

()班

あなたの情報

フリガナ
名前： (世帯主)

〒517-0000

住所：鳥羽市

自宅電話番号：() —

携帯電話番号：() —

メールアドレス：

勤務先・学校等：

生年月日： 明治 大正
昭和 平成 . .

血液型： 型 (RH+ ・ RH-)

アレルギー, 治療中の疾病, 薬剤等

①山折り

鳥羽市本浦町内会

三重県沿岸地域 TSUNAMI 避難計画

My まっぷラン



三重県 ・ 鳥羽市

③山折り

②山折り

家族・友人の連絡先

災害時の安否確認方法について、
事前に家族で話し合っておきましょう。

名前	
住所	
電話番号	
メール	

名前	
住所	
電話番号	
メール	

①山折り

(ご近所の方)

名前	
住所	
電話番号	
メール	

災害用伝言
ダイヤル
171



①山折り

⑥ 避難場所へ移動！



⑤ 安全な場所へ！



④ 非常持ち出し袋！



③ 扉を開ける！



② 火を消す！



① 身を守る！



災害発生

もしも！災害

地震への備え

① 家具類の転倒・落下の防止

② けがの防止対策（避難路の確保）

③ 家屋の強度確認（耐震診断、補強）

④ 消火の備えをしておこう

⑤ 火災発生の防止対策をしておこう

⑥ 非常用品を備えておこう

⑦ 家族で話し合っておこう

⑧ 防災環境を把握（防災隣組）

⑨ 過去の地震の教訓を学んでおこう

⑩ 防災の知識・技術を身につけておこう

- 本浦町内会の津波避難場所は下記のとおりです。
- ① 鏡浦小学校クラウンP (12m) 【市指定】
 - ② 本浦を入鵜の家前広場 (12m) 【市指定】
 - ③ サツ蒲島 悠季の里 (駐車場) (20m) 【市指定】
 - ④ 与古屋 (駐車場) (44m) 【市指定】
 - ⑤ 中山かき直売所 (駐車場) (20m) 【市指定】
 - ⑥ 新臺上広場 (20m) 【まち指定】
 - ⑦ 山崎和子民宅上避難場所 (31m) 【まち指定】
 - ⑧ トン坂上パールロード広場 (40m) 【まち指定】
 - ⑨ 本浦小浜地区避難場所 (38m) 【まち指定】
 - ⑩ 山洋丸宅前広場 (14m) 【まち指定】
- 避難路の草刈りを年1回実施する。
- 3 家具の固定を行う。
 - 4 近道を効果的に利用する。
 - 5 自宅から複数の避難ルートを頭に入れておく。
 - 6 災害時の情報は自らが得られるように準備する。
 - 7 地震の揺れがおさまったら火元を確認する。
 - 8 原則、車で避難しない。
 - 9 夜間避難の場合は一人ひとりが懐中電灯を持参する。
 - 10 できるだけ広い道を通って避難する。
 - 11 隣近所に声をかけながら避難する。
 - 12 より高いところに避難する。
 - 13 一旦高台に避難したら安全が確認できるまで低地に下りない。
 - 14

本浦町内会津波避難のルール

非常持ち出し袋の点検

避難時に持つて逃げるものを書き出しましょう。

- 飲料水
- 非常食
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- お薬
- 貴重品
- 生理用品
- 介護手帳
- 障害者手帳
- マイク

例) 懐中電灯

必要なものが入っているかどうか確認しましょう！

何か必要か災害時をイメージして考えてみましょう！

使用可能かどうか確認しましょう！

Check

消費期限は確認してありますか？

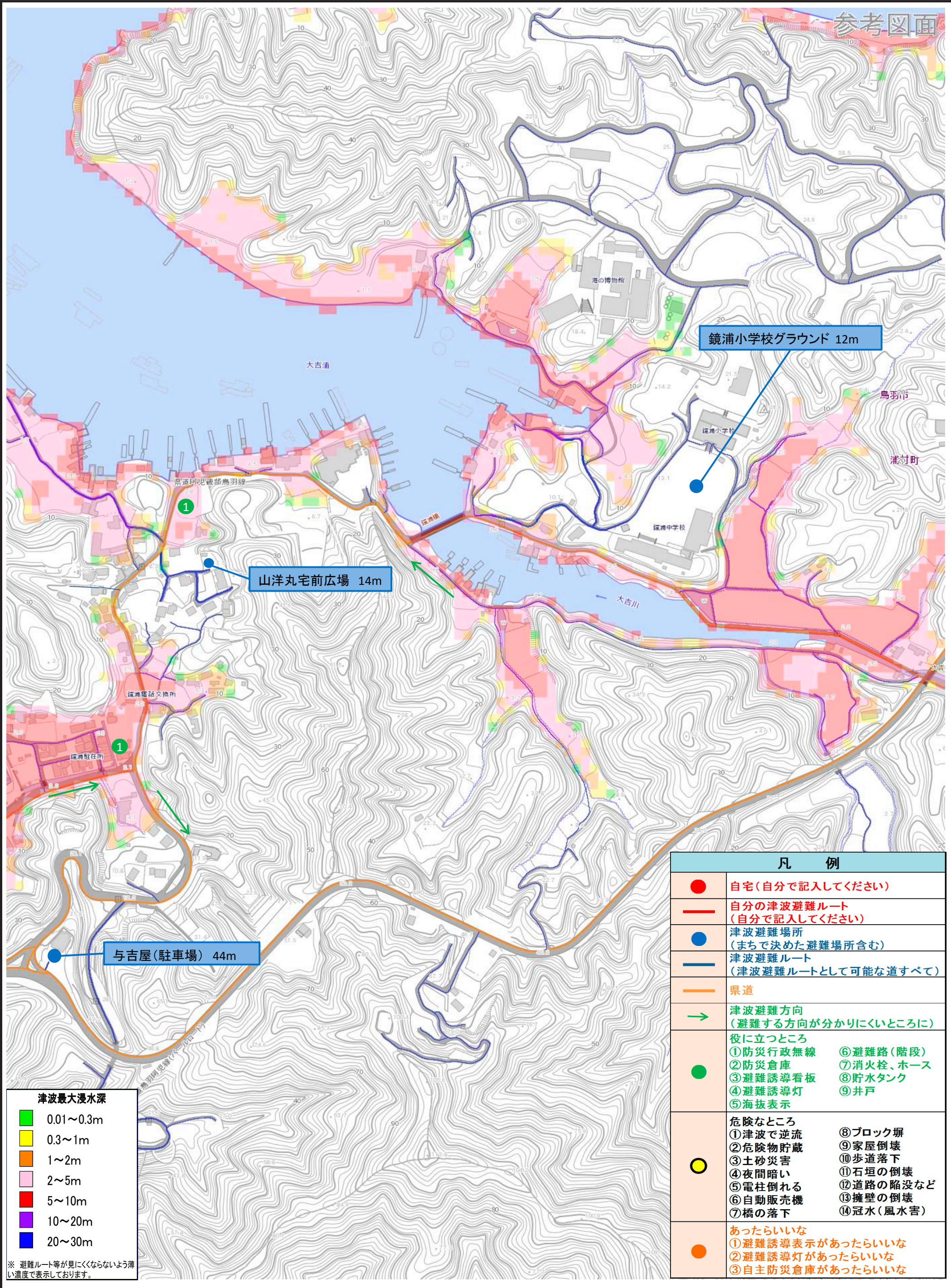
電池は使用可能ですか？
替えの電池はありますか？

マウズ・ライター等は使用可能ですか？
季節に合わせた点検を行っていますか？
(防災具、タオル等)

その他、チェックすべきことがあれば書いておきましょう。

①山折り

本浦町内会（東側）津波避難計画（Myまっぷラン）



※ この地図に「自宅」と「自分の避難ルート」を凡例を参考にご記入ください。