

# これまでありがとう、 これからも地域の仲間として・・・

「くらしによりそう情報マップ」は、東日本大震災で広島県内に広域避難された方々が、見知らぬ土地で長く生活している経験と繰り返す自然災害から、もしもの時にあきらめずに絶対に復活してほしいと願い、国や行政の支援制度、問い合わせ窓口や支援団体等をまとめた情報マップです。

この編集には社会福祉協議会などが協力しました。

安佐南区ボランティアセンター登録

5k Team  
みんなでつくる ききあいのまち 広島・安佐南  
防災・災害ボランティア活動支援チーム 広島





# 災害時役立つ情報マップ

## 東日本大震災広島版の避難者の会が作製

東日本大震災を機に県内へ避難した人をつくる「ひろしま避難者の会アスチカ」が、地震などの災害時に役立つ情報をまとめたリーフレット「くらしによりそう情報マップ」を作った。広島、山口、島根県版の3種類。各種相談窓口の案内や非常持ち出し品のチェックリストなども盛り込み、相次ぐ大規模災害への警戒を呼び掛けている。

## 相談窓口の一覧や持ち出し品リスト

いずれもA1判カラーの折り畳み式で、持ち運びしやすいサイズ。県全域の地図とともに、市町村や社会福祉協議会の相談窓口の一覧を掲載した。さらに、災害直後から復興期までの段階ごとに直面する課題や生活再建のヒントを示す。税金の減免や住居の確保、仕事といった具体的な困り事に応じた相談先が分かる工夫もした。

かばんや車で保管できるように、車中泊の注意点や災害用伝言ダイヤルを載せたカードも作製。リーフレット、カードとも各県で300部作り、震災を受けて避難してきた人や県などの関係機関に配る。編集には地



県の担当者⑤に完成したリーフレットのポイントなどを説明する三浦代表④たち

元のボランティア団体やNPO法人の協力を得た。アスチカは福島県が委託する全国26カ所の「県外避難者生活再建支援拠点」の一つ。広島、山口、島根県を担当し、避難者の交流会などを開催する。三浦代表(48)は「被災後の悩みは一律ではなく、自ら窓口にとり着ける手助けになれば」と思っていた。日頃の備えに活用してほしいと話している。



**くらしによりそう情報マップ**

防災・災害時・普段の生活の中で役立つ情報があります!!

**付属 携帯非常カード**

防災・災害時・普段の生活の中で「くらしによりそう情報マップ」と合わせて、もしもの時に役立つことを願います

福島県県外避難者生活支援拠点 ひろしま避難者の会 アスチカ

日本医師会 **救急蘇生法**  
https://www.med.or.jp/99/

財団全国 **AED マップ**  
https://www.qqzaidanmap.jp/ 一般財団法人 日本救急医療財団

### 避難経路・避難所の確認

こちらで自宅付近の避難所を検索できます。

#### 私の身近な避難場所は…

地震の場合は \_\_\_\_\_

洪水の場合は \_\_\_\_\_

土砂の場合は \_\_\_\_\_

もし出先で災害が起きても、市町が開設した避難所は、お住まいの学区、行政区に関係なく誰でも避難できます。

### 家族の集会所を決めておきましょう!!

もしもの時の我が家の集会所  
仕事や学校でバラバラの時に何かあった場合どうするか、普段から話し合っておきましょう。

**災害用伝言ダイヤル(171)**  
災害時に伝言が録音でき、電話番号で伝言の再生ができます。災害発生により固定電話・携帯電話が不通する場合にサービス開始  
利用案内  
https://www.ntt-east.co.jp/saigal/voice171/

**LINEを利用する**  
インターネットがつながっていればLINEの使用が可能です。ステータスメッセージで現状を知らせたり、大規模災害が発生した際に置くLINEのメッセージから、自分の状況をタイムラインで知らせるサービスがあります。

**災害用伝言板(Web171)**  
インターネットで文章メッセージを登録・確認できます。  
利用案内  
https://www.ntt-east.co.jp/saigal/web171/

**公衆電話設置位置検索**  
(NTTサイト)

- 公衆電話は災害時通信規制の対象外で通話を優先
- 緊急通話(110・119等)は硬貨・カードは不要
- 地域が停電時でも硬貨で通常通話が可能
- 指定避難所に特定公衆電話が開設される場合もある

### 避難行動のワンポイントチェック

- はやめに、率先して、声かけて
- ガスの元栓、ストップ
- 電気ブレーカー、コンセント
- 防犯(空き巣)戸締り
- 非常持出袋
- スマホを省エネモードへ

#### 車中泊・テント泊のポイント

- 管理者の許可が得られる
- トイレ・水道の有無
- 2次災害の安全性
- 防犯と換気の両立
- 防寒、通風、防虫
- 足を伸ばす
- 内部で火を使わない
- 排気ガス、酸欠に注意

### 気象・危険度・発令情報収集サイト、避難場所誘導アプリ

アウトドアでは、遠くの雨雲、河川上流の水量、発雷情報も注視する



備忘メモ欄

### 緊急速報を受けたら…



エリアメールで緊急速報や警報を受けたら地震速報後は数秒で揺れが来ます



**周囲の状況に応じて慌てずにまず身の安全を確保する!**

- ▶津波…海岸・河口から急いで離れ、高台が津波避難施設へ
- ▶家の中…机などの下に隠れ、身の安全を確保
- ▶屋外…塀から離れ、ビルの近くはガラス落下などに注意
- ▶運転中…ゆるやかに減速、ハザード点灯、道路状況を確認して路肩に停車、車から離れる際はキーを車内に置く
- ▶電車等…手すり、つり革等をしっかりとつかむ
- ▶大型施設…係員・従業員の指示・誘導に従う  
指示がない場合は、その場で頭を保護して身構える慌てて出口・階段に殺到しない

《余震や津波の第2波に警戒》