

保存版

防災 ガイドブック

災害への備えはこの1冊でまるっと解決！



日ごろの
備え編



じしん
地震
対策編



つなみ
津波
対策編



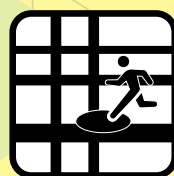
風水害
対策編



原子力
対策編



ひなん
避難情報
編



ハザード
マップ等

塩 竈 市

(令和5年3月作成)

もくじ

<日ごろの備え編>

災害対策の基本	1
家族で防災について話し合う	2
非常持出品の準備	3
安心・安全な生活を送るために	4
家の中の安全対策	5
家の周囲の安全対策	6
地域ぐるみの防災対策	7
要支援者にやさしいまちづくり	8
逃げ遅れゼロ 一人ひとりの防災行動計画	9

<地震対策編>

身を守る 地震だ！そのときどうする？	10
身を守る こんな場所で地震にあったら	11

<津波対策編>

津波のことを知る	12
身を守る 津波の危険から身を守る	13

<風水害対策編>

身を守る 大雨から身を守る行動	14
身を守る 集中豪雨やゲリラ豪雨から身を守る	15
身を守る 土砂災害から身を守る①	16
身を守る 土砂災害から身を守る②	17

この「防災ガイドブック」では、原則、中学校以上で習う漢字にふりがなを振っています。
ただし、熟語に小学校で習う漢字を含む場合はその限りではありません。

<原子力対策編>

身を守る もし原子力災害が起きたら	18
-------------------	----

<避難情報編>

避難情報と気象情報の関係性	19
身を守る 皆さんを危険から守る警報システム	20

<ハザードマップ等>

ハザードマップ（塩竈市全体図）	21
ハザードマップ ①	22
ハザードマップ ②	23
ハザードマップ ③	24
ハザードマップ ④	25
ハザードマップ ⑤	26
指定緊急避難場所、指定避難所等一覧表	27
東日本大震災の記録伝承	28
家族で話した決まりごと	29
いざというとき 連絡票	裏表紙

もしも、防災無線の内容が聞き取れないとき

緊急時にはエフエムベイエリア(78.1MHz)で防災無線の内容が放送されます。併せて塩竈市の防災情報も放送しますので、災害時にはラジオをご活用ください。

また、**防災無線確認電話(022-364-1260)**は放送内容を確認できます。

塩竈市のLINE公式アカウントでは、生活や災害情報に関する最新情報等を発信しています。

ぜひご登録ください。

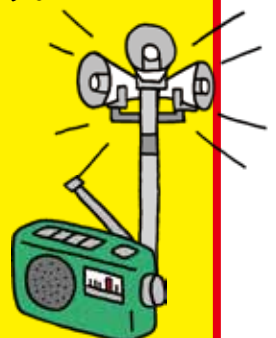
LINE公式アカウント「塩竈市」

ID @shiogamacity

二次元コードを読み取り、登録することができます。



塩竈市LINE
公式アカウント



災害対策の基本

はじめに

自然災害は、いつどこで発生するかわかりません。

地震、津波、台風、集中豪雨等の自然災害の発生を人の力で食い止めることはできませんが、自然災害による被害を最小限におさえることはできます。

この「防災ガイドブック」は、災害による被害を最小限におさえるための“知識”と“準備”を、分かりやすく紹介しています。

いざというときにあわてないように、できることから防災対策をはじめましょう。

「自助」、「共助」、「公助」を正しく理解しよう

行政による「公助」はもちろん、それ以上に、自分の身は自分で守る「自助」、地域や身近にいる人が助け合う「共助」こそが、被害を少なくするための大きな力となります。そして、人を助けるためには、まず自分自身を守らなければなりません。「自助」があつての「共助」です。

日ごろから、「自分でできること」、「家族でできること」、「ご近所と力を合わせてできること」等について考え、そして話し合い、災害に備えておくことが大切です。

自助 市民一人ひとりが自分の身の安全や生活を守る活動

共助 町内会・事業所等が協力して地域を守る活動

公助 国・県・市等の行政が、災害による被害を防止、軽減、又は復旧を促進する活動

自助 自分を自分で守る

市民の責務・役割

市民は自らの命、家族、財産等を守るため、日ごろから安全への備えに努めましょう。

- 最低3日分、推奨1週間分の食糧・水の備蓄
- 家具・塀・よう壁の安全対策
- 避難場所や避難ルートの確認 等



共助 地域でお互いを助け合う

町内会・事業者等の責務・役割

町内会・自主防災組織等は互いに協力し、事業者は適正な施設管理によって、地域の安全確保に努めましょう。

- 近所の声かけ、助け合い
- 地域の防災活動への参加、協力
- 管理施設の安全確保 等



公助 自助・共助とともに

防災関係機関の責務・役割

市・消防・警察・自衛隊等は、災害から守るための施策や防災体制の整備を行います。

- 地域防災計画の策定
- 避難所、備蓄品、その他防災施設の整備
- 防災関係機関、ほかの自治体等との連携 等



家族で防災について話し合う

地震や風水害が発生したときのことを想定して、各自ですべきことや避難場所、連絡方法等を月に一回は家族で話し合っておきましょう。

家族で話し合うこと

1 家族一人ひとりの役割分担を決める

- 非常持出品を持ち出す人
- ブレーカーやガスの元栓を確認する人
- 家族内の要支援者を助ける人 等



2 避難場所、避難経路を確認する

- 地域の避難場所や家族の集合場所を決めておく。
- 避難経路等の下見をしておく。



3 連絡方法を確認する

- 災害伝言ダイヤル「171」の使い方を確認しておく。
- 遠方に住む親せきや知人の中継し、連絡をとる。



4 危険箇所を確認する

- 身の回りの危険箇所を確認し、必要な修理や補強をしておく。



5 非常持出品をチェックする

- 必要なものが揃っていることや消費期限等を確認しておく。



6 防災用品をチェックする

- 消火器や救急箱の置き場所や使用期限等を確認しておく。



ハザードマップを有効に活用しましょう！

ハザードマップとは、主に行政が作成する災害危険予測図のことです。地震や風水害等が発生した際に想定される危険箇所や範囲、被害の想定、避難場所等が地図上に記されています。ハザードマップを参考に家のまわりや避難経路を歩き、古い看板や溝、水路、ブロック塀等を確認しておけば、とっさの対応に役立ちます。



非常持出品の準備

非常持出品の準備のポイント

災害が発生し、水道施設等が使用できなくなったり、道路が破損して防災機関による救援活動が間に合わない場合があります。災害発生後の数日間は自分で準備した備蓄品等で対応しましょう。

- 災害発生時に最初に持ち出す「非常持出品」と復旧するまでの数日間に必要な「非常備蓄品」に分けて準備する。
- 乳幼児や要支援者がいる家庭は、各家族の事情に合わせて準備する。
- 災害発生から数日間は、行政やよその地域からの援助が難しいため、非常備蓄品は最低3日分、推奨1週間分を準備する。
- 使用できるかどうかを定期的に点検する。特に食品や飲料水は、消費期限等をチェックする。



☑ 非常持出品（最低限そろえておきたいもの）～そろえたものにはチェックマークを入れましょう～

☐	懐中電灯 (ヘッドライト)	一人にひとつ用意。アウトドア用のヘッドライトを推奨。予備の電池も忘れずに。
☐	貴重品	多少の現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピー等。 公衆電話を利用するための10円玉。
☐	救急医薬品	傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬等のほか、持病薬、おくすり手帳は必ず用意する。
☐	携帯ラジオ	小型で、AMとFMが聞けるもの。手動で充電できるもの、携帯電話の充電ができるラジオも便利。エフエムベイエリア(78.1MHZ)で塩竈市の防災情報を放送します。
☐	非常食・水	缶詰やアルファ化米等、火を通さずに食べられるもの。
☐	高齢者	着替え、おむつ、ティッシュ、持病薬 等
☐	障がい者	障害者手帳、補助器具、介護食 等
☐	乳幼児	4ページ「子ども・妊産婦さんのための避難グッズ」参照
☐	妊産婦	4ページ「子ども・妊産婦さんのための避難グッズ」参照
☐	その他	ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュ、使い捨てカイロ、筆記用具等。 感染症対策グッズ(マスク、手指消毒液、除菌シート、体温計等)。

※各家族の事情に合わせて準備する。

☑ 非常備蓄品（災害後にそなえるために）～備蓄したものにはチェックマークを入れましょう～

☐	食糧品	缶詰やレトルト食品等の非常食は最低3日分、推奨1週間分を準備する。高齢者や子ども、アレルギー体質者等、配給される食糧で食事をとることが難しい家族がいる場合は、その事情にあった食糧を多めに用意する。
☐	水	飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安。最低3日分、推奨1週間分用意する。
☐	燃料	卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベ等。自家用車の燃料を常に確認しておく。
☐	工具	ロープ、バール、はさみ、ジャッキ、スコップ等。
☐	その他	簡易トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、予備のメガネ等。

安心・安全な生活を送るために

子ども・妊産婦さんの備え

● 災害に向けて

災害に対する日頃の備えや災害時に想定される内容とその対処法をまとめ、塩竈市ホームページに掲載しています。二次元コードからアクセスし、必要な情報を確認しましょう。

(令和6年8月修正)



塩竈市防災HPへ
アクセス!

● もしもに備えて（地震発生時の動き）

地震が発生したら、子どもを向かい合わせにして、保護者のおなかあたりに子どもの頭をおき、保護者は子どものお尻を抱きかかえるように体を丸めましょう。



✓ 子ども・妊産婦さんのための避難グッズ ～そろえたものにはチェックマークを入れましょう～

絶対に忘れてはいけないもの	常時持ち歩くとよいもの	ひなん 避難グッズとして用意しておくといよいもの
☐ 母子健康手帳(母子手帳ケース)	☐ おんぶひも	☐ ガーゼ
☐ けいたい 携帯電話等の連絡手段	☐ 授乳ケープ	☐ おむつ
☐ 現金	☐ 個人情報・連絡先	☐ ウエットティッシュ
☐ 医薬品(持病薬等)		☐ ビニール袋
☐ 乳幼児のいる家庭 ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄綿、おんぶひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼまたはハンカチ、バケツ、ビニール袋、せっけん等。	☐ 妊産婦のいる家庭 だっしめん 脱脂綿、ガーゼ、サラシ、T字帯、せんじょう 洗浄綿、新生児用品、ティッシュ、ビニール袋、風呂敷、新聞紙、せっけん等。	☐ 女性がいる家庭 生理用品、サニタリーショーツ、清掃綿、おりものシート、中身の见えないゴミ袋等。

個人でできる感染症対策

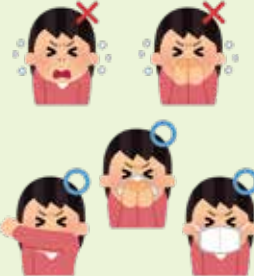
● 手は清潔な状態に

トイレのあとや食事の前には手を洗いましょう。
水で手が洗えない場合は、手指消毒液を多めに手に取り、手拭き用の紙で拭き取りましょう。



● 咳エチケットの心がけ

マスクが無いときに、咳やくしゃみが出る場合は、ティッシュで口と鼻をおおひましよう。
ティッシュ等が無い場合には、二の腕で口と鼻をおおひましよう。



● 3密の防止

①密閉空間

窓がある部屋では、毎時2回以上換気しましょう。
地下や窓の無い施設では、換気設備による換気、ドアの開放、1部屋あたりの利用人数を制限するように心がけましょう。

②密集場所

人が多く集まる場所でも2メートル以上の距離を取りましょう。
生活物資や食糧等を受け取るために列に並んでいる場合、近づきすぎないように注意しましょう。

③密接場面

会話をする際は、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。
公共の場では、大きな声での会話や長時間の通話は控えましょう。

家の中の安全対策

家の中には危険なものがたくさんあります。地震のときに家具が倒れたり、強風でガラスが割れ、室内に散乱することがあります。また、いざ避難しようとしたときに家具が出口をふさぐこともあるため、家具を固定しておく等、日ごろから安全対策が必要です。

☑ 家の中の安全対策のポイント ～対策したものにはチェックマークを入れましょう～

□ 家の中に家具のない安全なスペースを確保する

人の出入りが少ない部屋に家具をまとめておく。また、少しでも安全なスペースができるように配置換えをする。



□ 出入り口や通路にものを置かない

いざというとき安全に避難できるように、玄関等の出入り口や通路には倒れやすいものを置かない。



□ 食器棚

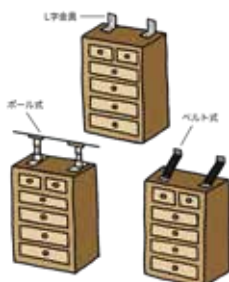
扉が開かないよう金具をつけ、棚の内には、すべり止めを設置して、中の食器の飛び出しを防ぐ。



□ 家具（本棚・タンス等）

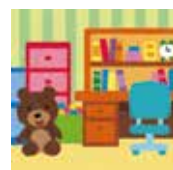
上部をL字型金具で固定するか、家具の下に板等をはさみ、壁面にもたれさせる。二段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結する。

家具と壁や柱の間にすき間があると倒れやすくて危険。また、家具の上に落ちやすいものを置かない。



□ 寝室や子ども・高齢者・障害者がいる部屋には、倒れそうな家具を置かない

子どもや高齢者等は、倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れる恐れがあるので固定する。



□ 照明器具

1本のコードでつるすタイプのものは、鎖と金具で数か所を固定する。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで固定する。



□ 窓ガラス

室内側に飛散防止フィルムを貼る。



□ カーテン

防炎加工品を使う。



□ テレビ

低い位置に、金具やロープ、耐震マット等で柱・壁に固定する。

□ 暖房器具

ストーブ等の暖房器具は、耐震自動消火機能のあるものを使う。



家の周囲の安全対策

家の周りにも危険がたくさんあります。地震のときに屋根瓦が落ちたり、ブロック塀が崩れ、大きなけがをする場合があります。また、集合住宅では日ごろから非常階段や火災設備等を確認しましょう。ならびに、空き家等は適正な管理を行い、安心なまちづくりに努めましょう。

✓ 家の周囲の安全対策のポイント ～対策したものにはチェックマークを入れましょう～

☐	屋根	屋根瓦やアンテナが不安定になっていないか。
☐	雨どい	雨どいの継ぎ目がずれていないか。
☐	玄関まわり	自転車や植木鉢等、通行の支障となるものはないか、また、古新聞等、出火の原因となるものはないか。
☐	ベランダ	落下の危険性がある植木鉢やエアコンの室外機がないか。
☐	プロパンガス	地震や強風で倒れないよう固定されているか。
☐	ブロック塀	基礎があるか、鉄筋が入っているか、また、ひび割れや傾きがないか。

✓ 集合住宅の安全対策のポイント ～対策されているものにはチェックマークを入れましょう～

☐	通路・非常階段・非常口	安全に避難できるように、通行の妨げになるようなものはないか。 
☐	防災用具・火災設備	通路等に置いてある消火器や火災報知器等の場所の確認。 
☐	ベランダ	避難ハッチは使用方法を確認し、使用を妨げるものはないか。また、鉢植えや物干しざお等、飛散の危険がないか。
☐	管理組合からの連絡に注意	管理組合からの防災に関する連絡の確認。 

空き家等の適正管理を

生活環境の保全と安全なまちづくりのためにも、空き家等の適正な管理に努めましょう。

高層住宅における長周期地震動の備え

● 長周期地震動とは

揺れの周期が長い(2～20秒)地震動のことです。この地震動と建物固有の周期が一致すると、ゆっくりとした大きな揺れが非常に長く続く可能性があります。平成23年3月11日の東日本大震災では、最大1m程度の振幅で10分以上にわたり揺れが続いたビルもありました。

● 緊急地震速報における長周期地震動階級の発表

令和5年2月1日より、緊急地震速報が発表される際に、長周期地震動階級3以上(立っていることが困難等)が予想される場合は一緒に発表されることになりました。

地域ぐるみの防災対策

災害が発生すると、頼りになるのが「地域ぐるみの協力」です。日ごろから地域の防災活動へ参加することは自分の家族や家を守ることに繋がります。

自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域の人々が自発的に防災活動をする組織です。災害時はもちろん、避難所の管理・運営等、その後の災害活動でも大きな力を発揮します。

自主防災組織を設立し、その活動に積極的に参加することで、地域防災力の向上を目指しましょう。



自主防災組織の役割

平常時

災害に備えるための活動をします。

防災知識の普及・啓発

防災訓練や講習会を通じて、正しい防災知識を住民に提供する。

地域内の安全点検

地域内の危険箇所の点検や問題点を改善する。

防災訓練

地域一丸となった訓練を行う。



災害時

人命を守り、被害の拡大を防ぐために行動します。

初期消火

出火防止や初期消火活動をする。

避難誘導

住民を避難所等、安全な場所に誘導する。

救出・救助

負傷者等を救出し、応急手当をする。

情報の収集・伝達

防災機関と連絡を取り合い、情報を住民に伝達する。

避難所の管理運営

避難所運営委員会の設置・運営や物資の配給・給水活動等を行う。

在宅避難者の支援

市と協力しながら、物資の配給を行う。



地域のイベントに参加しよう

町内会のサークルやボランティア活動、祭りや運動会といったイベントに進んで参加し、地域の人々と顔見知りになっておきましょう。日ごろからの付き合いが、災害時に大きな力となります。



要支援者にやさしいまちづくり

災害が発生したとき、高齢者や子ども、障がい者、傷病者、外国人等の要支援者は、被害を受けやすいので配慮しましょう。

よう し えん しゃ

要支援者を守る

- 1 危険を察知しにくい**
危険を知らせる警告が伝わりにくい視聴覚障がい者等
- 2 危険であることを理解・判断しにくい**
障がい者、乳幼児、日本語がわからない外国人等
- 3 危険に対して適切な行動がとれない**
肢体が不自由な傷病者・障がい者、高齢者、妊産婦、地理に疎い旅行者等

平常時にやっておきたいこと

● 要支援者の身になった防災環境の点検

耳や目の不自由な人や外国人向けの表示はあるか、放置自転車等の障害物はないか等、要支援者に対応した環境づくり。

● 個別避難計画の作成

避難に支援が必要な人は、市への登録や個別避難計画の作成に努める。



● 地域での具体的な支援・協力を行う

要支援者に対して、複数の住民で支援する等、具体策を確認。

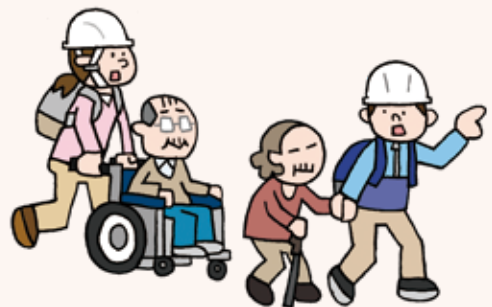
災害時にやるべきこと

● 的確な状況伝達

筆談や身振り手振り等、要支援者に合った方法で状況を伝達。

● 安全な場所への誘導

要支援者は、周りの人と協力し、安全な場所に誘導。



災害時に手助けが必要な人は…

災害時に何らかの手助けを必要とする人やその家族は、日ごろから積極的に防災訓練に参加したり、民生委員等にどんな援助をしてほしいのかを伝えておきましょう。



逃げ遅れゼロ 一人ひとりの防災行動計画

災害に備えて避難行動を考えよう

● 一人ひとりの防災行動計画（個人防災行動計画）

本市では、「一人ひとりの防災行動計画」の作成を推奨しています。「一人ひとりの防災行動計画」とは災害に備えて、前もって自分のとるべき行動を整理し、「いつ」、「何をするのか」を整理した個人の防災行動計画です。

地震や津波、台風の接近等で、身の危険が迫った際に、住民一人ひとりが取るべき防災行動を時系列に整理し、あらかじめとりまとめておくことで、急な判断が迫られる災害時に自分自身の行動のチェックリスト、また判断のサポートツールとして役立てることができます。

次の表は、台風発生時の一人ひとりの防災行動計画(例)を示しています。時系列の気象情報等を確認しながら、地震・津波・風水害等の一人ひとりの防災行動計画を作成しておくことが重要です。

一人ひとりの防災行動計画を作ってみよう

台風発生時の防災行動計画（例）

時間 (時系列)	台風・大雨の状況 【気象情報等】	警戒 レベル	一人ひとりの防災行動計画
平常時			・ 非常持出品や避難所、避難経路、避難方法の確認。
3 日前 (72 時間前)	台風接近の可能性 【警報級の可能性】		【2 ～ 3 日前】 ・ 今後の気象情報に注意。
2 日前 (48 時間前)	雨が降り出す 【警報級の可能性】	警戒 レベル 1	【1 日前】 ・ 自らの避難所や危険箇所の確認。
1 日前 (24 時間前)	雨が強さを増す 【大雨・強風注意報】	警戒 レベル 2	・ 家族等との連絡方法の確認。 ・ 非常持出品の準備。
	大雨・強風となる 【大雨・暴風警報】	警戒 レベル 3	高齢者等避難 ・ 要配慮者及び支援者は、避難を開始。 ・ その他の人は、避難の準備を整える。 ・ 気象情報や雨量の情報を確認。
	大雨・強風が一層激しくなる 【土砂災害警戒情報】	警戒 レベル 4	避難指示 ・ 速やかに避難先へ避難。 ・ 避難場所までの移動が危険な場合は、近くの安全な場所に避難。 ・ 気象情報や雨量等の情報を確認。
	台風の上陸・最接近 災害発生 【大雨・暴風特別警報】	警戒 レベル 5	緊急安全確保 ・ 既に災害が発生している状況。命を守るための最善の行動をとる。 ・ 家の外への避難が危険なときは、2 階等へ垂直避難。

一人ひとりの防災行動計画はダウンロードできます

一人ひとりの防災行動計画の様式は、塩竈市ホームページからダウンロードできます。二次元コードからアクセスして、命を守る一人ひとりの防災行動計画を作ってみましょう。

(令和6年8月修正)

塩竈市防災
HPへ
アクセス!



地震だ！そのときどうする？

地震発生時にあわてず落ち着いて行動するためには、「何をすればいいのか」をあらかじめ覚えておくことです。ここでは地震発生時の目安となる行動手順と場所別の対応方法を示します。

地震発生時の行動手順

緊急地震速報が発表されたら
揺れる前に身の安全を確保する



ポイント

無理に安全な場所に移動することは危険です。その場にしゃがんで頭を守る行動を取った方が安全な場合があります。

地震発生

身の安全を確保する



揺れがおさまったら避難経路を確保して自宅及び周辺の状況を確認する

自宅・周辺状況の
チェックリストの
項目に

1つも当てはまらない
場合

自宅・周辺状況の
チェックリストの
項目に

1つでも当てはまる
場合

自宅に留まる

ポイント

自宅が安全な場合は、無理に避難所へ避難する必要はありません。



指定避難所や親戚や知人の家等に避難

自宅や周辺が安全が確認しよう！



✓ 自宅・周辺状況のチェックリスト

- ☐ 避難指示等が発令されている
- ☐ 焼失または倒壊して生活できない
- ☐ 大きく損壊し、倒壊の危険性がある
- ☐ 火災等、二次災害の危険がある
- ☐ 隣の家が傾き、または火災が発生しており自宅へ影響が大きい
- ☐ 近くのがけから石等が落ちてきている

緊急地震速報が発表されたら

あわてずにまず身の安全を確保する

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒しかありません。その短い間に、自分の身を守ることを優先に行動しましょう。

緊急地震速報は、最大震度5弱以上が推定される場合に、テレビやラジオでお知らせします。

塩竈市では震度4以上が予測されるとき、防災無線でお知らせします。

● 震源に近い地域では、緊急地震速報の発表が強い揺れに間に合わないことがあります。



こんな場所で地震にあったら

屋内にいるとき

家の中

- 机の下等へもぐる。
座布団等で頭を保護する。
- 乳幼児や高齢者等、家族の安全を確保する。
- 揺れがおさまったら火の始末やガスの元栓等を処置する。
- 玄関の扉や窓を開け、脱出口を確保する。



ショッピングモール・ホームセンター等

- ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意する。
- 柱や壁際に身を寄せ、手荷物等で頭を守る。
- 店員の指示に従って行動する。



エレベーターの中

- 停止した階で外に出る。
- 閉じ込められたときは、非常ボタンやインターホンで連絡し、救出を待つ。



地下街

- 停電した場合、非常照明が点灯するまでむやみに動かない。
- 火災が発生したらハンカチ等で鼻と口をふさぎ、壁づたいに体を低くして地上に避難する。

屋外にいるとき

住宅街

- ブロック塀や石壁、門柱等から離れる。
- 屋根瓦やガラスの破片等の落下物に注意する。
手荷物等で頭を守る。
- 切れて垂れ下がった電線にはふれない。



繁華街

- ガラスの破片や看板等の落下物に注意する。
- 手荷物等で頭を守りながら、広場等に逃げる。
- 建物や塀、電柱、自動販売機等から離れる。



電車・駅のホーム

- 座っている場合は前かがみになり、手荷物等で頭を守る。
- つり革や手すりにしっかりつかまり、乗務員の指示に従う。
- ホームでは、駅員や場内アナウンスに従う。



車の運転中

- ゆっくりとスピードを落とし、道路の左側に止め、エンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで車外に出ない。
- 車を離れるときは窓を閉め、キーをつけたまま、ドアロックはしない。



津波のことを知る

津波は非常におそろしい災害のひとつです。東日本大震災では、岩手・宮城・福島3県で亡くなった人の9割超が、津波によるものでした。

津波って？

海底で起きた地震が原因で、海水が陸地に押し寄せてきてできる波のことです。津波が海岸を上がっていくときに、数十メートルの高さまでかけのぼることもあります。東日本大震災では、津波が陸地を40.5メートルもかけのぼった地域もありました。

また、第1波よりも第2波以降の方が波が高くなる場合があります。

気象庁では、津波のメカニズムや東日本大震災時に発生した津波を紹介しています。二次元コードを読み取り、津波のことを正しく知りましょう。



気象庁 HP へ
アクセス!

おそろしい津波の破壊力

津波は、陸地に押し寄せるだけでなく、海へと引き返す波もとても強力です。津波が何度も繰り返し押し寄せ、おそろしい力で人や家をのみ込みます。また、危険なのは沿岸部だけに限りません。東日本大震災では、津波が、川を15キロ以上もさかのぼったことが確認されています。

■津波の強度による被害程度分類

津波強度	津波波高	木造家屋	石造家屋	鉄筋コンクリート家屋
5	32m			
4	16m			全面破壊
3	8m		全面破壊	
2	4m	全面破壊		
1	2m			
0	1m	部分的破壊	持ちこたえる	持ちこたえる

出典:「津波の強度による津波形態と被害程度分類」(平成4年)／首藤伸夫より一部抜粋

津波による主な被害

● 人的被害

津波は多くの人命を奪う。

● 家屋被害

木造住宅は浸水によって流され、鉄筋の建物でも壊される。

● 船舶被害

漁船等は陸上に打ち上げられる。

● 火災被害

東日本大震災では、津波によって電気がショートして火災が多発した。

● 養殖漁業被害

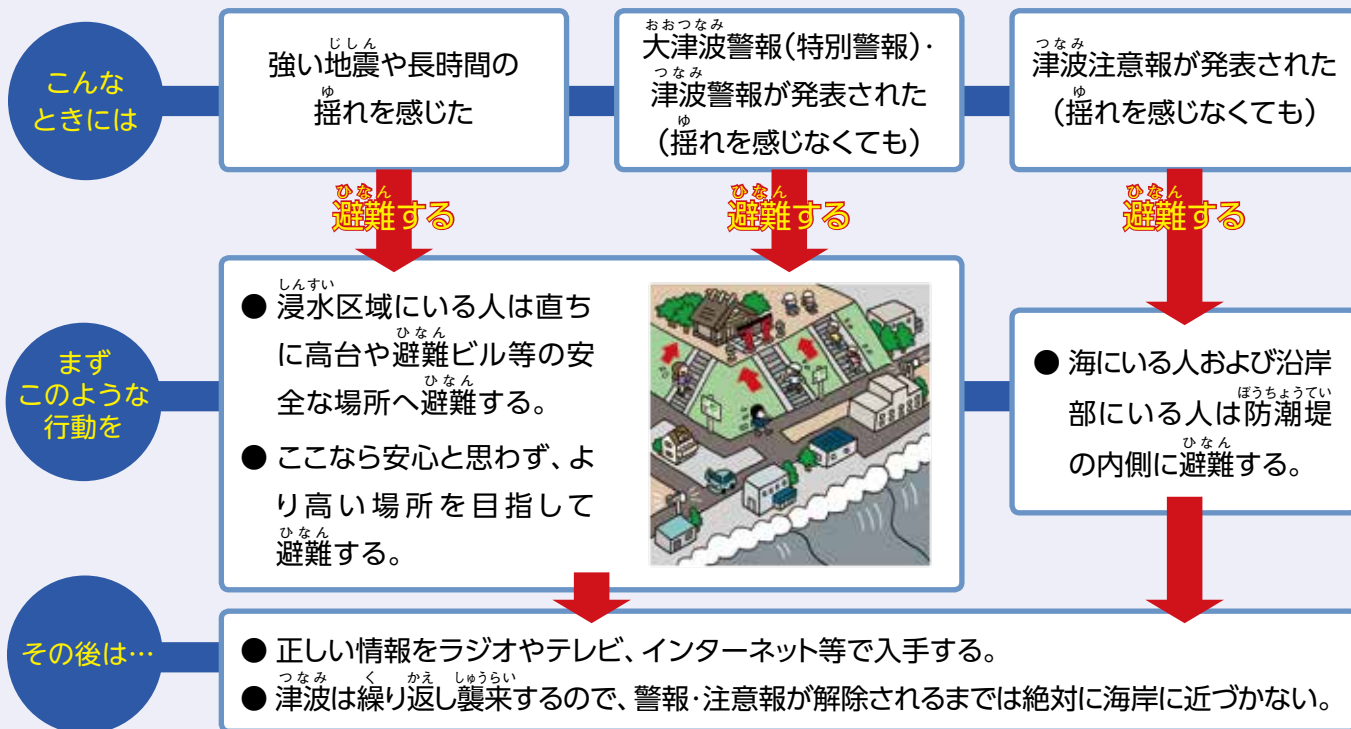
津波による養殖漁業（わかめ、昆布、牡蠣、のり等）への被害。養殖施設が滅失・流失する。



津波の危険から身を守る

津波から命を守る対応手順

津波から身を守るには「逃げる」しかありません。対応手順に従って、すぐに避難しましょう。



津波対策編

津波に関する警報・注意報

東日本大震災の教訓を踏まえて、マグニチュード8を超える巨大地震の場合は、最大級の津波を想定して、気象庁が大津波警報や津波警報をその海域に発表します。最初の津波警報では、予想される津波の高さを数値で示さず、「巨大」「高い」という言葉で避難を促します。津波の予想高は第2報以降でお知らせします。

警報・注意報の分類		予想される津波の高さ		
		高さの区分	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の表現
特別警報	大津波	10m<高さ	10m 超	巨大
		5m<高さ≤10m	10m	
		3m<高さ≤5m	5m	
警報	津波	1m<高さ≤3m	3m	高い
津波注意報		20cm≤高さ≤1m	1m	(なし)

津波避難に関する標識を覚えておこう！

日本では津波避難に関する表示マークを定めています。津波の危険があったら、まず「津波避難場所」を目指し、それが難しい場合は「津波避難ビル」の最上階に避難しましょう。

津波避難場所



「津波に対して安全な避難場所・高台」を表しています。

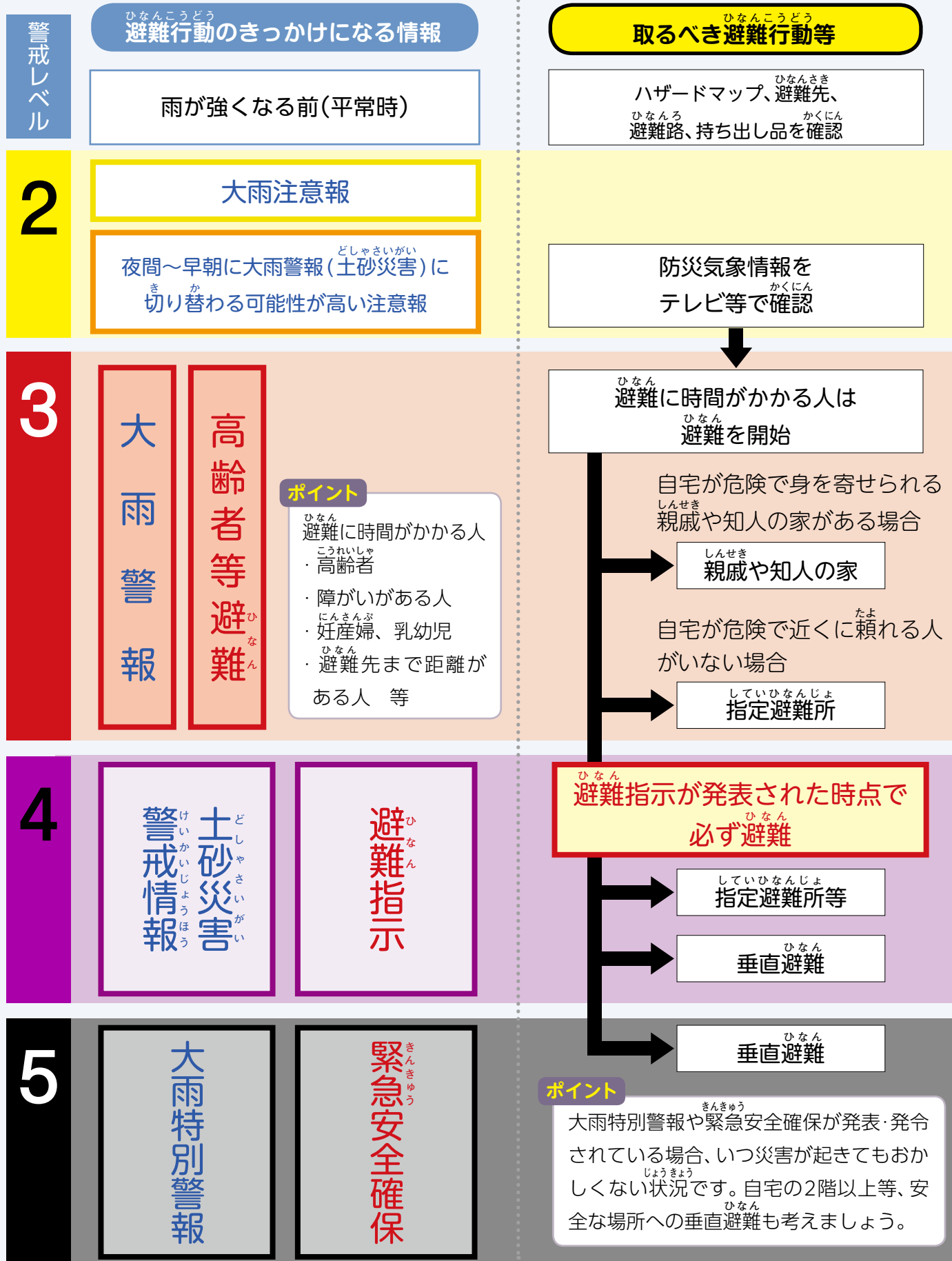
津波避難ビル



「まわりに高台がない場合に利用する津波から避難できる高さ・耐震性のあるビル」を表しています。

大雨から身を守る行動

凡例: 気象情報 避難情報(塩竈市)



集中豪雨やゲリラ豪雨から身を守る

自分で行う豪雨への備え

家の中の備え

- 食糧や水等の非常備蓄品を確認する(P3参照)。
- 家の中の安全対策を行う(P5参照)。



避難行動の確認

- 避難先や避難経路を確認する。
- 家族や知人等と連絡方法を確認する。



家の外の備え

- 窓や雨戸はカギをかけ、必要に応じて補強する。
- 側溝や排水口を掃除する。
- 風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定、もしくは家の中へ格納する。



避難に必要な情報の確認

- テレビやラジオ、インターネット等で情報を集める。
- 塩竈市から避難情報が発表されていないか確認する。
- 気象庁が発表するキキフル等の情報を確認する。



大雨が降っているときには、路面が冠水する危険があります。



危険を回避するポイント

冠水した道路は、見た目だけでは水深をはかることができないため、いざ進入してしまうと、思いのほか深いことがあります。

運転中に大雨に遭遇した際は、周囲より低い場所等には絶対に進入せず、迂回しましょう。

塩竈市内は、短時間の集中豪雨が発生した場合には浸水被害の恐れがあります。

二次元コードから塩竈市ホームページにアクセスして、リンク先より浸水する恐れがある地域を確認しましょう。

(令和6年8月修正)

塩竈市
防災HPへ
アクセス!



どしゃさいがい 土砂災害から身を守る①

どしゃさいがい ひがい 土砂災害の被害を軽減するためには、普段から土砂災害に対する備えが必要です。家の周りの危険箇所を確認し、災害に備えて避難経路や避難場所について確認しておきましょう。

どしゃさいがい けいかい 土砂災害警戒区域等について

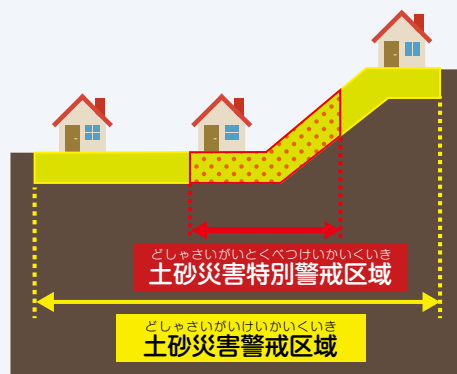
どしゃさいがい 土砂災害から国民の生命を守る目的で施行された土砂災害防止法に基づき、土砂災害のおそれがある区域について、みやぎけんが調査を行い、どしゃさいがい けいかい「土砂災害警戒区域」とどしゃさいがい けいどく「土砂災害特別警戒区域」の指定・公開を行っています。

どしゃさいがい けいどく 土砂災害特別警戒区域(通称レッドゾーン)

どしゃさいがい 土砂災害が発生した場合に建築物に損壊が生じ、市民等の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがあると認められる区域で、特定の開発行為に対する許可制や、建築物の構造規制等が行われます。

どしゃさいがい けいかい 土砂災害警戒区域(通称イエローゾーン)

どしゃさいがい 土砂災害が発生した場合に、市民等の生命または身体に危害が生じるおそれがあると認められる区域であり、危険の周知、警戒避難体制の整備が行われます。



※急傾斜地の崩壊のケース

急傾斜地の崩壊



地中に浸み込んだ水分が土の中にたまり、雨や地震をきっかけに一気に斜面が崩れ落ちることをいいます。急傾斜地の崩壊は急に発生するので、人家付近で起きると逃げるのが難しく、被害者の割合も高くなります。

きゆうけいしゃち 急傾斜地の前兆現象

斜面から水が噴き出す



斜面にひび割れができる



小石がバラバラ落ちてくる



土石流



長雨や豪雨により、山腹や谷川の石や土砂が一緒に下流へ押し流され、建物等をのみ込んでいく現象です。

土石流の前兆現象

川の流れが濁り、流木が混じりはじめる



雨が降り続けているのに、川の水位が下がる



山鳴りがする



地すべり



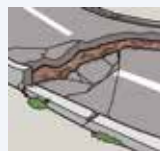
地盤が弱い土地に大雨が降り、ゆるくなった斜面の一部が、地下水の影響と重力でゆっくり下へ移動する現象です。

地すべりの前兆現象

沢や井戸の水が濁る



地面にひび割れができる



池や沼の水の量が急に変化する



土砂災害から身を守る②

避難のタイミング

土砂災害は、突発的に発生し、すさまじい破壊力で一瞬にして生命や財産を奪ってしまいます。そのため、住まい等が土砂災害警戒区域に入っていないか確認しましょう。もし、その区域にある場合は、早めに避難しましょう。

土砂災害からの避難のポイント

● お住まいの場所が、土砂災害警戒区域か確認

土砂災害のおそれのある地区は、土砂災害警戒区域等に指定されています。普段から、自分の家が土砂災害警戒区域等に含まれているか確認しましょう。

さらに、どこにどのように避難するのか知っておくことが大事です。ハザードマップを確認し、指定緊急避難場所や指定避難所等を確認しましょう。

また、避難する際は、土砂災害警戒区域は通らないように注意しましょう。

● 土砂災害警戒情報や雨量の情報に注意

雨が降り出したら、「土砂災害警戒情報」に注意しましょう。これは、警戒レベル4相当の情報であり、避難指示を発令する目安となる情報です。

土砂災害警戒情報は、気象庁ホームページや宮城県・塩竈市のホームページで確認できるほか、テレビやラジオの気象情報でも発表されます。

● 警戒レベル4で危険な場所から全員避難

土砂災害警戒情報(警戒レベル4相当)が発表されたら、塩竈市が発令する避難指示に注意して、安全な場所に避難しましょう。要支援者等、避難に時間がかかる人や夜中に大雨が想定される場合は、高齢者等避難(警戒レベル3相当)が発令されたタイミングで早めに避難しましょう。

また、浸水等で避難所への移動が困難な場合、鉄筋コンクリート造等の強固な建物の2階以上、かつ斜面とは反対側にある部屋に避難しましょう。

土砂災害警戒情報

大雨等により土砂災害の危険が高まったとき、県と気象庁が共同で「土砂災害警戒情報」を発表します。

宮城県が指定している土砂災害警戒区域は、二次元コードを読み取り、宮城県ホームページからご確認ください。

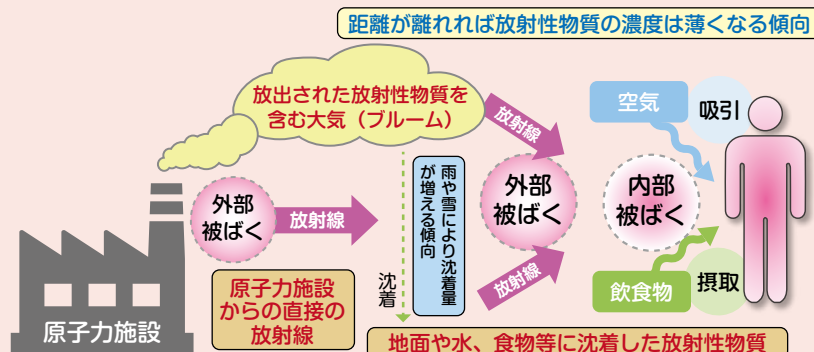
塩竈市の
土砂災害
警戒区域



もし原子力災害が起きたら

塩竈市の原子力災害環境

塩竈市は、女川原子力発電所から35キロ離れています。原子力規制委員会が定める「原子力災害対策指針」における「緊急時防護措置を準備する区域 (UPZ) (原子力施設から30キロ以内) に含まれていません。ただし、主にプルーム (放射性物質を含む大気) に関する情報に注意し、状況に応じて自宅等へ屋内退避をする等の対策が必要となります。



原子力災害が起きたときの注意事項

1 正確な情報を入手する

原子力施設で緊急事態が起こった場合、必要な情報を速やかにお伝えします。

正確な情報を入手してください ー情報収集のポイントー

- 防災行政無線や広報車等の情報に注意



- テレビやラジオから正確な情報を入手する



- デマや風評に惑わされないようにする



- 市災害対策本部からの情報を近所と確認する



- 問い合わせのための電話は控える

2 屋内退避の指示が出たとき

屋内退避の指示が出たら、すぐに自宅等の屋内に入り、以下の行動をとしましょう。

- 換気扇やエアコン等を止め、外部の空気の流れを遮断する。
- ドアや窓を全部閉め、目張りする。
- テレビやラジオ、インターネット等から新しい情報を入手する。
- 外から帰ってきた人は、全身を洗い、服を着替えてビニール袋に入れる。

避難情報と気象情報の関係性

避難情報と気象情報について

避難情報は、気象庁が発表する気象情報等を基に塩竈市が発表します。

雨が降り続いている場合や台風が迫っている場合等は、避難情報だけでなく気象情報にも注意しましょう。



宮城県
防災情報ポータル



気象庁ホームページ
(キキクル)



NHK ニュース・
防災アプリ



Yahoo!
防災速報アプリ
令和3年4月9日に協定締結

5段階の警戒レベルと防災気象情報

警戒 レベル	住民が取るべき行動	避難情報等	気象庁等の情報			
1	災害への心構えを高める	・心構えを一段高める	早期注意情報 (警報級の可能性)			
2	自らの避難行動を確認 ・ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認する等。		大雨注意報 洪水注意報 大雨警報に切り替える可能性が高い注意報	高潮注意報	キキクル 注意	はんらん 氾濫 注意報
3	危険な場所から高齢者等は避難 ・高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	高齢者等 避難	大雨警報※ 洪水警報	高潮警報に切り替える可能性が高い注意報	けいかい 警戒	はんらん 氾濫 警戒 情報
4	危険な場所から全員避難 ・台風等により暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。	避難指示	どしゃ 土砂災害 警戒情報	高潮 警報 高潮 特別警報	危険	はんらん 氾濫 危険 情報
~~~~~ < 警戒レベル 4 までに必ず避難！ > ~~~~~						
5	命の危険 直ちに安全確保！ ・すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。いまいる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する。	緊急安全 確保 ※必ず発令される 情報ではない	大雨 特別警報		災害 切迫	はんらん 氾濫 発生 情報

※夜間～翌日早朝に大雨警報（土砂災害）に切り替える可能性が高い注意報は、警戒レベル 3（高齢者等避難）に相当します。

# みな 皆さんを危険から守る警報システム

## 全国瞬時警報システム（J-ALERT）

### ● 全国瞬時警報システム（J-ALERT）とは

国（消防庁）から発表される緊急地震速報やテロ攻撃等に関する緊急情報を、防災行政無線の屋外スピーカーおよび防災ラジオから自動放送してお知らせするシステムです。24時間自動的に放送されます。

自動放送は、サイレン音や音声の組み合わせで放送されます。防災行政無線の屋外スピーカーから放送されているときは耳を傾けて、どのような情報が発表されているか注意しましょう。

※津波注意報や気象警報等の緊急情報については、必要に応じて手動で放送します。

（令和6年8月修正）



J-ALERTは塩電市  
防災HPを確認

### ■ 全国瞬時情報システム（J-ALERT）が放送されたらとるべき対応

情報の種類	内容	とるべき行動
国民保護関係情報	弾道ミサイル情報、航空攻撃情報、ゲリラ・特殊部隊情報、大規模テロ情報	・屋内では、ドアや窓を閉め、ガス・水道・換気扇を止めましょう。     ・また、ドア、壁、窓ガラスから離れましょう。     ・屋外では、近隣の強固な建物等に避難しましょう。     ・テレビやラジオ、インターネット等で情報を収集し、注意してください。
緊急地震速報 推定震度4以上	地震の発生およびその規模を速く知り、強い揺れが始まる数秒から数十秒前に、強い揺れが来ることをお知らせする速報	【屋内（家庭）】       ・頭を保護し、丈夫な机の下等に隠れてください。     ・あわてて外に飛び出さないでください。     ・無理して火を消そうとしないでください。       【屋内（外出先）】       ・施設の係員の指示に従ってください。     ・落ち着いて行動し、あわてて出口に走り出さないでください。       【屋外】       ・ブロック塀の倒壊、看板やガラスの落下に注意してください。     ・急傾斜地では、落石やがけ崩れに注意してください。
大津波警報	予想される津波の最大波の高さが高いところで3mを超える場合	・防災行政無線からサイレンがなったら、避難してください。     ・避難の必要があるときのみサイレンでお知らせします。     ・すぐに海岸から離れ、津波避難ビルや高台へ避難してください。
津波警報	予想される津波の最大波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合	・原則、徒歩で避難してください。     ・第1波が高いとは限りません。第2波、第3波が高くなる場合があります。解除になるまで、海岸には絶対に近付かないでください。     ・テレビやラジオ、インターネット等で情報を収集し、注意してください。

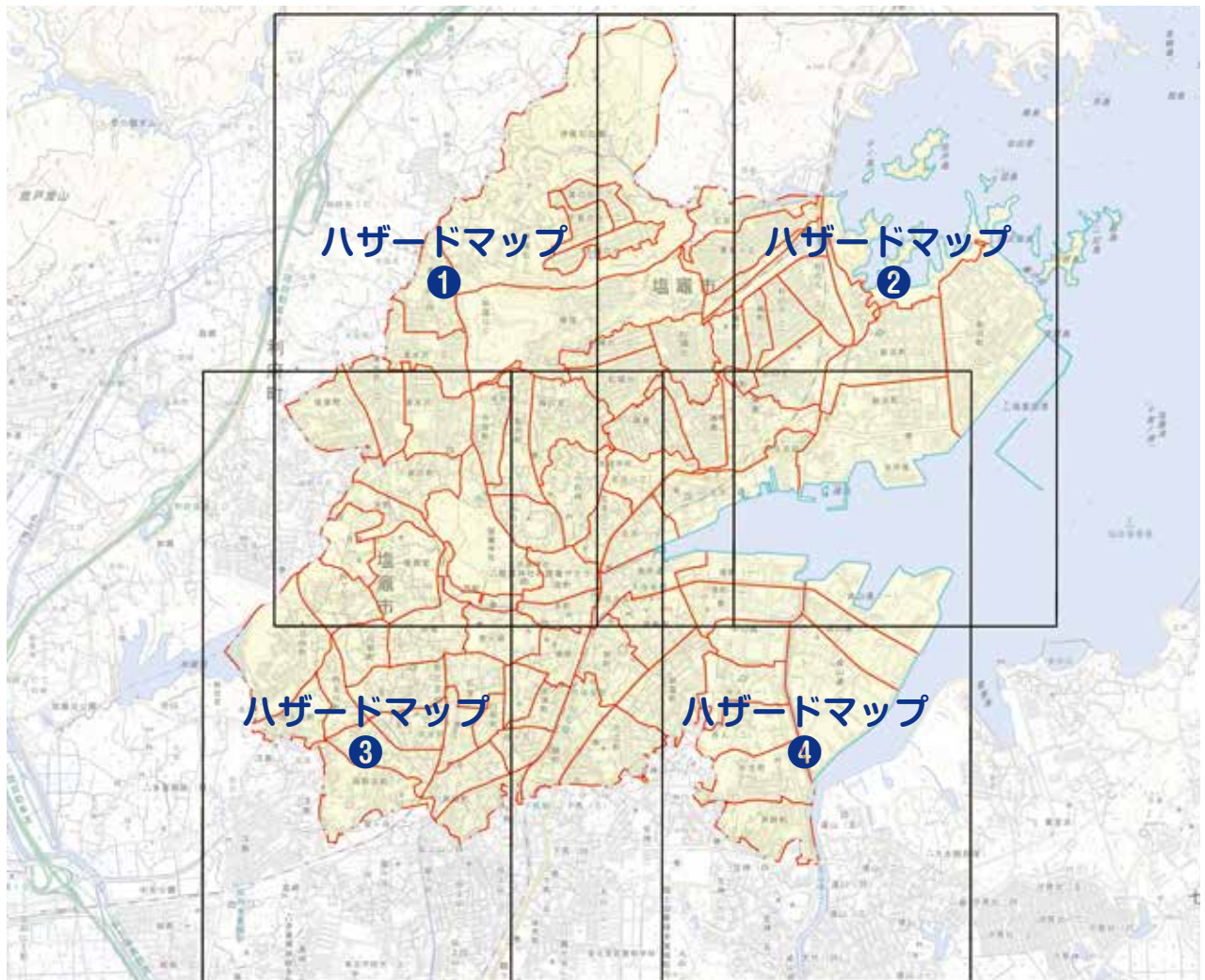
### 緊急速報メール

携帯電話事業者が無料で提供するサービスで、国や地方公共団体による災害・避難情報等を、回線混雑の影響なく、特定のエリア内のスマートフォン・携帯電話に一斉に配信するものです。詳細は気象庁ホームページをご覧ください。

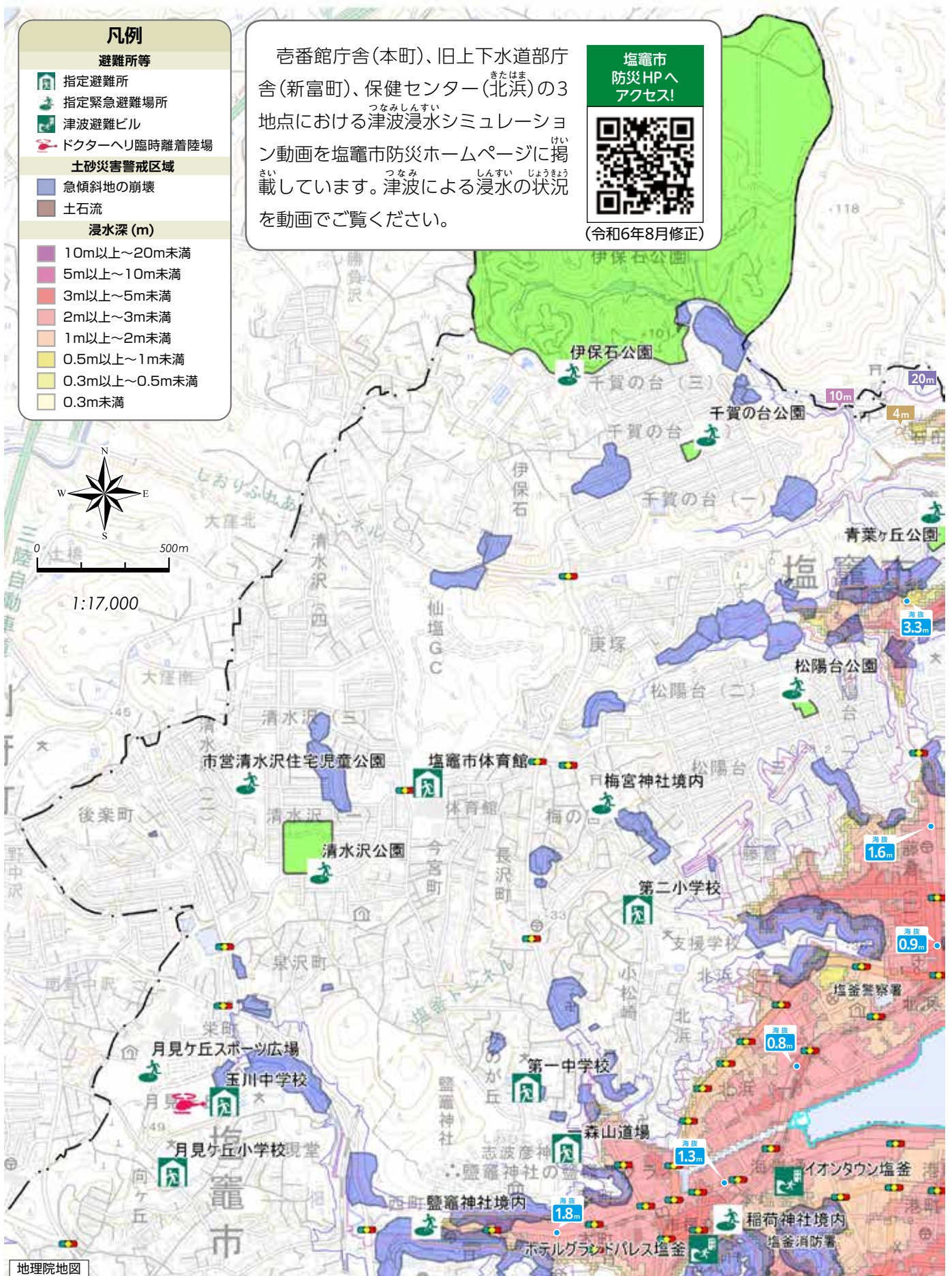
気象庁HPへアクセス!



# ハザードマップ (塩竈市全体図)



# ハザードマップ ①



# ハザードマップ ②

壱番館庁舎(本町)、旧上下水道部庁舎(新富町)、保健センター(北浜)の3地点における津波浸水シミュレーション動画を塩竈市防災ホームページに掲載しています。津波による浸水の状況を動画でご覧ください。

塩竈市  
防災HPへ  
アクセス!



(令和6年8月修正)

## 凡例

### 避難所等

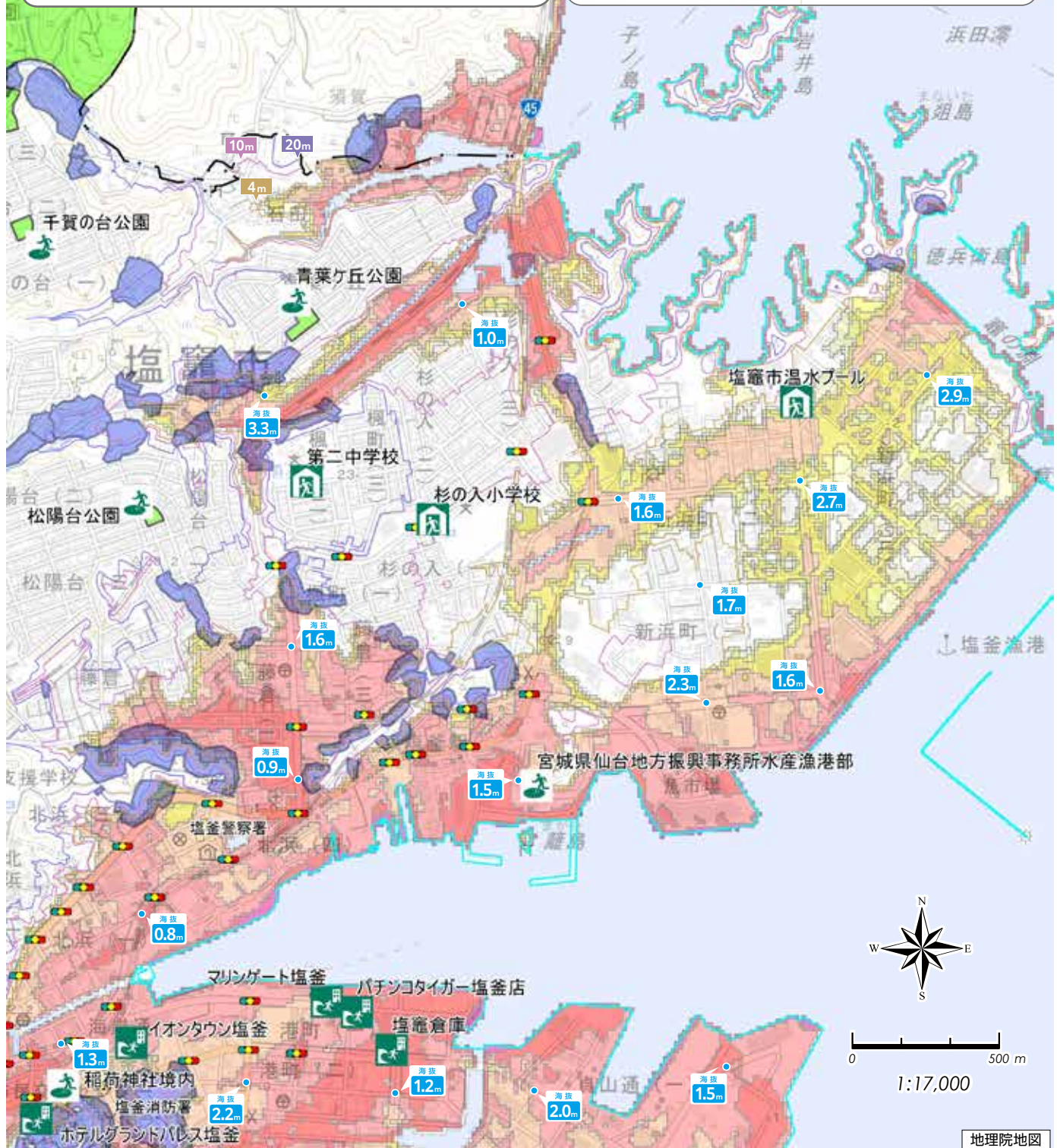
- 指定避難所
- 指定緊急避難場所
- 津波避難ビル
- ドクターヘリ臨時離着陸場

### 土砂災害警戒区域

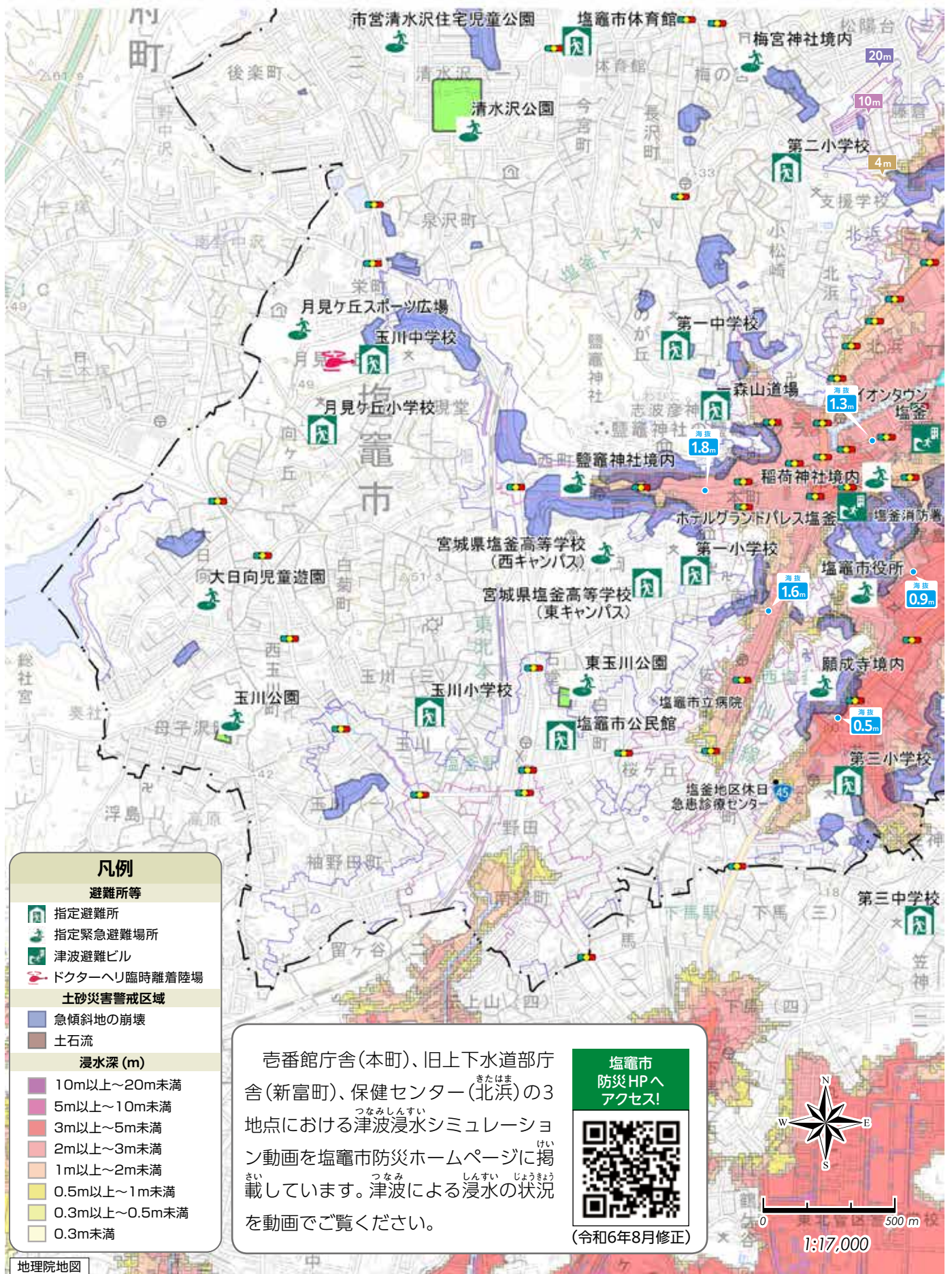
- 急傾斜地の崩壊
- 土石流

### 浸水深 (m)

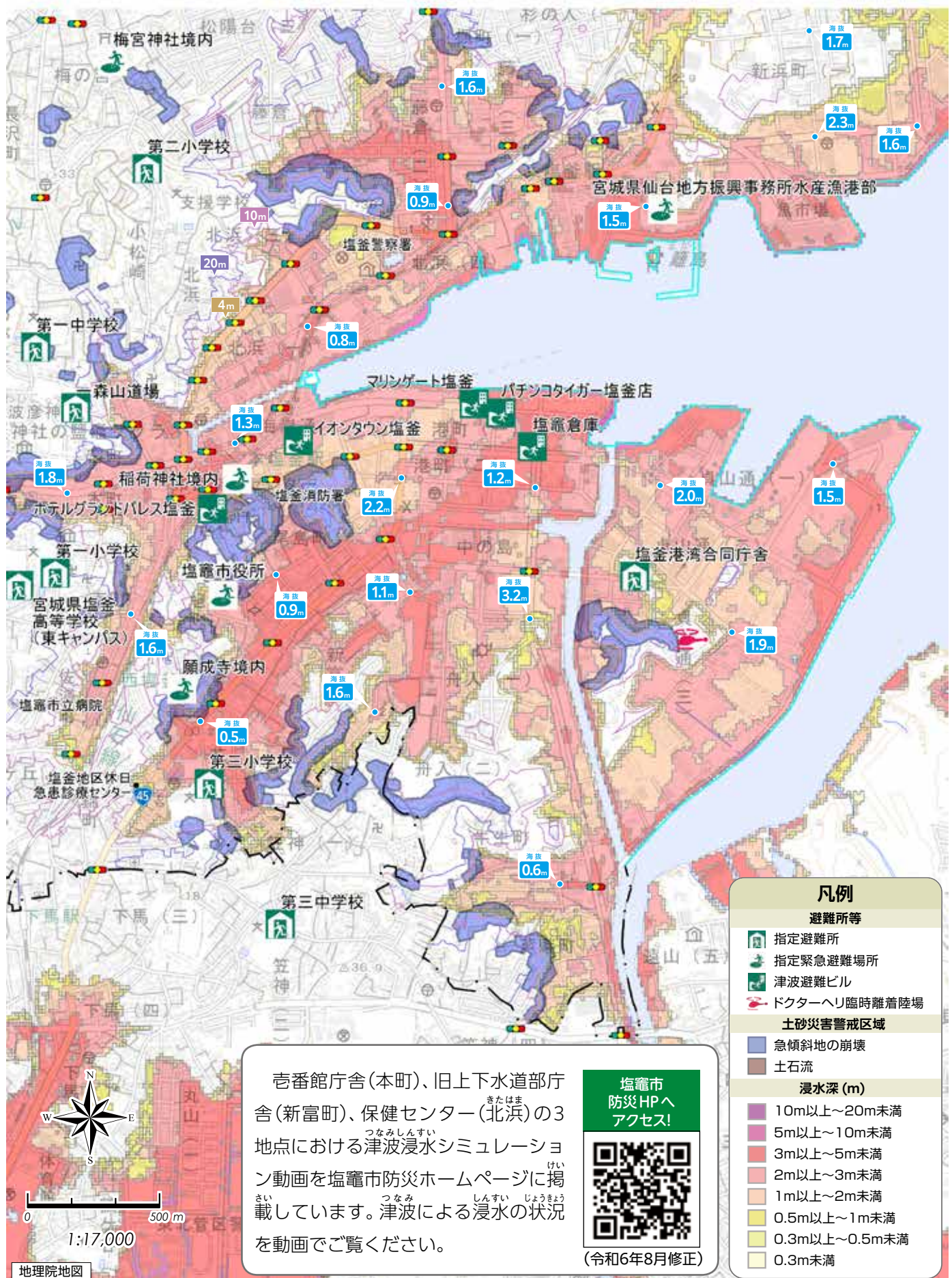
- 10m以上～20m未満
- 5m以上～10m未満
- 3m以上～5m未満
- 2m以上～3m未満
- 1m以上～2m未満
- 0.5m以上～1m未満
- 0.3m以上～0.5m未満
- 0.3m未満



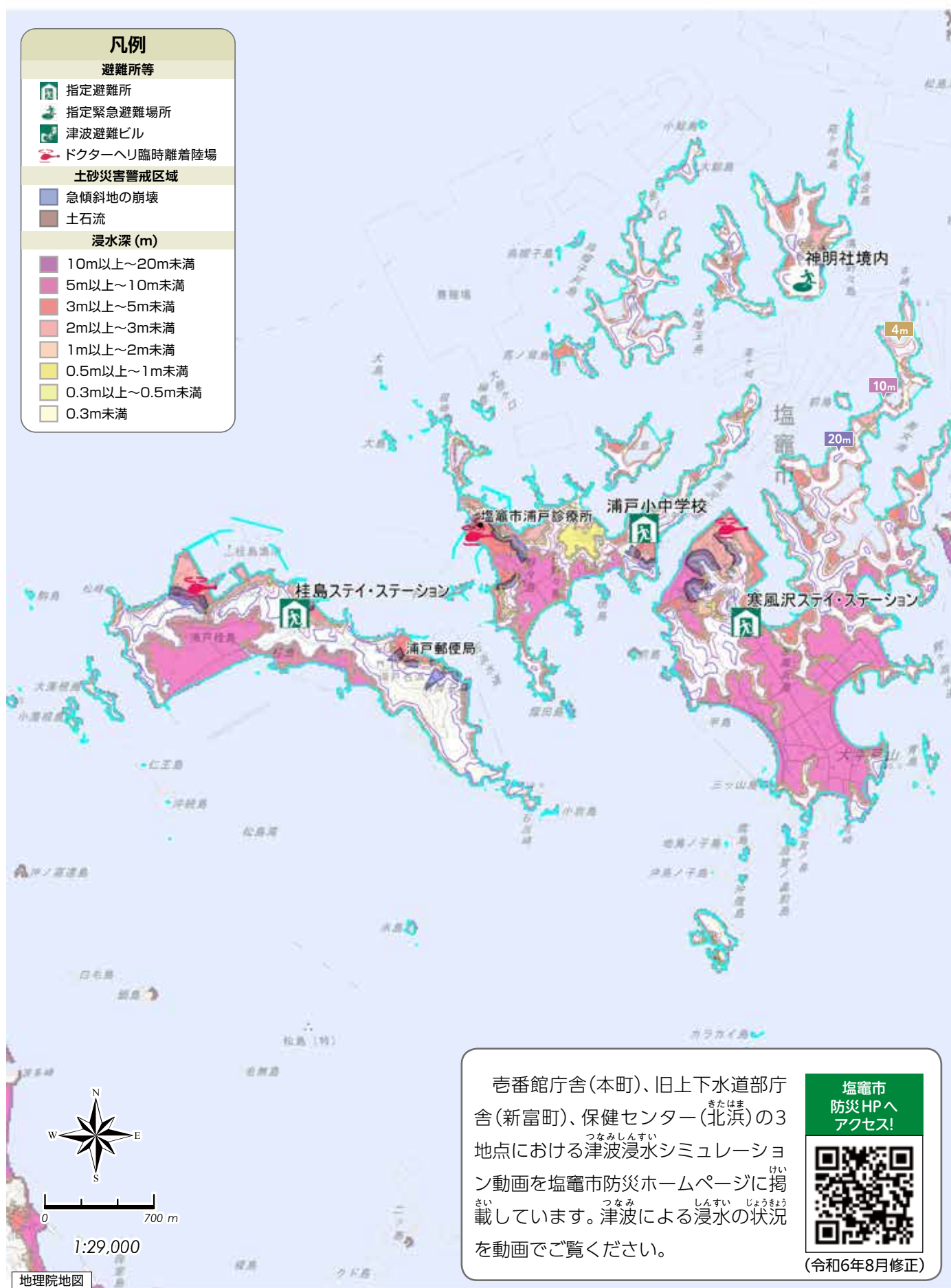
# ハザードマップ ③



# ハザードマップ ④



## ハザードマップ ⑤



# 指定緊急避難場所、指定避難所等一覧表

No	施設・場所名	住所	避難施設の区分				
			指定緊急避難場所	指定避難所	津波避難ビル	応急給水箇所※	耐震性貯水槽
1	第一小学校	泉ヶ岡 1-1	●	●		●	●
2	第二小学校	小松崎 10-1	●	●		●	
3	第三小学校	花立町 15-1	●	●		●	
4	月見ヶ丘小学校	月見ヶ丘 2-1	●	●		●	
5	杉の入小学校	杉の入 1-19-1	●	●		●	
6	玉川小学校	玉川 2-9-1	●	●		●	
7	第一中学校	みのが丘 3-1	●	●		●	
8	第二中学校	楓町 2-10-1	●	●		●	
9	第三中学校	多賀城市笠神 2-1-1	●	●		●	
10	玉川中学校	権現堂 19-1	●	●		●	
11	浦戸小中学校	浦戸野々島字馬越 8	●	●			
12	桂島ステイ・ステーション	浦戸桂島字台 23	●	●			
13	寒風沢ステイ・ステーション	浦戸寒風沢字中月 21	●	●			
14	塩竈市公民館	東玉川町 9-1		●		●	
15	宮城県塩釜高等学校（東キャンパス）	泉ヶ岡 7-1	●	●		●	
16	塩竈市体育館	今宮町 9-1	●	●		●	
17	塩竈市温水プール	字杉の入裏 39-173	●	●		●	
18	塩釜港湾合同庁舎	貞山通 3-4-1	●	●			
19	一森山道場	宮町 7-15		●		●	
20	稻荷神社境内	尾島町 3-12	●				
21	塩竈市役所	旭町 1-1	●			●	
22	願成寺境内	錦町 3-5	●				
23	東玉川公園	石堂 2 番地内	●				
24	玉川公園	母子沢町 17 番地内	●				
25	宮城県塩釜高等学校（西キャンパス）	泉ヶ岡 10-1	●				
26	大日向児童遊園	大日向町 5 番地内	●				
27	月見ヶ丘スポーツ広場	月見ヶ丘 6 番地内	●				
28	市営清水沢住宅児童公園	清水沢 2-23 番地内	●			●	
29	清水沢公園	清水沢 1-37 番地内	●			●	●
30	宮城県仙台地方振興事務所水産漁港部	新浜町 1-9 番地内	●				
31	松陽台公園	松陽台 1-18 番地内	●				
32	青葉ヶ丘公園	青葉ヶ丘 3 番地内	●			●	
33	千賀の台公園	千賀の台 2-6 番地内	●			●	
34	塩竈神社境内	一森山 1 番地内	●				
35	梅の宮神社境内	梅の宮 15-35	●				
36	伊保石公園	字伊保石 95-1	●				
37	神明社境内	浦戸野々島字朴島	●				
38	パチンコタイガー塩釜店	港町 1-7-5	●		●		
39	イオンタウン塩釜	海岸通 15-100	●		●		
40	マリンゲート塩釜	港町 1-4-1	●		●		
41	塩竈倉庫	港町 1-7 番地内	●		●		
42	ホテルブランドパレス塩釜	尾島町 3-5	●		●		
43	塩竈市公民館 本町分室	本町 8-1				●	

## 【避難施設の区分について】

- 指定緊急避難場所:災害(地震、津波、高潮、土砂災害、大規模火災、内水氾濫、洪水)から一時的に避難するための場所
- 指定避難所:被災者が一定期間滞在するための施設
- 津波避難ビル:指定緊急避難場所のうち、津波から逃げるための建物

※ 応急給水箇所は断水時のみ開設します。

# ひがしにほんだいいしんさい 東日本大震災の記録伝承

2011年3月11日 とうほくちほうたいへいようおきじしん ひがしにほんだいいしんさい  
東北地方太平洋沖地震 (東日本大震災)

## ● ひがしにほんだいいしんさい がいよう 東日本大震災の概要

2011年3月11日(金)に発生した東北地方太平洋沖地震「東日本大震災」は、東北地方を中心に甚大な被害をもたらし、2万人を超える人々が犠牲になりました。

また、被災地で生き残った人々の多くも、発災直後は水や食糧が手に入らず、ガスや電気といったライフラインも途絶え、寒さに震えながら一時的な「生命の危機」にさらされました。



## ● つなみぼうさい しおがま となり つなみぼうさい 塩竈市津波防災センターの設立

マリングート塩釜の隣に設置された塩竈市津波防災センターでは、「東日本大震災」発災後の7日間に焦点をあて、そのとき何が起き、人々が何を求め、状況はどのように変化していったのかについての記録を展示しています。

## ● つなみぼうさい がいよう 塩竈市津波防災センターの概要

塩竈市津波防災センターでは、当時の状況をタペストリーや映像等で展示しています。当時の状況を振り返ることで、次の災害に備えることが目的になっています。もう2度と災害で大切なものを失わないために、今できることは何なのか。

ぜひ、この展示を見ながら考えてみましょう。

展示内容の詳細は、二次元コードを読み取りホームページからご覧ください。



つなみ  
津波防災センター  
へアクセス!

## ● 7日間の記録 (タペストリー・映像展示)

発災から7日間の記録を1日ごとに表しています。被害状況や避難者数、水道や電気等のインフラの状況や当時困ったこと等をタペストリーに記載しています。

## ● 操作しながら映像で学べる「知識の種」

地震から7日間の記録をジョグダイヤルで選択しながら3画面ディスプレイで表示することができます。当時の天気や街の状況をポップなCGで再現しています。

## ● つなみしんすい 津波浸水シミュレーション動画を公開しています。

## ● じゅんしせん つなみ の こ 巡視船まつしま海上で津波を乗り越える (映像・当時の機器展示)

東日本大震災発災後から約1時間後の15時49分、海上保安庁の巡視船まつしま(震災当時)が福島県沖で10mの大波を乗り越える映像の上映と、実際に船で使われていた羅針盤機器の展示を行っています。

## ● 展示スペース

うらど ぷく  
浦戸諸島を含む塩竈市とその周辺の地形と津波浸水区域が分かる立体模型や津波についての解説資料、塩竈市への応援派遣職員のメモリアルプレート等を展示しています。

# 家族で話した決まりごと

家族で決めた避難^{ひなん}に必要な決まりごとを枠内に整理しましょう。

決まりごとだけでなく、あなたやあなたの家族の命を守るために必要な情報も整理しましょう。

# いざというとき 連絡票

## わが家の防災メモ

火事・救急

119番

警察

110番

災害伝言ダイヤル

171番

### ● 家族のデータ & 連絡方法

名前	血液型	生年月日	携帯電話番号	職場・学校	連絡先電話番号
		年 月 日			
		年 月 日			
		年 月 日			
		年 月 日			
		年 月 日			

### ● いざというとき必要な連絡先

名前(施設)	電話番号	住所	連絡の目的
塩竈市役所(災害時専用電話)	022-355-6905	旭町 1-1	災害全般に関すること
塩竈市役所(税務課)	022-355-5849	旭町 1-1	罹災証明書、罹災届出証明書等の発行に関する こと
塩竈市役所(生活福祉課)	022-364-1131	もとまち 本町 1-1	被災者生活再建支援金、災害弔慰金、災害障害 見舞金等の申請に関すること
塩竈市役所(子ども未来課)	022-354-1225	もとまち 本町 1-1	子どもや妊産婦の母子保健に関すること
保健センター	022-364-4786	きたはま 北浜四丁目 8-13	成人の健康やメンタルケア等に関すること
防災無線確認電話	022-364-1260	あさひちよう 旭町 1-1	防災無線で発信した情報の確認
塩竈市立病院	022-364-5521	こうづまち 香津町 7-1	傷病等に関すること

家族集合場所	身近な指定緊急避難場所・指定避難所等	情報収集
①	していきんきゆうひなんばしょ 指定緊急避難場所	エフエム ベイエリア 78.1MHZ
②	していひなんじょ 指定避難所	
③	その他(集会所等)	

#### ● 塩竈市の防災に関する情報について

塩竈市ホームページでは、この「防災ガイドブック」で紹介した防災に係る情報やマニュアル等を公開しています。

二次元コードを読み取り、災害へ備えましょう。



(令和6年8月修正)

#### ● 「防災投稿ポスト」のご紹介

一般の方から広く防災・災害に関する情報を収集するとともに、塩竈市の対応状況について、公式ホームページを通じてお知らせしながら、市民生活の安心・安全に貢献することを目的として運用しております。

二次元コードを読み取り、災害状況や危険箇所の情報をご提供お願いいたします。



(令和6年8月修正)