

+++ マイタイムラインを書いてみよう!



今いる場所から移動することだけが避難ではありません。近辺にどんな災害リスクがあるか、ハザードマップ等で確認してみましょう。

いつ	だれ	どこ	
● 地震・津波	したら	と	へ逃げる
● 洪水・高潮	したら	と	へ逃げる
● 土砂災害	したら	と	へ逃げる

※例1 大津波警報が発令 / お客さん / 中央郵便局
 ※例2 高齢者等避難が発令 / 隣の人 / コミセン

国土交通省 重ねるハザードマップ
 洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴
 成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示できます。

HP ▶

知ってますか? 津波の時避難所にげちゃダメ!

避難場所 と 避難所 は違います!

大きな揺れを感じたあと津波による避難情報が出たら**避難場所**に行きましょう!

避難場所 災害発生時に、身を守るため緊急的に逃げる施設や場所

避難所 身を守った後、自宅が被害にあった方が一時的に生活をする場所

+++ 家族や仲間との連絡手段

災害発生時は、電気が止まるなどして、電話などで連絡を取ることが難しくなります。家族や仲間と連絡を取る手段をいくつか考えて準備をしておくことが大切です。

災害用伝言ダイヤル「171」

発災時は通信も規制されます。その際に災害用伝言ダイヤル「171」（声の伝言板）が提供されます。スマートフォン、公衆電話から利用可能です。家族や仲間と声を保管する「電話番号」を決めておきましょう。お正月などに体験出来ます。
家族や仲間と決めた電話番号MEMO

LINE

東日本大震災発生時の経験から誕生したと言われる「LINE」。安否確認以外に、グループのノート機能で災害時対応や緊急連絡先の共有・メモが可能です。また、ステータスメッセージでの位置情報や安否情報の発信、地域の災害情報をトークで受け取るなど、発災時に活用できる機能が数多くあります。

張り紙やメモ

家族や仲間へ安否を知らせる方法として、ドアなどに張り紙をする方法もあります。しかし、無人であることを表してしまい、盗難にあう可能性もあります。メモを残す場合は家族にしかわからない場所にする、無事の印（タオル等を巻きつける等）を決めておく等、事前に取り決めておきましょう。

日頃から備えよう! お役立ち情報

災害に備えて普段から見ておくのと良いおすすめHP等をご紹介します。災害発生時は、電気が止まるなどで普段使っている物が使えなくなります。情報を取得する手段をいくつか考えて、準備をしておくことが大切です。

徳島地方气象台

県内の防災気象情報、天気予報、地震情報などが確認できます。緊急時に必要な情報をスムーズにチェックできるように、普段から確認しておきましょう。

HP ▶

Yahoo! 防災速報

緊急地震速報や津波、避難情報、大雨による災害など、さまざまな防災情報をプッシュ通知で受け取ることができます。

HP ▶

LINE 徳島市公式アカウント

平常時の投稿はタイムライン、緊急情報はトーク画面でお知らせします。『@tokushima.city』をID検索、またはQRコードから登録してください。

LINE ▶

徳島市両国本町商店街

両国本町商店街の情報、ニュースを見ることができます。商店街で取り組む防災情報や防災コラムも発信中!

HP ▶

徳島大学環境防災研究センター

環境や防災に関する研究、報告会、講座などの学びや、地域の安心と安全を皆で考えるコミュニティなどを提供しています。

HP ▶

徳島ママ防災士の会 Switch

徳島県で防災士の資格を持つママたちの団体です。Instagramで活動内容や講座のお知らせ、日頃の備えについて発信しています。

Instagram ▶

ラジオ

エフエムびざん FM79.1MHz 他大規模災害が発生した際、より地域に密着した災害情報や生活情報を発信します。携帯ラジオと乾電池を備えておきましょう。

HP ▶

両国本町商店街からみなさまへ Ryougoku-honmachi Safety map

私達『両国本町商店街』は防災をテーマに、街に住む人、来る人の安心安全を強化するために『災害時に自分達に何が出来るか』を考えました。取り組みには防災士をはじめ地域の方々や大学生の皆さんにご協力いただき、多様な目線ととらえた情報をもとに『誰かがやってくれるだろう』ではなく、自分の命を守ったあと『誰かのためにできること』を見える化した共助マップを作りました。いざという時に大切な人の命を守るため、顔の見えるつながりを生かしお互いに助け合いながら誰もが感じている様々な不安を未来への希望と変える力になるよう商店街から発信していきます。

考えてみよう!

命を守るための避難 +++++

+ 避難前には、ブレーカーを落とす!
 発災時に停電しても、電気が復旧することで、家電などから出火することがあります。これが「通電火災」です。家の外に避難する場合は、ブレーカーを落としてから出ましょう。ガスの元栓も閉めましょう。

+ 動きやすい服装、集団での避難も!
 避難する時は、動きやすい服装、歩きやすいスニーカーがベストです。ひとりでの避難は大変危険なので、慌てずに、できるだけ家族や近所の人達と声を掛け合い、一緒に行動しましょう。地震・津波の場合は、一刻も早く安全な場所（津波避難ビル、避難場所 等）へ避難して下さい。避難途中、忘れ物等に気づいても、安全が確認されるまでは戻ってはいけません。

+ 車での避難は危険!
 車での避難は大変危険です。津波や高潮、洪水の場合、車が水に浸かると動かなくなります。また、渋滞等により、思うような移動ができません。近くへの避難であれば、できる限り徒歩で移動しましょう。乗車中に危険を感じたら、周囲の状況を確認し、ハザードランプを点滅させながら、道路の左側に停車。車を置いて避難する場合、エンジンは切りますが、鍵はさしたまま、ドアロックもせず、避難を開始してください。

+ 共同生活への準備も!
 自宅で過ごすことに危険を感じたり、自宅で生活ができなくなった場合には、避難所へ避難します。避難所は大勢の方との共同生活となり、プライベートな空間を確保することが難しくなります。もしもの時を想像しながら非常持ち出し袋に自分が必要な物を準備しておきましょう。

MEMO
 これは一例です。必要なものは人それぞれ考えてみましょう!

高齢者 … 常備薬、おくすり手帳、眼鏡
 女性 … 生理用品、化粧品、肌着、動きやすく安全な服装
 子ども … マザーズバッグ、音のならないおもちゃ、お菓子
 忘れがちな物 … 歯磨き、カイロやうちわ、ブランケット



両国本町商店街 安心みんなの安全マップ

徳島市両国本町商店街 徳島市防災対策課 徳島ママ防災士の会 Switch

令和4年度 徳島市協働による 新たなまちづくり事業



+ COLUMN ぼうさいコラム 安心安全マップの作成に寄せ7

東日本大震災をきっかけに始まったインドネシア被災地交流で、22万人の犠牲者を出したスマトラ島沖地震の最大の被災地バンダアチエ州に滞在して多くのアートワークショップを行ってきました。写真はそのときの様子です。日本もインドネシアもどちらも地震国。壮絶な津波の傷跡はバンダアチエの市街にも震災遺構として色々残っています。海岸より何キロも内陸に打ち上げられた開運総局警備救難局 (KPLP) の船は解体されずにそのまま公園として整備され、子供達の遊び場になっています。僕は日本の津波で犠牲になった人に想いを馳せながら木彫りを掘るというワークショップを行いました。アチエでは元来美術や図工といった授業そのものがなく、地元大学生の協力もあり、あつというまに20人位の子供が集まり大変な賑わいになりました。さらに大人たちもやってきてお祭りみたいになりました。大変子煩悩な人が多いアチエの町では最大の復興は子供の笑顔なのです。お金ではなくこの笑顔を取り戻すのが本当の街づくりなのだと思確しました。

Kinoshita Parco アーティスト パルコキノシタ

1965年、徳島県生まれ。小中高の教師を経てイラストレーターに転向、月刊漫画ガロで漫画家デビュー。2004年、仙台市の商店街で開催された「観光とアート展」に参加。2011年、震災以降は被災地や仮設住宅でのアートを生かしたコミュニティ作りを奔走。2017年、宮城県石巻市に移住し、復興支援活動を現在も継続している。スマトラ沖地震最大の被災地バンダ・アチエでもアート支援活動も行う。タウトクでコラム連載中。

12 **SOMETIMES 屋雲万次郎** レンタルスペース 10:00-16:00 (不定休)

11 **高田果実店** 果物店 10:00-18:00 11:00-17:00 (不定休)

9 **テラー古城** 10 **ティールーム古城** テーラー カラオケバー 9:00-23:00 (日月曜 定休)

8 **カシニョール** 理髪店 9:00-20:00 (月曜 定休)

7 **Kitchen Bar SPOON** ステーキハウス 11:00-14:00 18:00-20:30 (土日祝 定休)

6 **ヤラカス** 冠婚葬祭 8:00-18:00 (不定休)

5 **ニノサンデザイン** デザイン 9:00-20:00 (日曜 定休)

4 **お茶の立石園** お茶屋 9:00-18:30 (日曜 定休)

3 **Bento & Hakkō Lab 山口飲食** 弁当 11:00-14:00 (日月祝 第3土曜 定休)

2 **愛媛銀行** 銀行 9:00-15:00 (土日祝 定休)

1 **お茶の三好園** お茶屋 9:00-19:00 (第1・3・5 日曜 定休)

13 **ライオン薬局** 薬局 9:00-20:30 (第1・3 日曜 定休)

14 **ウッドアイビス** カフェ (平日) 7:30-18:00 (土日祝) 8:30-18:00

15 **味の城** 居酒屋 17:00-24:00 (日祝 定休)

16 **いずみや** 衣料品 10:00-16:00 10:00-17:00 (不定休)

17 **ジュエリーミタニ** 宝石店 11:00-18:00 (火曜 定休)

18 **武田青果店** 果物店 9:00-17:30 (不定休)

19 **鳥巢亭** 居酒屋 11:30-13:00 17:30-22:00 (日曜 定休)

徳島市両国本町商店街 Ryougoku-honmachi Safety map

19 鳥巢亭: できる! 鳥巢亭 ボランティアができれば!

18 武田青果店: できる! 武田青果店 果物を提供 防災ラジオあり

17 ジュエリーミタニ: できる! ジュエリーミタニ 近所の人の安否確認!

16 いずみや: できる! いずみや 女性用衣類の提供出来た!

15 味の城: できる! 味の城 店の器具、食材で何か出来れば! 座布団、布団提供 避難はしごあり

14 ウッドアイビス: できる! ウッドアイビス 炊き出し・部屋の提供 フリーコーヒーもやりたいです! 防災ラジオあり

13 ライオン薬局: できる! ライオン薬局 医薬品の相談にのるよ! 防災ラジオあり

12 SOMETIMES 屋雲万次郎: 助け! 防災アナウンス ラジオ、携帯などが機能するか不安

11 高田果実店: できる! 高田果実店 シャンプーやリンスができるかも!

10 ティールーム古城: できる! ティールーム古城 カラオケイベントで元気づけたい!

9 テーラー古城: できる! テーラー古城 余裕があれば冷蔵庫の食材を提供したい

8 カシニョール: できる! カシニョール 車が多くあるから手助けしたい!

7 SPOON Kitchen Bar: できる! SPOON 余裕があれば冷蔵庫の食材を提供したい

6 ヤラカス: できる! ヤラカス 車が多くあるから手助けしたい!

5 ニノサンデザイン: できる! ニノサンデザイン 防災士の資格あり 復興時には店のPRを手伝いたい

4 お茶の立石園: 助け! 食料や水の供給 ライフラインの復旧が心配!

3 Hakkō Lab 山口飲食: できる! 山口飲食 炊出しに参加する食材などの提供

2 愛媛銀行: できる! 愛媛銀行 けが人のお世話 力仕事、手伝い

1 三好園・立石園: できる! 三好園・立石園 お茶の提供 商店街との連携スペース提供

これはできる! 災害が起きた時、自分の命を守った後、商店街の一員として何ができるか 助けしてほしい! 災害が起きた時、誰かに助けしてほしいこと、不安なこと

192 両国橋

★ 非常時に1繋がる17の公衆電話

ひょうたん島 クルーズ乗り場

発電機 AED

徳島市両国本町商店街 Ryougoku-Honmachi Shopping Street

20 **ポストン屋** できる! 建物古く倒壊が不安です 土嚢やブルーシートがあれば...

21 **銀乃介** できる! 銀乃介 食料や飲料を提供 休憩所として場所の解放

22 **イマデヤ** できる! 石川商店 食材提供 ボランティア

23 **ワインセラー よしもと** 助け! 階段が狭い上積物多い 独居老人多し

24 **石川商店** できる! 石川商店 食材提供 ボランティア

25 **くずし和食花菜 hanana** できる! くずし和食花菜 休憩所として 店を開放 出来ることをする

26 **MOA健康生活館 とくしま** 助け! MOA健康生活館 子どものミルクやおむつなどが手に入るか心配...

27 **KSH UHOB EP Y** できる! HOBBY SHOP KUME おもちゃを提供する 家が残っていれば 上層階を提供

28 **てきぼき** できる! エクサレント両国 高齢者向けの食事は 乳幼児にも提供できる 備蓄3日分あり 風呂の貸し出し

29 **エクサレント両国** 助け! エクサレント両国 防災ベンチ 被災時に役立つ ジヤッキなど

30 **黒崎楽器ピアノラボ** できる! 黒崎楽器ピアノラボ ボランティア 復興時音楽を通じての 支援を行う

31 **ハ木美容室** できる! ハ木美容室 災害時帰宅支援ステーションとして 開店しトイレや水など提供

32 **ローソン 徳島両国本町店** できる! ローソン 災害時帰宅支援ステーションとして 開店しトイレや水など提供

東横イン 徳島駅前 徒歩 大人約6分

徳島中央郵便局

30 **黒崎楽器ピアノラボ** 助け! 避難所で水や充電、情報が入手できるか インフォメーションセンターが必要

31 **ハ木美容室** できる! ハ木美容室 毛布の提供/食べ物、飲み物の提供 店の一角を開放 小銭への両替

32 **ローソン 徳島両国本町店** 助け! ローソン 災害時帰宅支援ステーションとして 開店しトイレや水など提供

30 **黒崎楽器ピアノラボ** できる! 黒崎楽器ピアノラボ 毛布の提供/食べ物、飲み物の提供 店の一角を開放 小銭への両替

31 **ハ木美容室** できる! ハ木美容室 毛布の提供/食べ物、飲み物の提供 店の一角を開放 小銭への両替

32 **ローソン 徳島両国本町店** 助け! ローソン 災害時帰宅支援ステーションとして 開店しトイレや水など提供

20 **ポストン屋** テーラー 10:00-19:00 (日曜 定休)

21 **銀乃介** 居酒屋 17:00-24:00 (月曜 定休)

22 **イマデヤ** 冠婚葬祭 8:30-17:00 (不定休)

23 **ワインセラー よしもと** ワイン専門店 10:00-18:00 (日・水曜 定休)

24 **石川商店** 居酒屋 17:30-23:00 (日曜 定休)

25 **くずし和食花菜** 居酒屋 17:00-23:00 (日曜 定休)

26 **MOA健康生活館 とくしま** 健康館 不定 (不定休)

27 **HOBBY SHOP KUME** おもちゃ屋 10:00-20:00 (火曜 定休)

28 **てきぼき** クリーンショップ 9:00-19:00 (日曜 定休)

29 **エクサレント両国** 介護施設 9:00-18:00 (事務) 24H (施設) (日曜 定休)

指定避難所 内町コミュニティセンター

徳島市役所

徒歩 大人約7分 子供約8分

徒歩 大人約5分 子供約6分