

避難所等一覧

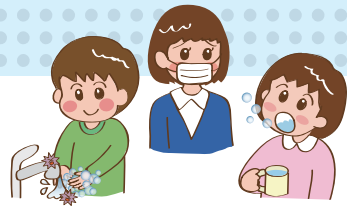
避難所 兼 避難場所			
施設名称	所在地	電話	地図座標
志筑小学校	中志筑2112	0299-37-7071	1図 E-6
新治小学校	西野寺736	0299-22-2314	3図 E-3
千代田中学校	上佐谷990	0299-59-3502	2図 H-5
上佐谷小学校	上佐谷1837	0299-59-2004	2図 E-4
七会小学校	上稲吉182-2	0299-59-2002	4図 E-2
下稲吉小学校	下稲吉1623-5	0299-59-2054	4図 H-3
下稲吉中学校	下稲吉2273-2	029-831-7400	5図 E-4
下稲吉東小学校	下稲吉2286	029-831-8878	5図 F-4
旧下大津小学校	加茂4469	—	10図 F-3
霞ヶ浦南小学校	深谷3660-1	029-897-1231	8図 C-6
霞ヶ浦中学校	深谷3398-2	029-897-1211	7図 H-6, 8図 B-6
旧牛渡小学校	牛渡2873	—	11図 E-5
旧佐賀小学校	坂2039-1	—	12図 C-3
旧安飾小学校	安食2235	—	9図 A-2
霞ヶ浦北小学校	下軽部1232	029-896-1213	8図 G-4
旧志士庫小学校	穴倉1594	—	6図 G-6
旧穴倉小学校	穴倉5462	—	6図 B-5
わかぐり運動公園体育館	新治1813-2	0299-59-2909	5図 E-2
体育センター	深谷3682-2	029-898-2228	8図 C-6
千代田公民館	上佐谷991-5	0299-59-5252	2図 H-4
千代田講堂	上佐谷991-5	0299-59-5252	2図 H-4
農村環境改善センター	坂934-1	029-896-1138	12図 D-4
あじさい館	深谷3719-1	029-897-0511	8図 C-6

避難場所			
施設名称	所在地	電話	地図座標
老人福祉センター	上佐谷33	0299-59-4648	2図 G-1
やまゆり保育所	五反田298-20	0299-59-2172	2図 G-2
第2常陸野公園	中佐谷671-1	—	4図 F-1
関鉄自動車工業	上稲吉1828	0299-59-3115	4図 D-4
わかぐり保育所	下稲吉519-2	0299-59-2882	5図 E-1
稲吉ふれあい公園	稲吉4-10-1	—	5図 E-5
勤労青少年ホーム	稲吉2-6-25	029-831-5896	5図 E-5
働く女性の家	稲吉3-15-67	029-831-2234	5図 E-5
逆西防災広場	稲吉2-9-18	—	5図 E-6
旧牛渡地区公民館	牛渡2862-3	—	11図 F-5
旧安飾地区公民館	安食1075-1	—	8図 H-1
旧志士庫地区第1公民館	穴倉3622-4	—	6図 E-5
旧志士庫地区第2公民館	西成井85	—	8図 D-3
大塚ふれあいセンター	下稲吉1868-22	0299-59-4088	4図 H-4
千代田保健センター	上土田433-2	0299-59-3645	3図 B-6
霞ヶ浦保健センター	深谷3671-2	029-898-2312	8図 C-6

協定避難所			
施設名称	所在地	電話	地図座標
真如苑 茨城本部 長禅寺	坂924-3	029-896-0012	12図 D-4

福祉避難所			
施設名称	所在地	電話	地図座標
やまゆり館	下稲吉2423-9	029-832-5601	5図 F-4
社会福祉法人 明岳会 ピソ天神	穴倉5696-3	029-833-0298	5図 H-4

避難所生活での心得



避難所では、お互いに助け合って共同生活を送ることが基本です。
ルールとマナーを守り、みんなで支え合いましょう。

共同生活

- リーダー、副リーダーを置き、避難所運営のためのルールや各自の役割分担を決めましょう。
- 一部の人だけに負担がかからないようにみんなでできることを分担し協力しましょう。
- 災害時要配慮者と女性に配慮しましょう。

生活環境を衛生的に

- 室内の清掃や整理整頓に努めましょう。
- トイレの清掃・消毒は定期的に行い、衛生管理には十分注意を払いましょう。
- ゴミは所定の場所へ置きましょう。

感染予防

- 手洗いとうがいを入念にしましょう。
- 熱や咳、くしゃみの出ている人、介護を行う人はマスクをしましょう。

備蓄品および非常持ち出し品

備蓄品および非常持ち出し品

避難するときに最初に持ち出すのが「非常持ち出し品」。災害直後から混乱が収まるまでの数日間、自給自足するための物資が「備蓄品」です。以下は一例です。とくに非常持ち出し品は、持って逃げられる量にしましょう。



持ち歩き用非常持ち出し袋

外出時に被災したときのために、常に持ち歩くカバンに最低限必要なアイテムを入れておきましょう。
携帯ラジオの乾電池は外しておきます。

- ☐ 非常食・飲料水
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 携帯電話用充電器
- ☐ ホイッスル
- ☐ マップ
- ☐ ティッシュ
- ☐ ライター（マッチ）

- ☐ ろうそく・ランタン
- ☐ ライト
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 小銭
- ☐ 水筒
- ☐ タオル
- ☐ 軍手 など

- ☐ 乾電池
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ エマージェンシーセット・ブランケット
- ☐ ナイフ・缶切り・栓抜き

まとめておきたい大切な物

紙製の証書や証明書、印鑑などはファスナー付きビニールケースに入れておくと、防水にもなります。万一のために家族の写真を持ち歩くのもよいでしょう。

- ☐ 家族の写真
- ☐ 貯金通帳
- ☐ 株券
- ☐ 免許証

- ☐ 健康保険証
- ☐ お薬手帳
- ☐ 年金手帳
- ☐ 印鑑 など

備蓄品

少なくとも3日は自力で生活できるように準備

- ☐ 食品（レトルト食品、アルファ米、缶詰等）
- ☐ 飲料水（一人1日3リットル程度）
- ☐ 給水用ポリタンク
- ☐ ティッシュペーパー・ウエットティッシュ
- ☐ 簡易トイレ

- ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸
- ☐ ビニール袋
- ☐ 燃料（カセットコンロ）
- ☐ ラップフィルム

- ☐ 洗面用具
- ☐ 工具セット
- ☐ 救急医薬品
- ☐ 毛布・タオルケット・寝袋
- ☐ 女性用の衛生用品 など

ローリングストック法

備蓄の新しい方法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。
ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度が保たれ、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ます。

※右記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を蓄えておくことより安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人3リットル×家族分の準備を。

参考文献：
一般財団法人 日本気象協会ホームページ「トクする防災」
内閣府ホームページ「防災情報のページ」

1
2
目

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷蔵庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

水は溶かして飲料水として活用も可能。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

3
7
目

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

ローリングストック法

定期的（1ヶ月に1、2度）に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

乾麺（ラーメン・パスタ等）

ゆで時間の短いものを。

缶詰

野菜や果物の缶詰で栄養を。

その他備蓄しておくと良いもの

フリーズドライ食品（スープ等）

スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

調理器具の備え

カセットボンベ

1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要（1日30分使用の場合）。

カセットコンロ・ボンベ

停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

その他のアイデア

乾物

ミネラル・食物繊維の補給を。

漬物

伝統的な保存方法で。

家庭菜園

庭やベランダ等も活用して菜園を。

36

37