保管庫を校区の小学校に備えています。

※令和5年(2023年)3月末現在

## こんな活動をしています

大規模な災害が発生したとき、地域の被害を最小限にするため各防災組織では普段からさまざまな訓練を行っています。



煙体験訓練



救命訓練



炊き出し訓練



ロープワーク訓練

## 安心+茨木市の防災

### 災害情報を緊急周知 防災行政無線スピーカー

緊急地震速報などの大切な情報は市の防災行政無線を自動起動して、瞬時に伝えます。

※下記の電話番号に電話することで直近の放送内容を音声により確認できます。  
050-5433-9161 (通話料がかかります)



### 人命救助に活用 自主防災組織用防災資機材

災害時の救助や初期消火に必要な資機材を自主防災組織に貸与しており、これらの資機材も使って地域で訓練を行っています。



# 減災の1歩は「互近助」付き合いから

災害発生後、警察や消防がすぐに対応できるとは限りません。地域でお互いに助け合い、人命救助や消火にあたることで被害を減らすことにつながります。

## 救助できるのは 近くにいる人



「遠水は近火を救わず」。火事を消すことができるのは近くの水、近くの人という意味です。災害が発生したときも助けることができるのは近くの人です。阪神・淡路大震災では、家屋の下敷きなどにより自力で脱出ができなかった人の約8割が家族や隣近所の人に助け出されました。また、長野県北部の地震(平成26年・2014年)では、多くの住宅が全壊、半壊の被害を受けましたが、近隣住民による救助活動により死者は1人も出ませんでした。

## まずは隣近所との あいさつを



いざというときに助け合うためには、隣近所の人とあいさつをしたり、回覧板はポストに入れるのではなく、「回覧板ですよ」と手渡したりするなど、普段から言葉を交わすことが大切です。何かあれば声をかけ合える関係と距離感を普段から築いておくことが、大切な家族や地域を守ることにつながります。災害時に互いに近くで助け合う「互近助」付き合い、今日からあなたも地域で始めてみませんか。



防災・危機管理アドバイザー  
山村武彦さん

200か所以上の災害現場で現地調査を実施。実践的防災・危機管理の第一人者として、近くの人を助ける「互近助の精神」を掲げ、防災・危機管理意識の啓発を行い活躍中。

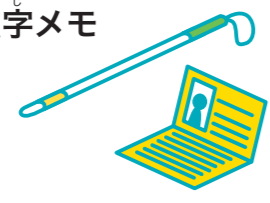


# 非常持ち出し品は準備していますか？

災害直後や避難所では物資の確保が十分にできません。救援活動が始まるまでの間は、必需品を個人で備えておく必要があります。いざというときにすぐ逃げられるよう、日頃から持ち出し品をチェックしましょう。また、家族で非常持ち出し品の置き場所について確認し、1年に1回は点検、補充しましょう。

## 目が不自由な人

- 白杖
- 緊急時の連絡先の点字メモ
- メモ用の録音機
- 障害者手帳(コピー)



## 耳が不自由な人

- 予備の補聴器
- 笛やブザー
- 筆談用具
- 障害者手帳(コピー)



## 妊産婦・乳幼児がいる人

- ベビーフード・粉ミルク・哺乳びん
- 普段食べ慣れているお菓子
- 紙おむつ・おしりふき
- 母子手帳(コピー)
- おんぶひも、授乳ケープ



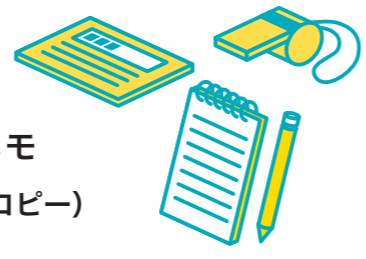
## 周囲とのコミュニケーションが苦手な人

- いつも飲んでいる薬
- 薬の処方箋・説明書
- いつも使っているもの(おもちゃ、本など)
- 障害者手帳(コピー)



## 日本語に不慣れな外国人

- 笛やブザー
- 電子辞書
- 筆記用具とメモ
- パスポート(コピー)



## 体が不自由な人

- 車いす・歩行補助具
- 笛やブザー
- 障害者手帳(コピー)



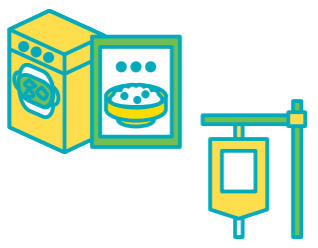
## 介護が必要な人

- 紙おむつ
- 入れ歯・洗浄剤
- 杖
- 介護保険証(コピー)
- はつらつパスポート～みんなで連携編～



## 持病・障害のある人

- 治療食・特別食
- 点滴用具や薬
- 障害者手帳(コピー)



## ペットを飼っている人

- ケージ、予備の首輪やリード
- ペットフード、水
- トイレ用品(ペットシート、排泄物の処理用具等)等



## 子ども

- お気に入りのおもちゃ
- 名前入りの持ち物
- 防犯ブザー



### 食料

最低1週間分を目安に！

- 飲料水
- 保存食

パン、缶詰、レトルトのおかゆなど

1人1日3ℓ

### 衣類

- 下着
- 防寒着
- 雨具

### 衛生用品

感染症対策にも

- 携帯トイレ
- マスク
- タオル
- 生理用品
- 手指消毒液

### 貴重品

- 現金
- 通帳(コピー)
- 印鑑
- 携帯電話(充電器)
- 各種証明書

小銭があると便利

運転免許証、保険証、障害者手帳など

### 医薬品

- 救急セット
- 常備薬
- 服用中の薬
- お薬手帳(コピー)

### 日用品

- 軍手
- はさみ・ナイフ
- 携帯ラジオ
- めがね・コンタクトレンズ
- 懐中電灯
- 予備の乾電池
- トイレットペーパー・ティッシュ
- 運動靴
- 体温計

厚手のものが便利

### あると便利！

- 卓上コンロ
- ラップ
- 新聞紙
- ウエットティッシュ
- ビニール袋・ゴミ袋
- 使い捨てカイロ
- 洗面用具

顔や手をふける

…水の運搬やレインコート、おむつの代わりに

…お皿に敷いて洗う手間をカット

…食べ物をお湯で温めることも可能

その他、自分や家族に必要なものがないかを確認し、非常持ち出し品を追加しましょう。

はん しん あわ じ だい しん さい  
**阪神・淡路大震災**

し ぼう げん いん やく わり  
**死亡原因の約9割が**  
けん ちく ぶつ どう かい  
**建築物の倒壊や**  
か ぐ てん どう  
**家具の転倒**

こわ じゆうたく おお きゆうたい しん きじゆん  
壊れた住宅の多くは旧耐震基準の  
たてもの しゆうちゆう こん ご お  
建物に集中していました。今後起  
きる地震に備えて耐震診断、改修  
を行いましょ。

きゆうたいしん きじゆん けん ちく ぶつ せつけい てきよう  
※旧耐震基準とは…建築物の設計において適用さ  
れる地震に耐えることのできる構造の基準で、  
しょうわ ねん げん がつ にん けん ちく かく にん  
昭和56年(1981年)5月31日までの建築確認  
において適用されていた基準

あん しん プラス いばら き し ぼう さい  
**安心+茨木市の防災**

ほ じよ  
**補助します**  
たい しん しん だん せつ けい  
**耐震診断・設計・**  
かい しゆう じよ きやく  
**改修・除却**

たいしやう へい せい ねん がつ にち い ぜん けん  
対象は平成12年5月31日以前に建  
築確認を受け、建てられた木造住宅

- ※1 除却・非木造は昭和56年5月31日以前
- ※2 除却とは…耐震性の低い木造住宅を一戸(長屋  
や共同住宅の場合一棟) すべて取り壊すこと

し しないたてもの たいしん かりつ  
市では市内建物の耐震化率95%とい  
う目標を掲げ、建築物の耐震診断・耐  
震改修を促進しています。

くわ  
詳しくは、

いばら き し と し せい び ぶ きよ じゆう せい さく か  
**茨木市都市整備部居住政策課**  
(市役所南館5階)

でん わ  
**電話 (072)655-2755**

そ うえん  
までご相談ください。

で まえ こう ざ かい さい  
**出前講座を開催**

ししよくいん うかが  
市職員があなたのまちに伺います

しゆう ごう じゆうたく  
**集合住宅**  
では

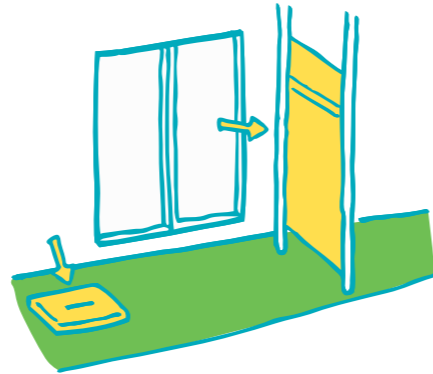


つう ろ おど ば きやう ゆう ぶ ぶん  
**通路や踊り場などの共有部分**

- 逃げ道となるので、自転車や古新聞などを置かない

**ベランダ**

- 非常脱出口の使い方  
を確認
- 非常脱出口の周りや  
上に物を置かない



ぼう さい し せつ しょう か せつ び  
**防災施設・消火設備**

- 消火器や火災報知器、屋内消火栓などの位置や使い  
方を確認

いえ なか  
**家の中**  
では

まど  
**窓ガラス**

- テープで窓を補強する
- 飛散防止フィルムを張る
- ※厚手のカーテンも効果あり

げん かん  
**玄関**

- すぐ逃げられるよう、自転車やベビーカーなど  
大きなものは置かない



いえ  
**家を**  
てん けん  
**点検する**

いえ あん ぜん  
**あなたの家は安全ですか？**

さい がい ひ がい すく  
災害による被害をできるだけ少なくするために、まず家の中と周り  
あん ぜん たい さく おこな  
から安全対策を行いましょ。

いっ こ だ  
**一戸建て**  
では

や ね  
**屋根**

- 不安定なアンテナや  
屋根瓦は補強

**ベランダ**

- 手すりに鉢植え  
は置かない
- 常に整理整頓

いえ まわ と  
**家の周りの飛びそうな物**

- 台風時には、家の周りの飛びそうな  
物を家の中に入れるか固定する

ねんりやう  
**燃料**

- プロパンガスや灯油貯蔵タンクは、  
地震時に倒れないよう固定

あま そつ こう  
**雨どい・側溝**

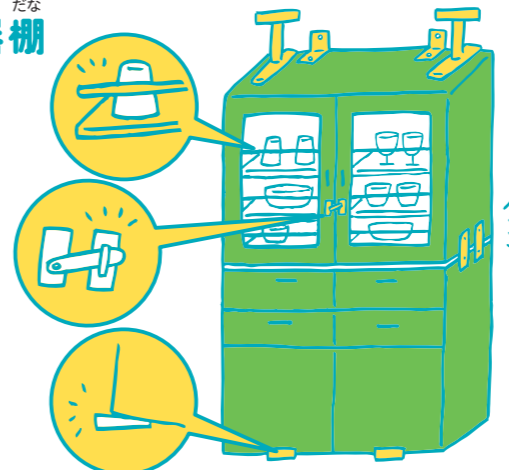
- 壊れていれば、修理
- 雨水が流れるよう、  
ごみを掃除

べい もん ちゆう  
**ブロック塀・門柱**

- 土中に基礎部分がないものや  
鉄筋が入ってないものは補強
- ひび割れや鉄筋のサビは修理

ほん だな しよつき だな  
**本棚・タンス・食器棚**

- つっぱり棒やL字金具、  
支え棒などで固定
- 開き戸には飛び出し防止  
フックなどをつける
- 家具の下にすべり止め板  
などをさしこむ
- ※折りたたんだ新聞紙も効果あり
- 上にものを置かない



**テレビ・パソコン**

- 低い場所に置き、金具で固定

しょう か き  
**消火器**

- 取り出しやすく分かりやすい  
位置に置く

しん しつ  
**寝室**

- なるべくものを置かない

# あの日、あの時、あの場所で 被災地から届いた声



「阪神・淡路大震災(平成7年・1995年)」や「東日本大震災(平成23年・2011年)」は、多くの命を奪い、甚大な被害を与えました。近年では異常気象による集中豪雨や台風による河川の氾濫、土砂災害なども各地で発生しています。こうした災害を経験した被災者の声を集めました。

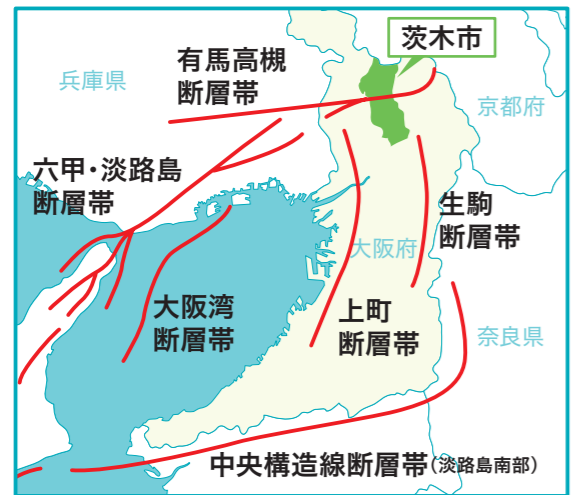
## 「自分は大丈夫」が危険 被災地の教訓を生かして

西日本最大級といわれる南海トラフ地震の発生は、今後30年以内に70%～80%※程度の確率で起こるとされており、いつ起こっても不思議ではありません。

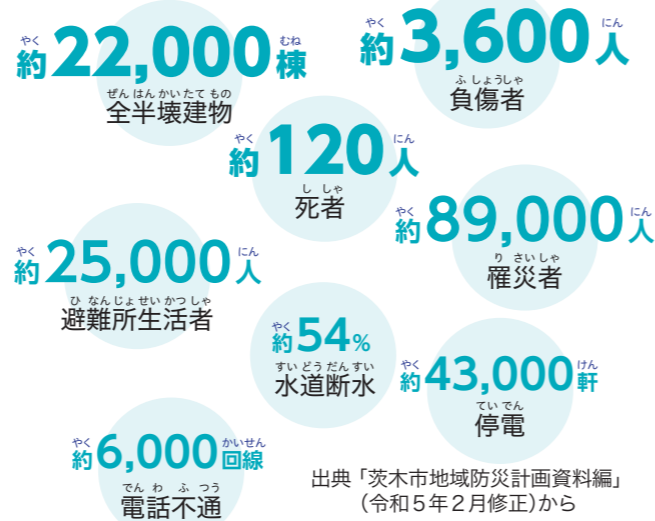
※令和5年(2023年)1月1日現在 政府地震調査研究推進本部発表

### 茨木市周辺の活断層

市の中心部の真下には有馬高槻断層帯が通り、周辺には生駒断層帯や上町断層帯があります。



### 数字で見る茨木市の地震最大被害



出典「茨木市地域防災計画資料編(令和5年2月修正)から  
有馬高槻断層帯(マグニチュード7.5±0.5、震度5弱～7)で地震が起きた時の最大被害を想定。

## 「いざ!」というときに 日頃からの「備え」を大切に

住居の安全や非常持ち出し品、避難所までの経路などを確認しましょう。家族や近所の人と防災について話し合うことも大切です。

※災害時にすぐ行動できるよう、「いざ!の行動」も合わせて読んでおきましょう。



震災時、「これを用意しておけばよかった!」  
と思うものは?  
出典 阪神・淡路大震災後の被災者アンケート調査から(神戸市消防局実施)

- 1位 飲料水
- 2位 懐中電灯
- 3位 非常食

### 災害時

### 「まさか、自分が…」。

とっさに行動できなかった。  
阪神・淡路大震災 男性

夫の安否が分かったのは3日後。  
連絡先を控えておくべき。  
東日本大震災 女性

危険だと感じ、  
避難勧告よりも早く逃げた。  
直後、家が土砂で流された。  
広島市の土砂災害 男性

### 避難時

避難所までの距離が遠かった。  
事前に  
確かめるべき。  
東日本大震災 女性

### 避難所生活

アレルギーのある  
息子は  
配給品をほとんど  
食べられなかった。  
阪神・淡路大震災 女性

町内会の人情報が  
筆談で教えてくれた。  
日頃からの  
連携が大事。  
東日本大震災 耳が不自由な女性

言葉が全く  
分からず、  
不安だった。  
阪神・淡路大震災  
外国人男性

職場で被災し、  
自宅まで歩いて帰ることに。  
ヒールのない靴を  
置いていてよかった。  
東日本大震災 女性

薬の名前を控えていた。  
すぐに同じものを処方してもらえた。  
東日本大震災 ぜんそくの男性



ぼう さい  
防災  
ハンド  
ブック

もしもの災害に

いつもの  
備え

そな



2-3 たい けん 体験から学ぶ まな

4-5 いえ てん けん 家を点検する

6-7 か てい そな 家庭で備える

8-9 ち いき そな 地域で備える

+ き と つか [切り取って使える] や ぼう さい わが家の防災メモ