

南山田防災マップ

地震編

公 信末公民館

避難場所



公 各地区公民館
指定緊急避難場所

①南山田ふれあい広場

①～④は
マップに
表示あり

②桜ヶ池公園

③城端小学校グラウンド

④城端中学校グラウンド

⑤大鋸屋交流センターグラウンド

⑥北野ふれあいセンターグラウンド

⑦蓑谷地区交流センターグラウンド



**あつ地震！
その時どうする？**

- ①グラツときたら、まず身の安全**
- ②揺れがおさまったら、火の始末**
- ③家族や隣人の安否確認**
大きな声でお互い安否を確認。
出先の家族との連絡はメールやライン、
災害用伝言ダイヤル「171」で。
- ④出口を確保**
ドアを開けて出口を確保
- ⑤余震に注意**
倒れたり落下の可能性があるものは
危険を取り除き、近寄らないように。
- ⑥避難の準備**
必要なものを取り出し避難の準備を。
誰かが安否確認に訪れた時のために
玄関に連絡先を貼っておく。
電気ブレーカーを切ってから避難



南山田地域 防災 マップ

2022



わが家の防災メモ

わが家の避難場所

家族の集合場所 ① ②

家族・親戚・知人の連絡先

名 前	電話番号

名 前	生年月日	血液型	備考 (保健証No・かかりつけ医など)

南山田地域づくり協議会

ローリングストックってなに？



いつもの買い物で
少し多めに食材を買う
ことからスタート。

食材を使ったときに
使った分だけ買い足しながら、
一定の食料を家にストックしておく方法を
ローリングストックといいます。



家庭備蓄の例

1週間分/大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や 清涼飲料水なども あると便利	カセットコンロ・ カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋 (300g/袋) ・パスタ2袋 (600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	インスタントみそ汁や即席スープ
	梅干し、のり、乾燥わかめ等		チョコレートや ビスケットなどの 菓子類も大事!
	野菜ジュース、果汁ジュース等		

非常時持ち出し品チェックリスト

災害時に困らないよう
常備しておきましょう

- 飲料水
一人一日3Lが目安
- ヘルメット・防災頭巾
飛来物や落下物から頭を保護
するものをすぐに取り出せる所に
- 衣類
下着・ジャンパー・タオルなど
- 食料品
乾パン・缶詰・ビスケット・
チョコレートなど
※赤ちゃんがいる家庭は
ミルク・ほ乳びんなども
- レインコート・雨具
雨天、防寒に
コンパクトにたためるものが便利
- 缶切り・ナイフ・はさみ
多機能なものが便利
- 手袋 (軍手)
ガレキの撤去や救助に、
厚手のものを用意
- 毛布
寝袋や、体温を逃がさない
サバイバルシートなども重宝
- マッチ・ライター
湿気やガス切れに注意
防水マッチも市販されている
- 懐中電灯・ランタン
夜間、すぐに手の届く場所に
- 運動靴
避難する時に怪我を防止
するためにすぐに取り出せる所に
- 医薬品
消毒薬・胃腸薬・脱脂綿・
バンソウコウ・包帯・持病の薬
- ラジオ
情報収集に欠かせない
懐中電灯と
一体型のもも便利
- 紙皿・紙コップ・ラップ・アルミホイル
ラップを取り替えて使うことで、
洗わないで使えるので重宝
- ティッシュ・ウエットティッシュ
- 健康保険証や
マイナンバーカードのコピー
- 乾電池予備
ラジオや懐中電灯に
使用するものを
少し多めに
- 食品用ポリ袋
- 貴重品
現金 (小銭も)
・預金通帳・印鑑など
- 歯ブラシ
- モバイルバッテリー