

あなたの行動で命を守る！

飛騨の防災

P2

第1章 はじめに



P6

第2章 避難の基本編



P12

第3章 風水害・土砂災害編

P22

第4章 地震編



P28

第5章 日常の備え編



命を守るための行動を！



発刊にあたって

飛騨市は、標高の高い山や火山灰の土地などが多く、土砂災害とも関わりの大きい地域です。また冬は豪雪地帯であることから、雪害の可能性も高くなっています。地震や台風などによる大規模災害が発生した場合には、公的機関がすぐ動けない場合もあります。自分の身は自分で守るという意識を持ち、自分や家族、地域の命を守る行動が求められています。今回、普段からできる防災として、知って欲しい情報や行動例をまとめました。この冊子とマップをぜひ日々の防災対策にご活用ください。



目次

発刊にあたって

第1章 はじめに P2

飛騨市の災害を知る P2

コラム 1 自助・共助・公助 P4

第2章 避難の基本編 P6

確認しよう！洪水ハザードマップ P6

確認しよう！土砂災害ハザードマップ P8

避難方法の選択 P10

第3章 風水害・土砂災害編 P12

今、準備しておくこと！ P12

風水害・土砂災害が起こったら、どうする？ P14

いつ行動すればいいの？ P16

どうやって避難すればいいの？ P17

コラム 2 2種類の大雨警報 P18

風水害・土砂災害時に行動するために！マイタイムライン P20

第4章 地震編 P22

今、準備しておくこと！ P22

地震が起こったら、どうする？ P24

いつ行動すればいいの？ P26

どうやって避難すればいいの？ P27

第5章 日常の備え編 P28

備蓄品リスト P28

一時避難所・福祉避難所一覧 P30

防災力チェックリスト P32

飛騨市の災害を知る



平成30年7月豪雨災害 国道4号(古川町数河)

平成30年7月豪雨災害

6月28日から7月5日にかけて、日本付近に停滞した梅雨前線や台風7号により、暖かく非常に湿った空気の影響で、西日本を中心に幅広い範囲で記録的な大雨を観測。飛騨市内では、河川の氾濫、国道やJR線への大規模な土砂崩れなどの被害をもたらしました。



JR 高山本線 (宮川町牧戸)

台風第23号災害

平成16年10月20日に上陸した台風23号。古川町では床上浸水133件、床下浸水185件と、飛騨市でも河川氾濫による水害や土砂崩れによる被害をもたらしました。



(古川町野口)

9・15豪雨災害

平成11年9月14日から台風第16号による豪雨が発生。特に河合町では時間雨量が64mmに達し、床上床下浸水や住居の流失、人的被害も伴う、近年にない規模の被害となりました。



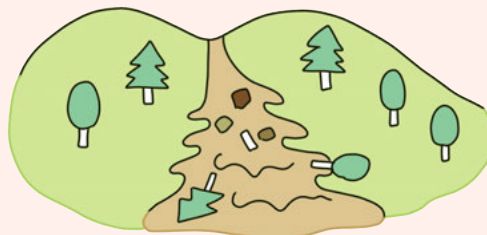
(古川町信包)

風水害



強い風や大雨によって起こる災害で、気候や地形の影響によって洪水災害につながることもあります。

土砂災害



周囲を3,000mを越える北アルプスや飛騨山脈などに囲まれ、地震や大雨による土砂災害が想定されます。

雪害



飛騨市は飛騨特有の内陸部気候を持つ、県下でも有数の豪雪地帯。豪雪や雪崩による事故に注意が必要です。

地震



飛騨市内部を通る跡津川断層地震などの内陸直下型地震や、南海トラフ巨大地震による被害が想定されます。

防災 インタビュー

消防団に聞く、飛騨の災害

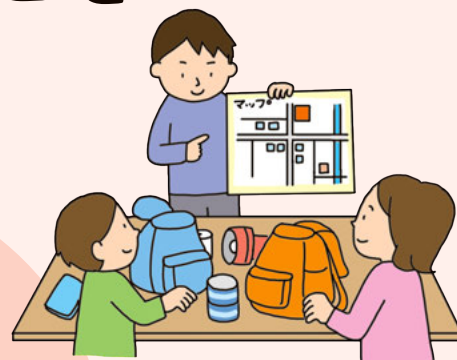
私たち飛騨市消防団は、風雪水害などの自然災害や、市街地や山林の火災に備えて活動しています。飛騨市はこれまでに台風や豪雨などの大きな災害や、令和2年には、13棟もの住宅火災も経験しています。全国的に、災害時に避難行動をとらず被災される方が多いようです。避難が必要となった際には、地域のことをよく知る消防団員が避難誘導にあたる場合もあります。速やかな避難を促す呼びかけや、高齢者や体の不自由な方の安全を確保することも重要な役割の一つです。みなさんも、避難経路の確認や持ち出し品の準備など、日頃の備えを意識して過ごしてください。



飛騨市消防団 団長
尾崎 忠夫さん

防災にも種類があることを知っていますか？

災害の時には、自分の身を守り助け合う必要があります。そのためには、「自助」「共助」「公助」が必要です。



自助

災害が発生した時に、まず自分自身と家族を守ることです。日頃からの備えなど、災害時にすぐ行動できるように努めましょう。



共助

地域の人と協力して助け合うことです。災害時の初動は、自助・共助で乗り切らなければなりません。防災訓練なども重要です。

公助

市役所や消防、県や警察、自衛隊などの公的機関による救助や援助のことです。大災害になるほど、公助が届くのは遅くなります。

自助：自助+共助：公助 のバランス

1 : ∞ : 1

災害が発生した際に、助けとなるのは近隣住民など地域の人です。**災害初期には一人ひとりへの行政対応は難しいため、災害が大きくなるほど、自ら備えができる自助と共助の重要性が高くなります。**日頃から家庭や地域で防災・減災に取り組み、**無限大の可能性を秘める「自助+共助」を推進しましょう。**

自分たちの地域は自分たちで守る

自助・共助の力を高めるためにも、「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識で、自主防災組織等を通じた積極的な防災活動に努めることが大切です。地域や学校、消防団や防災士会による防災訓練など、さまざまな防災活動に取り組みましょう。

飛騨市防災士会

会員170名以上が所属する、飛騨市の防災組織です。「飛騨市防災リーダー養成講座」受講者も含め、会員は年々増加。地域の自主防災組織との連携も視野に入れ、防災や減災に努めています。



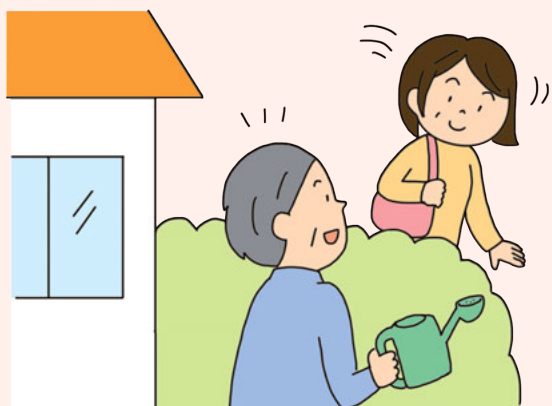
活動内容

平常時

- 防災知識の習得・普及活動
- 地区防災計画作成支援
- マイタイムラインの作成
- 防災カルテ、防災地図の作成
- 防災訓練の協力
- 生活必需品、防災資機材の備蓄
- 防災点検の実施
- 小中学校の防災教育

災害発生時

- 情報収集伝達
- 初期消火
- 救出救護
- 避難誘導
- 炊き出しや救助物資の配分協力



見守りネットワーク

年1回、社会福祉協議会と各地域の区長、区役員、民生児童委員といった市民のみなさんと「見守りマップ」づくりや意見交換を行っています。支援が必要な方の有無や必要な支援を各地域で確認し、災害時における要援護者支援につなげています。

ぼうさいクイズ
1

Q1 ひだし 飛騨市でよく起きる災害はどれでしょう？

じしん
①地震

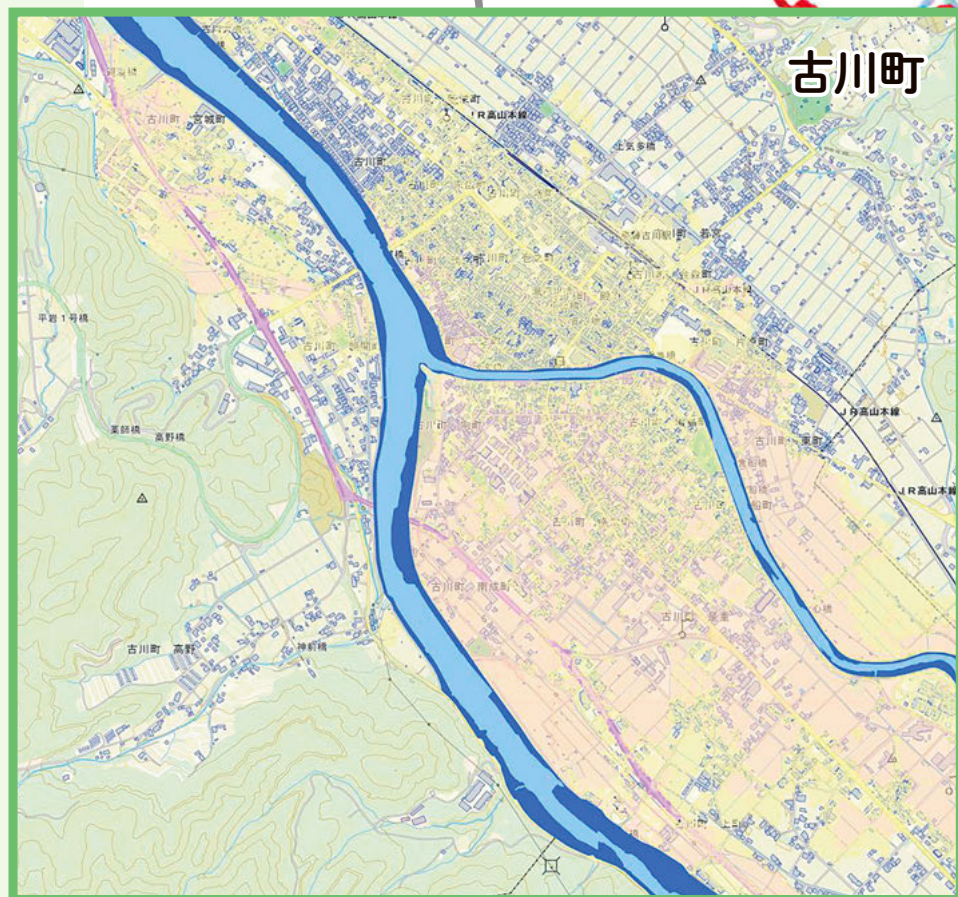
たいふう
②台風

どしゃくず
③土砂崩れ

確認しよう! 洪水ハザードマップ

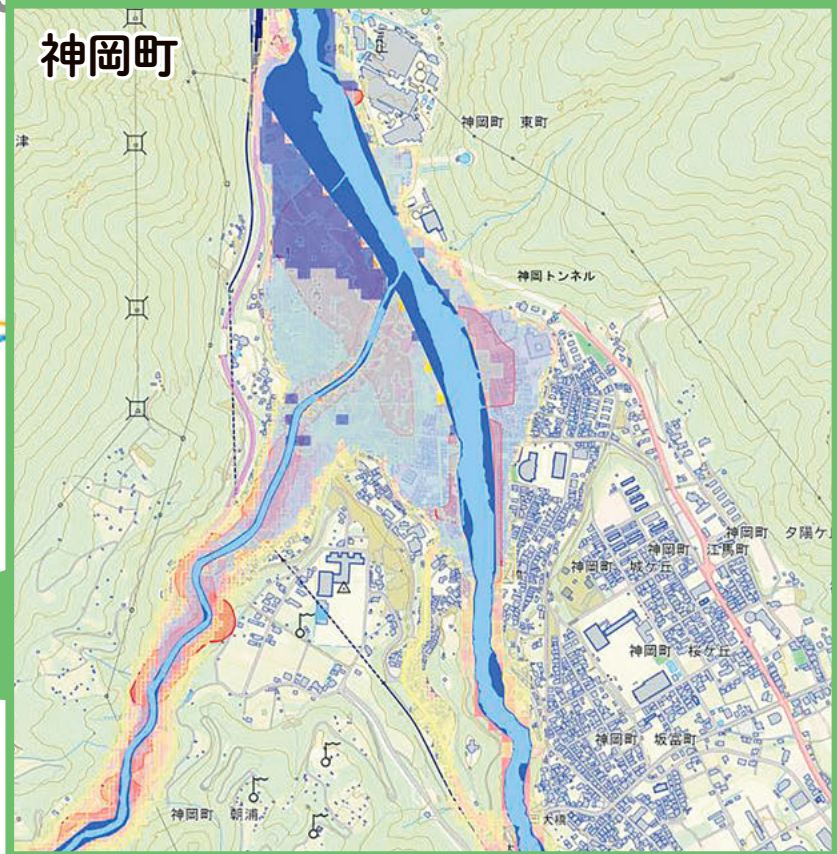
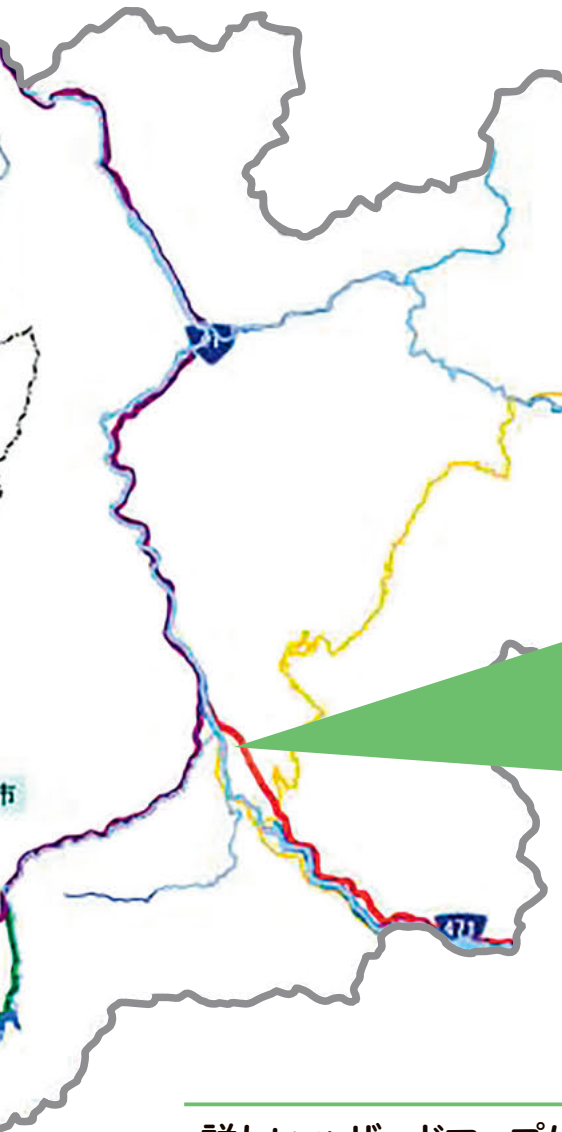
自宅の危険度は?

- 自宅に色がついている? (YES / NO)
- 想定浸水深は何 m ? (~ m)
- 浸水が想定されない階はある? (YES / NO)



P10,11の避難フローを参考に、
避難方法を検討しよう！

在宅(垂直)避難 / 自宅外避難



詳しいハザードマップは、
Webでご確認いただけます。

飛騨市ホームページ
防災特設サイト



ぎふ山と川の
危険箇所マップ

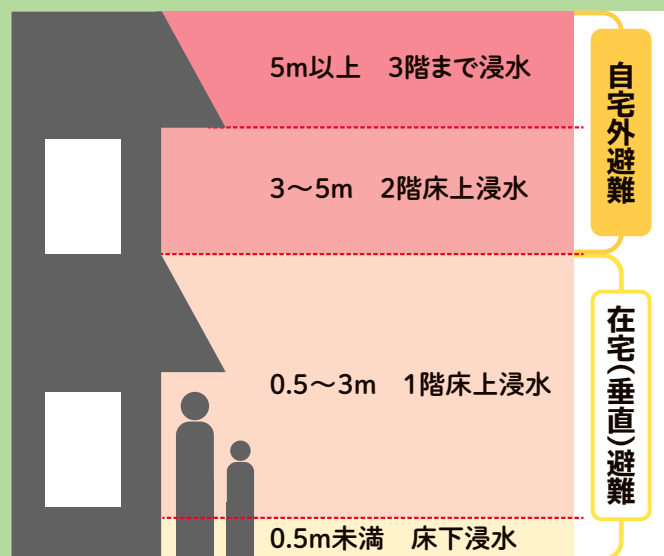


ハザードマップ
ポータルサイト



凡例

想定浸水深と避難方法



確認しよう！ 土砂災害ハザードマップ

自宅の危険度は？

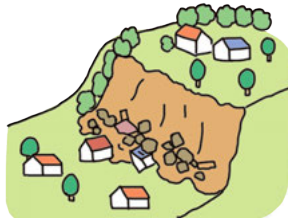
○自宅に色がついている？（YES / NO）

○自宅は山間部や急傾斜地、扇状地にある？（YES / NO）

地すべり



がけ崩れ

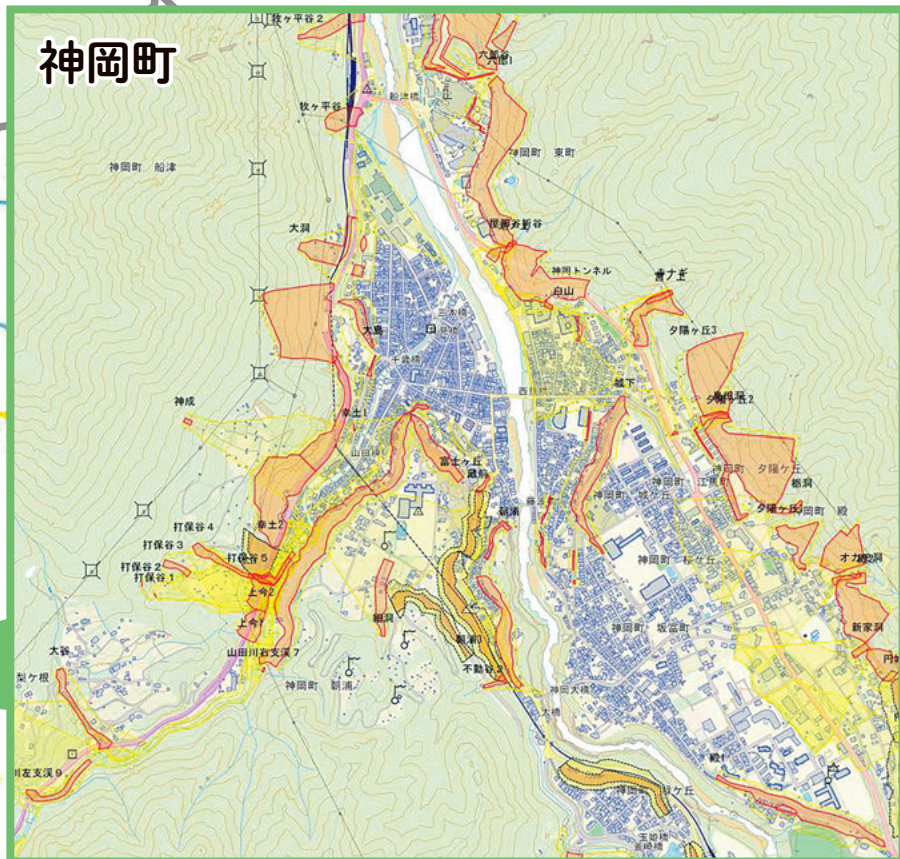


土石流



P10,11の避難フローを参考に、
避難方法を検討しよう！

在宅(垂直)避難 / 自宅外避難



詳しいハザードマップは、
Webでご確認いただけます。

飛騨市ホームページ
防災特設サイト



ぎふ山と川の
危険箇所マップ



ハザードマップ
ポータルサイト



凡例



土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)

イエローゾーンの中でも、建築物に損壊が生じ、住民に著しい危害が生じるおそれが高い区域です。建築物の規制などがあります。

避難方法： **自宅外避難**



土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

土砂災害が発生した場合、住民の生命・身体に危害が生じるおそれがある区域です。警戒避難体制の整備が義務付けられます。

避難方法： **在宅(垂直)避難**

避難方法の選択



避難所

自宅で過ごすことが困難な
場合に提供



避難場所

身を守るため一時的に逃
げ込む先

風水害・土砂災害の場合

ハザードマップの確認
※災害時には、災害情報の収集

家のある場所の災害発生のおそれは？

低い

高い

家に2階以上(浸水を免れる場所)は？

ある

ない

自宅が安全な場所
にある場合、周辺住
民の避難場所にも
できる！

**在宅(垂直)
避難**

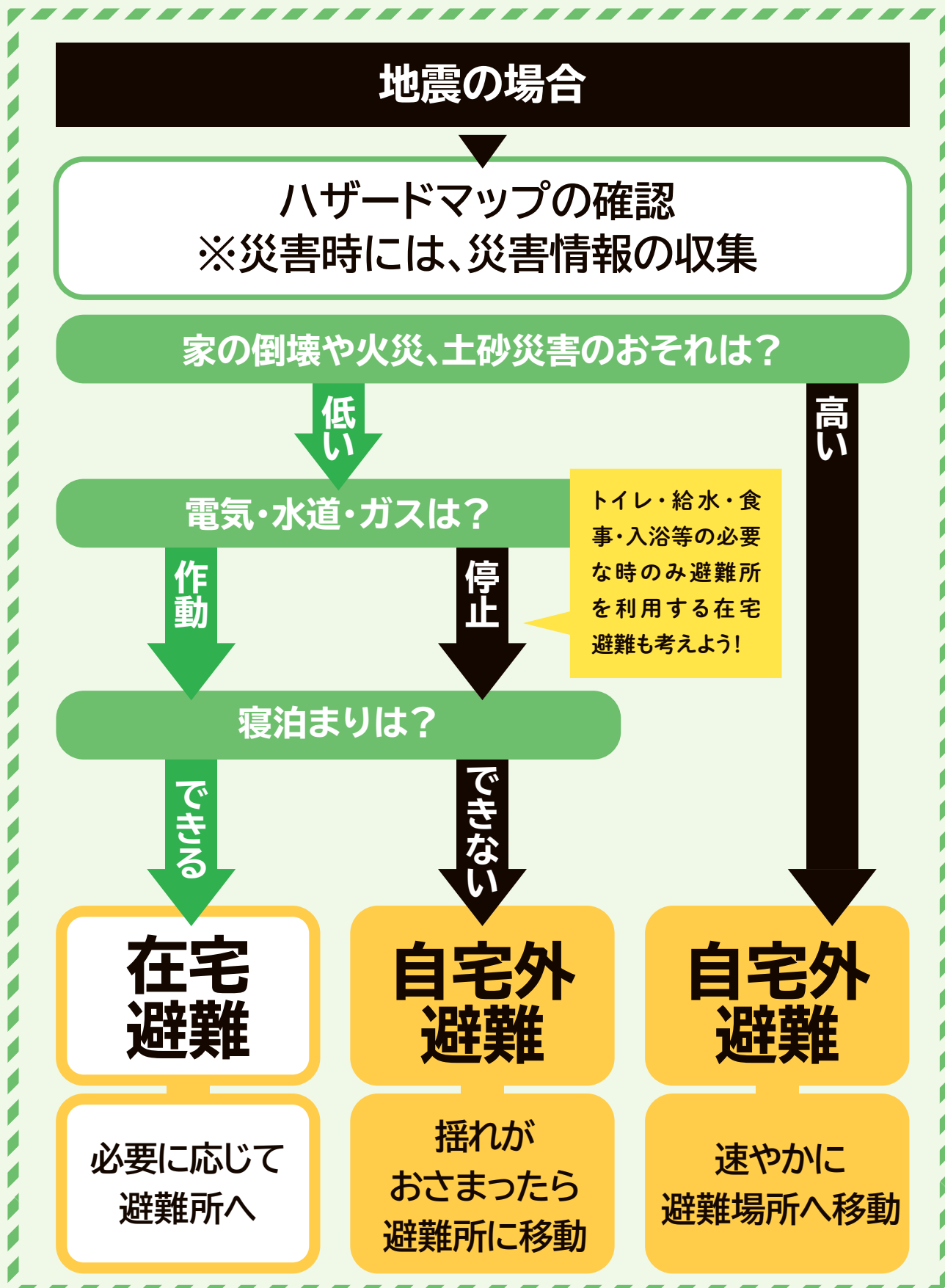
備蓄品を活用しながら
2階以上に垂直避難

自宅外避難

安全な避難場所へ
速やかに避難

フローチャートで自分の避難方法を確認しよう！

災害や自宅の状況によっては、災害が迫る中や災害時に無理をして避難場所に向かうよりも自宅で過ごす方が安全な場合もあります。必ず事前に、避難方法の想定をしておきましょう。



今、準備しておくこと！

風水害・土砂災害が起きる前に、 今のうちからできることがあります！

備蓄品を準備しよう

食料品や日用品を少し多めに買って
おき、使ったら補充する「ローリング
ストック」が便利です。自分や家族が
必要なものを用意します。



P28,29へ

ハザードマップを 確認しよう

自宅や職場周りの被害想定を知り、
避難先や経路をあらかじめ家族と話
し合っておきましょう。通行止めなど
の可能性も考えておきます。



P6～9へ

避難方法を 確認しよう

災害の種類や被害に遭う場所によっ
て避難先は変わります。在宅(垂直)
避難が難しい場合は、他の安全な場
所を事前に見つけておきましょう。



P30,31へ

災害発生までの タイムラインを作成しよう

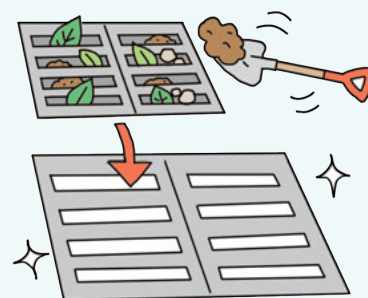
災害が起こった想定で、避難行動について考えておきましょう。「いつ」「誰が」「何をするか」に着目して、時間帯ごとの行動計画を立てておきましょう。



P20,21へ

家の周りの側溝、 排水路を掃除しよう

詰まりなどで側溝や排水路の水はけが悪いと、道路が冠水する原因になります。表面にたまった落ち葉やゴミを取り除くだけでも、水の流れがよくなります。



家の周りに飛ばされる ものがないか確認しよう

台風などの強風で物が飛ばされると大変危険です。風で飛ばされそうなものがあれば固定や家の中に片付けるなど、台風が接近する前に対策しましょう。



少しでも浸水していたら外出しない！

50cm

大人のひざまで浸かる程度で
歩行困難になります。

20cm

水の流れが速く、足をとられて
転倒する可能性があります。

10cm

濁った水で側溝などの位置が
分からず、転落する場合も。



風水害・土砂災害が起こったら、どうする？

！ まず **最初** にすること

在宅（垂直）避難の場合

垂直避難で安全な場所へ移動しよう！

外に出るのがかえって危険な場合は、できるだけ高い場所で過ごす垂直避難を行います。土砂災害の被害に備えて、崖や山沿いから一番離れた部屋で過ごしましょう。



自宅外避難の場合

早めに避難場所へ向かおう！

自宅に浸水のおそれがあり、十分避難する時間がある状況であれば、様子を見届けようとせずに雨風が激しくなる前にスタートして避難場所や避難所へ向かいます。台風の場合は事前に天気予報などを確認し、早めの行動を心がけてください。



外出 していたら…

地下から高いところへ移動しよう

地下は流れ込んだ水圧で扉が開かなくなることも。一刻も早く高い場所へ移動します。



台風の危険がなくなるまで待とう

台風が通り過ぎても、川の水位上昇や土砂災害の危険も。避難指示解除までは安全な場所にとどまりましょう。



安全な場所ですること

災害情報を入手しよう

同報無線放送や飛騨市ホームページ、テレビやラジオ、インターネット、SNS（飛騨市防災）などで、常に最新の情報を入手しましょう。周囲の様子も確かめ、避難の継続を判断します。



戸別受信機

家族の安否を確認しよう

自分の安全が確保できてから、家族と連絡を取ります。通話や災害時伝言ダイヤル、SNSや「web171」などを活用します。

持ち出し品を準備しよう

薬や飲食物などの非常用持ち出し品をすぐ使えるよう確認したり、必要な場合は避難先に持参したりしましょう。

正しい避難をするために！

水平避難と垂直避難

洪水や津波が想定される場合の避難行動には2種類あります。可能な限り遠くの安全な場所へ向かう水平避難と、自宅や近隣の建物の高所へ避難する垂直避難です。洪水が迫っている中、無理して避難場所に向かうとかえって危険な場合もあります。状況に応じた適切な避難行動を選択しましょう。

水平避難をする目安

- 渋滞などに巻き込まれず、安全なルートを通して安全な場所へ向かえる
- 避難する十分な時間がある
- 想定浸水深が今いる建物よりも高い
- 土砂災害特別警戒区域にいる

垂直避難をする目安

- 既に災害が発生し、外に出るのが危険
- 想定浸水深が今いる建物よりも低い
- 建物が浸水などによる倒壊のおそれがない



いつ行動すればいいの？

警報が発令されたら 避難行動を起こしましょう！



警報級の気象状況の場合、いつ避難情報が発令されてもおかしくありません。事前に避難の準備を始めましょう。

飛騨市独自の警戒レベルがあることを知っていますか？

飛騨市では、警戒レベル3（高齢者等避難）発令の前に「**避難準備情報**」を通知します。この通知が出たら、避難準備を始めましょう。



この段階で避難準備を始めましょう！

P20,21へ



自宅が危険な場合は早めに 避難場所へ向かいましょう！

上記の避難行動の判断は、あくまでも目安です。自宅やその時いる場所が明らかに危険な場合は、警戒レベルにとらわれず、自分の判断で速やかに避難場所や避難所などの安全な場所へ向かってください。移動に時間がかかる家族がいるなどの場合も、早めの行動を。

どうやって避難すればいいの？

自宅外避難の場合

車なら 早めに避難

水深が浅くても、車ごと流されます。車で避難が可能なのは天候が悪化する前までです。



必要最小限の 荷物で

移動時の負担になると危険です。持ち物は最小限にし、両手は空けておきましょう。



浸水する前に 避難する

少しでも浸水があると大人でも歩きづらく、足元も濁って見えずに危険です。



単独行動は しない

ケガをした場合などに助けを呼べるよう、2人以上での避難が鉄則です。



子どもや 高齢者に配慮を

避難に時間がかかることが想定されます。早めの行動を実施しましょう。



避難の判断をするために！

気象情報を頻繁に確認しよう！

台風などの場合は、事前に気象情報で早めの対策が可能です。テレビやラジオなどで常に最新の情報を確認しましょう。飛騨市では公式SNSで避難所開設情報などを即時お届けしています。また、同報無線放送では気象警報発表・解除や避難指示などについて放送します。詳しくは裏表紙をご確認ください。

気象情報の入手方法

- テレビ、データ放送
- ラジオ
- 気象庁ホームページ
- 飛騨市防災 SNS など



大雨警報は2種類存在する？

大雨警報が発表された場合、実は気象庁サイトではかっこ書きで(浸水害)(土砂災害)と書かれています。これは「何に対して警戒する大雨なのか」を示しています。



大雨警報 (浸水害)

大雨によって、川や下水などがあふれてしまい水びたしになってしまう浸水害のおそれが高まっている状態です。



大雨警報 (土砂災害)

がけ崩れや土石流といった土砂災害のおそれが高まっている状態のため、雨が止んでも、すぐには解除されません。



自宅周辺のリスクを 把握することの重要性

浸水害か土砂災害、自宅周辺はどちらの危険性が高いかを知った上で、災害時の危険性を判断しましょう。

災害情報の入手方法

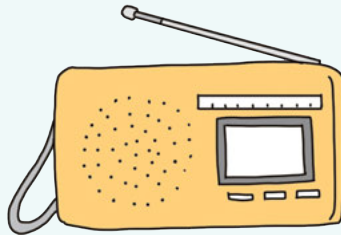
●テレビ・データ放送

地デジのリモコンから「dボタン」を押すと、その時地域で発表されている気象情報などが表示されます。



●ラジオ

インターネットがなくても聴くことができるラジオは、災害時に非常に役立ちます。



●キキクル

「あなたの街の防災情報」のページでは、「岐阜県→飛騨市」で設定して気象情報や警報を確認することができます。



<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>

●岐阜県総合防災ポータル

岐阜県による防災情報のポータルサイトです。県内の警報・注意報や避難情報の発令状況、避難所開設情報など、防災・災害に関連する情報を掲載しています。



<https://gifu-bousai.secure.force.com>

●飛騨市防災情報

同報無線放送、市ホームページ、LINE、SNS、メールなどで情報を発信しています。



ぼうさいクイズ
2

Q2 ひだし さいがいじょうほうはっしん
飛騨市の災害情報発信はどれでしょう？

しんぶん
①新聞

ひだし
②飛騨市ホームページ

どうほうむせんほうそう
③同報無線放送

Q3 たいふう おおあめ とき
台風や大雨の時にはいけないことはどれでしょう？

うち たいふう ま
①お家で台風がすぎるのを待つ

ちか かわ み
②近くの川にようすを見に行く

たか いどう
③高いところへ移動する

マイタイムライン

警戒レベル	平常時	レベル 1	レベル 2
避難情報			
気象情報		大雨や台風の予報 早期注意報	大雨注意報 洪水注意報 高潮注意報 氾濫注意報
とるべき行動	☐ 備蓄品・非常用持ち出し品を確認 ☐ ハザードマップで避難方法を確認 ☐ 避難経路・避難場所・避難所を確認 ☐ 災害時の連絡方法を確認 ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	日中の場合 夜間の場合 ※警報の発令が予想される場合は、早めに避難行動を起こしましょう。	

**自分や家族がとるべき行動を確認して、
早めの避難で命を守りましょう!**

飛騨独自 警戒レベル	レベル 3	レベル 4	レベル 5
避難準備 情報	高齢者等 避難	避難指示	緊急安全 確保
- 大雨警報 - 洪水警報 - 氾濫警報 - 土砂災害警戒情報	- 大雨特別警報 - 高潮特別警報 - 高潮警報 - 氾濫危険情報 - 土砂災害警戒情報	- 大雨特別警報 - 高潮特別警報 - 高潮警報 - 氾濫危険情報 - 土砂災害警戒情報	もう既に災害が発生しています！ この前までに必ず避難を完了してください！

今、準備しておくこと！

**地震が起こる前に、
今のうちからできることがあります！**

事前対策を実行しましょう



ドアをふさぐ ものは置かない

家具などをドア付近に置くと、地震で倒れて出入り口をふさぐ場合があります。



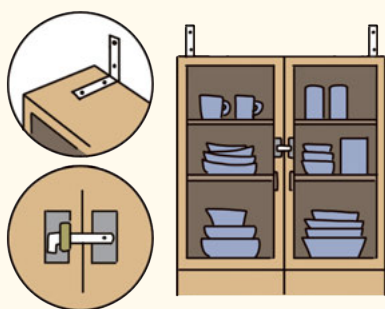
廊下や階段に ものを置かない

安全な避難のため、廊下や階段に倒れやすいものを置かないようにしましょう。



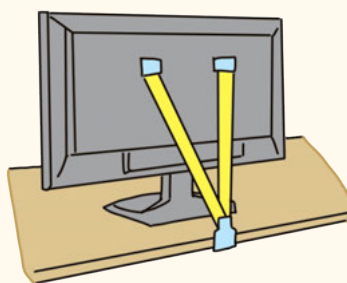
寝室の安全を 確保する

割れたガラスが散乱しても歩けるよう、スリッパなどを枕元に置きましょう。



家具に安全な ひと工夫

扉のロックや突っ張り棒、L字金具での固定などの追加で、安全性が高まります。



テレビをベルト などで固定

薄型のテレビは倒れやすく危険です。ベルトや耐震マットなどで転倒防止を。

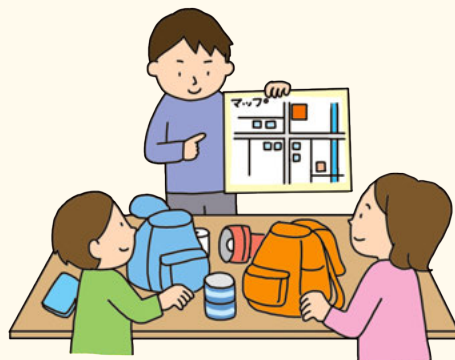


ガラス飛散防止 フィルムを貼る

窓ガラスが飛散すると大変危険です。飛散防止シートを貼っておくと安心です。

備蓄品を準備しよう

地震は突然起こるため、常に備蓄品を用意しておきましょう。暮らしに必要なものは随時変わるため、ローリングストック法がおすすめです。



P28,29へ

ハザードマップを確認しよう

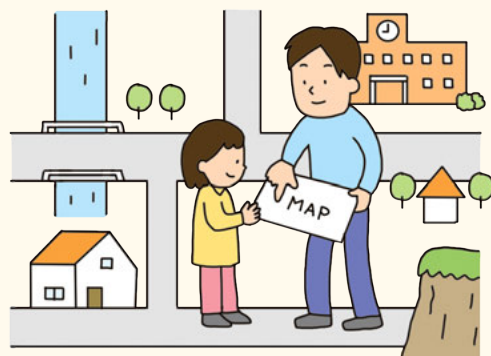
自宅周辺で土砂災害などの災害が発生する可能性を理解し、危険度が高い場合に向かう避難先を、平常時のうちに確認しておきましょう。



P6~9へ

避難する場所を確認しよう

地震の場合の避難先や避難ルート、家族との連絡方法や集合場所なども相談しておきましょう。火災が発生していなければ、自宅に集合します。



P30,31へ

自宅の耐震化を考えよう!

家屋の倒壊を未然に防ぐ備えも大切です。特に昔ながらの家屋は耐震度が低い場合も。耐震性を調査する「耐震診断」を行い、必要があれば基礎や柱などに「耐震補強」が可能です。また、「火災保険」や「地震保険」には加入していますか。家屋の倒壊などで証券を消失した場合に備えて、証券番号と問合せ先をメモしておくとう便利です。



地震が起こったら、どうする？

！まず **最初** にすること

身の安全を確保しよう！

落下物等から身を守るため、安全な場所で揺れがおさまるまでじっとします。家の中で、家具の転倒のない場所を把握しておくなど、対応を身に付けておきましょう。



●窓から離れる

強い揺れでガラスが割れ、破片が飛んでくると危険です。すぐ離れましょう。

●家具に近づかない

本棚などは倒れてくると危険です。何も倒れてこない場所で待機しましょう。

●無理に火を止めに行かない

火を使っているにあわてずに、揺れがおさまってから火の元の始末をしましょう。

外出していたら…

建物のそばから離れよう

建物の倒壊や落下物の危険を避けるため、なるべく広い場所へ移動しましょう。



土砂災害の危険箇所からは離れよう

土砂災害が発生することもあるため、崖や山沿いからはすぐに離れましょう。



運転中の場合はゆっくりと停車しよう

急停車は交通事故につながります。ハザードランプを点滅し、道の端へ停車を。





安全が確保できたら

自宅外避難の場合

安全を確保しながら 避難場所へ向かおう！

大雨時や直後に大地震が起こると、土砂災害や、堤防決壊による河川氾濫も懸念されます。また余震がいつ来るかも分かりません。揺れがおさまったら、早めに避難場所へ避難しましょう。



火元を確認しよう

停電後の通電火災などに備えて、ブレーカーやガスの元栓を閉めてから避難しましょう。

出口を確保しよう

次の揺れが来る前に、避難出口を確保します。揺れで扉がゆがみ、開かなくなることも。

危険箇所から 離れよう

屋外の場合、ブロック塀や自動販売機、ガラスの近くなどからは、すぐ離れましょう。

災害情報を 入手しよう

テレビやラジオ、インターネット、SNSなどで災害情報を入手しましょう。

家族の安否を 確認しよう

自分の安全が確保できたら、家族の安否確認を。電話が難しい場合は「web171」やSNSが便利です。

災害用伝言板などを活用しよう！

大規模災害発生時は、通信状況が一時的に悪くなる場合があります。電話やネットによる災害用伝言板も有効です。



災害用伝言板
(web171)

いつ行動すればいいの？

揺れがおさまってから 避難行動を起こしましょう！

あわてて外に出ると、転倒や落下物でケガをすることがあります。周囲の状況を確認し、落ち着いて行動しましょう。



土砂災害や火災が発生した場合は、 揺れていてもすぐに避難してください！

土砂災害の可能性が高い場合は、すぐ避難しましょう。小さな火災であれば揺れがおさまってから落ち着いて消火します。初期消火が不可能だと判断した場合は、部屋のドアを閉めて避難してください。その時、必ず周囲に土砂災害や火事であることを大声で伝えます。

揺れがおさまっていても、 危険はたくさんあります

室内や屋外に割れたガラスが飛散していたり、余震で家具が倒れてくるかもしれません。スリッパや靴で足元の安全を確保して移動します。



飛騨市の地震を知っておこう！

飛騨市では、南海トラフ巨大地震や阿寺断層系、跡津川断層、養老―桑名―四日市断層帯、高山・大原断層帯による地震が想定されています。土砂災害や雪崩が起こる可能性もあります。

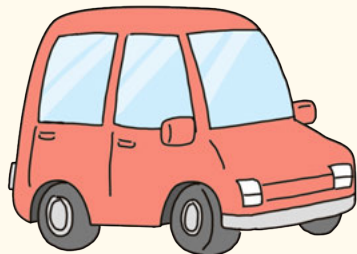
跡津川断層地震 被害想定

建物被害	死者数	負傷者数	避難者数
13,564 棟	270 人	2,543 人	12,163 人

出典：飛騨市地域防災計画(令和4年度)

どうやって避難すればいいの？

自宅外避難の場合



車での避難は 道路の状態を確認

徒歩避難が原則ですが、歩行困難などやむを得ず車で避難をする場合は、道路状態を必ず確認しましょう。

落下物に注意する

大きな揺れで看板やガラス、瓦などが落ちてくる場合があります。危険な場所から離れて移動しましょう。

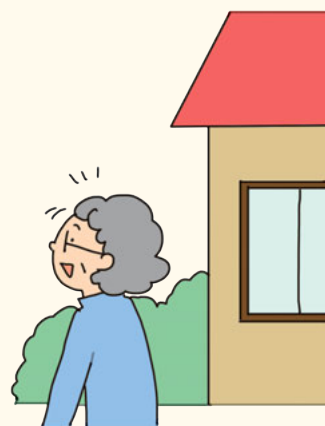


最小限の荷物で 動きやすい服装

避難中も余震が来るなど、足場が悪い場合があります。荷物はリュックに入れ、歩ける重さにします。

近所の方にも声かけをしよう

閉じ込められていないかなどを確認します。一人暮らしの方などは状況が分からない場合もあるため、ぜひ声かけを。



安全な避難をするために！

避難時にあるとさらに安全！

避難時も余震などの危険が伴います。玄関にヘルメットや軍手などを置いておく、避難時にすぐ使えて便利です。避難で大切なのはケガをしないことです。寒さ対策として、巻きつけることができるブランケットなどがあると便利です。

あるとさらに安全なもの

- ヘルメット
- 軍手
- 紐なしの靴
- 毛布、ブランケット など



備蓄品リスト

最低でも3日分の備えを!

災害発生後は支援物資が届くまで時間がかかります。最低3日か、できれば1週間分の水と食料を備えておきましょう。



飲料水

1人1日3ℓを目安に。人数分を3日～1週間分用意します。



ごはん

お湯や水を注ぐだけで食べられるアルファ化米をおすすめします。



乾麺

カップラーメン以外に、パスタや素麺で料理の幅を広げられます。



豆類

保存しやすい上、災害時に摂りにくいタンパク質を補うことができます。



乾物

軽くて長期保存が効き、不足しがちなミネラルや食物繊維が豊富です。



缶詰

特に保存が効かない野菜や果物などは、缶詰で備蓄しておきましょう。



レトルト食品

種類も豊富なので、食べ慣れたものを準備しておく心が落ち着きます。



サプリメント

不足しがちなビタミン、ミネラルなどの栄養を手軽に補うことができます。



菓子类

電気やガスがなくても食べられ、好きなお菓子で心が落ち着く時間にも。



フリーズドライ

お湯を注ぐだけで完成し、種類も豊富なのでいくつかあると便利です。



シリアル

手軽に食べられます。朝食用として朝の活動に最適な栄養分が豊富です。



あめ・ジュース

エネルギー補給にも適していますが、ストレス解消にも効果的です。



幼児用の菓子

避難所では手に入りにくいので、お気に入りの菓子を準備しましょう。



離乳食

避難所では手に入りにくいので、いつものものを用意しておきましょう。



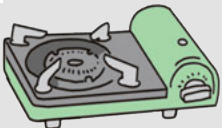
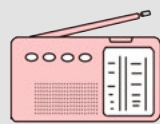
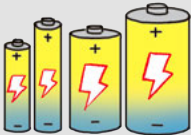
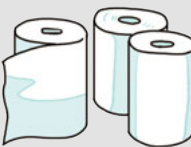
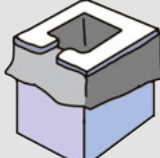
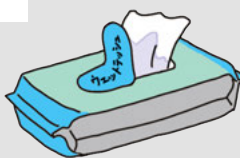
ラップ

紙皿に巻けば水洗い不要にでき、ケガをした時は止血に使えます。



ポリ袋

食器や手袋代わりにしたり、レインコートにしたりと無限に活用できます。

 カセットコンロ 非常持ち出し用リュックに入るコンパクトタイプなら、どこでも使えます。	 ガスのカセットボンベ カセットコンロ以外に、カセットボンベ用の暖房器具などもあります。	 ラジオ ライトやモバイルバッテリーなどの機能が充実しているものもあります。	 乾電池 停電復旧までには日数がかかることも。3日～1週間分を目安に備蓄を。
 トイレトーパー ティッシュペーパーの代用品にもなります。1ヶ月分を目安に備蓄を。	 ティッシュペーパー 布巾の代わりなど、使用頻度が高くなります。1ヶ月分を目安に備蓄を。	 携帯トイレ トイレ不足が一番問題になります。人数分を1週間分用意しましょう。	 ゴミ袋と吸水剤 断水時でも、ゴミ袋と吸水剤を洋式トイレにかぶせれば使用できます。
 生理用品 使い慣れたものを、自分の使用期間に合わせて用意しておきましょう。	 消臭・除菌スプレー トイレゴミの臭い対策や、避難所での身の回りの消臭・除菌に便利です。	 ウェットティッシュ 清潔を保つことができます。除菌成分なしの方が使える幅が広がります。	 マウスウォッシュ 水不足の中では歯磨きも難しくなります。口内ケア用品として準備を。

非常用持ち出し袋

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 救急セット | ☐ 免許証のコピー |
| ☐ ライト・電池 | ☐ 家族写真 | ☐ 健康保険証のコピー |
| ☐ ヘルメット・軍手 | ☐ 印鑑 | ☐ 預金通帳のコピー |

備蓄品で在宅避難を乗り切ろう！

自宅に問題がない場合は在宅避難が基本です。1週間生活できる備蓄品をそろえておきましょう。もし避難所で生活することになっても、必要な物を取りに帰れる場合もあります。水や食料、生活用品はもちろん、薬やアレルギー食品など、緊急時に手に入らないと困るものがないかも考えます。真夏や真冬の被災に備えて、熱中症や寒さ対策も忘れずに。また、1階が損壊した場合、2階以上の排水設備も機能しないこともあります。携帯トイレは必要です。



一時避難所・福祉避難所一覧

No.	施設名称	収容人数
古川町		
1	栗原センター	300
2	貴船公民館	200
3	朱雀会館	200
4	アルプス薬品工業(株)	115
5	飛騨古川さくら物産館	75
6	真宗寺	200
7	9区公民館	100
8	本光寺	100
9	栄町防災センター	200
10	飛騨の匠文化館	30
11	17区公民館	150
12	誓願寺	30
13	龍笛会館	80
14	林昌寺	200
15	青龍会館	300
16	円光寺	250
17	上気多公民館	100
18	25区公民館	70
19	下気多研修センター	80
20	憶念寺	130
21	宮城総合研修センター	100
22	太江農業センター	100
23	野中公民館	20
24	浄慶寺	40
25	寿楽寺	120
26	杉崎センター	250
27	本龍寺	45
28	西光寺	50
29	諏訪田団地集会所	68
30	袈裟丸総合研修センター	380
31	浄永寺	50
32	慈眼寺	50
33	野口公民館	40
34	末高総合研修センター	150
35	戸市公民館	60
36	数河緑地管理中央センター	200
37	みどり館	50
38	高野公民館	200
39	平岩農業研修センター	20
40	上野公民館	100
41	中野公民館	200
42	花もも集会所	50
43	浄徳寺	15
44	下野総合研修センター	150

45	谷総合研修センター	200
46	信行寺	30
47	五ヶ村農業環境改善センター	150
48	向善寺	50
49	黒内農業研修センター	100
50	笹ヶ洞公民館	70
51	寺地公民館	50
52	畦畑公民館	100

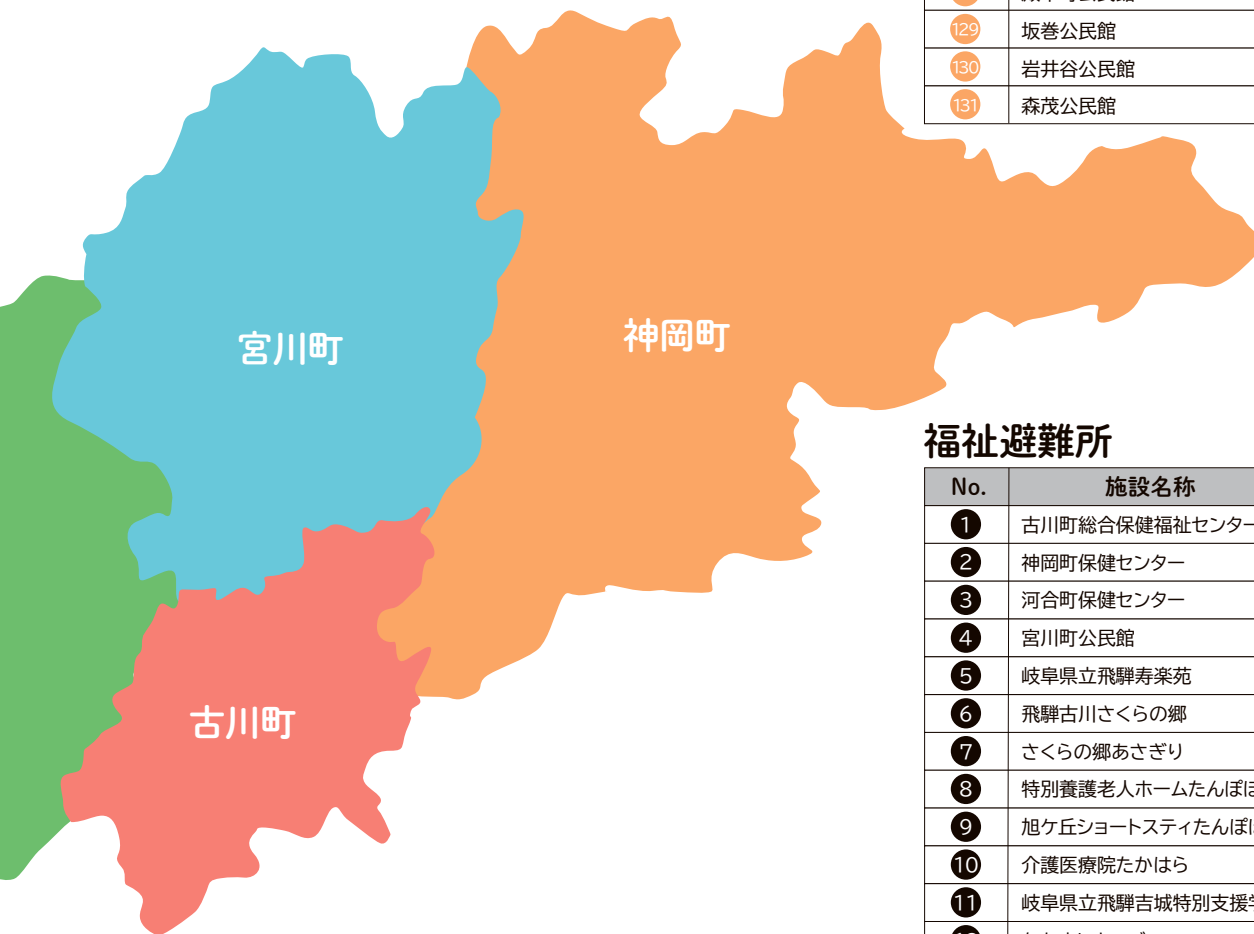
河合町		
53	小無雁地域集会場	150
54	専勝寺	50
55	上村集落センター	60
56	有家多目的研修センター	50
57	保木林集落センター	72
58	高齢者活動・生活支援促進機械施設	36
59	願徳寺	100
60	願念寺	25
61	飛騨市森林体験交流施設	100
62	稲越多目的研修集会センター	80
63	地場産品研究加工施設	50
64	願教寺	80
65	大谷集落センター	30

宮川町		
66	落合集会場	20
67	ふるさと会館	30
68	白山神社(森安)	20
69	西忍コミュニティセンター	40
70	宮川老人福祉センター	150
71	岡田博英氏区長宅	—
72	種蔵集会場	50
73	聖円寺	40
74	三川原集落センター	50
75	冬季集落孤立センター(菅沼区公民館)	20
76	塩屋集会場	30
77	山神社(戸谷)	10
78	戸谷集会場	10
79	桑野公民館	30
80	荒川彰二氏宅(桑野1)	10
81	荒木美鈴氏宅(下桑野)	10
82	小豆沢公民館	60
83	巢納谷集会場	15
84	祢宜ヶ沢上公民館	30
85	大無雁コミュニティセンター	200
86	杉原消防車庫	10
87	みずほクリーンセンター	50

河合町

神岡町		
88	桂本神社社務所	60
89	東雲中組集会所	50
90	津島神社社務所	40
91	朝浦公民館	60
92	朝浦八幡宮社務所	30
93	西公民館	100
94	割石区集会場	20
95	漆山地域公民館	30
96	吉田公民館	60
97	吉田上組集会所	30
98	吉田中組集会所	30
99	吉田下組集会所	40
100	吉田塩野組集会所	40
101	常蓮寺	100
102	柏原公民館	50
103	数河公民館	100
104	谷中山公民館	70
105	伏方公民館	120
106	寺林公民館	100

107	梨ヶ根公民館	20
108	堀之内公民館	30
109	麻生野地域公民館	70
110	奥麻生野公民館	100
111	石神クリエートセンター	80
112	大津神社	80
113	夢館	20
114	江馬公民館	100
115	坂富地域公民館	60
116	金龍寺	180
117	神明神社	20
118	白山神社	20
119	洞雲寺	340
120	大津神社社務所	70
121	下山田公民館	80
122	上山田公民館	80
123	下小萱集会所	112
124	上小萱公民館	120
125	野首集会所	100
126	西野町集会所	50
127	釜崎地区公民館	190
128	殿本町公民館	100
129	坂巻公民館	90
130	岩井谷公民館	10
131	森茂公民館	158



福祉避難所

No.	施設名称	収容人数
①	古川町総合保健福祉センター	80
②	神岡町保健センター	30
③	河合町保健センター	20
④	宮川町公民館	20
⑤	岐阜県立飛騨寿楽苑	10
⑥	飛騨古川さくらの郷	10
⑦	さくらの郷あさぎり	5
⑧	特別養護老人ホームたんぽぽ苑	10
⑨	旭ヶ丘ショートスティたんぽぽ苑	10
⑩	介護医療院たかはら	10
⑪	岐阜県立飛騨古城特別支援学校	33
⑫	なかよしキッズ	30

避難する
場所は…

風水害の場合

地震の場合

飛騨市の災害情報発信

市の情報全般 (災害情報含む)

同報無線放送



飛騨市防災特設サイト



ほっと知るメールひだ

右の二次元コード(t-hida-city@sg-p.jp)宛てに空メールを送信すると、市からの情報発信をメールで受け取れます。



飛騨市公式LINE

右の二次元コードから友だち登録すると、市からの情報発信をLINEで受け取ることができます。



SNS防災情報

飛騨市の防災情報をFacebookとTwitterで発信しています。気象情報や交通規制、災害情報や避難所開設のお知らせなど、防災に役立つ情報です。ぜひフォローをお願いします。

飛騨市防災(Facebook)



飛騨市防災【公式】Twitter



災害時の連絡方法

災害用伝言版「web171」



左の二次元コード(<https://www.web171.jp/>)にアクセスすると、伝言の登録・確認をすることができます。事前に、伝言登録を通知したい連絡先の設定が必要です。体験利用ができる期間に、家族等と使い方を確認しましょう。

災害用伝言板 web

検索

災害用伝言ダイヤル「171」

大規模災害発生により、被災地への通信がつながりにくい場合に提供される声の伝言板です。

伝言を
録音

171
にダイヤル

1
を押す

連絡をとりたい人の
電話番号を入力
(市外局番からダイヤルする)

録音する
(30秒以内)

伝言を
再生

171
にダイヤル

2
を押す

× × × × -
× × - × × × ×

再生する

発行年月:令和5年3月 発行:飛騨市役所 総務部 危機管理課

〒509-4292 岐阜県飛騨市古川町本町2番22号 電話番号:0577-73-2111

監修:岐阜大学 社会システム経営学環 教授 高木朗義