

東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える

ばん  
こども版

か ぞく ぼう さい て ちょう  
家族防災手帳

よっ か いち し  
四日市市

がっこうめい  
学校名

ねん くみ  
年 組

なまえ  
名前

東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える



ねん へい せい ねん がつ にち はっ せい ひがし に ほん だい しん  
2011年(平成23年)3月11日に発生した東日本大震

さい かんが そう てい こ さい がい  
災では、これまで考えていた想定を超える災害により、

まん にん ちか かた ぎ せい  
2万人近い方が犠牲になりました。

東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える



ひがしに ほん だい しん さい づ なみ かま いし し うのすま い ち く  
東日本大震災で津波にのみこまれた釜石市鶴住居地区

かま いし し づ なみ し がい ち の こ おそ  
釜石市では、津波が市街地を飲み込むように襲いました。

かま いし し しょう ちゅうがくせい にん  
そうしたなか、釜石市の小・中学生2,926人の99.8%

づ なみ のが いのち おと  
が津波を逃れ、命を落とさずにすみました。

はなし かず おお ほう どう  
この話は数多く報道されました。



かま いし こ じつ わ よ  
**釜石の子どもたちの実話を読んで、**  
 さい がい じ なに たい せつ かんが  
**災害時に何が大切か考えてみましょう。**

東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

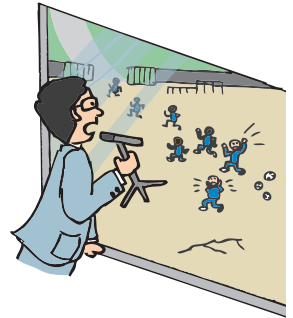
家族に伝える

## 釜石の子どもたちの実話 1

がつ にち と き かまいし し しん ど きょう じしん  
 3月11日のその時、釜石市では震度5強の地震が  
 ふん いじょうつづ  
 5分以上続きました。

かまいしひがしちゅうがっこう きょうとうせんせい ひなん しじ  
 釜石東中学校では、教頭先生がマイクで避難の指示  
 をしようとしたところ、生徒は揺れている最中からす  
 でに逃げ出していました。まず、グラウンドで部活動  
 をしていた生徒たちが「津波が来るぞ！逃げるぞ！」  
 おおごえ ざけ ひなんばしょ む はし だ かれ あと お ほかに せいと  
 と大声で叫びながら避難場所に向かって走り出し、彼らの後を追い、他の生徒  
 たちも逃げ出しました。

りんせつ うのすまいしょうがっこう こ こうしゃ かい ひなん  
 隣接する鵜住居小学校の子どもたちは、校舎の3階に避難していましたが、  
 ちゅうがくせい しょうがっこう む に さげ ひし ひなん  
 中学生たちが小学校に向かって「逃げろ！」と叫びながら必死に避難している  
 のを見て、彼らについて走りだしました。必死に逃げる彼らの姿を見て、避難  
 ろ とちゅう ほいくえん ほいくし えんじ つ に だ ちいき  
 路の途中にある保育園の保育士さんも、園児を連れて逃げ出しました。地域の  
 おとな に はじ こ からだ ふじゅう どうきゅうせい せ お  
 大人たちも逃げ始めました。子どもたちは、身体の不自由な同級生を背負った →



## 釜石の子どもたちの実話 2

じしん お かまいししょうがっこう こ  
 地震が起こったとき、釜石小学校の子どもたちの  
 ほとんどはすでに下校していて、家で勉強をしたり、  
 ともだち あそ げこう いえ べんきょう  
 友達と遊んだりしていました。

ひとりで する すばん と き じしん しょうがく  
 一人で留守番をしていた時に地震にあった小学3  
 ねんせい こ おや かえ いえ ま  
 年生のA子ちゃんは、親が帰ってくるのを待たず、  
 ゆ たがだい む けんめい に  
 揺れがおさまってからすぐに高台に向けて懸命に逃  
 げました。 →



# 釜石の子ども達が強く心に刻んでいたこと



1. 想定にとらわれない
2. 最善をつくす
3. 率先して避難する

り、自分より小さな子の手を引いたり、園児が乗る台車を押すのを手伝ったりしながら、必死に逃げました。

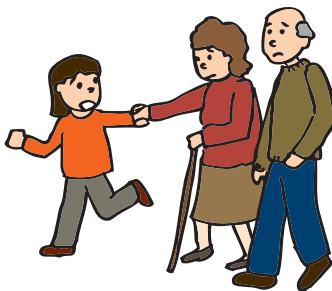
最初に逃げたのは避難場所として決められていた福祉施設でした。しかし、その施設の近くのがけが崩れているのを発見し、中学生が「ここじゃだめだ」と言い始め、懸命に、さらに高い場所を目指しました。中学生が小学生の手を引き、園児を抱えて逃げた生徒もいました。福祉施設の高齢者の車いすを押しながら逃げる生徒もいました。みんな、とにかく一生懸命に自分のできる最善を尽くして必死に逃げたのです。

高台にたどりついて数十秒後、津波はすぐ近くまで迫り、止まりました。最初に小学生が避難していた小学校の3階も津波に襲われました。まさに危機一髪、ギリギリのところ彼らは助かったのです。



おじいちゃん、おばあちゃんと留守番をしていた小学4年生のB子ちゃんは、逃げようとならないおじいちゃんとおばあちゃんに、泣きながら「逃げよう！」と言いつづけていました。

そんなB子ちゃんの真剣さに心を動かされたおじいちゃんとおばあちゃんは、一緒に逃げました。



東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える



よっ か いち し      か こ      たい ふう      たか しお      おお あめ  
 四日市市でも、過去に台風による高潮や、大雨による  
 はんらんなど、<sup>おお</sup> <sup>すい</sup> <sup>がい</sup> <sup>み</sup> <sup>ま</sup>  
 多くの水害に見舞われてきました。



い せ わんたいふう      かぜ      たか しお      は かい      とみ だ いっしき      かいがん ちたい  
 伊勢湾台風      風と高潮で破壊された富田一色の海岸地帯



よっ か いち し      か こ      さい がい  
 四日市市では過去にどんな災害があった  
 のかを知っておきましょう。



よっ か いち し か こ さい がい お  
 四日市市でも過去にこんな災害が起きました。  
 まわ ひと と き はなし  
 周りのおとなの人に、その時の話をきいてみま  
 しょう。

東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える

い せ わん たい ふう  
 伊勢湾台風  
 しょう わ ねん がつ  
 昭和 34 年 9 月

ねん しょうわ ねん がつ にち い せ わん たい ふう  
 1959 年 (昭和 34 年) 9 月 26 日の伊勢湾台風で  
 つよ あめ かぜ ちか たが なみ よっ か い ち  
 は、強い雨、風とともに 5 m 近い高波が四日市を  
 おそ めい ぎせい  
 襲い、115 名が犠牲になりました。



たいふうよくじつ とうようぼうひがしみやまちどお  
 台風翌日の東洋紡東宮町通り



なみ さよう ていぼう いちぶ ごわ  
 波の作用でコンクリートでできた堤防の一部が壊れた

しゃんていきょう きょうとだいがくぼうさいけんきゅうしょ ませはじめきょうじゆ  
 写真提供：京都大学防災研究所 間瀬肇教授



いそづ はまべ う あ おおがたせん  
 磯津の浜辺に打ち上げられた大型船



しょう わ とう なん かい じ しん  
**昭和東南海地震**  
 しょう わ ねん がつ  
**昭和 19 年 12 月**

ねん しょうわ ねん がつ  
 1944 年（昭和 19 年）12 月に  
 はっせい じしん こ  
 発生した地震により、1,263 戸  
 たてもの こわ にん いのち お  
 の建物が壊れ、22 人が命を落と  
 しました。



や ね とうかい あみかんせいもう こうじょう  
 屋根がうねるように倒壊した網勘製網の工場



みずびた ひながいち にちようめ ふ きん  
 水浸しになった日永一・二丁目付近

しゅうちゅう ごう う  
**集中豪雨**  
 しょう わ ねん がつ  
**昭和 49 年 7 月**

ねん しょうわ ねん がつ にち  
 1974 年（昭和 49 年）7 月 25 日の  
 しゅうちゅうごうう し ない ちゅうしょうかせん  
 集中豪雨で、市内の中小河川のほと  
 んどがあふれ、みずびた  
 水浸しとなりました。

とう かい ごう う  
**東海豪雨**

へい せい ねん がつ  
**平成 12 年 9 月**

ねん へいせい ねん がつ にち にち  
 2000 年（平成 12 年）9 月 11 日から 12 日  
 にかけて記録的な大雨となり、市内の北部や  
 きろくてき おおあめ し ない ぼくぶ  
 うみぞ みずびた  
 海沿いで水浸しとなりました。



しんすい なか ひなん  
 浸水の中をゴムボートで避難するようす



さいがい しゅるい  
 災害にも、いろいろな種類があります。  
 み ちか さいがい しゅるい し  
 身近な災害の種類を知っておきましょう。

こう ずい  
**洪水**

たいふう しゅうちゅうごうあめ ふ  
 台風や集中豪雨でたくさんの雨が降り、  
 ていぼう こわ ていぼう みず さいがい  
 堤防が壊れたり、堤防から水があふれる災害。



ど しゃ さい がい  
**土砂災害**

あめ ふ じめん なか みず  
 たくさんの雨が降り、地面の中が水であふれ、  
 じめん くず すべ さいがい  
 地面が崩れたり、滑ったりする災害。



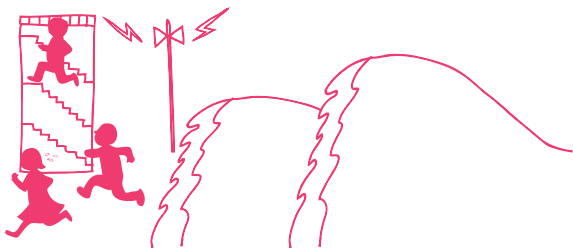
# 地震

じ めん    じ めん    なか    おお    こわ  
 地面や地面の中が大きく壊れることで、  
 お    ゆ  
 起こる揺れのこと。



# 津波

かいてい    お    じ しん    かいすい    りく ち  
 海底で起こった地震によって海水が陸地におしよせる  
 ひじょう    おお    なみ  
 非常に大きな波のこと。  
 つうじょう    なみ    おお    は    かいりょく    ちが  
 通常の波とは、大きさも破壊力もまったく違う。



東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える

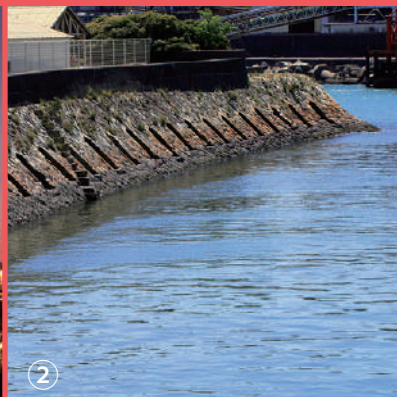


よっ か いち し                      い せ わん                      すず か さんみゃく                      あさ け がわ  
**四日市市は、伊勢湾、鈴鹿山脈、朝明川など、**  
 し ぜん                      まち  
**自然あふれる街です。**

し ぜん                      さい がい  
**しかし、自然はときに災害をもたらします。**



①



②



③



④

① コンビナート (塩浜地区)      ② 潮吹き防波堤 (港地区)

③ もみじ谷 (水沢地区)      ④ 茶畑 (水沢地区)



がっ こう      よっ か いち      まち  
**いざというときのために学校や四日市の街、**  
 ぼう さい し せつ                      し ら  
**防災施設について調べておきましょう。**

東日本大震災の真話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える

# がっ こう しら 学校のなかを調べよう

東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える

じっさい ばしょ かくにん  
実際にその場所へ行って確認してみましょう。

きょう しつ  
教室

おん がく しつ  
音楽室

としょ しつ  
図書室

り か しつ  
理科室





あなたの学校の教室や廊下などは  
地震のときにどうなるでしょうか。  
注意しておくことを調べてみましょう。

パソコン室

体育館や校庭など、  
ほかの場所も確認しましょう。



Blank space for notes related to the gymnasium and other locations.

階段・廊下

Blank space for notes related to stairs and hallways.

下駄箱

Blank space for notes related to lockers.

調理室

Blank space for notes related to the kitchen.

東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える

がっ こう いえ まわ しら

# 学校や家の周りを調べよう

うみ かわ ちゅうい かくにん  
海や川などで注意しておくところを確認してみましょう。

うみ

## 海のちかく

おおあめ ば あい  
大雨の場合

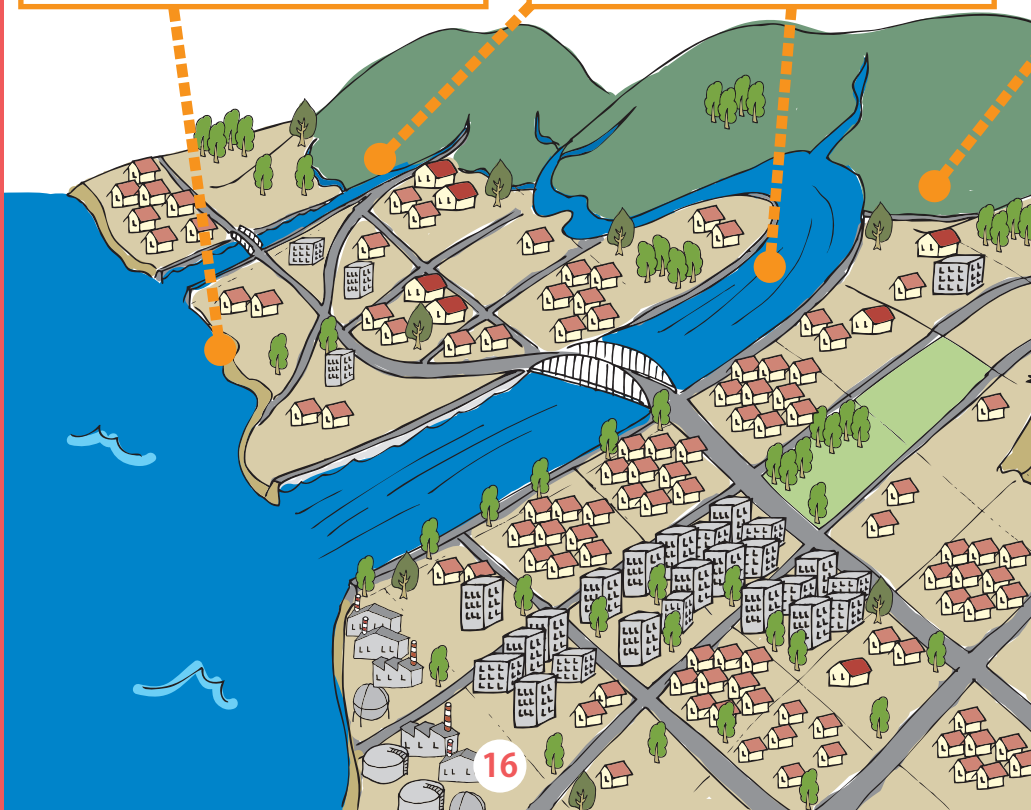
じしん ば あい  
地震の場合

かわ

## 川のちかく

おおあめ ば あい  
大雨の場合

じしん ば あい  
地震の場合



東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える





あなたの学校や家の周りは、たくさんの雨が  
降ったり地震が起きたとき、どうなるでしょうか。  
注意しておくところを調べてみましょう。

やま  
山のちかく

おおあめ ばあい  
大雨の場合

じしん ばあい  
地震の場合

まち  
街なか

おおあめ ばあい  
大雨の場合

じしん ばあい  
地震の場合

がっこう いえ  
学校や家のまわりはどんなところでしょうか。  
まわ ちゅうい かくにん  
周りで注意しておくところを確認してみましょう。

がっ こう いえ まわ  
学校や家の周り

おおあめ ばあい  
大雨の場合

じしん ばあい  
地震の場合

東日本大震災の物語

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える

ち いき ぼう さい し せつ しら

# 地域の防災施設を調べよう

東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える

かい ぼつ ひょう じ

## 1. 海拔表示

どこにある？

なんのためにある？



ぼう さい び ちく そう こ

## 2. 防災備蓄倉庫

どこにある？

なんのためにある？



なに  
何が入っている？



まち さいがい やくだ ぼう さい し  
 街には災害のときに役立ついろいろな防災施  
 せつ ち  
 設があります。あなたの街のどこにあるか、  
 なんのためにあるかを調べてみましょう。



### ぼう さい 3. 防災スピーカー

どこにある？

なんのためにある？

### ひ なん かい だん 4. 避難階段

どこにある？

なんのためにある？



### つ なみ ひ なん 5. 津波避難ビル

どこにある？

なんのためにある？



東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える

東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える



よっ かいち し こうずい どしゃ さい がい じしん つ なみ  
**四日市市は、洪水、土砂災害、地震、津波などさまざまな**  
 さい がい  
**災害のおそれがあります。**

じ ぜん ひ なん かんが やく た  
**事前に避難を考えておくと、いざというときに役に立ちます。**



よっ かいち し ぼう さい  
**四日市市防災マップ**  
 へい せい ねん がつ ぜん こ はい ふ  
 (平成 17 年 3 月に全戸配布)

よっ かいち し つ な み ひ ん ん  
**四日市市津波避難マップ**  
 へい せい ねん がつ ぜん こ はい ふ  
 (平成 27 年 3 月に全戸配布)

**URL** <http://bousai2.city.yokkaichi.mie.jp/home/>



みえけん どしゃ さい がい じょうほう といきょう  
**三重県土砂災害情報提供システム**

**URL** [http://www1.sabo.pref.mie.jp/mie\\_gis/start.php](http://www1.sabo.pref.mie.jp/mie_gis/start.php)



いざというときに、ちゃんとした行動がとれる  
 ひ なん けい かく かんが  
**ように、避難計画を考えてみましょう。**



避難計画を始める前に、いつもの生活を思い出して、時間ごとの行動と、一緒にいる人を書き込みましょう。

東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える

平日

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

どこにいる？

だれといる？

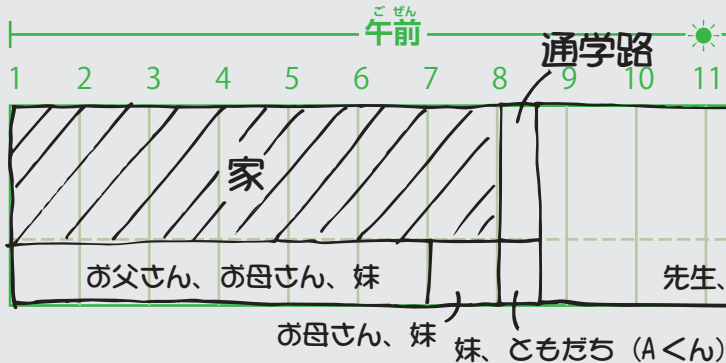
休日

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

どこにいる？

だれといる？

記入例

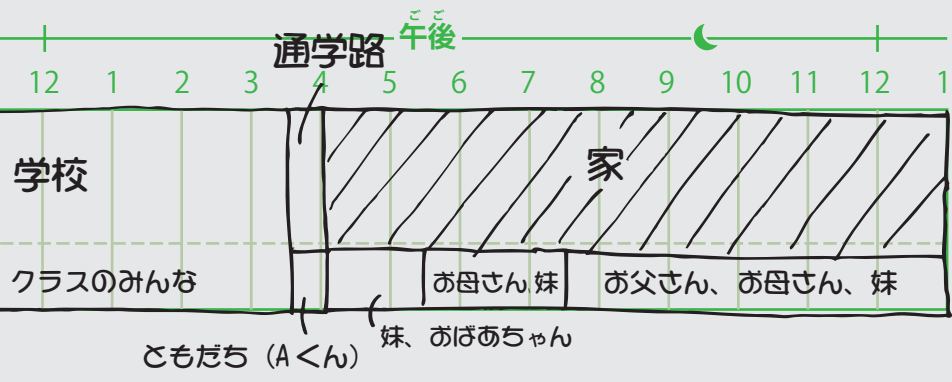
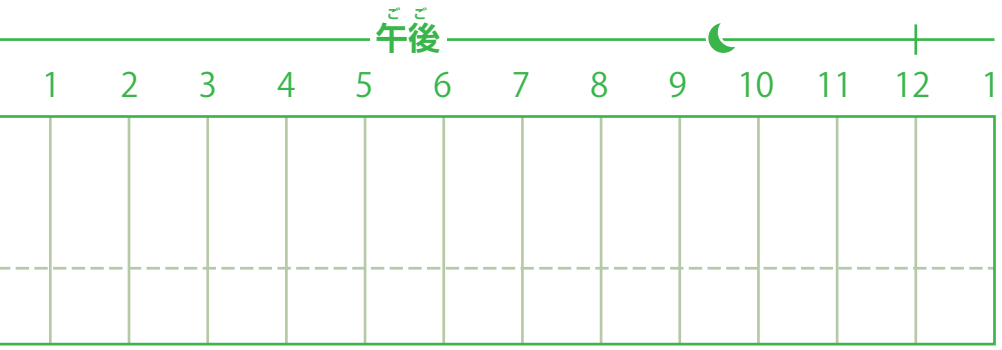
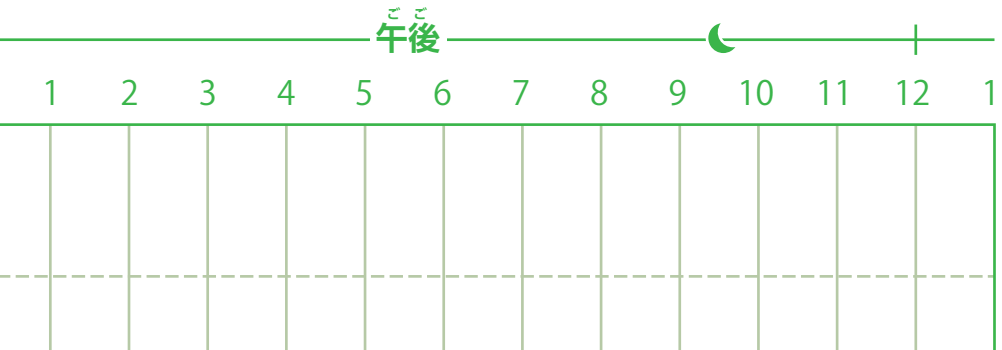




がっこう 学校、  
いえ 家、  
つうがくろ 通学路など



かぞく クラスのみんな、  
家族、ともだちなど



東日本大震災の  
実話

過去の  
災害

調べる

避難を  
考える

家族に  
伝える



こう ずい ど しゃ さい がい そな がっ こう いえ  
**洪水と土砂災害に備えて、学校と家に**  
 ひ なん けい かく かんが  
**いるときの避難計画を考えましょう。**

東日本大震災の実話

がっ こう  
**学校**  
 にいるとき

せん せい かく にん か  
**先生と確認しながら書いてみよう**

こう ずい き げん かく にん  
**洪水の危険があるところか確認しましょう**

ぼう さい がっ こう さい だい すい しん  
**防災マップで学校の最大水深**  
 最大水深  
 を確認しましょう

	m
--	---

過去の災害



ひ なん  
**避難するところ**

たご ころ ひや がい い ひょう ぶく ひょう たい いく かん  
 例えば、校舎の3階以上、屋上、体育館など



調べる

いえ  
**家**  
 にいるとき

じ ぶん かんが か  
**自分で考えて書いてみよう**

こう ずい き げん かく にん  
**洪水の危険があるところか確認しましょう**

ぼう さい いえ さい だい すい しん  
**防災マップで家の最大水深を**  
 最大水深  
 確認しましょう

	m
--	---

避難を考える



ひ なん  
**避難するところ**

たご ひん ぐい せき げん かり ひょう ちか ひなん ばし  
 例えば、浸水域や危険箇所※1 ではない近くの避難場所など



家族に伝える

いえ かい ちか たか かんじょう たてもの  
**家の2階や近くの高くて頑丈な建物**

たご ちか  
 例えば、近くのマンションなど





# 洪水

# 土砂災害

どしゃさいがいきけんかしょ  
※1 土砂災害危険箇所のことです。

## 土砂災害の危険があるところか確認しましょう

三重県土砂災害情報提供システムで学校が  
危険箇所※1に指定されているか確認しましょう

- 危険箇所※1の指定あり
- 危険箇所※1の指定なし

## 避難のきっかけ（いつ、だれが避難を決めるか）

### 授業中のときは

例えば、校内放送があったら、先生が決める

### 休み時間や放課後は

例えば、校内放送があったら、自分で決める

### 登下校中は

例えば、避難の呼びかけがあったら、自分で決める

どしゃさいがいきけんかしょ  
※1 土砂災害危険箇所のことです。

## 土砂災害の危険があるところか確認しましょう

三重県土砂災害情報提供システムで家が  
危険箇所※1に指定されているか確認しましょう

- 危険箇所※1の指定あり
- 危険箇所※1の指定なし

## 避難のきっかけ（いつ、だれが避難を決めるか）

### 家族が一緒のときは

例えば、避難の呼びかけがあったら、お父さんが決める

### 家で一人のときは

例えば、避難の呼びかけがあったら、自分で決める

東日本大震災の美話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える



じ しん そな がっ こう いえ  
地震に備えて、学校と家にいるときの  
ひ なん けい かく かんが  
避難計画を考えましょう。

東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える



！グラッと  
きたら

み まも こう どう  
すぐに身を守る行動を！

がっ こう  
**学校**  
にいるとき



せんせい かくにん か  
先生と確認しながら書いてみよう

ひ なん  
**避難**するところ

たご こうてい かくじょう  
例えば、校庭、屋上など



いえ  
**家**  
にいるとき



じ ぶん かんが か  
自分で考えて書いてみよう

ひ なん  
**避難**するところ

たご ちか ひなんじょ  
例えば、近くの避難所など



# じ しん 地震



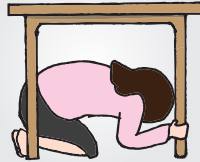
ひく  
まず低く



まも  
あたま  
頭を守り



うご  
動かない



## ひなん 避難のきっかけ (いつ、だれが避難を決めるか)

じゆぎょうちゆう  
授業中のときは

たご ころもいほうさう せんせい き  
例えば、校内放送があったら、先生が決める

やす じかん ほうかご  
休み時間や放課後は

たご ころもいほうさう ひなん き  
例えば、校内放送があったら、自分で決める

とうげ こうちゆう  
登下校中は

たご ひなん さ びなん き  
例えば、避難の呼びかけがあったら、自分で決める

## ひなん 避難のきっかけ (いつ、だれが避難を決めるか)

かぞく いっしょ  
家族が一緒のときは

たご いえ ひがい がくごん とう びなん き  
例えば、家の被害を確認し、お父さんが決める

いえひとり  
家で一人のときは

たご いえ ひがい がくごん ひなん き  
例えば、家の被害を確認し、自分で決める

東日本大震災の物語

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える



つ なみ そな がっ こう いえ  
津波に備えて、学校と家にいるときの  
ひ なん けい かく かんが  
避難計画を考えましょう。

東日本大震災の実話

がっ こう  
**学校**  
にいますとき

せん せい かく にん か  
先生と確認しながら書いてみよう

つ なみ き げん かく にん  
津波の危険があるところか確認しましょう

つ なみ ひ なん がっ こう しん すい しん しん すい しん  
津波避難マップで学校の浸水深 浸水深  
を かく にん  
確認しましょう

m

ひ なん  
避難するところ

たご ころひょ かいひょろ あくひょろ たいいくかん  
例えば、校舎の3階以上、屋上、体育館など



過去の災害



調べる

いえ  
**家**  
にいますとき

じ ぶん かんが か  
自分で考えて書いてみよう

つ なみ き げん かく にん  
津波の危険があるところか確認しましょう

つ なみ ひ なん いえ しん すい しん しん すい しん  
津波避難マップで家の浸水深を 浸水深  
を かく にん  
確認しましょう

m

ひ なん  
避難するところ

たご つ なみ ひ なん ちくひょろ やまがわ ひ なん ば しよ  
例えば、津波避難目標ラインより山側の避難場所など



避難を考える



家族に伝える

ちか つ なみ ひ なん たか たてもの  
近くの津波避難ビルや高い建物

たご つ なみ ひ なん  
例えば、津波避難ビルやマンションなど



# 津波

東日本大震災の物語

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える

津波避難マップで学校へ到達  
する時間を確認しましょう

到達時間

分

避難のきっかけ (いつ、だれが避難を決めるか)

授業中のときは  
例えば、校内放送があったら、先生が決める

休み時間や放課後は  
例えば、校内放送があったら、自分で決める

登下校中は  
例えば、強い揺れがあり、  
おさまったら自分で決める

津波避難マップで家へ到達す  
る時間を確認しましょう

到達時間

分

避難のきっかけ (いつ、だれが避難を決めるか)

家族が一緒のときは  
例えば、強い揺れがあり、おさまったらお父さんが決める

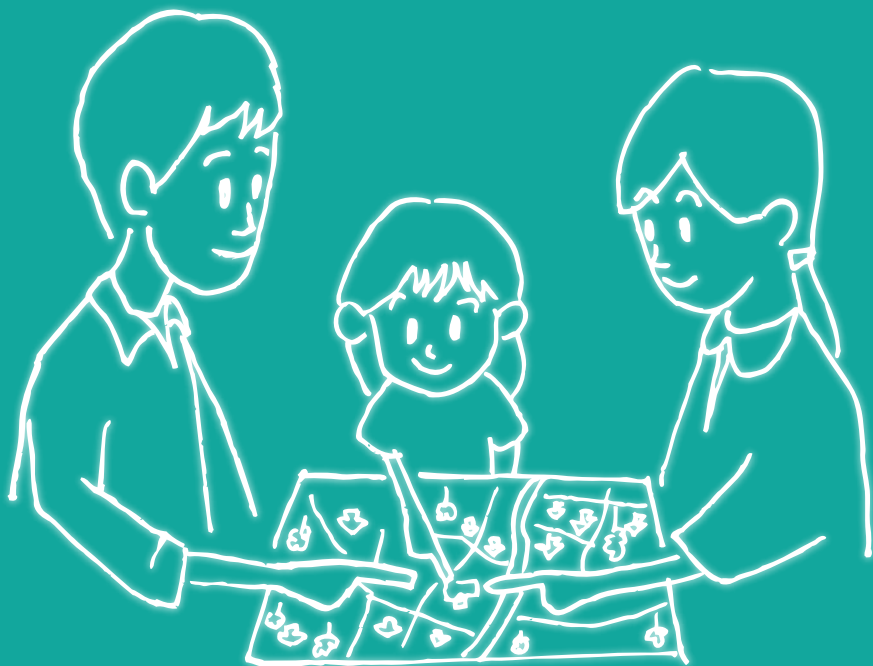
家で一人のときは  
例えば、強い揺れがあり、おさまったら自分で決める



学校や家が津波の浸水の危険性がない場合は、四日市  
市役所にいるとしたらどうなるか、考えてみましょう。



はな さいがい はっせい  
離ればなれのとときに災害が発生したら、  
かぞく しんぱい ふあん  
家族はあなたのことが心配で、不安になります。



きにゅう がっこう ひなんけいかく かぞく つた  
記入した学校での避難計画を家族に伝えましょう。

がっこう かんが いえ ひなんけいかく  
また、学校で考えた「家にいるときの避難計画」を  
かぞく そうだん かぞく けいかく しあ  
家族と相談し、家族の計画として仕上げましょう。

がっ こう  
**学校**

ひ なん けい かく  
にいるときの**避難計画**



がっこう でんわばんごう  
学校の電話番号

東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える

こう ずい  
**洪水**

《24 ページのまとめ》

ぼう さい かく にん さい だい すい しん  
防災マップで確認した**最大水深**を  
き にゆう  
記入しましょう。

さい だい すい しん  
最大水深

m

ど しゃ さい がい  
**土砂災害**

《25 ページのまとめ》

み え けん ど しゃ さい がい じょう ほう てい きょう かく にん き  
三重県土砂災害情報提供システムで確認した**危**  
けん か しゃ していじょうきょう きにゆう  
険箇所※1の指定状況について記入しましょう。

危険箇所※1の指定あり

危険箇所※1の指定なし

じ しん  
**地震**

《26 ページのまとめ》

かく にん ひ なん  
確認した避難するところ

つ なみ  
**津波**

《 28・29 ページ  
のまとめ 》

つ なみ ひ なん かく にん しん すい しん  
津波避難マップで確認した**浸水深**を  
き にゆう  
記入しましょう。

しん すい しん  
浸水深

m

つ なみ ひ なん かく にん とう たつ じ かん  
津波避難マップで確認した**到達時間**  
き にゆう  
を記入しましょう。

とう たつ じ かん  
到達時間

ぶん  
分

いえ  
**家**

ひ なん けい かく  
にいるときの**避難計画**



こう ずい  
**洪水**

《24 ページのまとめ》

ぼう さい かく にん さい だい すい しん  
防災マップで確認した**最大水深**を  
き にゆう  
記入しましょう。

さい だい すい しん  
最大水深

m

ど しゃ さい がい  
**土砂災害**

《25 ページのまとめ》

み え けん ど しゃ さい がい じょう ほう てい きょう かく にん き  
三重県土砂災害情報提供システムで確認した**危**  
けん か しゃ していじょうきょう きにゆう  
険箇所※1の指定状況について記入しましょう。

危険箇所※1の指定あり

危険箇所※1の指定なし

じ しん  
**地震**

《26 ページのまとめ》

じ ぶん かんが ひ なん  
自分で考えた避難するところ

つ なみ  
**津波**

《 28・29 ページ  
のまとめ 》

つ なみ ひ なん かく にん しん すい しん  
津波避難マップで確認した**浸水深**を  
き にゆう  
記入しましょう。

しん すい しん  
浸水深

m

つ なみ ひ なん かく にん とう たつ じ かん  
津波避難マップで確認した**到達時間**  
き にゆう  
を記入しましょう。

とう たつ じ かん  
到達時間

ぶん  
分



がっこう ひなんけい かく  
学校での避難計画をまとめましょう。  
お かぞく つた  
まとめ終わったら、家族に伝えておきましょう。

かくにん ひなん  
確認した避難するところ



どしゃさいがいきげんかしよ  
※1 土砂災害危険箇所のことです。



かくにん ひなん  
確認した避難するところ



いえ ひなんけい かく お  
家にいるときの避難計画をまとめましょう。まとめ終わったら、  
かぞく かくにん つぎ かぞく ひなんけい かく かんが  
家族に確認してもらい、次のページの家族の避難計画を考えましょう。

じぶん かんが ひなん  
自分で考えた避難するところ



いえ かい ちか たか がんじょう たてもの  
家の2階や近くの高くて頑丈な建物



どしゃさいがいきげんかしよ  
※1 土砂災害危険箇所のことです。



じぶん かんが ひなん  
自分で考えた避難するところ



ちか つ なみ ひなん たか たてもの  
近くの津波避難ビルや高い建物



東日本大震災の  
実話

過去の  
災害

調べる

避難を  
考える

家族に  
伝える

# 家族の避難計画



32～33ページの「家にいるときの避難計画」を家族で確認し、  
家族の避難計画としてまとめましょう。

東日本大震災の実話

過去の災害

調べる

避難を考える

家族に伝える

## 洪水

防災マップで確認した最大水深を  
記入しましょう。

最大水深

m

## 土砂災害

三重県土砂災害情報提供システムで確認した  
危険箇所\*1の指定状況について記入しましょう。

- 危険箇所\*1の指定あり  
 危険箇所\*1の指定なし

## 地震

家族で決めた場所

## 津波

津波避難マップで確認した浸水深を  
記入しましょう。

浸水深

m

津波避難マップで確認した到達時間を  
記入しましょう。

到達時間

分

## 家族の連絡先

名前



名前



名前



名前



名前



## おうちの方へ

お子さんが学校で記入した32～33ページの内容と、大人版  
 家族防災手帳の26ページ以降に記入した内容とを合わせて、  
 下の家族の避難計画を完成させてください。家族全員で話し合  
 い、それぞれの災害時の避難先を把握しておきましょう。



おとなばなかぞくぼうさいてちょう  
 大人版家族防災手帳

浸水域や危険箇所※1ではない場所



家の2階や近くの高くて頑丈な建物



どしゃざいがいきげんかしよ  
 ※1 土砂災害危険箇所のことです。



津波避難目標ラインより山側の場所



近くの津波避難ビルや高い建物



## 災害用伝言ダイヤル 171

災害用伝言ダイヤル171は、災害の発生により安否確認や問合わせなどの  
 電話が増加し、つながりにくい状況になった場合に、伝言を録音したり再  
 生することができます。

災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板の体験ができます。

ぜひ利用してみてください。

体験利用が可能な日

毎月1日、15日、(24時間)、1月1日～3日、(24時間)

防災とボランティア週間 (1月15日午前9時～21日午後5時)

防災週間 (8月30日午前9時～9月5日午後5時)



東日本大震災の  
 実話

過去の  
 災害

調べる

避難を  
 考える

家族に  
 伝える

# ぼう さい な 防災サイレンの鳴りかた

ぼう さい な い み  
防災サイレンの鳴りかたには意味があります。

このようなサイレンを聞いた時には、すぐに避難しましょう。

お お つ な み け い ほう  
大津波警報  3秒  2秒  3秒  2秒  3秒 おんせいほうそう 音声放送  3回  3回

つ な み け い ほう  
津波警報  5秒  6秒  5秒  6秒  5秒 おんせいほうそう 音声放送  3回  3回

ひなんかんこく しじ  
避難勧告・指示  60秒  5秒  60秒  5秒  60秒 おんせいほうそう 音声放送  1回

じ どうでん わ おうとう  
自動電話応答で、サイレンや音声放送の内容を  
かくにん  
確認することができます。



ぼう さい おんせいほうそう かくにん  
防災サイレン・音声放送確認ダイヤル  
059-351-4004

## か ぞく れん らく ほう ほう 家族との連絡方法

か ぞく はな あん しん ひなん  
家族が離れていても安心して避難できるように、  
あつ ばしょ れん らく ほう ほう かく にん  
集まる場所や、連絡方法を確認しておきましょう。

か ぞく き しゅうごう ばしょ  
家族で決めた集合場所

こう ずい 洪水	
ど しゃ さい がい 土砂災害	
じ しん 地震	
つ な み 津波	

か ぞく き れんらく ほうほう  
家族で決めた連絡方法

さいがいじ でんわ  
(災害時に電話がつながりにくいとき)

はっこう 発行  
よっかいちし 四日市市  
きかく 企画・編集  
よっかいちし き きかんりしつ かわ しゃがいぎじゆつげんきゆうじよ  
四日市市危機管理室、(株)アイ・ディー・イー 社会技術研究所  
かんしゅう 監修  
かたどしたか ぐんまだいがくたいがくいんきょうじほ ぐんまだいがくこういしきよとけんぼうさいけんきゆう  
片田敏孝 (群馬大学大学院教授)、群馬大学広域首都圏防災研究センター災害社会工学研究室  
といあ 問い合わせ先  
よっかいちし き きかんりしつ  
四日市市危機管理室 TEL:059-354-8119 FAX:059-350-3022



はっこうねんげつ  
発行年月  
へいせい ねん がつ  
平成27年8月