

# 橋北 防災減災 カレンダー 2024-2025

自分たちの地域は、自分たちで守る!!

## 風水害 警戒レベル

5~3日前	1日前	半日前~5時間前	3時間前	0時間
<b>警戒レベル1</b> 早期注意情報 (気象庁)	<b>警戒レベル2</b> 大雨・洪水・高潮 注意報(気象庁)	<b>警戒レベル3</b> 高齢者等避難 高齢者や障害のある人は、 危険な場所から避難しましょう。	<b>警戒レベル4</b> 避難指示 危険な場所から 全員避難しましょう。	<b>警戒レベル5</b> 緊急安全確保

2024	日	月	火	水	木	金	土
4		1	2 入園式	3	4 清明	5	6
	7	8 始業式・入学式 始業式・入学式	9	10 給食開始	11 給食開始	12 避難訓練	13
	14	15	16	17 授業参観 PTA総会	18	19 殺病	20
	21	22	23	24 避難訓練	25	26	27
	28	29 昭和の日	30				

被災者の体験談から  
東日本大震災被災者に聞いた辛く大変だったこと  
「この近所の方」近くの集会所は水がはみ出した。と聞き、汲みに行ったが、初日1時間、2日目3時間待ちで、寒さで死にそうだった。ポリタンクを持っていかなくて、ペットボトル2、3本分しか確保できなかった。水は本当に貴重と感じた。

## 災害から身を守るために 橋北地区を知ろう!!



**◎低い土地、0.5m~5m**  
橋北地区は、四日市市の東部に位置し、面積は約2.62平方km(市全体の約1.3%)です。地域の全ては低地となっていて、0.5~5mとなっています。海に近い場所は泥層を主とする地域となり、海から遠くなる場所は砂層を主とする地域です。

**◎二本の大きな川に挟まれている**  
橋北地区は、海蔵川、三滝川が流れています。

**◎高齢化、人口減少**  
橋北地区の人口は、5,227人、世帯数は、2,709世帯です。

**◎せまい道路中の住宅地が混在している**  
地区のうち市街地が89.7%、田畑(農地)は2.8%、河川・海浜などが5.4%、森林などが0.8%となっていますので、自然的土地利用の割合はわずかです。住宅が混在し、道路巾が狭いところも多く、消防車や救急車も入りにくいところもあります。

津波からの避難に活用してもらうため海面から地面までの高さを電柱などに表示しています。

## 市民防災隊の取り組み 災害に強い橋北地区を目指して

市民防は心強い!!

橋北地区市民防災隊は、日頃から災害に備えた様々な取り組みを実践するとともに、災害時には、災害による被害を最小限に食い止めるための活動を行います。自分たちの地域は、自分たちで守るを目標に、市民防は私たちの強い味方です。

- ◎防災倉庫の点検
- ◎消火器の点検・保守
- ◎AED講習・訓練
- ◎小・中学校などの防災学習や橋北地区の防災訓練
- ◎放水訓練 など

2024	日	月	火	水	木	金	土
5				1	2 過足	3 憲法記念日	4 みどりの日
	5 こどもの日 立夏	6 振替休日	7	8 1年生 自然教室	9	10	11
	12	13	14	15 3年生 修学旅行	16	17	18
	19	20 小満	21	22 2年生 職業体験	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

被災者の体験談から  
東日本大震災被災者に聞いた辛く大変だったこと  
髪が洗えないことが辛く、また、寒い時期だったのでお風呂で洗えないことも多かった。

2024	日	月	火	水	木	金	土
6							1
	2	3	4	5 芒種	6	7	8 授業参観・地域防災体験学習
	9	10	11	12	13	14 授業参観・学級懇談会	15
	16	17	18	19	20	21 夏至	22
	23	24	25	26	27	28	29
		30					

被災者の体験談から  
東日本大震災被災者に聞いた辛く大変だったこと  
水は貴重なので、トイレに行くのを我慢して、1ヶ月に2回しか入れず友人に貸して貰った。体はタオルでふき、髪の毛は水を洗った。また、歯も歯磨き粉も使わずに歯した。

2024	日	月	火	水	木	金	土
7		1	2	3	4	5	6 小暑
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15 海の日	16	17	18 給食終了 給食終了	19 1学期 終業式 1学期 終業式	20
	21	22 大暑	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

被災者の体験談から  
東日本大震災被災者に聞いた辛く大変だったこと  
電気が止まって「テレビ、携帯電話、パソコン」の情報収集ができず、津波のことも避難先も知らず、たて飯を炊いたり、暖を取ったり、お風呂に入ることもできなくなり、暖気がないと生活の根本が全てできなくなることを痛感した。

2024	日	月	火	水	木	金	土
8					1	2	3
	4	5	6	7 立秋	8	9	10
	11	12 山の日	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22 処暑	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

被災者の体験談から  
東日本大震災被災者に聞いた辛く大変だったこと  
懐中電灯は電気の節約のためあまり使えず、暗闇の中で手探りで行動した。毎夜8時には就寝していた。

2024	日	月	火	水	木	金	土
9	1	2	3	4	5	6	7 白露
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16 敬老の日	17	18	19	20 授業参観	21
	22 秋分の日	23 振替休日	24	25 6年生 修学旅行	26 伊勢湾台風の日 みえ風水害対策の日	27	28
	29	30					

被災者の体験談から  
東日本大震災被災者に聞いた辛く大変だったこと  
携帯電話の充電が切れると、連絡のためのアドレス帳が見られず、別にメモを残しておくべきかと思った。

◎カレンダー内の 桃色の文字は橋北こども園の行事、緑色の文字は橋北小学校の行事、紫色の文字は橋北中学校の行事です。 ※自然災害や感染症などによる行事の中止や変更がある可能性もございます。 発行 / 橋北地区防災組織連絡協議会

### 自分たちの地域は、自分たちで守る!!

災害情報の入手方法

**メールで受け取る**

◎四日市市安全安心防災メール 登録が必要  
気象情報、避難情報、地震情報などを電子メールで携帯電話やパソコンに配信します。  
登録メール 空メール送信による登録  
yokkaichi@sg-p.jp

◎緊急速報メール(エリアメール)  
避難指示などの情報は「緊急速報メール」により対応した携帯電話に配信しています。(登録不要)

**テレビ・ラジオで調べる**

◎テレビの**0**ボタン(データ放送)  
0ボタンで雨の情報や河川の情報(NHK総合提供)を確認することができます。

◎ラジオ

AM	NHK 名古屋第1	729kHz
FM	CTY FM NHK 津 FM	76.8MHz 81.8MHz

**インターネットで調べる**

◎防災みえ.jp  
三重県内の天気、各種注意報・警報の発表状況、雨量、河川の水位観測データなど。  
URL <http://www.bosaimie.jp>

◎四日市市のホームページ  
避難開設情報や防災情報などを見ることができます。  
URL <https://www.city.yokkaichi.lg.jp>

広報車・防災行政無線・自治会などの呼びかけなどにも注意しましょう。

◎気象庁  
気象の注意報・警報、台風情報、地震・津波情報など。  
URL <http://www.jma.go.jp>

◎四日市Sアラート  
「四日市Sアラート」のアプリをインストールすると防災行政無線からの緊急情報を音声やメッセージで受け取ることができます。



2024	日	月	火	水	木	金	土
10			1	2	3 体育祭	4	5
	6 橋北地区防災訓練	7	8 寒露	9	10	11	12 運動会
	13	14 スポーツの日	15	16	17	18	19
	20	21	22	23 霜降	24	25	26 運動会
	27	28	29	30	31		

**被災者の体験談から**

（東日本大震災被災者に聞いた）**幸く大変だったこと**  
近所のスーパーに3、4時間並ぶのは、卵や牛乳が街中のスーパーにあるときより長い時間並んで買った。また子どものオムツが買えずに、本気で不安だった。近くのスーパーに5時間並んで買った。

2024	日	月	火	水	木	金	土
11						1 文化祭	2
	3 文化の日	4 振替休日	5	6	7 立冬	8	9 土曜活動・地域防災学習
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19 5年生 自然教室	20	21	22 小雪	23 勤労感謝の日
	24	25	26	27	28 就学児健診	29	30

**被災者の体験談から**

（東日本大震災被災者に聞いた）**幸く大変だったこと**  
予備の水を買っていらなかった。お風呂に残り湯を確保するため、寒い中5時間も並ぶが、ポリタンク1つ分も買えず大変でした。給水所も途中で水がなくなり、買えない人たちが怒って騒動が起きました。

2024	日	月	火	水	木	金	土
12	1	2	3	4	5	6	7 大雪 みえ地震・津波対策の日
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20 給食終了 給食終了	21 冬至
	22	23 2学期 終業式 2学期 終業式	24	25	26	27	28
	29	30	31				

**被災者の体験談から**

（東日本大震災被災者に聞いた）**幸く大変だったこと**  
自宅は帯が連絡取れず、3日後、なんとか帰宅して初めて安全が確認できた。公衆電話は有効なので場所を確認しておくべきだった。また災害用伝言ダイヤルは有効だが、双方が熟知していないと活用できなかった。

## 「地震発生!!」10分間行動

◎[NNTT防災×医療タウンページ]パンフレットより  
地震発生時は、自分が置かれている状況がつかめず混乱しがちです。まずは自分と家族の身の安全を最優先に守りましょう。これはあくまでも行動の一例です。その時の状況によって判断しましょう。

### 地震発生

**1分** ●身を守る  
机の下などものが落ちてこない、倒れてこない場所に身を隠し、座布団やクッションなどで頭を覆い安全を確保しましょう。

**2分** ●靴を履く  
大きな地震では窓ガラスや食器が割れて怪我をするおそれがあります。特に停電時は大変危険なので屋内でも靴を履いておきましょう。

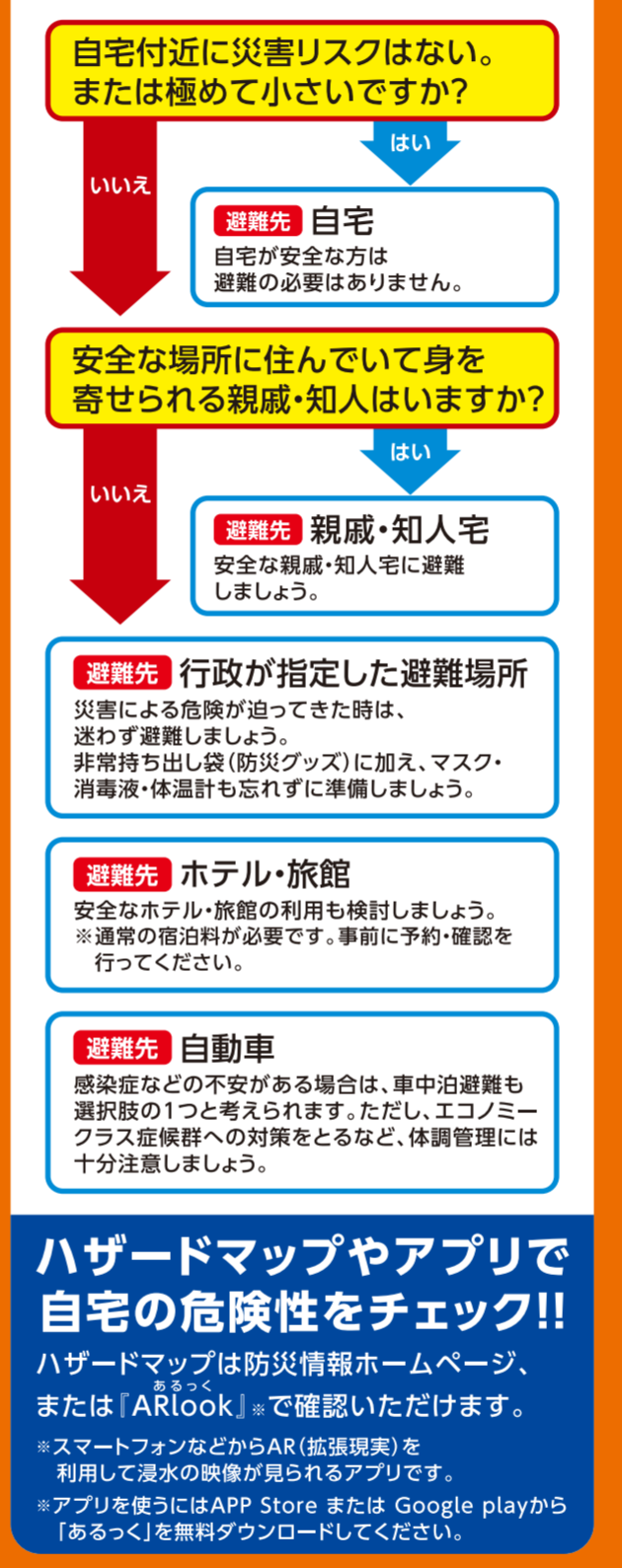
**5分** ●出口を確保  
地震で建物がゆがみ、ドアなどが開かなくなることもあります。いつでも避難できるよう、窓や玄関の戸を開けて逃げ場をつくりましょう。

**7分** ●火元・ブレーカーの確認  
震度5相当以上の地震が起こると「マイコンメーター」が自動的にガスを止めてくれるようになっています。また通電再開時に火事が起こることもあります。電気のブレーカーは必ず落としましょう。

### 揺れの大きさと状況判断

**10分** ●避難、自宅待機・情報収集  
地震発生後は、火が広がるおそれがあります。自宅が安全と判断した場合も、いつでも避難できるよう準備をしておきましょう。ウワサなどに惑わされず、ラジオなどで正確な情報を収集しましょう。

## 避難行動フローに従い行動



## 高齢者・災害弱者を守る!

**高齢者・傷病者**  
◆援助が必要な時は複数人で対応する。  
◆急を要するときは、ひもなどで背負い、安全な場所まで避難する。

**肢体の不自由な人**  
◆車いすは階段では必ず2人以上、できれば3~4人で援助する。  
◆上がる時は前向きに、下がる時は後ろ向きにして、恐怖感を与えないように。

## 耳が不自由な人

◆話をするときにはまっすぐ顔を向け、口はなるべく大きく動かして話す。  
◆筆談は手のひらに指先で文字を書くやり方でも良い。

**目の不自由な人**  
◆杖を持った方の手はとらない。  
◆手先や手首を待たないで、ひじのあたりに軽く触れ、ゆっくり歩く。  
◆方向や目の前の位置などは、時計の文字盤の位置を想定して伝える。(例えば12時を前の方向とするなど)

◎カレンダー内の 桃色の文字は橋北こども園の行事、緑色の文字は橋北小学校の行事、紫色の文字は橋北中学校の行事です。 ※自然災害や感染症などによる行事の中止や変更がある可能性もございます。