日頃の備え

家族で防災会議

災害は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。いざというときに慌てず行動できるよう家族で普段から話し合っておきましょう。
また、災害に備えて家の中と外をチェックし、危険な箇所は早めに改善するようにしましょう。

チェック ☑ 話し合いたい項目

- □家の付近の浸水状況や、土砂災害のおそれのある箇所の確認
- □災害が起こった時の身の守り方
- □家族間の連絡方法と、最終的に出会う場所
- □災害別の避難行動
  避難所とそこに行くまでの経路
- □家族一人ひとりの役割分担
  家族の安否確認、非常持出品・備蓄品の準備・点検、避難経路の確保、隣近所への連絡など

※乳幼児・高齢者・病人・妊婦のいる家庭はその避難方法も話し合いましょう。

非常持出品・備蓄品リスト

非常持出品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。リストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。
また、食品の賞味期限や電化製品の故障がないかを定期的にチェックすることも忘れずにしましょう。

チェック ☑ 非常持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。あまり重いと避難に支障が出るので、必要最小限にまとめ、すぐ取り出せるところに保管しておきましょう。

- □ヘルメット・防災ずきん
  落下物から頭を守るための必需品

- □水
  持ち運びに便利なペットボトル入りを

- □携帯ラジオ
  ※予備の電池も必要
  小型で軽く、FMとAMの両方を聴けるものがよい

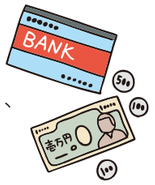
- □非常食
  缶入り乾パンなど、火を通さず食べられるもの

- □リュックサックなど
  非常品を入れて両手が確保できるリュックサックなど

- □救急医薬品・常備薬
  キズ薬、ばんそうこう、その他の薬など

- □懐中電灯 ※予備の電池も必要
  停電時や夜間の移動に欠かせない。できれば一人に1つ用意

- □貴重品
  預金通帳、健康保険証、免許証（番号を控えたメモかコピー）、現金



- □生活用品
  衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレ、タオル、雨具など

チェック ☑ 非常備蓄品

災害復旧までの数日間、生活するためのものです。
最低でも3日間は生活できるだけの量を用意しておきましょう。

- □非常食
  缶詰やレトルト食品など、そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの

- □生活用品
  カセットコンロと予備のガスボンベ、毛布、衣類、トイレットペーパー、ドライシャンプー、ビニール袋など

- □水
  飲料水と生活用水を用意する。飲料水は一人1日約3リットルが目安

- □工具類
  家屋が倒壊した場合などに備えて、救出活動に使えるスコップやバール、のこぎり、ロープ、車のジャッキなど

家族構成に合わせた準備

アレルギー対応の非常食やペットフードなど、家族構成に合わせて必要なものを考えてみましょう。

ローリングストック法

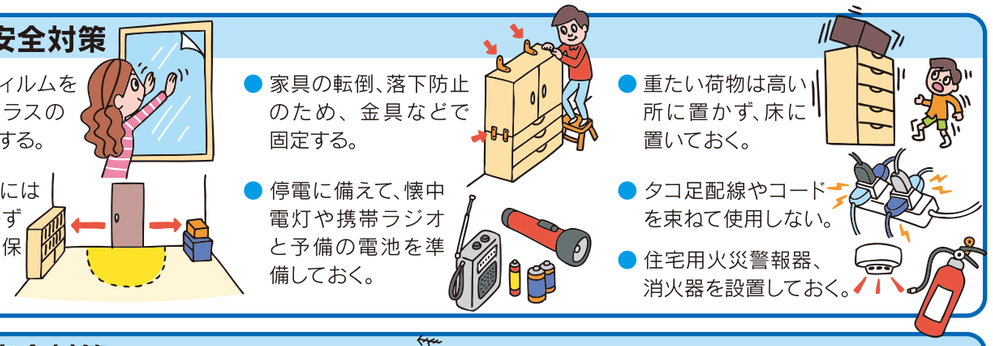
保管している非常食などを、定期的に消費し、その分をあらためて補充することで、「食べながら備蓄する」ということができます。

我が家の安全対策を確認しましょう

安全と思われる家の中や家のまわりでも、災害時に避難や救助の妨げになったり、
落下物によるケガなどの被害を引き起こすおそれがあります。災害に備えて日頃から点検する習慣をつけましょう。

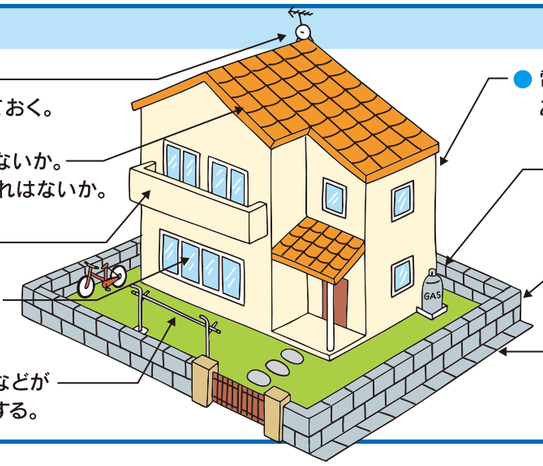
家の中の安全対策

- 飛散防止フィルムを貼るなどガラスの飛散を防止する。
- 出入口付近には荷物を置かず避難口を確保する。
- 家具の転倒、落下防止のため、金具などで固定する。
- 停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオと予備の電池を準備しておく。
- 重たい荷物は高い所に置かず、床に置いておく。
- タコ足配線やコードを束ねて使用しない。
- 住宅用火災警報器、消火器を設置しておく。



家の外の安全対策

- アンテナ、看板などは、針金などを使って補強しておく。
- 瓦の割れ、ずれ、はがれはないか。トタン屋根のめくれ、はがれはないか。
- 外壁に亀裂はないか。
- 窓枠のがたつきはないか。ひび割れはないか。
- 物干し竿、植木鉢、自転車などが風で飛ばされないようにする。
- 電気の引込線のたるみや破損があったら、電力会社に連絡する。
- プロパンガスボンベが固定されているか確認する。
- ブロック塀にぐらつきや亀裂はないか。
- 雨どいや水路等のゴミや泥、落ち葉などを取り除き、水はけを良くしておく。



家屋の浸水を軽減しましょう

簡易水防工法は、家庭にある物を使って家屋の浸水や流入を防ぐ方法です。水深が浅い段階では有効です。
玄関などの出入口のみならず、床下への浸水の防止にもなります。

■ゴミ袋による簡易水のう

40リットル程度の容量のゴミ袋を二重にして、中に半分程度の水を入れて閉じます。これを段ボール箱に入れ、連結して使用します。

■ポリタンクとレジャーシート

10リットルまたは20リットルのポリタンクに水を入れ、レジャーシートで巻き込み、連結して使用します。

■止水板

出入口に長めの板などを設置し、浸水を防ぎます。

地域全体で防災に取り組もう

大規模災害が発生したとき、支援物資などが届くまでの間、近所の人たちが協力して初期消火活動や救出活動に当たらなければなりません。災害時、頼りになるのは地域住民の助け合いである「共助」です。地域の方々はお互いに助けたり、助けられたりする関係にあります。いざというときに備え、みんなで協力しあって地域を守っていくことが大切です。

近所付き合いから始めよう

共助は、平常時から地域の交流が深ければ深いほど、いざというときの防災力が強くなります。難しく考える必要はありません。ご近所同士で普段からあいさつを交わし合い、顔見知りになることから始めてみましょう。

自主防災組織に参加しよう

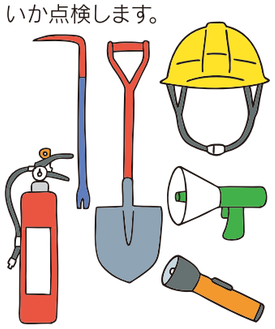
自主防災組織とは、地域の皆さんが災害に対して協力し合う組織です。
自主防災組織を結成し、地域防災活動を行うことで災害に強いまちづくりを目指しましょう。

平常時の活動

防災知識の普及・啓発
防災についての正しい知識を地域住民に普及させるために、防災講習会などを実施します。

地域内の防災環境の点検
防災の基本は自分たちの住むまちを知ることです。地域内の危険箇所や防災上の問題点を洗い出し、対策しておきます。

防災資機材の整備・点検
災害発生時の各種活動に使用する資機材を準備し、日頃から不備や故障などがないか点検します。



防災訓練の実施
いざというときに正しい行動がとれるように、災害を想定した防災訓練を定期的に開催します（初期消火訓練、避難所の開設・運営訓練、避難者の誘導訓練など）。

災害時の活動

情報の収集・伝達
災害に関する正しい情報を収集するほか、役所と連絡を取り合い、正しい情報を地域住民に伝達します。また、地域の災害被害状況などを取りまとめて、役所に報告します。

初期消火活動
身の安全を第一に考え、消防隊や消防団が到着するまでの間、地域住民のみなさんで消火器などを使った初期消火に取り組みます。

救出・救護活動
まずは身の安全を確保し、二次災害に注意しながら、負傷者や逃げ遅れた人などを救出・救助します。

避難誘導活動
避難者を避難所などの安全な場所まで誘導します。避難経路は災害の状況によって変化するため、正確な情報収集をもとに安全に誘導します。

給食・給水活動
水や食料、応急物資などを避難者や被災者のみなさんに分配します。必要に応じて、炊き出しなどの給食・給水活動をします。

要配慮者から地域を守る

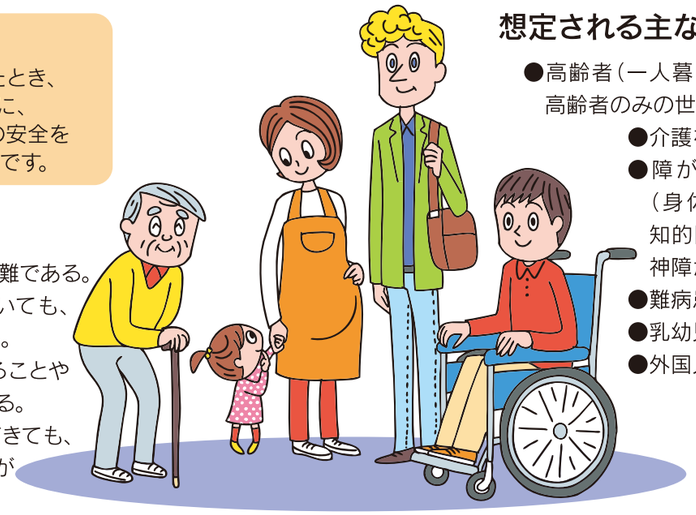
突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や子ども、障がいのある人、外国人など何らかの手助けが必要な人（要配慮者）です。要配慮者を守るために、地域で協力して支援していきましょう。

要配慮者とは

要配慮者とは、災害が起きたとき、あるいは起きそうなときに、何らかの支援がないと自らの安全を確保できない人たちのことです。

要配慮者の特性

①災害の危険を察知することが困難である。
②自分の身に危険が差し迫っていても、助けを求めることが困難である。
③危険を知らせる情報を受け取ることや正しく理解することが困難である。
④危険を知らせる情報が送られてきても、それに対応して行動することが困難である。



想定される主な要配慮者

- ●高齢者（一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯など）
- ●介護を要する人
- ●障がいのある人（身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者など）
- ●難病患者、傷病者
- ●乳幼児・妊婦
- ●外国人　　など

要配慮者が災害時に「困ること」

要配慮者の状態は個人差も大きいため、それぞれの要配慮者が災害時に「困ること」はさまざまです。
支援する人は、要配慮者が災害時に抱える問題を知っておきましょう。

高齢者

- ●体力に自信がなくて自らの力で避難できないことがあります。
- ●認知症などで危険察知や状況判断が困難な人がいます。

乳幼児のいる家庭

- ●子どもや乳幼児を抱えての避難は、危険を伴います。
- ●子どもを抱えて避難する場合は、持出品などもたくさん持てません。

外国人

- ●言葉がうまく伝わらないことがあるため、ちょっとしたことで不便を感じるときがあります。
- ●言葉でのコミュニケーションが難しいため、状況を把握したり助けを求めたりすることが困難です。

障がいのある人

- ●危険の察知や状況判断が困難で、助けを求めたり困っていることを伝えたりすることができず、逃げ遅れるおそれがあります。
- ●日常と異なる状況で、パニックになってしまうおそれがあります。

目が不自由な人
○普段は白杖を使って移動できていても、災害時は周辺の様子が変わってしまい、ひとりで移動できません。
○被災状況がわからないため、危険の度合いが判断できず、不安になり、助けを求めることもできません。

耳が不自由な人
○音声での情報が伝わらないため、声だけでの避難誘導には対応できません。
○耳が不自由だからといって、必ずしも手話ができるわけではありません。

防災気象情報について

風水害の危険が迫ったとき、身の安全を守るためには、正確な情報を把握して、早め早めの行動を心がけることが重要です。

1 正確な情報の入手
●ラジオやテレビなどで最新の気象情報を入手しましょう。

2 早め早めの行動を
●ラジオなどの情報以外に、実際に自宅周辺の雨の降り方や浸水の状況にも注意しましょう。
●危険を感じたら、非常持出品を用意して避難の準備を始めるなど、意識して早めの行動をとるようにしましょう。

3 避難の呼びかけに注意
●危険が予想される状況になった場合、市が避難の呼びかけをしますので、呼びかけがあったら速やかに避難を始めましょう。

4 隣近所で声をかけあい早めの避難
●避難する際は、隣近所で声をかけあい、お互いに助け合いましょう。

警戒レベルと防災気象情報

市が発令する避難情報と、国・県が発表する防災気象情報を、5段階の警戒レベルを用いて提供します。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
	避難情報等	
警戒レベル5	□すでに災害が発生している状況。 □命を守るための最善の行動をとる。	災害発生情報 ※実際に災害が発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令
警戒レベル4（速やかに安全な場所に避難）	□速やかに避難先へ避難する。 □避難先への移動がかえって危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難する。	避難指示（緊急）※ 避難勧告 ※緊急的または重ねて避難を促す場合などに発令
警戒レベル3（高齢者等は避難）	□避難に時間を要する人（高齢者、障がいのある人、乳幼児など）とその支援者は速やかに避難する。 □その他の人は、避難の準備を整える。	避難準備・高齢者等避難開始
警戒レベル2	□ハザードマップなどで避難場所・避難経路・避難行動を確認する。 □今後の気象情報に注意する。	大雨注意報 洪水注意報 など
警戒レベル1	□今後の気象情報に注意する。	早期注意情報 （警報級の可能性）

防災気象情報

警戒レベル相当情報（例）

警戒レベル5相当情報
●大雨特別警報
●氾濫発生情報　など

警戒レベル4相当情報
●土砂災害警戒情報
●氾濫危険情報　など

警戒レベル3相当情報
●洪水警報
●氾濫警戒情報　など

これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。
国土交通省、気象庁、県が発表します。

※各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

警戒レベル5ではすでに災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。
警戒レベル3や警戒レベル4では、地域のみなさんで声をかけあって、確実に安全な場所に避難しましょう。
★警戒レベル4でも、土砂災害警戒区域外の安全な場所にお住まいで安全が確保されている場合は、必ずしも避難の必要はありません。

防災気象情報の伝達方法

気象庁 熊本地方気象台
熊本県 危機管理防災課
上天草市 災害対策本部

インターネット
●気象庁ホームページ
●熊本県統合型防災情報システム
●上天草市役所ホームページ　など

テレビ・ラジオ
●地上デジタル放送
●ケーブルテレビ
●ラジオ　など

電　話
●上天草市役所
●警察・消防
●海上保安庁　など

・パソコン
・スマートフォン
・携帯電話
・テレビ・ラジオ
など

メールなど
●上天草市緊急情報メール
●熊本県防災情報メール
●緊急速報メール
●緊急地震速報　など

その他
●防災行政無線
●広報車　など

・スマートフォン
・携帯電話
など

市民のみなさん

インターネットなどからの情報入手

上天草市

上天草市ホームページ
https://www.city.kamiamakusa.kumamoto.jp
検索　上天草市

・避難勧告等の発令情報
・避難所の開設情報
・天草一号橋の交通止め情報
などを配信しています。

上天草市公式LINEアカウント

国土交通省

川の防災情報
https://www.river.go.jp/portal/#89
検索　川の防災情報

熊本県

統合型防災情報システム
http://www.bousai.pref.kumamoto.jp
検索　熊本県　統合型防災情報

ライフライン

九州電力送配電 停電情報
http://www.kyuden.co.jp/td_info_teiden/kumamoto.html
検索　九州電力送配電　停電

気象庁

気象庁ホームページ
https://www.jma.go.jp/
検索　気象庁

雨雲の動き（高解像度降水ナウキャスト）
https://www.jma.go.jp/jp/highresorad/
検索　高解像度降水ナウキャスト

洪水警報の危険度分布
https://www.jma.go.jp/jp/suigaimesh/flood.html
検索　危険度分布　洪水

大雨警報（浸水害）の危険度分布
https://www.jma.go.jp/jp/suigaimesh/inund.html
検索　危険度分布　浸水害

大雨警報（土砂災害）の危険度分布
https://www.jma.go.jp/jp/doshamesh/
検索　危険度分布　土砂災害

防災気象情報について

スマートフォンアプリからの情報入手

Yahoo! 防災速報
iPhone　android

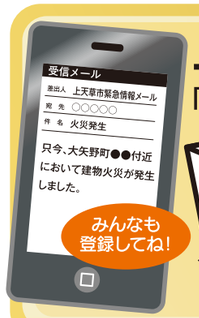
NHKニュース・防災
iPhone　android

radiko（ラジコ）
iPhone　android

テレビ（データ放送）からの情報入手

地上デジタル放送対応のテレビでは、リモコンの『d』ボタンを押すことで天気予報や災害に関する情報を確認することができる「データ放送」を配信しています。
NHKや民放各局で配信されており、河川水位や雨量の状況も知ることができます。

メールからの情報入手



上天草市緊急情報メール　登録料は無料です。（通信料は個人負担）

「市民の安全確保」「安心して暮らせる上天草市づくり」へ

上天草市緊急情報メールは、市民の皆様の携帯やパソコンのメール機能を活用し、生活に役立つ様々な情報を迅速かつ正確にお知らせするシステムです。

ケータイから、「emg@gw.ansin-anzen.jp」に空メールを送信します。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

熊本県防災情報メールサービス　登録料は無料です。（通信料は個人負担）

配信する内容

●気象注意報・警報・特別警報 ●土砂災害警戒情報 ●震度3以上の地震情報
●記録的短時間大雨情報 ●河川水位超過情報 ●避難勧告等の情報
●国民保護に関する情報 ●危機管理に関する情報 ●その他の防災等に関するお知らせ

登録方法（かんたん設定登録の場合）

①entry@anshin.pref.kumamoto.jpまたはQRコードにアクセスし、空メールを送信。返信メールに記載してあるアドレスにアクセスしてください。
②「かんたん設定登録」を選択し、受信する市町村を設定。
③「設定完了」ボタンを押すと登録完了。

●携帯電話などで迷惑メール防止対策を設定されている方は、登録前に「bousaimail@anshin.pref.kumamoto.jp」からのメール受信が可能なように設定を行ってください。

緊急速報メール

気象庁が配信する情報、市が発信する避難情報を、特定地域内のスマートフォン・携帯端末に対して一斉配信します。観光や仕事、一時的に滞在している人も受信できます。（登録不要、受信料無料ですが、受信設定については各携帯電話会社Webサイトをご確認ください。）

防災行政無線　個別受信機の取り扱い方法

各部のなまえとはたらき

左側面

外部アンテナ端子

本体

本体電池フタ

増設電池フタ

ACランプ
AC100Vで動作中に点灯します。

乾電池ランプ
乾電池で動作中に点灯します。

録音ランプ
現在の録音動作の状態を表示します。

音量調整ボリューム
大…音量が大きくなります。
小…音量が小さくなります。

（録音）キー
留守録音の設定または解除を行います。受信中に押すと、通報内容を手動で録音します。

（再生/次へ）キー
録音内容を再生します。再生中に押すと、次の番組にスキップします。

（緊急解除/停止）キー
緊急通報受信時の最大音量を解除し、通常の音量に戻します。再生中に押すと再生を停止します。

右側面

電源スイッチ
上…「入」
下…「切」

AC IN 100V付属の電源コードを差し込みます。

操作のしかた

◎電源スイッチは常に「入」の状態にしてください。
◎電源コードは抜かないでください。（乾電池の消耗を防ぐため）
◎乾電池は常に入れた状態で使用してください。

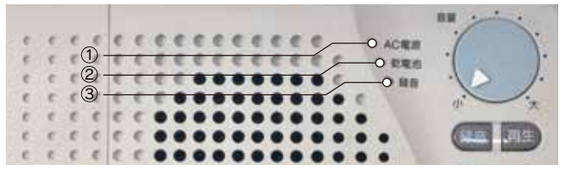
録音のしかた

待ち受け中に（録音）キーを押すと、留守録音が設定されます。
（緊急通報などを受信した際は、自動的に録音されます。）

再生のしかた

（再生）キーを押すと、最も新しい未再生番組から順に連続で再生します。
未再生番組の再生が終わると「ピー」と音が鳴り、録音ランプは消灯します。
再度再生する場合、最も古い番組が再生され、1件再生終了後、次の番組がない場合「ピー」と音が鳴ります。次の番組がある場合は録音ランプが約5秒点滅しますので、点滅中に再生キーを押すと次の番組を再生します。

ランプのはたらき



①AC電源	（緑点灯）	AC100Vでの動作中
	（緑点滅）	音声通報を受信中
②乾電池	（赤点灯）	乾電池での動作中
	（赤点滅）	乾電池が消耗している
③録音	（橙点灯）	音声録音中
	（橙点滅）	未再生の通報内容が録音されている
	（緑点灯）	留守録音設定中
	（緑点滅）	留守録音設定中かつ未再生の通報内容が録音されている

乾電池の交換のしかた

①電源スイッチを「切」にし、本体から電源コードを外します。
②電池フタの「OPEN▽」の部分を押し込みながらスライドさせてフタを外します。
③乾電池を取り外します。
④プラス・マイナスの方向を確認し、乾電池を交換します。
⑤電池フタを閉じます。
⑥本体に電源コードを接続し、電源スイッチを「入」にします。

◆単2形乾電池　本体×4個・増設電池×4個
◆1年に1度は新しい乾電池と取り替えてください。

避難について

避難行動の種類

立ち退き避難（水平避難）

●2階の床面（3m）以上の浸水が予想される場合
●土砂災害による家屋倒壊などのおそれがある場合

屋内安全確保（垂直避難）

●予想される浸水が2階の床面（3m）未満の場合

●屋外への避難がかえって危険な場合

夜間に大雨が予想される場合は
明るい時間帯での予防的避難を心がけてください。

ここがポイント！

- ●「避難しよう」と判断するのはあなた自身です。避難することで助かるのは、「あなたの命」であることを強く認識してください。
- ●実際に災害が発生せず、避難したことが「空振り」に終わったとしても、「被害がなくて幸運だった」と前向きに受け止めましょう。
- ●過去の災害で大丈夫だったからといって安心できません。過去より悪い方向に状況が進む場合があります。
- ●避難所への避難だけではなく、近所の安全な場所や高い場所への避難も避難行動のひとつです。

避難の心得

●速やかに避難しましょう

避難に関する情報が発表されたら、速やかに避難しましょう。避難の際には警察・消防などの指示に従いましょう。

●災害用伝言板・SNSで連絡する

電話が通じなくなることを想定し、SNSなどの連絡手段を複数用意しましょう。熊本地震では、SNSは有効でした。

●一人暮らしの高齢者などには気配りを

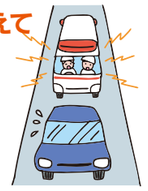
近所に一人暮らしの高齢者や病気の人がいる場合は、声を掛け合って一緒に避難しましょう。

●避難する前に

電気のブレーカーを落とし、ガスなどの元栓を閉め、親類や知人などに避難することを連絡しておきましょう。

●車での避難は控えて

車での避難は緊急車両の通行の妨げになり、交通渋滞を招きます。特別な場合を除き徒歩で避難しましょう。



災害時の要配慮者への支援

高齢者や障がいのある人など、災害時において特に配慮を要する人は、地域のみなさんの支援が必要です。

●高齢者・病気の人

○背負う（または担架、リアカーなどを利用する）などして安全な場所まで避難する。
○複数の介助者で対応する。

●車いすを利用している人

○どのように介助したらいいか、本人に確認する。
○階段では2人以上が必要。
○上りは前向き、下りは後ろ向きに移動する。

●目の不自由な人

○ 声をかけ、情報を伝える。
○ 誘導する場合は、杖を持った方の手には触れず、ひじのあたりを軽く持ってもらい、半歩前をゆっくり歩く。

●耳の不自由な人

○話すときは、口をハッキリと開け、相手にわかりやすいようにする。
○手話、筆談、身振りなどの方法で正確な情報を伝える。

避難所の運営方針

避難者による自主的な運営が基本です

避難者を中心にした避難所運営組織をつくり、自治体職員や施設職員（学校教職員など）の協力のもとに自主的な避難所運営に当たります。

誰にとっても優しい避難所を目指します

女性、子ども、高齢者、性的少数者、障がいのある人などの多様な意見を踏まえた避難所運営を行うため、避難所運営組織の役員には性別にかかわらず参画するように配慮します。

地域全体の支援拠点として機能します

避難所の避難者だけでなく地域で在宅避難、車中泊、テント泊している人に対してもさまざまな支援を提供します。健康管理、物資供給、情報提供などの各種支援を通して、地域全体の生活再建を目指します。

避難所生活の心得

避難所での マナーとルール

避難所の生活では、ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声を上げたり、決められた場所以外で喫煙するのはマナー違反です。ルールを守り、避難者もできる範囲で役割分担をして助け合いながら生活しましょう。

避難所到着後の例

1 連絡先などの申告

避難所に到着したら、住所・氏名・連絡先を申告し、できるだけ隣近所の人や地域ごとにまとまって過ごすようにします。帰宅困難者はその旨を申告します。

2 役割分担

お互いに協力し合って避難所を運営しなければならないことも多くあります。受付や炊き出しなど、割り当てられた係の仕事はしっかり行いましょう。

3 体調管理・衛生管理

急激な環境変化で体調を崩さないように心がけましょう。トイレの清掃やゴミ捨て当番などを決めて衛生管理をしましょう。

避難所生活における配慮

要配慮者への配慮

誰もが安心して避難生活が送れるよう、多様な人に配慮したスペース作りに心がけましょう。

■乳幼児スペース　■福祉スペース
■多目的スペース　■情報コーナー　など

女性への配慮

女性の視点を活かした避難所運営を行いましょう。

■女性専用スペースの確保
（着替え・授乳・洗濯場所など）
■女性担当者による物資の配布
■犯罪や暴力の防止 など

ペットの管理

避難所ごとにペットの受入れ方や条件が異なります。ペットを連れて避難する場合は、避難所のルールに従って、飼い主が責任を持ちましょう。

在宅避難　自宅建物に倒壊などの危険がないため、在宅避難する際には、ライフラインが停止することを想定して、できれば1週間分の食料・飲料水、カセットコンロなどの燃料、簡易トイレなどの備えが必要です。

車中泊避難　車中泊避難は、プライバシーの確保、エアコン完備、ラジオからの情報入手などの利点もある一方で、エコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒など、健康上の危険にも十分注意する必要があります。

避難所一覧

避難所は、災害の状況をみて市が順次開設していきます。開設した避難所は、防災行政無線や市ホームページなどにより住民のみなさんにお知らせします。

指定緊急避難場所

災害の危険が迫った場合に
一時的に避難するための施設です。
※災害の種類によって使用できない場合があります。

指定避難所

災害によって被災した方が
一定期間避難生活を送るための施設です。

大矢野地区

○:使用可能　×:使用不可

No	避難所名	所在地	標高(m)	指定避難所	指定緊急避難場所				
					洪水	土砂災害	高潮	地震	津波
1	登立小学校	大矢野町登立14103	2.2	○	○	○	×	○	×
2	大矢野農村婦人の家	大矢野町登立20	4.8	―	○	×	○	○	○
3	上北体育館	大矢野町上3360	3.4	○	○	×	×	○	×
4	市役所大矢野庁舎	大矢野町上1514	4.7	―	○	○	○	○	○
5	大矢野自然休養村管理センター	大矢野町上1539	32.0	○	○	○	○	×	○
6	上公民館	大矢野町上386	15.0	―	○	○	○	×	○
7	上小学校	大矢野町上1119	13.6	○	○	×	○	○	○
8	大矢野老人福祉センター	大矢野町中11582-1	3.4	○	○	○	○	○	○
9	中北小学校	大矢野町中1918	3.0	○	○	×	○	○	×
10	中公民館	大矢野町中8459-1	1.6	―	○	×	×	×	×
11	中南小学校	大矢野町中9720	1.0	○	○	○	×	○	×
12	大矢野中学校	大矢野町中483	8.8	○	○	○	○	○	○
13	大矢野総合体育館	大矢野町中2289	24.0	○	○	○	○	○	○
14	上天草高等学校	大矢野町中5424	―	○	○	○	○	○	○
15	市役所維和出張所	大矢野町維和1787	3.9	―	○	×	○	○	○
16	維和小学校	大矢野町維和1680	5.0	○	○	×	○	○	○
17	維和中学校	大矢野町維和1757	2.1	―	○	○	×	○	×
18	湯島小中学校	大矢野町湯島154	30.0	○	○	○	○	○	○
19	市役所湯島出張所	大矢野町湯島648-3	2.0	―	○	○	○	×	×
20	つどい処よんなっせ	大矢野町湯島485	5.0	―	○	○	○	×	○

松島地区

○:使用可能　×:使用不可

No	避難所名	所在地	標高(m)	指定避難所	指定緊急避難場所				
					洪水	土砂災害	高潮	地震	津波
21	旧阿村中学校	松島町阿村841－2	1.9	○	○	×	×	○	×
22	阿村小学校	松島町阿村853	1.8	―	○	○	×	○	×
23	阿村体育館	松島町阿村5779－1	1.2	○	○	○	×	○	×
24	阿村開発センター	松島町阿村3967	4.3	―	○	○	○	×	○
25	樋合体育館	松島町合津6973-16	4.1	○	○	×	×	○	○
26	今津小学校	松島町合津2697	15.5	―	○	×	○	○	○
27	松島中学校	松島町合津2649	26.0	○	○	×	○	○	○
28	松島総合センターアロマ	松島町合津4276-44	1.0	○	○	○	×	○	×
29	天草青年の家	松島町合津5500	143.0	○	○	○	○	○	○
30	市役所松島庁舎	松島町合津7915－1	4.2	―	○	○	×	○	○
31	保健センター(母子専用)	松島町合津7915－1	4.2	―	○	○	×	○	○
32	今泉地区交流センター	松島町今泉2510－4	3.8	―	○	×	○	○	○
33	松島地区清掃センター集会所	松島町教良木236-264	12.4	―	○	○	○	○	○
34	内野河内コミュニティーセンター	松島町内野河内1447	18.5	―	○	×	○	○	○
35	教良木河内交流センター	松島町教良木2796	42.0	―	○	○	○	○	○
36	教良木河内山村広場体育館	松島町教良木4647	69.0	○	○	○	○	○	○
37	教良木小学校	松島町教良木2845-1	48.0	―	○	×	○	○	○

姫戸地区

○:使用可能　×:使用不可

No	避難所名	所在地	標高(m)	指定避難所	指定緊急避難場所				
					洪水	土砂災害	高潮	地震	津波
38	牟田自治公民館	姫戸町姫浦4996-1	5.4	―	○	×	○	○	○
39	永目自治公民館	姫戸町姫浦3874－2	12.3	―	○	×	○	○	○
40	市役所姫戸統括支所	姫戸町姫浦3384-5	6.5	―	○	○	○	○	○
41	姫戸老人福祉センター	姫戸町姫浦3055-15	2.7	○	○	○	×	○	×
42	姫戸中学校	姫戸町姫浦2500	1.5	○	○	×	×	○	×
43	姫戸小学校	姫戸町姫浦656－3	3.2	○	○	×	×	○	×
44	白嶽森林公園	姫戸町姫浦5395－3	287.0	―	○	○	○	×	○
45	姫浦神社	姫戸町姫浦2347	15.3	―	○	×	○	×	○
46	姫戸体育館	姫戸町二間戸3408	2.4	○	○	○	×	○	×
47	二間戸団地自治公民館	姫戸町二間戸3576-42	3.0	―	○	○	×	○	×
48	神代自治公民館	姫戸町二間戸3862－4	2.7	―	○	○	×	○	×

龍ヶ岳地区

○:使用可能　×:使用不可

No	避難所名	所在地	標高(m)	指定避難所	指定緊急避難場所				
					洪水	土砂災害	高潮	地震	津波
49	大道老人福祉センター	龍ヶ岳町大道3669－1	3.8	○	○	×	○	○	○
50	大道体育館	龍ヶ岳町大道3792	2.4	○	○	×	×	×	×
51	大作山地区集会所	龍ヶ岳町大道3138-10	182.0	―	○	○	○	×	○
52	龍ヶ岳山頂自然公園	龍ヶ岳町大道3360－9	400.0	―	○	○	○	○	○
53	龍ヶ岳体育館	龍ヶ岳町高戸1419-12	3.6	○	○	○	×	○	○
54	市役所龍ヶ岳統括支所	龍ヶ岳町高戸1412	6.4	―	○	×	○	×	○
55	龍ヶ岳小学校	龍ヶ岳町高戸	3.2	―	○	×	○	○	×
56	龍ヶ岳中学校	龍ヶ岳町高戸3053-1	3.0	○	○	×	○	○	×
57	白浜地区集会所	龍ヶ岳町高戸4350-72	3.3	―	○	×	×	×	×
58	樋島老人福祉センター	龍ヶ岳町樋島2－11	3.1	○	○	○	×	○	×
59	樋島体育館	龍ヶ岳町樋島500－1	24.5	○	○	○	○	×	○
60	樋島地区集会所	龍ヶ岳町樋島3486－5	3.2	―	○	×	○	○	○
61	下桶川地区集会所	龍ヶ岳町樋島3530-16	3.1	―	○	○	×	○	×

地震時の指定緊急避難場所(グラウンド・公園など)

No	避難所名	所在地
1	登立小学校グラウンド	大矢野町登立 14103
2	上小学校グラウンド	大矢野町上 1119
3	大矢野中学校グラウンド	大矢野町中 483
4	中北小学校グラウンド	大矢野町中 1918
5	中南小学校グラウンド	大矢野町中 9720
6	大矢野総合スポーツ公園	大矢野町中 2289
7	維和小学校グラウンド	大矢野町維和 1680
8	維和中学校グラウンド	大矢野町維和 1757
9	維和桜公園	大矢野町維和 1003-1
10	湯島小中学校グラウンド	大矢野町湯島 154
11	湯島峯公園	大矢野町湯島 1284
12	阿村小学校グラウンド	松島町阿村 853
13	阿村中学校グラウンド	松島町阿村 841-2
14	千巌山子供広場	松島町合津
15	今津小学校グラウンド	松島町合津 2697
16	今泉農村広場	松島町合津 2510-1
17	松島中学校グラウンド	松島町合津 2649
18	教良木小学校グラウンド	松島町教良木 2845-1
19	教良木河内山村広場	松島町教良木 4597-1
20	白嶽森林公園	姫戸町姫浦 5395-3
21	姫浦神社	姫戸町姫浦 2347
22	姫戸中学校グラウンド	姫戸町姫浦 2500
23	姫戸小学校グラウンド	姫戸町姫浦 656-3
24	龍ヶ岳山頂自然公園	龍ヶ岳町大道 3360-9
25	龍ヶ岳小学校グラウンド	龍ヶ岳町高戸 2748
26	龍ヶ岳中学校グラウンド	龍ヶ岳町高戸 3048
27	旧大道小学校グラウンド	龍ヶ岳町大道 2011
28	旧樋島小学校グラウンド	龍ヶ岳町樋島 500-1

※津波をともなう地震が発生した際には、海沿いの低い場所への避難は非常に危険です。海沿いから離れた高い場所を目指して避難してください。