

今こそ、自分や家族の避難について決めておきましょう
「マイ避難カード」の作成を!



災害時は、スマホ・携帯電話が水没したり、パニックになって家族の事が思い出せなかったりなど、想定外のことが起こり得ます。万が一に備え、家族の連絡先や避難方法、待ち合わせ場所などを記しておきましょう。

■ 家族情報

名 前	携帯電話	生年月日	勤務先・学校	勤務先・学校の電話番号

■ 災害時の避難先と移動方法

地震の時

昼(明るいとき)
夜(暗いとき)

台風・洪水の時

昼(明るいとき)
夜(暗いとき)

■ 家族の集合場所

■ 連絡を取りたい親戚・友人・知人

連絡先①

名前
電話番号
メモ

連絡先②

名前
電話番号
メモ

■ 緊急・災害時の問い合わせ先

- 宝塚市災害対策本部 ☎0797-71-1141
- 宝塚市上下水道局 ☎0797-73-3988
- 宝塚市消防本部 ☎0797-73-1141
- 宝塚警察署 ☎0797-85-0110
- 大阪ガス(ガス漏れ通報) ☎0120-7-19424
- 関西電力(送配電) ☎0800-777-3081

■ 主な情報収集先

宝塚市
防災のページ

宝塚市
災害ポータル
サイト

【WEB版】
たからづか
防災マップ

宝塚市緊急情報 X
(旧Twitter)



マメダヨリ 防災ガイド

わたしたちのまちの防災対策を再確認!



米谷自治会
(米谷自主防災会)

はじめに

災害はいつ起こるかわかりません。
近年は、大地震、台風、局地的集中豪雨など
各地に大きな被害が発生しています。

災害は他人ごとではありません。
日ごろからの心がけや準備は
あなたとあなたの大切な家族を危険から守ります。

災害時に命を守る行動をとる一助となることを願って
もしものときに役立つ知識や情報、
今すぐできる災害への備えなど、
米谷自治会広報誌「マメダヨリ」に今までに掲載した
防災特集記事※をこの一冊にまとめました。

この冊子が皆さまのお役に立つことができれば幸いです。

2025年7月

※マメダヨリの記事の掲載当時の内容に、一部訂正・加筆を行っています。あしからすご了承ください。



自助・共助・公助と「近助」

自助

災害時に
自分と家族を守ること

共助

地域やコミュニティで
助け合うこと

近助

ご近所さん同士で
助け合うこと

公助

公的機関による
救助・支援のこと

(大規模災害では、すぐに対応できません)

ご存じですか？
水の備蓄が必要な理由

宝塚市は、災害時に備え「飲料水兼用耐水性貯水槽」を市内8カ所に設置し、1万人に3日分の水を供給できますが、市民全員(約22万人)分は確保できません。家庭でも水を備蓄しておきましょう。

この冊子を手にとってくださったあなたへ… ガイドブックの活用ガイド



ステップ 1

地図を見て 自分の住んでいる 場所を知ろう

6～7ページの「米谷自治会避難所マップ」は
『1000年に一度』の大雨を想定した「洪水・土砂
災害ハザードマップ」も兼ねています。
お住まいの地域や避難
経路の危険度を確認して
おきましょう。



ステップ 2

事前に避難場所や 避難方法を 確認しておこう

4～5ページには、避難所の種類や避難方法、
情報の収集に便利なアプリについて説明して
います。事前に確認・登録しておきましょう。

ご注意



超大型の台風接近時や、大雨警報
等で風水害が予想される際、早め
の避難をご希望の市民のために
開設される「**自主避難所**」は、**米谷
自治会エリアは宝塚小学校です**。売布小学校
ではありませんのでご注意ください。

なお、自主避難所には、飲食物や薬、季節
用品などは各自で持参してください。
自主避難所の開設情報は安心メールや
市のホームページでご確認いただけます。

これも重要！

災害から命を守るためには、
デマに流されず、正しい情報を自ら知ることが大切です。
日頃から情報をチェックする習慣を身につけましょう！



ステップ 3

家族で話し合っ て「マイ避難カード」 を記入してみよう

家族全員での事前の話し合いが大切です。
家族みんなで相談しながら、裏表紙の「マイ
避難カード」に記入
してみましょう。



ステップ 4

非常持出品を チェックして必要な ものを揃えよう

家族構成や避難先の状況によって持出品は異
なります。11ページの「家族構成に合わせた
準備」を参考に、本当に必要なものをチェック
して、すぐに持ち出せるように
用意しておきましょう。



重要！

ステップ 5

もしもの時に すぐに使えるように 備えよう

いざという時に、あわてないために 事前に知っておきたいこと

避難所っていろいろあるけど、どこに行ってもいいの？

避難所の種類と役割

指定避難所

売布小学校

災害が発生した際、市がまず開設する避難所です。主に小学校や中学校などに開設され、**どなたでも避難できます。**

自治会指定避難場所

米谷自治会エリアの各公園

震災発生時には、大規模な火災が発生する恐れがあります。このような**火災やその他の危険から身を守る場所**として、公園などの広場を指定しています。

予備避難所

米谷会館・売布会館 ピピアめふ1

大災害などで、**避難所開設期間が長引くようであれば開設し**、指定避難所から順次振り分けを行います。(災害時要援護者優先)

自主避難所

宝塚小学校

超大型台風の接近や大雨による洪水・土砂災害が懸念される場合、**早めの避難を希望される市民を受け入れるために**に開設する施設です。

福祉避難所

フレミラ宝塚 (市立老人福祉センター)

特に介護が必要な方のために、設備や人員を整備した専用の施設です。**福祉避難所へは直接避難できません。必要に応じて対象者を指定避難所から移送します。**

最初から
予備避難所や
福祉避難所には
入れないんだね



避難所の開設状況は
下記で紹介する
アプリやメールで
配信されますよ。



原則として災害発生時には、**どこの避難所でも、地元の人でなくても避難できます。**

※一部を除く

命を助けることが最優先です！

この機会に、
ぜひご登録を！

災害時の情報収集におすすめ！

スマホアプリと配信メール

スマートフォンアプリ コスモキャスト



すみれ防災スピーカーの内容が
スマホで聞けます！(大音量注意)



iPhone/iPad



Android

スマートフォンアプリ ひょうご防災アプリ



気象情報や避難所等の開設状況が
アプリに通知されます！



iPhone/iPad



Android

メール配信 宝塚「安心メール」



気象情報や避難所等の開設状況が
メールで通知されます！



空メール送信



まずは自宅の状況を把握することが大切です！

避難の準備と避難方法



事前準備

- 市ホームページやたからづか防災マップ、本冊子などで、自宅のハザード情報を把握し、近隣の土砂災害地域、浸水地域や避難の場合のルートなどを確認しましょう。
- 宝塚市安心メール(ひょうご防災ネット)、市内降雨情報、台風進路情報、FM防災ラジオなどで最新の災害情報を入手しましょう。

避難方法

いざ、避難

指定避難所(売布小学校)へ行くことだけが避難ではありません。次のような避難方法があります。

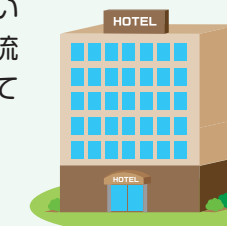
在宅避難

安全な場所にいる場合には避難所に行く必要はありません。念のため、水、食料、懐中電灯、ラジオ、モバイルバッテリー、カセットコンロなどを備えておきましょう。



分散避難

避難所の混雑を避けるために、安全な場所にある親戚・知人宅やホテルへの避難も検討しましょう。
※突然の訪問にならないよう、日ごろからの交流や早めの相談を心がけてください。



水平避難

避難所に行くときは、通常の避難グッズと併せて感染症対策グッズも忘れずに！マスク、消毒液、体温計、せっけん、スリッパ、ウェットティッシュなどを持参しましょう。

避難所で気をつけること

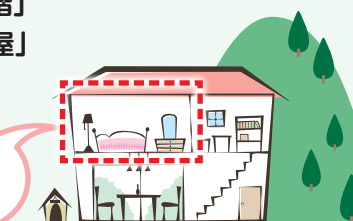
- ①体調チェックを定期的に
- ②手洗いをこまめに(特に共用部分に触れた後)
- ③マスクを着用し、咳エチケットを守る
- ④換気・距離の確保で「3密」を避ける



垂直避難

夜間、すでに避難路が水没しているなど避難が困難な場合には、自宅や近くの頑丈な建物の「できるだけ高い階」「山と反対側の部屋」に避難しましょう。

高い階
山と反対側へ！



車での避難の注意点

豪雨や強風のときの移動は危険です。車で避難中に被災するケースもあり、土砂災害や道路の浸水、アンダーパスの水没などの危険があります。**日ごろから安全な避難経路を確認しておきましょう。**車中泊をする場合は、周囲の安全を確認し、時々体を動かしましょう。



指定避難所が開設される場合は、**米谷会館も開ける予定です。**



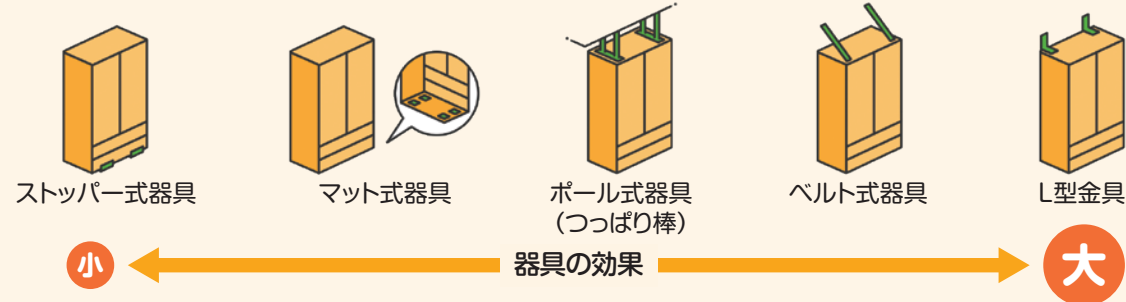
あなたの命を守るのは、日頃からの心がけ

非常時のための備えを再確認!

今すぐできる! 家の中の地震対策 **家具の固定と配置について**

1995年の阪神・淡路大震災では、住宅内部での被害が多く、負傷者の約半数は「家具の転倒、落下」が原因だったといわれています。家具をしっかりと固定したり、配置を変えることで事故を未然に防ぎましょう。

① 家具の転倒を防ぐ 家具転倒防止器具を使って家具を固定しましょう。



壁に穴を開けられない場合は… 「ストッパー式器具(またはマット式器具)」と「ポール式器具」を組み合わせると「L型金具」並みの強度が得られます。

② 家具の配置を変える 器具や段ボールなどでの固定もできない場合は、家具の配置転換を!



自宅からの脱出、何秒かかる? **避難経路を 確認しましょう!**

地震で玄関が開かない場合も想定し、避難経路は複数考えておきましょう。マンション・アパートでは非常階段など建物の外へのルートも確認しておきましょう。



夜間、停電時なども想定して、何秒で脱出できるか計測してみましょう。

災害時、ペットを守るのは飼い主だけ! **ペット動物の防災対策**

周りの人に迷惑をかけず、避難所にペットと一緒に安全に避難するためには日頃からの準備と心構えが必要です。

しつけと健康管理
ケージやキャリーバッグに入ることに慣れさせる

行方不明対策
鑑札、迷子札、マイクロチップなど

不妊・去勢処置
野生化して繁殖・増加するのを防ぐ

**ペット用の避難用品や
備蓄品の確保**

また、避難所以外の避難先や預け先の確保や飼い主同士の良好な関係の構築など、普段から準備しておきましょう。

【宝塚市】
ペット動物の
防災対策

【環境省】
ペットも守ろう!
防災対策

非常食、気付いた時には期限切れ?

ローリングストック サブスク(定期購入)のすすめ

「ローリングストック」は賞味期限切れを防ぎ、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができ、うっかり補充を忘れることも…。そんな時に安心な「非常食の定期購入サービス」をご紹介します。



※組み合わせ一例

「いつもの味」が
定期的に自動で届く

【日清カップヌードル】
ローリングストック
(3カ月ごとに9個お届け)



1回だけでも
購入できます

そのまま
食べられる

安心!おいしい!
特定原材料等27品目不使用

【フェリシモ】
保存食
主食6食セットの会
(毎月1セット(6食)お届け)



※スプーンのみ付属

普段使い&コンパクトなおすすめグッズ

いざという時のための備えが収納場所を圧迫していませんか?
ここでは普段も使える防災グッズや軽量・コンパクトなアイテムをご紹介します。



釘も通さない
特殊シートを内蔵で
ガラス片から足を守る

普段使いできる
可愛いデザイン



【株式会社コジット】
足まもりつば

手軽で便利、風にも強い!
アウトドア専用のカセットバーナー
テント内、車内では
絶対に使用しないでください



収納ケース付き

※カセットは別売り

【岩谷産業株式会社】
カセットガス ジュニア
コンパクトバーナー

普段は玄関チェア、
背中ベルトを出せば
非常持ち出リュックに変身!



※中身は含まれません

8Kgまで
入ります

【株式会社コジット】
(Amazon公式サイト)
防災リュックになる
玄関チェア

※写真は全てイメージです。※商品の詳しい情報は、QRコードより各メーカーのホームページにてご確認ください。

地震が起きたらどうする？ シーン別対処法



自宅では

- 頭を守る
- 大きな家具から離れる



電車・バスでは

- つり革や手すりにしっかりつかまる
- 勝手に降りない

街中・路上では

- ガラスや看板の落下に備え手荷物で頭を守る
- ブロック塀や電柱・自動販売機から離れる



車の運転中

- 急ブレーキはかけない
- 揺れがおさまるまで車外に出ない



沿岸部では

- 直ちに高い所に避難する



地震は、いつ、どこにいる時に起こるか分かりません。外出先や乗物での移動中など、自分のいる場所に合った「命を守る安全行動」をとるようにしましょう。

非常持出品、具体的に何を揃えたらいいの？ 家族構成にあわせた準備をしましょう！

避難して1日目をしるぐために
必要最低限のもの

基本のセット



避難するときに最初に持ち出すもの。あまり欲張りすぎないことが大切です。リュックなどに入れる重さの目安は、男性で15キロ、女性で10キロ程度。

食料品

- ☐ 非常食※1
- ☐ 飲料水1日分(1人3L)

生活用品

- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ビニール袋
- ☐ ライター
- ☐ 懐中電灯※2
- ☐ 携帯ラジオ※3
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 常備薬
- ☐ 予備のメガネ、補聴器
- ☐ アイマスク、耳栓、イヤホン



衣料品類

- ☐ 着替え(下着・靴下も)
- ☐ タオル、ハンカチ
- ☐ 運動靴
- ☐ 保温シート

安全対策

- ☐ 防災ずきん(ヘルメット)
- ☐ 軍手
- ☐ 笛やブザー
- ☐ 雨具
- ☐ 携帯ナイフ
- ☐ ロープ



衛生用品

- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ティッシュ
- ☐ 予備のマスク
- ☐ 消毒液、除菌シート
- ☐ 救急セット
- ☐ 歯磨きセット
- ☐ 生理用品
- ☐ 水のいらない石鹸・シャンプー



その他

- ☐ 現金(公衆電話用硬貨も)
- ☐ 健康保険証や免許証のコピー
- ☐ 通帳・印鑑
- ☐ 筆記用具
- ☐ 古新聞
- ☐ 避難所マップ(本冊子)



※1 缶切り・栓抜き不要で火を使わずに食べられるもの。
※2 予備の電池や電球も忘れずに。
※3 手回し式でスマホなどの充電もできるものが便利。

乳幼児 のいるご家庭

- ☐ 粉ミルク・ほ乳瓶
- ☐ 離乳食・スプーン
- ☐ 紙おむつ・おしりふき
- ☐ 使用後のおむつ入れ
- ☐ 母子手帳のコピー
- ☐ 乳幼児医療受給者証のコピー
- ☐ 洗濯綿
- ☐ ガーゼ

ベビーカーではなく
抱っこひもで避難

おむつや衣類は月に1度
サイズの見直しを!

おもちゃ(無音の物)や
絵本があると安心!



おやつも
忘れずに!

妊婦 のいるご家庭

- ☐ 入院セット
(ガーゼ、洗浄綿、さらし、T字帯など)
- ☐ 母子手帳のコピー
- ☐ 加圧式ソックス
(血栓予防やむくみ防止に)

妊娠後期の場合は
育児グッズもプラス!

- ☐ ベビー用肌着・ウエア
- ☐ おくるみ
- ☐ 紙おむつ(新生児用)・おしりふき
- ☐ 使用後のおむつ入れ
- ☐ 粉ミルク・ほ乳瓶、授乳ケープ



要介護者 のいるご家庭

- ☐ 介護用非常食
(ミキサー粥など)
- ☐ 紙おむつ・おしりふき
- ☐ 使用後のおむつ入れ
- ☐ 補助具(杖など)の予備
- ☐ 常備薬
- ☐ お薬手帳
- ☐ 障害者手帳のコピー



詳しくは宝塚市の
ホームページで

上記はあくまでも目安です。
ご家族の人数や年齢、その時の健康状態に応じて、年に1度はリストの見直しをしましょう。
また、これらを1箇所にまとめて、避難時に必ず通る場所(玄関など)に置いておきましょう。

宝塚市の防災ページ「家庭でできる災害への備え」もご覧ください。
(ホーム > 防災のページ > 家庭の備え(自助) > 一人ひとりが備える > 家庭でできる災害への備え)



電話で
確認

ご存じですか? 災害時の安否確認方法

災害用伝言ダイヤル171

ぜひご家族や親戚、
友人間で使い方を
マスターしておきましょう。

171に電話

録音は1 再生は2

連絡を取りたい電話番号を入力
※市外局番から入力

1を押して録音or再生

録音の
ポイント

30秒以内に
「あいはいよ」で
録音!

- あ あなたのお名前
- い 今いる場所
- た 誰と一緒に
- え 痛いところは?(けが)
- よ 予告(次回の連絡・予定)

9を押して終了

停電が起こるほどの大きな災害時には、電話が
つながりにくい状況が数日間続きます。それを
緩和するために、災害時に限定して開設される
のが「災害用伝言ダイヤル(171)」です。安否を
知らせたい被災地の人、自身の電話番号を
登録して音声で録音し、確認したい人はどこから
でもその録音を聞く事ができます。

毎月1日・15日に
体験利用※ができます。

※正月三が日(1月1日 00:00~1月3日 24:00)、
防災とボランティア週間(1月15日 9:00~1月21日 17:00)、
防災週間(8月30日 9:00~9月5日 17:00)にも体験利用可。
※災害が発生した際には体験利用ができない場合があります。
※体験利用においても通話料がかかる場合があります。
※体験利用は、録音時間30秒、蓄積数20件、
保存期間は体験利用期間終了までです。



詳しい使い方は… 171 使い方

英語、中国語、
韓国語にも対応

webで
確認

パソコンやスマホでも確認ができます!

災害用伝言板「web171」

インターネットが使える状況であれば、パソコンやスマートフォンから
電話番号を入力して安否情報の登録・確認ができます。平常時に電話
番号とメールアドレスを登録しておきましょう。(登録無料)



web171