

避難マニュアル

—災害のときの避難の手引き—



令和3年6月

陸前高田市

避難マニュアルとは

目次

陸前高田市東日本大震災検証報告書でまとめられた教訓	2
指定緊急避難場所と指定避難所の違い	3
避難に関する情報	4
要配慮者の避難	6
地震への備え	7
津波への備え	9
洪水への備え	11
土砂災害への備え	13
防災の心得	15
指定緊急避難場所の一覧	18
指定避難所の一覧	23
わが家の備え	裏表紙



「陸前高田市東日本大震災検証報告書」の冒頭には、**避難が何より重要**であることが明記され、積極的な避難に重点をおいた防災教育や訓練を実施することの重要性が示されています。

このマニュアルは地震、津波、洪水、土砂災害の発生が予想されるとき、適切な避難行動がとれるよう、避難時に気をつけていただきたいこと、日ごろからの備えに関することをまとめたものです。

また、わが家の備えとして、非常持出品、緊急連絡先、避難場所、集合場所の記入欄も設けました。このマニュアルを確認しながら、避難行動について考え、各家庭や地域で避難について話し合い、いざというときに備えて活用してください。

陸前高田市東日本大震災検証報告書でまとめられた教訓

1 避難が何より重要

命を守るためには**避難が何より重要**です。いざというときに備えて、日ごろから**危険な場所や避難先・避難経路などを確認**しておきましょう。また、避難や気象等に関する情報に注意し、早めの避難を心がけましょう。

2 避難所に逃げたら終わりではない

避難した後も、過去の経験や記憶にとらわれず、繰り返し襲ってくる津波に気を配り、**さらに高いところへ避難**できるように備えましょう。また、津波警報等に注意し、**安全が確認できるまで避難**を続けましょう。

3 公的な役割を持つ人の安全の確保

災害対応や避難誘導にあたる人も、**身の安全の確保が最優先**です。ラジオや携帯電話などから避難や気象等に関する情報を得て、**切迫した状況となる前に避難**することが重要です。

4 災害に強い安全なまちづくり

地震の被害を軽減させるため、**住まいの耐震化**を促進するとともに、津波、洪水、土砂災害から早めの避難を促すため、市民の皆さんにできるだけ早く情報を伝えるための情報伝達体制の整備を進めます。

5 社会的弱者も安全に生活できる社会の実現

障害のある方も含め、すべての人々に優しい「ノーマライゼーションという言葉のいないまちづくり」に向けて、**要配慮者も安全に避難**できるよう、様々な配慮が必要です。



指定緊急避難場所と指定避難所の違い

災害のおそれ

被害が発生するおそれがあり、
急いで避難する必要がある場合
(自宅にとどまると命を守れない場合など)

命を守るため
の緊急避難



指定緊急避難場所



命を守るため、災害の危険から
まず逃げるための場所
(これまでの「一次避難所」)

※ 津波、洪水、土砂災害といった
災害の種別ごとに指定

災害のおそれ
が去ったら

指定避難所



自宅が被災して帰宅できない場
合、
一定期間避難生活を送るための場所
(これまでの「二次避難所」)



※ 指定緊急避難場所と指定避難所の一覧は、18～22 ページを参照

避難に関する情報

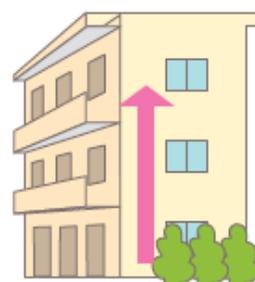
○避難情報について

災害の危険が迫っている場合、市は、防災行政無線などで、以下の避難情報を発表します。

これらの情報が発表された場合には、その内容に従い、避難行動を開始してください。

レベル5	緊急安全確保	命の危険！直ちに安全確保！！ <u>災害が発生又は切迫しています。</u> <ul style="list-style-type: none">警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません。避難場所等への移動が難しい場合は、近隣や自宅の安全なところへ避難してください。
~~~~警戒レベル4までに必ず避難！~~~~		
レベル4	避難指示	<b>危険な場所から全員避難！！</b> <u>災害のおそれが高まっています。</u> <ul style="list-style-type: none"><li>危険な場所からただちに避難を開始してください。</li></ul> 
レベル3	高齢者等避難	<b>危険な場所から高齢者等は避難！</b> <u>災害のおそれがあります。</u> <ul style="list-style-type: none"><li>高齢者や障がいのある方などは危険な場所から避難を開始してください。</li><li>それ以外の方も避難の準備をしてください。</li></ul> 

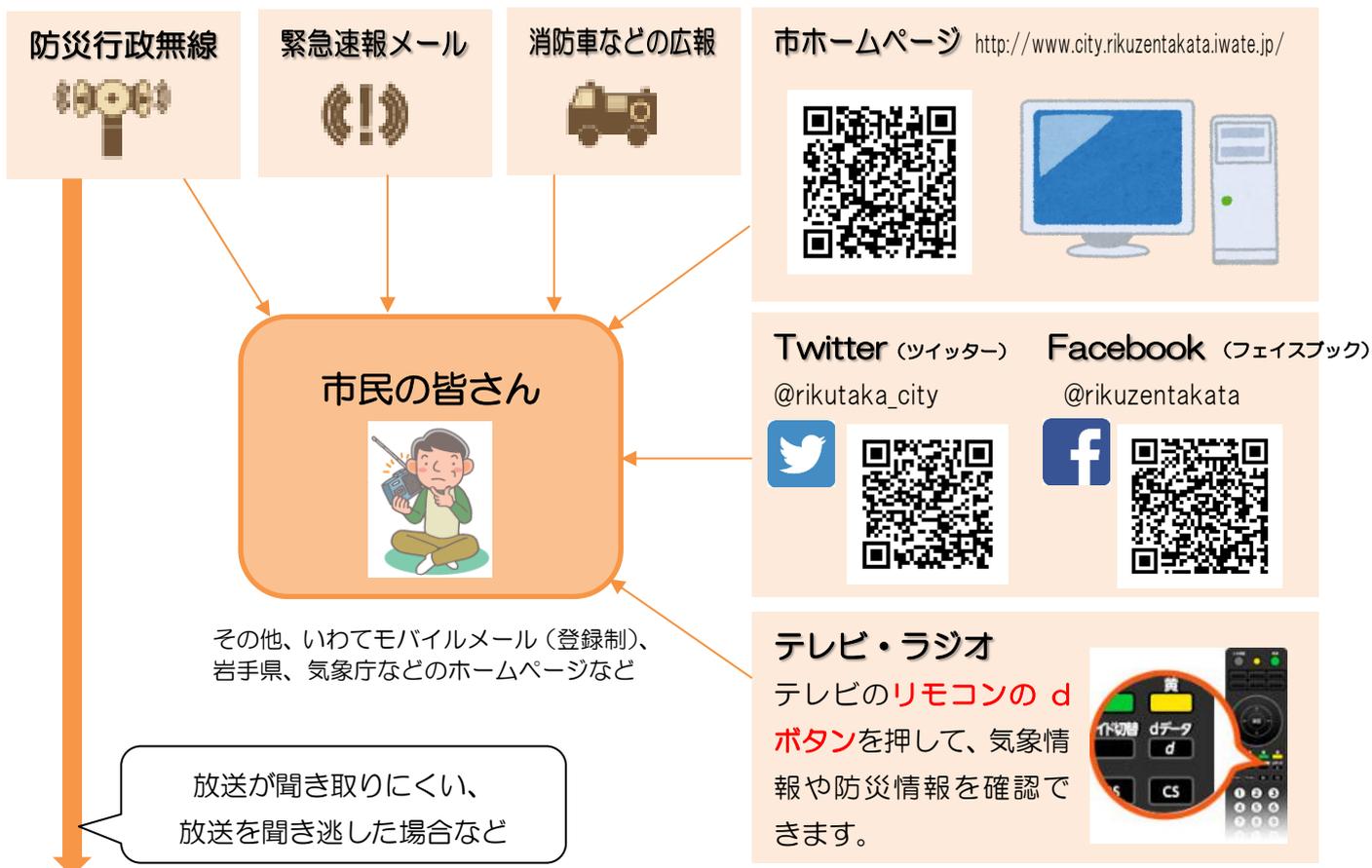
※外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、**近くの丈夫な建物**や**自宅の上階**などに避難（垂直避難）して安全を確保しましょう。



# 避難に関する情報には、どのようなものがあるの？ その情報はどこから得られるの？

## ○情報を入手するには

市では、防災行政無線、消防車などによる広報、インターネットなどをとおして、市民の皆さんに避難や気象等の情報をお伝えします。



### 防災行政無線の放送内容を確認

防災行政無線の放送内容を、電話やメールで情報提供しています。

電話（登録不要）

**0120-273-256**

こちらの電話番号にかけると、防災行政無線の放送を聞くことができます。（通話料無料）

### メール配信（登録制）

QRコードを読み取り、画面内の案内に従って登録してください。



件名：陸前高田市からのお知らせ  
種別：防災無線放送  
概要：大雨警報発表  
日時：〇月×日■時▲分  
内容：当地域に、大雨警報が発表されました。今後の気象情報に注意してください。

### 緊急速報メール

緊急地震速報、避難・災害情報、津波警報等が確認できます。

配信エリア内の携帯電話（対応機種のみ）は、事前の登録不要で受信できます。



# 要配慮者の避難

～ノーマライゼーション※という言葉のいないまちづくりに向けて～

※障がいのある方も含め、すべての人々が同等に社会生活を営むことができるという考え

## ○要配慮者とは

高齢者、障がいのある方、乳幼児等の防災施策において特に配慮を要する人を「**要配慮者**」といいます。自力での避難が困難な場合があるため、地域の人たちの協力が必要です。

### 高齢者

- 声をかける
- おんぶする
- 腕を貸す



### 車いすの人

- 階段は3～4人で
- 坂道を降りるときは後ろ向き
- 乗るとき、降りるとき、止まったときはブレーキを！



### 視覚障がい者

- 腕を貸す
- 段差に注意してゆっくりと歩く
- 盲導犬にふれない



### 妊婦、乳幼児

- 体調に気をくばる
- 小さな子はおんぶする



### 聴覚障がい者

- 筆談
- 顔を見てゆっくり話す



### 外国人

- 身振り手振りで伝える
- やさしい日本語



日ごろから近所づきあいを大事にし、困ったときには助け合える関係を築いておくことが大切です。

# 地震への備え

## ○地震が起きたら

ケガをしないよう、落ち着いて行動しましょう。

### <自宅や屋内にいるときは>

#### ①身の安全を確保

転倒のおそれがある家具から離れ、テーブルなどの下で頭や身を守りましょう。(あわてて火を消さない)



#### ②あわてて外に飛び出さない

落下物などで思わぬケガをすることがありますので、外に飛び出さないようにしましょう。



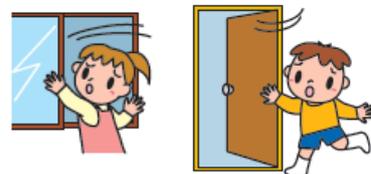
#### ③割れた窓ガラスなどに注意

室内を歩くときはスリッパか靴を履きましょう。



#### ④逃げ道の確保

玄関ドアや部屋の窓を大きく開けましょう。



### <屋外にいるときは>

#### ○落下物に注意

窓ガラスや看板などの落下物に注意しましょう。



#### ○運転中の注意

道路の左側に停車し、車から離れる場合は、キーは付けたまま、ドアロックはしないでおきましょう。



#### ○塀などに注意

ブロック塀など倒れやすいものには近づかないようにしましょう。



# 地震が起きたら、どのように避難すればいいの？ 地震にはどのように備えればいいの？

## ○緊急地震速報が発表されたら

### あわてて外に飛び出さず、頭や身を守る行動を

緊急地震速報は、最大震度5弱以上の揺れが予想されたときに、震度4以上の揺れが予想される地域に対して伝えられる情報です。



## ○地震に備えましょう

### 住まいの耐震化

地震から生命や財産を守るためには、住まいの耐震化が大切です。

特に、昭和56年以前に建築された新耐震基準以前の住宅については、耐震診断を受け、必要な場合は補強や改築をしましょう。

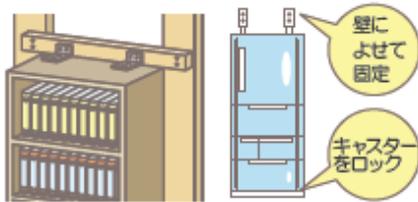


住宅の耐震診断費用と耐震改修工事費用の補助金交付制度があります。

詳しくは、建設課までお問合わせください。

### 家具の固定や窓ガラスの飛散防止

#### 家具の固定



転倒防止のためL字金具で壁に固定しましょう。冷蔵庫のキャスターをロックし、ベルトなどで背面の壁と連結しましょう。

#### 飛び出し防止対策



また、扉に開放防止装置をつけましょう。

#### ガラス飛散防止対策

ガラス面には飛散防止フィルムを張り、破片が飛び散らないようにしましょう。



# 津波への備え

## ○津波の危険を感じたら

### 津波警報などの情報を待たず、すぐに避難

- 緊急地震速報を受信したら、津波を警戒しましょう。
- 強い揺れや長い揺れがおさまったら、津波警報等の発表を待たず、**すぐに海から離れ、高台を目指して避難**を開始しましょう。



### 最寄りの安全な高い場所へ、すぐに避難

- 命を守るためには、避難が何より大切です。
- 周囲に「津波だ」「逃げろ」と呼びかけながら、安全な高い場所を目指し、**率先して避難**しましょう。
- 津波は川を遡上するので、川沿いに逃げないようにしましょう。



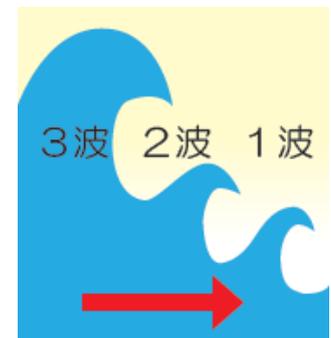
### 想定にとらわれず、少しでも高いところへ避難

- 浸水の深さが浅くても流されてしまいます。
- 過去の経験や記憶、想定にとらわれず、さらなる津波を警戒し、少しでも高い場所へ避難しましょう。



### 津波注意報等が解除されるなど、安全が確認できるまで避難を継続

- 津波は繰り返し到達し、第1波よりも第2波、第3波の方が大きいこともあります。
- 最新の情報に注意し、津波注意報等が解除されるまで、避難を続けましょう。
- 学校や勤務先からの帰宅や、家族・友人・ペットなどを迎えに行くなどの行動はしないようにしましょう。



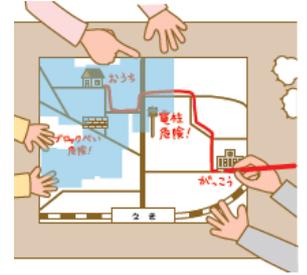
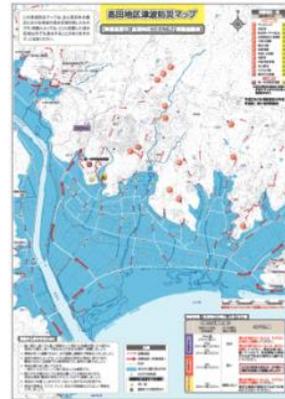
「ここなら安全」と思わず、より高い場所を目指して避難！

津波の危険を感じたら、どのように避難すればいいの？  
津波にはどのように備えればいいの？

○津波に備えましょう

津波防災マップを活用

日ごろから「津波防災マップ」（防災課で配付）を確認し、避難先や避難経路について確認しておきましょう。



津波の避難誘導標識を確認

津波の避難場所への誘導標識を、市内の電柱などに設置しています。



○大津波警報などの分類、とるべき行動

発表される津波の高さよりも、場所によっては高くなる場合があります。

種類	発表される津波の高さ		とるべき行動
	数値での発表 (津波の高さ予想の区分)	巨大地震の 場合の発表	
大津波警報 (特別警報)	10m 超 (10m < 予想高さ)	巨大	<p>東日本大震災の浸水区域内、浸水区域付近にいる人は、ただちに浸水区域外の高台に避難してください。</p> <p>津波は繰り返し襲ってくるので、津波注意報等が解除されるまで安全な場所から離れないでください。</p>
	10m (5m < 予想高さ ≤ 10m)		
	5m (3m < 予想高さ ≤ 5m)		
津波警報	3m (1m < 予想高さ ≤ 3m)	高い	
津波注意報	1m (0.2m ≤ 予想高さ ≤ 1m)	〔 表記 しない 〕	<p>東日本大震災の浸水区域内(高田地区・今泉地区の高上げ地を除く。)、浸水区域付近にいる人は、ただちに浸水区域外の高台に避難してください。</p>

# 洪水への備え

## ○洪水の危険性を確認し、早めに避難行動をとりましょう

### あらかじめ洪水の起こりそうな場所を確認

あらかじめ洪水の起こりそうな場所、避難先や避難経路などを、「土砂災害・洪水ハザードマップ」（防災課で配付）で確認しておきましょう。



### 雨が降り出したら、気象情報や避難情報などに注意

- 「テレビ（データ放送）、ラジオ、インターネット」などを利用して、最新の気象等の情報を入手しましょう。
- 市内の防災行政無線の放送内容は、電話やメールでも確認できます。
- 市から、避難に関する情報が発表されていないか確認しましょう。



➡ 5ページ 避難に関する情報（情報を入手するには）

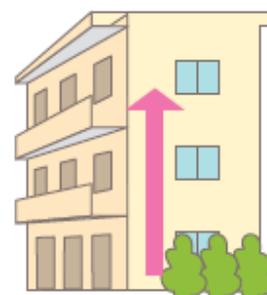
### 早めに避難をしましょう

- 浸水する前に、できるだけ早めに避難しましょう。
- 避難のときには雨風に備えて、レインコート・防寒具などを用意しましょう。



### すでに浸水している場合／外出することが困難な場合

- すでに浸水が始まっている場合や、台風などで風雨が強まっているときに外に出ることは大変危険です。
- 無理な避難をせず、丈夫な建物や自宅の上階などへ避難して安全を確保しましょう。



## 洪水の危険を感じたらどうすればいいの？ 洪水にはどのように備えればいいの？

### ○洪水に備えましょう

#### このような現象に注意！

- ・水が急激に増水する
- ・激流で、川の岸が崩れはじめる
- ・マンホールが浮く
- ・小さな河川があふれる

#### 河川の水位を確認

【気仙川・矢作川】

「岩手県河川情報システム」または「川の水  
位情報」で確認できます。

【長部川・川原川・中平川・浜田川】

「川の水位情報」サイトで確認できます。

### ○大雨に関する気象情報の効果的な活用

■大雨のときは、時間を追って段階的に発表される気象情報、注意報・警報を活用して、早めの行動をとることが大切です。

■特別警報が発表されたら、ただちに命を守る行動をとってください。

大雨の状況	注意報・警報	とるべき行動
大雨の可能性が 高くなる ↓ 大雨が 降り始める ↓ 強さが増す ↓ 大雨が一層 激しくなる ↓ 広い範囲で 数十年に一度の 大雨		<ul style="list-style-type: none"> <li>・気象情報や空の変化に注意しましょう。</li> </ul>
	<b>大雨 注意報</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最新の情報に注意して、災害に備えた早めの準備をしましょう。</li> <li>・雨や風の影響を受けやすい地区、要配慮者は早めの行動を心がけましょう。</li> </ul>
	<b>大雨警報</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市が発表する避難に関する情報に留意し、必要に応じすみやかに避難しましょう。</li> </ul>
	<b>大雨 特別警報</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ただちに市の避難情報に従うなど、命を守る行動をとりましょう。</li> <li>・避難場所へ避難するか、外出することが危険な場合は、家の中でも2階などの安全な場所に避難しましょう。</li> </ul>

#### 岩手県河川情報システム

気仙川・矢作川の水位に関する情報を確認できます。



#### 「川の水位情報」サイト

水位計や河川カメラの情報を確認することができます。



# 土砂災害への備え

## ○土砂災害の危険性を確認し、早めに避難行動をとりましょう

### あらかじめ危険な場所などを確認

あらかじめ土砂災害の起こりそうな場所、避難先や避難経路などを、「土砂災害・洪水ハザードマップ」(防災課で配付)で確認しておきましょう。



### 雨が降り出したら、気象情報や避難情報などに注意

- テレビ(データ放送)、ラジオ、インターネットなどを利用して、最新の気象等の情報を入手しましょう。
- 市内の防災行政無線の放送内容は、電話やメールでも確認できます。
- 市から、避難に関する情報が発表されていないか確認しましょう。



➡ 5ページ 避難に関する情報(情報を入手するには)

### 早めに避難をしましょう

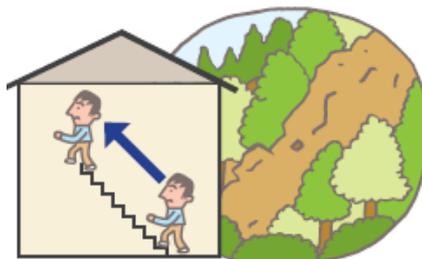
- 土砂災害は発生の予測が困難な災害です。土砂災害の危険を感じたら、すぐに安全な場所へ避難しましょう。



### 避難することが困難な場合

#### **がけ崩れ**

無理な避難はせず、土砂災害の危険な場所から少しでも離れ、丈夫な建物や自宅の上階などへ避難して安全を確保しましょう。



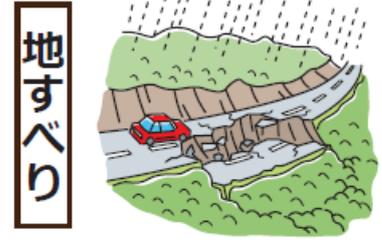
#### **土石流**

危険な沢からできるだけ離れるように避難しましょう。

# 土砂災害の危険を感じたらどうすればいいの？ 土砂災害にはどのように備えればいいの？

## ○土砂災害に備えましょう

土砂災害には、「がけ崩れ」、「土石流」、「地すべり」の3つの種類があり、地震や雨により発生します。また、**突然発生することから予測は非常に難しく**、被害が繰り返し起こることがあります。

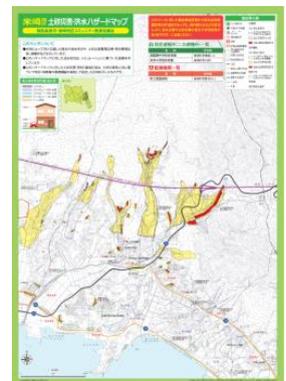


## ○土砂災害の危険がある場所を確認しましょう

市内の土砂災害警戒区域等および土砂災害危険箇所について、詳しく知りたい場合は、岩手県ホームページをご覧ください。「土砂災害・洪水ハザードマップ」(防災課で配付)をご確認ください。



防災 「砂防 GIS コンテンツ」をご確認ください  
急傾斜地崩壊危険箇所・土石流危険渓流  
・地すべり危険箇所が確認できます



## ○土砂災害警戒情報が発表されたら

- 土砂災害警戒情報は、「**いつ土砂災害が起きてもおかしくない**」危険な状態のときに、岩手県と盛岡地方気象台から共同で発表されます。
- 危険な場所からすぐに離れましょう。
- 市が発表する避難情報に注意し、土砂災害の危険がある場所においては、特に早めの避難を心がけましょう。

### 岩手県土砂災害警戒情報システム

県内で土砂災害警戒情報が発表されている地域が確認できます。



# 防災の心得①

日ごろから備えておくことは？

## ○事前に危険な場所などを確認しましょう

### 自宅周辺の危険箇所を確認

自宅の周辺でどのような災害が起こる可能性があるかを確認しましょう。



自宅周辺が東日本大震災の津波浸水区域となっていないかを確認

#### 津波防災マップ

東日本大震災の津波浸水区域、津波の指定緊急避難場所や避難経路などが確認できます。



自宅周辺で、これまで、洪水により浸水した箇所があれば注意

自宅周辺が洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域等となっていないかを確認

※右記マップは、既に全戸配布しているほか、市役所防災課で受領、または市ホームページで閲覧できます。

#### 土砂災害・洪水ハザードマップ

大雨によって河川氾濫した場合の浸水状況（気仙川・矢作川のみ）や、土砂災害（特別）警戒区域、指定避難所などが確認できます。



### 避難先や避難経路を確認

避難先や複数の避難経路を家族で確認しましょう。

- 避難先を確認しましょう
- 複数の避難経路を検討しましょう
- 家族の集合場所を決めましょう



# 防災の心得②

日ごろから備えておくことは？

## ○食料や飲料水などを備蓄しておきましょう



### 非常持出品の準備

- 裏表紙にあるチェックリストを活用し、必要なものを準備し、まとめて持ち出しやすい場所に置いておきましょう。
- 水や食料は、世帯人数の**3日間以上**を準備しておきましょう。

### ローリングストック（家庭内流通備蓄）

- カップラーメン、レトルト食品など、普段の生活の中で使っている日持ちする食品を少し多めに蓄え、消費しながら買い足すことで、効率よく備蓄できます。



## ○避難時の服装に配慮しましょう

避難の際にケガをしないよう、**安全で動きやすい服装**で避難しましょう

This section provides safety tips for disaster clothing. It features two main illustrations: an adult in full disaster gear and a child in a raincoat. Callouts explain the purpose of each item:

- ヘルメットや防災ずきん** (Helmet or disaster cap): 落下物などから頭を保護する (Protect the head from falling objects, etc.)
- 軍手や皮手袋** (Gloves or leather gloves): ガラスの破片などによる手のケガを防ぐ (Prevent hand injuries from glass shards, etc.)
- リュックサック** (Backpack): 両手が使えるように非常持出品はリュックサックに入れる (Put emergency supplies in the backpack so both hands are usable)
- 長袖・長ズボン** (Long-sleeved shirt and long pants): 動きやすく着なれた服を着用する (Wear comfortable, easy-to-move clothes)
- 履きなれた靴** (Worn-in shoes): 底の厚い靴を履き、足のケガを防ぐ (Wear shoes with thick soles to prevent foot injuries)
- 名札** (Name tag): 小さい子供には名札をつける (Attach a name tag for small children)
- 雨風対策 (レインコート・防寒具)** (Rain/Wind Protection (Raincoat/Winter gear)): 高台などの屋外に避難する場合、雨風対策を (When evacuating to an outdoor area like a high ground, take rain/wind protection measures)

# 防災の心得③

日ごろから備えておくことは？

## ○家を出る前に確認しましょう



## ○家族の安否を確認しましょう

- 裏表紙にある「わが家の緊急連絡先」の欄を活用しましょう。
- 災害時には電話がつながりにくくなることがあります。伝言を登録したり、確認できる**災害用伝言ダイヤル（171）**や携帯電話会社が提供する**災害用伝言板**を利用しましょう。

### 電話で録音・確認 NTT災害用伝言ダイヤル 利用方法

インターネットでのお手続きはこちらから

web171 <https://www.web171.jp>



☎ **171** にダイヤル 171 をダイヤルすると音声による利用ガイダンスが流れます

録音は

**1** を  
ダイヤル

再生は

**2** を  
ダイヤル

(市外局番からダイヤル)

**0 1 9 2 - 〇 〇 - × × × ×**

**被災地の方は**

ご自宅の電話番号または、連絡を  
とりたい被災地の方の電話番号

**被災地以外の方は**

連絡をとりたい被災地の方の電話  
番号

**録音のポイント**

- ・氏名
- ・健康状態
- ・家族の安否
- ・避難場所



伝言の**録音**ができます

伝言が**再生**されます

# 指定緊急避難場所の一覧



指定緊急避難場所は、災害による危険が切迫した状況において、住民等の生命の安全確保を目的として、命を守るために緊急的に避難する場所であり、災害種別（津波、洪水、土砂災害）ごとに指定してします。

（令和3年6月1日現在）

番号	地区名	施設・場所名	所在地	津波	洪水	土砂災害
1	下矢作	1区公民館	矢作町字雪沢 100-2	○		
2	下矢作	村上様宅上	矢作町字大嶋部 104-2	○		
3	下矢作	嶋部公民館	矢作町字大嶋部 157	○		
4	下矢作	NTT 塔付近高台	矢作町字大嶋部 162	○		
5	下矢作	観音寺	矢作町字寺前 79	○	○	○
6	下矢作	村上様宅上	矢作町字越戸内 193	○		
7	下矢作	6区公民館	矢作町字東角地 35-8	○	○	○
8	下矢作	7区公民館	矢作町字打越 22-2	○	○	○
9	下矢作	矢作小学校	矢作町字神明前 55-1	○	○	○
10	下矢作	下矢作地区コミュニティセンター （下矢作多目的研修センター）	矢作町字諏訪 44	○		
11	矢作	矢作地区コミュニティセンター （矢作多目的研修センター）	矢作町字鍋谷 6-2		○	○
12	生出	清水公民館	矢作町字沖 5-1		○	○
13	横田	横田小学校	横田町字久連坪		○	○
14	横田	横田地区コミュニティセンター （横田基幹集落センター）	横田町字黄金山 43-1		○	○
15	横田	第二部落会館	横田町字本宿 24-4		○	○
16	横田	第八区会館	横田町字袋沢 37-1		○	○
17	竹駒	滝の里工業団地	竹駒町字滝の里 105-2	○		
18	竹駒	(株)高田自動車学校	竹駒町字相川 74-1	○		
19	竹駒	仲の沢公民館	竹駒町字仲の沢 36	○		
20	竹駒	滝の里町内会館	竹駒町字滝の里 83-2	○		
21	竹駒	上細根町内会館	竹駒町字上細根 11-4	○		
22	竹駒	矢崎公民館	竹駒町字館 21-4	○		
23	竹駒	新田町内会館	竹駒町字新田 42	○		
24	竹駒	(株)ボンマックスアパレル	竹駒町字細根沢 27-1	○		
25	竹駒	西部デイサービスセンター竹の里	竹駒町字相川 73-30	○		
26	竹駒	相川地区高台	竹駒町字相川 2-1	○		
27	竹駒	軍見洞地区高台	竹駒町字大畑 16-4	○		
28	竹駒	下沢公民館	竹駒町字相川 2	○		
29	竹駒	竹駒地区コミュニティセンター （定住促進センター）	竹駒町字館 44	○		
30	竹駒	竹駒小学校	竹駒町字仲の沢 181	○	○	○
31	竹駒	壺の沢公民館	竹駒町字上壺 7-7	○	○	○
32	今泉	泉増寺高台	気仙町字荒川 127	○		

# 指定緊急避難場所の一覧



番号	地区名	施設・場所名	所在地	津波	洪水	土砂災害
33	今泉	諏訪神社	気仙町字町裏 1	○		
34	今泉	荒川沢地区高台	気仙町字荒川 118-2	○		
35	今泉	垂井ヶ沢地区高台	気仙町字垂井ヶ沢 43-3	○		
36	今泉	金剛寺高台	気仙町字町裏 26-1	○		
37	今泉	荒川地区高台	気仙町字荒川 69-1	○		
38	今泉	気仙成田山	気仙町字町裏 29	○		
39	今泉	今泉コミュニティセンター	気仙町字愛宕下 68	○	○	○
40	今泉	気仙小学校	気仙町字愛宕下 1-5	○	○	○
41	長部	旧長部保育所	気仙町字牧田 8	○		
42	長部	吉田様宅庭	気仙町字二日市 43-3	○		
43	長部	国道 45 号下道路	気仙町字月山 29-2	○		
44	長部	伊藤様宅下空地	気仙町字湊 152-9	○		
45	長部	古谷公民館	気仙町字古谷 30	○		
46	長部	古谷地区高台	気仙町字古谷 55-8	○		
47	長部	双六地区高台	気仙町字双六 53-3 先	○		
48	長部	双六公民館	気仙町字水上 8-2	○		
49	長部	要谷公民館	気仙町字要谷 50-11	○		
50	長部	福伏地区高台	気仙町字福伏 169-3	○		
51	長部	上長部地区防集団地	気仙町字上長部 67-4	○		
52	長部	菅野様宅付近	気仙町字川口 14-3	○		
53	長部	国道 45 号路側帯	気仙町字湊 195 先	○		
54	長部	小泉様宅	気仙町字二日市 111	○		
55	長部	小泉様宅脇道路	気仙町字上長部 25	○		
56	長部	観音堂（上長部地区）	気仙町字上長部 175-2	○		
57	長部	二日市公民館	気仙町字丑沢 30-2	○		
58	長部	八坂神社	気仙町字要谷 32	○		
59	長部	川口地区高台	気仙町字川口 14-2	○		
60	長部	長部地区コミュニティセンター （漁村センター）	気仙町字牧田 17	○		
61	長部	旧気仙小学校	気仙町字牧田 17	○	○	○
62	長部	上長部団地公園	気仙町字上長部 66-4	○		
63	長部	福伏公民館	気仙町字福伏 130-5	○		
64	長部	市営住宅水上団地集会室	気仙町字水上 57-3			
65	高田	スポーツドーム	高田町字山苗代 37-12	○		
66	高田	松原苑	高田町字中田 69-2	○		
67	高田	典人会グループホーム氷上山	高田町字大隅 8-6	○		
68	高田	社会福祉法人高寿園	高田町字東和野 67	○		
69	高田	小泉公民館	高田町字山苗代 49-3	○		
70	高田	鳴石公園	高田町字鳴石 51-57	○		
71	高田	和野会館	高田町字西和野 155-2	○		
72	高田	希望ヶ丘病院	高田町字大隅 8-6	○		
73	高田	光照寺	高田町字寒風 60	○		
74	高田	市斎苑駐車場	高田町字長砂 58	○		

# 指定緊急避難場所の一覧



番号	地区名	施設・場所名	所在地	津波	洪水	土砂災害
75	高田	氷上神社	高田町字西和野 83	○		
76	高田	ひかみの園	高田町字大隅 8-8	○		
77	高田	鳴石が丘会館	高田町字鳴石 51-59	○		
78	高田	高田第一中学校	高田町字鳴石 5-1	○	○	○
79	高田	県立高田高等学校第二体育館	高田町字長砂 78-12	○	○	○
80	高田	高田地区コミュニティセンター (陸前高田市コミュニティホール)	高田町字柄ヶ沢 210-3	○	○	○
81	高田	本丸公園	高田町字本丸 27-4 外	○		
82	高田	高田小学校	高田町字太田 66-1	○	○	○
83	高田	総合交流センター	高田町字太田 5			
84	米崎	吉田様宅前	米崎町字沼田 124	○		
85	米崎	松峰公民館	米崎町字松峰 59-58	○		
86	米崎	松峰神社前	米崎町字松峰 5-2	○		
87	米崎	堂の前中央会館	米崎町字和方 42-1	○		
88	米崎	熊谷様宅	米崎町字川内 126	○		
89	米崎	八幡宮境内	米崎町字野沢 28-2	○		
90	米崎	雷神宮境内	米崎町字西の沢 95-3	○		
91	米崎	普門寺	米崎町字地竹沢 181	○		
92	米崎	神田公民館	米崎町字神田 56-4	○		
93	米崎	中陣地区高台	米崎町字脇の沢 44-3	○		
94	米崎	J A 東部農業センター	米崎町字樋の口 34-2	○		
95	米崎	田中ため池付近	米崎町字和方 128	○		
96	米崎	久野地区高台	米崎町字堂の前 138-1	○		
97	米崎	和野自治会館	米崎町字西風道 80-1	○		
98	米崎	米崎保育園下駐車場	米崎町字川内 140-1	○		
99	米崎	金野様宅裏	米崎町字館 111	○		
100	米崎	和方会館	米崎町字和方 94-1	○		
101	米崎	上浜田構造改善センター	米崎町字川内 101-3	○		
102	米崎	米崎小学校	米崎町字川内 1	○	○	○
103	米崎	米崎地区コミュニティセンター (自然環境活用センター)	米崎町字川向 14-1	○		
104	米崎	旧高田東中学校	米崎町字神田 113	○	○	○
105	米崎	高田東中学校	米崎町字和方 130-1	○	○	○
106	米崎	地竹沢自治会館	米崎町字地竹沢 207-10	○		
107	米崎	糠塚沢公民館	米崎町字糠塚沢 59-2	○		
108	米崎	脇の沢住宅団地(南側)	米崎町字館 109-16	○		
109	米崎	脇の沢住宅団地(北側)	米崎町字脇の沢 44-13	○		
110	小友	オートキャンプ場モビリア	小友町字瀬沢 155-78	○	○	○
111	小友	松山会館	小友町字西の坊 60-1	○		
112	小友	西之坊会館	小友町字中西 94	○		
113	小友	戸羽様宅付近	小友町字谷地館 110-5	○		
114	小友	齋藤様宅付近	小友町字谷地館 97-1	○		
115	小友	戸羽様宅付近	小友町字谷地前 95	○		

# 指定緊急避難場所の一覧



番号	地区名	施設・場所名	所在地	津波	洪水	土砂災害
116	小友	山の神神社	小友町字茂里花 24	○		
117	小友	獺沢会館	小友町字獺沢 68-4	○		
118	小友	金浜地区高台	小友町字金浜 35-3	○		
119	小友	三日市地区高台	小友町字冥加沢 28-1	○		
120	小友	矢の浦公民館	小友町字矢の浦 72-1	○		
121	小友	小ヶ口公民館	小友町字小ヶ口 74	○		
122	小友	石川様宅前	小友町字小ヶ口前 7-2	○		
123	小友	高橋様宅庭	小友町字小ヶ口 2-5	○		
124	小友	黄川田様宅庭	小友町字上新田 29	○		
125	小友	衣地山袖	小友町字上新田 3	○		
126	小友	岩井沢公民館	小友町字茗荷 108-1	○	○	○
127	小友	正徳寺	小友町字両替 69	○		
128	小友	上の坊公民館	小友町字上の坊 10	○		
129	小友	小松様宅東	小友町字西下 36-3	○		
130	小友	門前会館	小友町字門前 44	○	○	○
131	小友	柳沢会館	小友町字柳沢 85	○		
132	小友	新田公民館	小友町字上新田 3-2	○		
133	小友	只出住宅団地	小友町字谷地館 93-1	○		
134	小友	只出地区高台	小友町字唯出 103-2	○		
135	小友	茂里花住宅団地	小友町字茂里花 36-2	○		
136	小友	小友地区コミュニティセンター	小友町字柳沢 25-1	○	○	○
137	広田	広田地区コミュニティセンター	広田町字前花貝 222-1	○	○	○
138	広田	大陽公民館	広田町字大陽 180-2	○		
139	広田	中沢浜公民館	広田町字中沢 199	○		
140	広田	堂の前公民館	広田町字根岬 219-3	○		
141	広田	大久保公民館	広田町字大久保 76-3	○		
142	広田	黒崎公民館	広田町字黒崎 205-3	○		
143	広田	喜多公民館	広田町字山田 52-9	○		
144	広田	六ヶ浦公民館	広田町字六ヶ浦 163-3	○		
145	広田	平畑公民館	広田町字平畑 178	○		
146	広田	六ヶ浦地区（西）高台	広田町字六ヶ浦 418-1	○		
147	広田	清水様宅	広田町字六ヶ浦 108-18	○		
148	広田	六ヶ浦地区（東）高台	広田町字六ヶ浦 123-1	○		
149	広田	大祝地区高台	広田町字大祝 48 付近	○		
150	広田	山田地区高台	広田町字山田 47-3	○		
151	広田	長洞地区高台	広田町字長洞 153	○		
152	広田	後浜地区高台	広田町字後浜 60-5	○		
153	広田	田端公民館	広田町字田端 43-2	○		
154	広田	久保公民館	広田町字久保 71-10	○		
155	広田	岩倉公民館	広田町字岩倉 120-6	○		
156	広田	天ヶ森公民館	広田町字中沢 19-3	○		
157	広田	山田公民館	広田町字山田 52-8	○		
158	広田	広田小学校	広田町字大久保 9	○	○	○

# 指定緊急避難場所の一覧



番号	地区名	施設・場所名	所在地	津波	洪水	土砂災害
159	広田	小袖公民館	広田町字袖野 74-3	○		
160	広田	小屋敷公民館	広田町字小屋敷 42-3	○		
161	広田	長洞公民館	広田町字小長洞 40-3	○		
162	広田	中沢浜貝塚歴史防災公園	広田町字中沢 41-1	○		
163	広田	集公民館	広田町字集 210-1	○	○	○

# 指定避難所の一覧



災害の危険があり避難した住民等が、災害の危険がなくなるまで必要な期間滞在し、また災害により自宅が被災し自宅に戻れなくなった住民等が一時的に滞在することを目的とした施設です。

(令和3年6月1日現在)

番号	地区名	施設名	住所
1	生出	清水公民館	矢作町字沖 5-1
2	二又	矢作地区コミュニティセンター (矢作多目的研修センター)	矢作町字鍋谷 6-2
3	下矢作	矢作小学校	矢作町字神明前 55-1
4		下矢作地区コミュニティセンター (下矢作多目的研修センター)	矢作町字諏訪 44
5	横田	横田小学校	横田町字久連坪 17-1
6		横田地区コミュニティセンター (横田基幹集落センター)	横田町字黄金山 43-1
7	竹駒	竹駒地区コミュニティセンター (定住促進センター)	竹駒町字館 44
8		竹駒小学校	竹駒町字仲の沢 181
9		壺の沢公民館	竹駒町字上壺 7-7
10	長部	長部地区コミュニティセンター (漁村センター)	気仙町字牧田 17
11		旧気仙小学校	気仙町字牧田 17
12	今泉	今泉地区コミュニティセンター	気仙町字愛宕下 68
13		気仙小学校	気仙町字愛宕下 1-5
14	高田	高田第一中学校	高田町字鳴石 5-1
15		県立高田高等学校第二体育館	高田町字長砂 78-12
16		陸前高田市コミュニティホール (高田地区コミュニティセンター)	高田町字栃ヶ沢 210-3
17		高田小学校	高田町字太田 66-1
18	米崎	米崎地区コミュニティセンター (自然環境活用センター)	米崎町字川向 14-1
19		旧高田東中学校	米崎町字神田 113
20		米崎小学校	米崎町字川内 1
21		高田東中学校	米崎町字和方 130-1
22	小友	小友地区コミュニティセンター	小友町字柳沢 25-1
23		オートキャンプ場モビリア	小友町字瀬沢 155-78
24	広田	広田地区コミュニティセンター	広田町字前花貝 222-1
25		広田小学校	広田町字大久保 9

# 〇わが家の備え

## 非常持出品 避難時に持ち出すもので、最低限必要なもの

 <input type="checkbox"/> 飲料水	 <input type="checkbox"/> 非常食 (乾パンなど)	 <input type="checkbox"/> 携帯電話 携帯ラジオ	 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 乾電池	 <input type="checkbox"/> マッチ ローソク	 <input type="checkbox"/> 軍手・上着 レインコート	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">✎ その他記入欄</p> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> </div>										
 <input type="checkbox"/> 下着類	 <input type="checkbox"/> タオル類	 <input type="checkbox"/> 使い捨て カイロ	 <input type="checkbox"/> ティッシュ	 <input type="checkbox"/> 生理用品	 <input type="checkbox"/> 帯 (おんぶ用)											
 <input type="checkbox"/> 常備薬	 <input type="checkbox"/> おねがい カード	 <input type="checkbox"/> お薬手帳	 <input type="checkbox"/> 保険証	 <input type="checkbox"/> 印鑑 預金通帳等	 <input type="checkbox"/> 現金 (小銭も)		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">チェックした日付 をつけましょう!</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>年</td> <td>年</td> <td>年</td> </tr> <tr> <td>月</td> <td>月</td> <td>月</td> </tr> <tr> <td>日</td> <td>日</td> <td>日</td> </tr> </table> </div>	年	年	年	月	月	月	日	日	日
年	年	年														
月	月	月														
日	日	日														
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>✎</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リストのほかに必要と思われるものを「その他記入欄」に書きこみましょう</li> <li>・チェックをした日付を書きましょう (賞味期限の確認も忘れずに)</li> </ul> </div>																

- 名前を書いたリュックサックに入れておきましょう。
- 要介護者がいる場合、介護用品や紙おむつなどを準備しましょう。
- 乳幼児がいる場合、粉ミルク、ほ乳瓶、紙おむつ、母子手帳などを準備しましょう。

## わが家の緊急連絡先

名 称	住 所	電話番号	備 考

## わが家の防災メモ

わが家の避難場所	津 波	
	洪水・土砂災害	
家族が離れ離れになったときの集合場所		

# 陸前高田市 防災局防災課

電話 0192-54-2111 (代表)