



防災

いざという時に備えて

問 防災課 ☎34-2059

家の内外の危険箇所をチェック

いざという時のために日ごろから家族で確認しておきましょう。

屋内編

Check!

☐ 子どもやお年寄りがいる部屋・寝室には家具を置かない

子ども・お年寄り・病人などが逃げ遅れる可能性があります。寝ている時に地震に遭うと倒れてきて危険ですので、家具を置かないようにしましょう。

Check!

☐ 家具や電化製品の転倒・落下を防止する

家具や照明はベルト式金具やL字金具などを使用して固定しましょう。家電は可能な限り低い位置で固定しましょう。

Check!

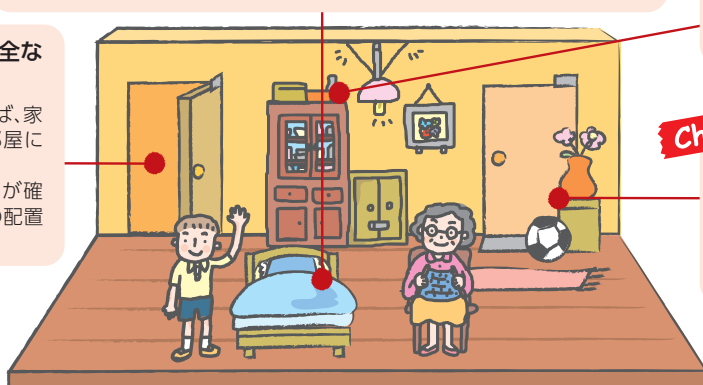
☐ 逃げ場となる安全な空間を確保する

部屋数に余裕があれば、家具は出入りが少ない部屋にまとめておきましょう。少しでも安全な空間が確保できるように、家具の配置を工夫してみましょう。

Check!

☐ 出入口や通路に物を置かないようにする

玄関や出入口に繋がる通路には、避難の妨げになるような物を置かないようにしましょう。



屋外編

Check!

☐ 窓ガラス ガラスが割れても飛び散らないように、フィルムを貼っておきましょう。

Check!

☐ 屋根

テレビのアンテナは固定しましょう。屋根瓦は補強しておきましょう。

Check!

☐ ブロック塀・門柱

基礎がしっかりしていないもの、鉄筋が入っていないものは補強しましょう。鉄筋が錆びていたり、ブロックがひび割れている場合は補修しておきましょう。

Check!

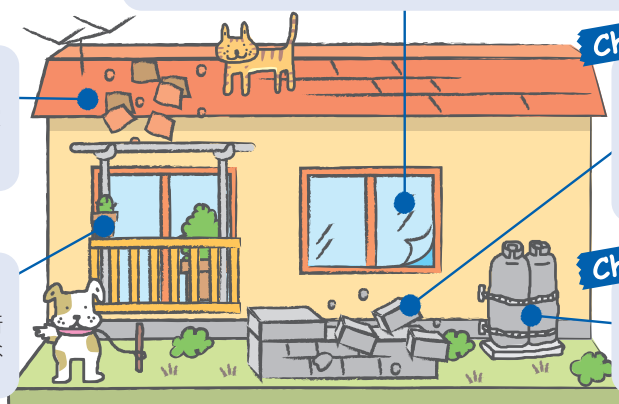
☐ ベランダ

落下する危険がある場所には、植木鉢などを置かないようにしましょう。

Check!

☐ プロパンガス

ガスボンベが倒れないように、鎖で固定しておきましょう。



〈以下は広告スペースです〉

避難時の心得

日頃から避難経路や避難場所を確認しておきましょう。

正しい情報の収集と自主的な避難を

ラジオ・テレビなどで最新の災害情報に注意をしましょう。



危険な場所には近づかない

増水した川の様子を見に行くのは大変危険です。絶対にやめましょう。



事前に避難経路の確認を

避難場所までの経路は、事前に確認しておきましょう。避難場所へ向かう道は、狭い路地や壁ぎわ、川べりなどは避けましょう。



避難する前には

避難する前に、電気・ガスなどの火元を確認しましょう。また、避難先や安否情報を書いた連絡メモを残しておきましょう。



避難の呼びかけがあれば速やかに避難を

人的被害が迫った場合には、町役場や消防団から避難の呼びかけをする場合があります。呼びかけがあった場合には、すぐに避難してください。



車での避難は控えて

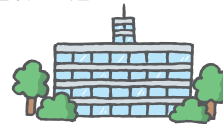
避難場所には徒歩で避難してください。車での避難は緊急車両の通行を妨げる原因となります。また浸水すると、車は動けなくなりますので、特別な場合を除き、徒歩で避難しましょう。

子どもやお年寄りなどの避難に協力を

子どもやお年寄り、体の不自由な人などは、避難に時間がかかります。近所のお年寄りなどの避難に協力をしましょう。また、日本語が不自由な外国人の避難にも協力をしましょう。

避難に遅れた場合には

もし避難に遅れ、危険が迫ってきた場合は、近くの丈夫な建物の2階以上に逃げましょう。



災害発生！そのときどうする？

問 防災課 ☎34-2059

大きな災害が発生したら、冷静に判断するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。災害時でも「あわてず、落ち着いて」行動するために、以下の行動ポイントを確認しましょう。

地震発生時の行動ポイント

地震発生

- ☐ 机の下などにもぐり、自分の身の安全を確保する。
- ☐ 火の始末をする。
- ☐ ドアや窓を開けて、出口を確保する。



1～2分

- ☐ 火元を確認し、出火していたら初期消火をする。
- ☐ 家族の安全を確認する。
- ☐ 靴をはく。(ガラスの破片などから足を守る。)
- ☐ 非常持ち出し品を持ち出す用意をする。
- ☐ 落下物に注意する。あわてて外に飛び出さない。



3分

- ☐ 協力して応急救護を行う。
お年寄り、体の不自由な人、けが人などに声をかけて、助け合いましょう。
- ☐ 同程度の強い地震等に注意をする。
※大きな地震の後には同程度の強い地震又は規模の大きい地震が発生する。



5分

- ☐ ラジオなどで正確な情報を確認する。
- ☐ 電話の使用はなるべく控える。
- ☐ 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する。
- ☐ ブロック塀や瓦やガラスなどの落下物に注意する。
- ☐ 車は使わず徒歩で避難場所に避難する。



5～10分

- ☐ 保育園・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行くために自宅を離れる場合は、行き先を書いた連絡メモを目立つ場所に残す。
- ☐ 再度出火防止を確認する。ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーを落とす。



風水害時の行動ポイント

警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報など
警戒レベル5	命の危機 直ちに安全確保！	緊急安全確保
警戒レベル4	危険な場所から全員避難	避難指示
警戒レベル3	危険な場所から高齢者などは避難	高齢者等避難
警戒レベル2	ハザードマップなどで避難方法を確認	大雨注意報、洪水注意報など
警戒レベル1	最新情報に注意	早期注意情報

※各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

非常持ち出し品



☐ **水・食料**
最低3日分は用意
できれば7日分



☐ **日用品**
手袋(軍手)、ちり紙、
ろうそく・マッチ・ライター、
懐中電灯、携帯ラジオ、
予備電池・携帯充電器、
洗面用具(歯ブラシ・歯磨き粉など)、
筆記用具、使い捨てカイロなど



☐ **貴重品**
通帳、現金、パスポート、運転免許証、
病院の診察券、マイナンバーカードなど



☐ **安全対策**
防災用ヘルメット、防災ずきん、
救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)



☐ **感染症対策**
マスク、消毒用アルコール、石けん・ハンドソープ、
ウエットティッシュ(アルコールタイプ)、体温計



☐ **高齢者がいる家庭の備え**
紙パンツ、杖、補聴器、入れ歯、
入れ歯用洗浄剤、男性用吸水パッド、
持病の薬、お薬手帳のコピー、
デリケートゾーンの洗浄剤など



災害情報の入手先

信頼できる情報を入手し、噂やデマに惑わされず、落ち着いて行動しましょう。

防災情報 ● 防災情報提供センター <http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>

川の水位情報 ● 国土交通省 川の防災情報 <http://www.river.go.jp>

気象情報

● 気象庁ホームページ <http://www.jma.go.jp> ● 天気・気象情報サイト(日本気象協会) <http://tenki.jp>

LINE配信

田原本町公式LINEで気象・地震・台風・避難情報などの防災情報や防犯情報を配信します。

右のQRコードを読み取って、田原本町公式LINEをお友達に追加してください。



防災行政無線を電話に配信(災害電話サービス)

防災行政無線の放送内容を固定電話・携帯電話に自動発信して、自動音声でお知らせします。

※登録希望の方は役場防災課にて申請してください。

防災行政無線を電話で確認

田原本町では災害時の情報伝達手段の一つとして防災行政無線を運用し、町内46カ所に設置した屋外スピーカーにより防災情報を住民の皆さんに伝達しています。

防災行政無線の放送内容を放送後に確認することができます。

電話番号: **0120-32-6201**

(通話料無料)
(24時間自動対応)

災害用伝言ダイヤル(171)について

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが使用できます。

171 をダイヤルした後、ガイダンスに従ってください。

災害用伝言板サービス

災害発生時などに、携帯電話を利用して安否情報を登録でき、携帯電話やパソコンから確認することができます。

- NTTドコモ
(日本語版) <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
(英語版) <http://dengon.docomo.ne.jp/Etop.cgi>
- KDDI:au
<http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンク/ワイモバイル
<http://dengon.softbank.ne.jp/J>
- 楽天モバイル
<https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/>

コミュニティFM放送

防災行政無線の内容や、災害時の田原本町からの情報をFMラジオ放送でお知らせします。

FMまほろば: 周波数79.5MHz、またはインターネットサイマルラジオ



指定避難所

施設名	所在地	TEL/FAX	対象自治会	浸水想定区域
田原本中学校	田原本町33	☎32-2585 FAX32-2586	堺町、南町、新地、大門東、大門中、大門西、祇園町、茶町、戎通2、戎通3、九品寺柿木原、柳町、島の町、三笠、南三笠	内
田原本小学校	新町48	☎32-4801 FAX32-4802	郭内、八幡町、根太口、三輪町、味間町、材木町、市町、本町、戎通1、小室、小室東、魚町、旭町、八尾、新八尾第1、南八尾、西八尾、八尾池之内、新町、中八尾	内
北小学校	鍵155	☎32-2517 FAX32-3356	法貴寺、八田、唐古、(西代)、(今里)、(鍵)、(西鍵)	内
東小学校	大木1-1	☎32-2327 FAX32-3345	大木、西大木、伊与戸、笠形、蔵堂、為川南、笠形第1、阿部田、味間	内
南小学校	千代306	☎32-2729 FAX32-3359	八条、南千代、千代公苑	内
平野小学校	平野62-3	☎32-2501 FAX32-2301	新薬王寺、西竹田、十六面、薬王寺、南薬王寺、満田、平野、みどりの団地、みどりの北	内
田原本青垣生涯学習センター	阪手233-1	☎32-6191 FAX32-8770	阪手北、阪手西、新阪手、(小阪)	内
田原本町社会福祉協議会	阪手336-1	☎34-2118 FAX34-7305	阪手南、ピアッツアコートone、南阪手グリーンタウン、阪手根太	内
北中学校	鍵71	☎33-3951 FAX33-3952	西代、今里、鍵、西鍵、小阪、石橋団地 *水害時は別の指定避難所になります。	内
中央体育館	平田46	☎33-5882 FAX32-4811	西井上、東井上、平田、為川北、金沢、大安寺、西大安寺	外
(旧)やすらぎ体育館	金剛寺58-2	☎33-5198 FAXなし	佐味、大綱、金剛寺、松本	内
磯城野高等学校	田原本町258	☎32-2281 FAX32-7265	殿町、幸町、室町1、室町2、室町3、宮古、黒田、富本、西新町、保津、(石橋団地)	内
県立高等養護学校	宮森34-1	☎33-2626 FAX33-7289	多、宮森、笠縫	内
奈良県立教育研究所	秦庄22-1	☎33-8900 FAX33-8909	矢部、秦楽寺、九品寺、新木	内

()の自治会(北中学校が指定避難所のところ)については、水害の場合の指定避難所となります。

福祉避難所

名称	所在地	管理者
特別養護老人ホームしきの郷	西竹田27-1	社会福祉法人一寿会
介護老人保健施設サンライフ田原本	小阪305-1	医療法人清和会
田原本町ふれあいセンター	為川北方115-6	田原本町役場
特別養護老人ホーム田原本園	味間523-1	社会福祉法人いわれ会
介護老人保健施設ぬくもり田原本	黒田285-1	医療法人誠安会
なら桜桃会 第二作業所	為川北方119-1	社会福祉法人なら桜桃会
特別養護老人ホームぬくもり磯城	宮古741-1	社会福祉法人誠敬会

発見!

わたしのまちのユニバーサルデザイン

身近にあるユニバーサルデザインとはどんなものか探してみましょう。

音の鳴る信号機

地域によって音が違うことも

音で青信号を知らせて、安全に横断歩道を渡ることができます。

自動ドア

荷物で両手が使えなくても大丈夫

車いすの方や荷物を両手に持っている方でも楽に出入りできます。

フラットな入り口

ベビーカーでも簡単に入れる

フラットな設計で最初から誰もが訪れやすい入り口。



いざ！というときに頼りになる！

病院

循環器内科

消化器内科

医院・診療所

心療内科・精神科

呼吸器内科

心と体のリラクゼーション法

リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。

口を軽くあけて、ハァーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハァーと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。



心と体のリラクゼーション法

アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで健康に導くというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。



あなたのまちの 医療機関 (診療科目別)

整形外科

産科・婦人科

歯科

小児科

皮膚科

薬局

眼科

