

確認しよう 災害情報受取手段！

■ 災害情報の受取手段 一覧

災害時は、自分から積極的に情報収集を行いましょう。
以下の①～⑧を利用し、災害情報や避難情報、避難所開設情報を入手しましょう。

① 防災つばめ〜ル

携帯電話やスマホに災害情報、避難情報、避難所 開設情報を配信します。
右記、QRコードを読み込むか、insert-mail@city-tsubame.jp
に空メールを送ってください。



② LINE 燕市公式アカウント

右記、QRコードを読み込むか ID: [@koho_tsubame](#)を友達に追加。
「国民保護に関する事態」の際はLINEによる通信が使用できなくなる場合があります。



③ X(エックス) 燕市公式アカウント

右記、QRコードを読み込むか、
ID: [@koho_tsubame](#)をフォロー。



④ 防災行政無線

聞き逃した場合は、**0256-77-8303**で確認できます。
※放送終了から24時間以内

こちらは、防災燕市です。



⑤ ラジオ放送(燕三条FM)

災害情報を優先放送します。 燕三条FM放送 **76.8MHz**



⑥ 燕市ホームページ

災害発生後、詳細な情報を随時掲載します。



⑦ 固定電話への情報配信サービス

固定電話に避難情報や避難所開設情報が届きます。 **75歳以上の高齢者のみで構成される世帯**が対象です。申し込みは燕市防災課までお問い合わせください。

〇〇時に〇〇避難所を開設しました。



⑧ NHK放送(テレビ、ラジオ)

重大災害時は、即時に緊急放送に切り替わります。



燕市総合防災訓練2025地震想定訓練

資料

燕市
Tsubame
City



大地震が来た

突然の震度6強！



そのときあなたはどう動く？

長岡平野西縁断層帯は、新潟市の沖合から小千谷市にかけて南北方向に延びた約83キロメートルの長さを持つ断層帯です。
地震の予想規模は、マグニチュード(M)8.0。(熊本地震 M7.3 能登半島地震 M7.6 ※M0.4の力の差は約4倍！)
新潟県の被害想定では、燕市で死者約1,300人、全壊約2万棟、全人口7万6千人中約3万7千人の避難者が見込まれています。

準備しよう

非常持ち出し品！



備蓄品の備えは最低でも
3日分/1人と言われて
います。
市の備蓄だけでは、避難者
約3万7千人に、十分な支
援は難しいです。普段から
個人備蓄を行いましょう！

考えよう

危険回避や避難のこと！



熊本地震や能登半島地震において、
新耐震基準の住宅
にも多くの被害があり
ました。今一度、危険
回避や避難所について
知っておきましょう。

確認しよう

災害情報受取手段！



災害時は、頼りにしていた
情報受取手段が使えな
くなくなることがあります。
1つの手段だけではなく、
複数の手段を使うよう
に、日ごろからいろんな情
報に接続できるようにして
おきましょう！

2ページ目

3ページ目

4ページ目

準備しよう 非常持ち出し品！

■ 非常持ち出し品(一次持ち出し品)【例】

災害が発生して避難するとき、最初に持ち出すべきものです。
リュック、キャリーバッグに入れ、**すぐに持ち出せるように**しましょう。

最低限
必要なものに☑チェック
しましょう！



食料品	☐ 飲料水	☐ 非常食			
衣類	☐ 着替え	☐ 下着	☐ 防寒着	☐ スリッパ	
貴重品	☐ 現金	☐ 身分証明書	☐ 保険証	☐ 通帳	☐ 印鑑
乳児・妊婦用品	☐ ミルク	☐ おしりふき	☐ おむつ	☐ ほ乳びん	☐ おもちゃ
	☐ 母子健康手帳	☐ 保温ポット	☐ 離乳食		
救急医療品	☐ おくすり手帳	☐ 常備薬	☐ 持病薬	☐ 体温計	
防災用品	☐ 携帯ラジオ	☐ 携帯電話	☐ 充電器	☐ 懐中電灯	
	☐ 電池	☐ 万能ナイフ	☐ 軍手		
日用品	☐ めがね	☐ 洗面用具	☐ タオル	☐ マスク	☐ ビニール袋
	☐ ティッシュ	☐ ウェットティッシュ	☐ 生理用品	☐ 化粧品	☐ マウスウォッシュ
その他	☐ 毛布	☐ まくら	☐ 嗜好品	☐ カイロ	☐ キャリーバッグ

※表の物品はあくまで例です。ほかにも必要なものを普段から準備しておきましょう。

■ 非常備蓄品(二次持ち出し品)【例】

災害時の生活を支えるものです。自宅に用意しておきましょう。万一、自宅から出られない場合の救助までの間や、避難生活を快適に過ごすために役立ちます。



水	最低3日分を用意しましょう。一人一日3リットル(個人差あり、飲料水を含む)が目安です。
食品	最低3日分を用意しましょう。 缶詰やレトルト食品、菓子類、ふりかけ、梅干し等の個別包装、冷蔵不要なもの 乳幼児や高齢者には専用の食品が必要です。
燃料	卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料 など
その他	生活用品、毛布、寝袋、コップ、なべ、やかん、パケツ、給水タンク、消火器、災害用トイレ、救急箱、各種アウトドア用品 など

■ ローリングストックで、備える

日頃から食べ慣れていて長期保存できるものを
多めに買って備えましょう。

ローリングストックとは

普段の食料としても使用でき、災害の際には防災食としても機能する食品や物品を 備蓄→使用→補充 と循環させながら蓄える方法です。



ポイント	古いものから順に使っていき、食べた、使った分は、すぐに買い足して、補充していきます。
ローリングストックに適するもの	缶詰・乾物など、日常的に使用する保存食、飲料水、ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロ、マスクなど

考えよう 危険回避や避難のこと！

■ 木造住宅等の避難行動

熊本地震や能登半島地震では、旧耐震基準(昭和56年5月以前)だけでなく、新耐震基準(昭和56年6月以降、平成12年5月以前)の木造家屋にも大きな被害がありました。

1階にいるときは、家屋の下敷きにならないように落ち着いて**屋外に避難**しましょう。

2階にいるときは、慌てて1階に下りると家屋の倒壊に巻き込まれる恐れがあるので、揺れが収まるまで、1階には下りないようにしましょう。

また、**耐震ベッド**や**耐震シェルター**を設置することで、家屋全体の耐震補強工事等が困難な場合でも、命を守る空間を確保することができます。



屋根の重さ(約10t)は通常の家具を破壊します！



耐震ベッド→

燕市では **燕市地震に強い住まいづくり支援事業** を実施しており、耐震化、部分耐震、耐震ベッド等の設置に**補助**を行っております。詳しくは **営繕建築課**へ→



■ 避難所に絶対に行くべきか

大きな地震が発生した場合、避難所は、大勢の避難者で、混雑状態になることが予想されます。

その時、**住宅に大きな損傷や倒壊の危険(不安)がない時は、そのまま自宅にいた方が、良好な避難生活ができる場合があります。**

また、お家に住めなくなったときも、親戚や知人宅が、無事であれば、そちらに避難していただくことも一つの方法です。避難所は、耐震面などでは安全ですが、避難者が多いほど、救援物資等が行き渡りにくくなるため生活が不便です。

他への避難が可能であれば、避難所に来る必要はありません。



避難所マーク



自宅被害が軽微な場合はそのまま自宅で過ごすほうが快適！

■ 避難所での行動

各避難所には、市の職員が2人以上配置されていますが、避難者・施設職員・自治会(自主防災組織)が協力し、避難所を運営していくことが大切です。

避難者が中心となり、避難所を自主運営するための避難所運営委員会を組織します。

市の避難所担当職員は主として、市や関係機関とのパイプ役としての業務を担当しています。避難者管理や、食料や物資の配布・必要数の把握、避難所内のごみ処理や清掃などは、避難者で協力、分担して行いましょう。



地域で避難運営を行います

■ ペットは、避難所に連れていけるか

燕市では、**ペットとの同行避難が全ての避難所で可能**です。ただし**避難者の居住スペースと一緒に生活することはできません**。屋根のある屋外スペースや避難所のエントランスホール等で、ケージに入れたり、リードで繋いだりし、ご自身でお世話していただくようになっています。

各避難所のペットスペースについては、自治会長等の避難者代表とペット同行避難者及び避難所担当職員等で、状況に応じて、話し合って決めましょう。



ペット可、しかし、周辺への配慮を忘れずに