

災害から身を守るために



3つの災害対策 「自助・共助・公助」とは

災害に関する話の中では、「自助・共助・公助」という言葉が頻繁に出てきます。災害が発生した場合には、この言葉の意味が非常に重要となりますので、日ごろ

から十分に理解し、それぞれの立場で防災対策を考えましょう。

自助

「自助」とは、自分の命は自分で守るといふことです。

○我が家での安全対策

- ・家具や照明器具をしっかりと固定し、転倒や落下を防ぎましょう。

- ・家の中に地震時の逃げ場となる安全スペースを確保しましょう。

共助

「共助」とは、自分の安全が確保された後に、まわりの人と助け合うことです。

①家族共助

- ・家族構成に合わせて非常時の持出品・備蓄品を準備し、定期的に食品の賞味期限と置き場所を確認しましょう。
- ・家族が離れ離れになった時の連絡方法や集合場所を確認しましょう。

②自主防災組織の結成

- ・災害が発生した場合に被害の防止や軽減を図るためには、地域住民の連帯意識の

防災無線などを用いた全国一斉の緊急情報伝達試験を実施

地震や津波などの災害時に国から送られてくる全国瞬時警報システム（ジェイ・アラート）を用いた緊急情報伝達手段の試験を行います。試験中は防災無線から放送が流れますので、実際の災害とお間違えないようご注意ください。

実施日 9月12日(水)10時・10時30分頃 2回実施

公助

「公助」とは、市役所や警察などによる公的な支援のことです。

○主な内容は、情報の提供、被災者の救済、負傷者の救護、避難所の開設、食糧・飲料などの供給のほか、必要な対策も行います。

災害とは、地震、台風、集中豪雨、土砂災害などや、人為的な原因などによって、人命や社会生活に被害が生じる現象です。

しかし、地震は予測ができず突然やってきて、わずかな時間で甚大な被害が生じることから、最も恐れられています。

2011年の3月11日に発生した東日本大震災は、死者、行方不明者約2万人、住宅被害約89万戸という甚大な被害をもたらし、根室市においても、花咲港地区に最大2・8メートルの津波が襲来し、漁業関連を中心に大きな被害をもたらしました。

地震や津波は、「いつ」「どのように」襲ってくるか分かりません。一人ひとりが防災意識を高め、日ごろからの防災対策に取り組みしましょう。

日ごろから命を守る備えを

その1 市内中学校で初の避難所開設訓練



防災力の向上を図ること目的に、「根室市地域防災講演会」が7月25日に総合文化会館で開催され、北海道大学大学院理学研究附属地震火山研究観測センターの、センター長を務める谷岡勇市郎教授と定池祐季助教を講師に迎え、命を守ることを最優先に、被害を最小限に食い止める「減災」などについて学びました。

6月13日に落石中学校で、避難所開設訓練を含めた防災訓練が初めて実施されました。訓練は、大地震に伴う津波警報発令を想定し、生徒たちは避難訓練や非常食の炊き出し訓練、けが人や急病人に対する救護訓練などを行いました。

その2 今回で4回目となる防災講演会を開催

地震や津波に関する知識を深め、防災意識の啓発や地域

その3 津波を想定し町会単位での避難訓練

桂木町会が5月19日に町会単位では初となる津波を想定した訓練を実施し、市と警察署協力の下、地域住民と地域事業所から合わせて66人が参



加し、避難所までの経路を確認しながら徒歩や車で避難訓練を行いました。



北海道太平洋沿岸の津波進水予測図公表

北海道防災会議の地震専門委員会が、東日本大震災を受け、見直しを行っていた北海道太平洋沿岸の津波浸水予測図を6月28日に公表しました。根室市でも新たな津波堆積物が確認され、21地点が示されました。

この予測は最大クラスの想定で、これまでの予測をはるかに超えるものとなっております。今後は更なる防災、減災意識の高揚を図るとともに、地域住民の方をはじめ防災関係機関とも十分連携し防災・減災対策を図ってまいります。

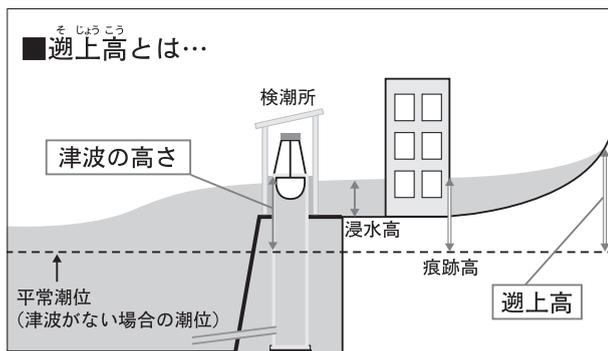
その4 市内100カ所に海抜標示板を設置

市民に避難する経路などを



日常的に意識してもらおうことを目的として、市内の沿岸部100カ所で整備が進められていた海抜標示板の設置が、4月末に完了しました。

	着刻 到着 1波 予想 第1	津波の高さ (m)	最大遡上高 (m)
春国岱	69	3.2	3.7
温根根	65	3.1	4.3
穂香	59	3.2	4.3
岬町	55	3.2	3.8
弁天島	52	2.8	3.9
一番川	49	3.2	4.7
牧の内	49	3.4	4.1
ノツカマップ	41	4.4	5.6
豊里	38	4.8	5.4
トーサムポロ岬	29	5.2	10.5
温根元	27	7.2	11.1
納沙布	24	14.2	17.6
瑤瑠	24	16.7	21.7
齒舞	21	15.5	19.4
双沖	24	19.7	22.6
桂木	25	22.5	31.8
花咲	32	20.3	28.5
長節	25	22.5	33.7
落石	21	20.1	25.8
フレッシュマ海岸	25	19.4	29.1
初田牛河口	27	24.9	31.6



■ 問合せ先
根室市総務課
総務・防災担当
TEL (23) 61111番
内線 2222

根室市避難所等一覧表

(平成24年4月1日現在)

避難所 (28力所)				避難場所 (48力所)				対象地区
名称	所在地	標高 (m)	備蓄品 毛布 (枚) 発電機 (台)	名称	所在地	標高 (m)		
啓雲中学校	駒場町2-12	24.7		啓雲中学校グランド 金刀比羅神社高台	駒場町2-12 琴平町1-4	18.9 16.8	海岸町2丁目、北浜町、琴平町 弁天町、駒場町2～3丁目	
花咲小学校	栄町1-1	19.3		花咲小学校グランド 鳴海公園	栄町1-1 朝日町	15.6 10.1	汐見町、千島町、鳴海町、栄町 朝日町、海岸町1丁目、花咲町 松ヶ枝町、本町4～5丁目	
成央小学校 総合文化会館	光洋町1-25 曙町1-40	39.2 22.4		成央小学校グランド 明治公園 旧昭和児童会館	光洋町1-25 牧の内 昭和町2-115	35.9 33.8 30.0	有磯町、宝町、幸町、弥栄町 月見町、曙町、光洋町1丁目 駒場町1丁目、明治町1丁目 昭和町、宝林町3～5丁目	
光洋中学校 根室高等学校 青少年センター	光洋町2-12 牧の内146 牧の内146-16	44.7 43.4 44.1	515	光洋中学校グランド 根室高等学校グランド こよう保育所	光洋町2-12 牧の内146 光洋町3-88	44.4 43.9 46.0	光洋町2～5丁目、桂木 明治町2～3丁目、牧の内	
北斗小学校 図書館	北斗町3-5 弥生町2-5	24.7 12.0		北斗小学校グランド 図書館駐車場 ときわ台公園 ほうりん保育所	北斗町3-5 弥生町2-5 清隆町 宝林町1-17	24.7 12.0 24.3 21.4	本町1～3丁目、弥生町、緑町 榑ヶ枝町、大正町、光和町 常盤町、北斗町、清隆町 平内町、宝林町1～2丁目	
柏陵中学校	敷島町1-10	26.1		柏陵中学校グランド まつもと保育所	敷島町1-10 松本町1-14-2	24.8 23.9	花園町、敷島町、月岡町 西浜町1丁目、岬町、定基町 松本町	
根室西高等学校	西浜町4-1	30.6		根室西高等学校グランド 第2老人福祉センター 西浜児童会館 青果市場駐車場	西浜町4-1 西浜町4-46 西浜町4-46 西浜町7-137	30.2 28.5 28.5 16.2	西浜町2～10丁目、穂香	
花咲港小学校 花咲港会館	花咲港209 花咲港206	45.8 22.6	200	花咲港小学校グランド 旧はなさき港保育所グランド 花咲港金刀比羅神社高台	花咲港209 花咲港137 花咲港82	45.8 16.2 26.5	花咲港	
海星小中学校	西和田219	41.8	100	旧和田小学校グランド 個人干場 (木村) 旧幌茂尻小学校グランド 幌茂尻青年会館 東梅会館	西和田557 長節 温根沼146 幌茂尻40 東梅213	53.6 3.5 35.0 6.0 27.7	西和田、東和田、長節 温根沼、東梅、幌茂尻	
別当賀夢原館	別当賀253	75.0		別当賀夢原館グランド	別当賀252	75.0	別当賀、川口、酪陽	
厚床小学校 厚床中学校 厚床会館	厚床2-193 厚床2-218-1 厚床1-128-5	38.9 36.0 37.4	120	厚床小学校グランド 厚床中学校グランド 初田牛会館	厚床2-193 厚床1-218-1 初田牛511	38.9 36.0 78.9	厚床、西厚床、明郷 東厚床、槍苔、初田牛、湖南	
昆布盛小学校	昆布盛168-8	41.7	80	昆布盛小学校グランド 昆布盛会館	昆布盛168-8 昆布盛	41.7 36.4	昆布盛	
落石中学校 落石小学校 落石会館	落石東180 落石東135-2 落石東135-3	47.9 47.9 47.9	200	落石中学校グランド 落石灯台高台 個人干場 (東后)	落石東180 落石西 浜松	47.9 46.3 43.2	落石東、落石西、浜松	
共和小学校	友知388	20.3	175	共和小学校グランド 神社高台	友知388 友知	20.3 20.1	友知、双沖	
華岬小学校 歯舞中学校 歯舞会館	歯舞4-2 歯舞3-178 歯舞3-35	11.4 20.0 13.2	350	華岬小学校グランド 法泉寺境内 新和会館	歯舞4-2 歯舞3-150 歯舞1-15	11.4 26.0 16.1	歯舞	
瑠璃瑠小学校	瑠璃瑠1-122	14.6		瑠璃瑠小学校グランド 瑠璃瑠第1町会会館 瑠璃瑠第2町会会館 納沙布会館	瑠璃瑠1-122 瑠璃瑠1-26 瑠璃瑠1-57 納沙布	14.6 4.4 10.0 14.4	瑠璃瑠、納沙布	
温根元小学校	温根元118	24.0		温根元小学校グランド 豊里会館	温根元118 豊里15	24.0 21.4	温根元、豊里	
合計			1,740	28	※その他備蓄場所 市役所 毛布210枚、発電機4台、東梅会館 毛布50枚 ※市役所の標高は28.3m			

津波予報の発表に伴う避難指示および勧告判断基準

津波予報の種類および避難指示・避難勧告の別

予報の種類	解説 (気象台発表文例)	予想される津波の高さ	避難指示・勧告等の別	避難所の開設	沿岸地域における居住者等の必要な行動
津波警報	高いところで○m以上の津波が予想されますので、厳重に警戒してください。	3m以上	避難指示	開設	直ちに安全な場所(高台)へ避難しなければなりません。
	高いところで○m程度の津波が予想されますので、警戒してください。	2m 1m	避難指示 避難勧告	開設	速やかに安全な場所(高台)へ避難しましょう。
津波注意報	高いところで0.5m程度の津波が予想されますので、注意してください。	0.5m	注意喚起	必要に応じて開設	沿岸付近に近づかないよう、十分に注意しましょう。

- ・避難勧告－気象庁より津波警報等が発令され、沿岸地域に津波到達 (1m) の恐れのある場合に、市民の生命、身体を津波から守り、被害の拡大を防止するために発令します。
- ・避難指示－2m以上の高い津波の到達が予想され、被害が拡大する恐れがあり、避難に急を要する場合に発令します。

このページは、切り取って大切に保管しましょう。