



エフエム青森



防災 ハンド ブック



2026-2027

番組 ライブ 防災フェス グルメ

優 青森県優良住宅フェア presents

「AFB FAN MEETING 2026」

2026年9月12日(土)・13日(日)
リンクステーションヒルズ雲谷
【モヤヒルズ】(青森市)で開催!

防災フェスやライブステージ、
公開生放送、グルメ、体験コーナーなど
盛りだくさん!ぜひご来場ください!



JOWU FEM
afb
株式会社 エフエム青森

青森 80.0 MHz
八戸 78.4 MHz
むつ 81.3 MHz
上北 84.3 MHz
深浦 78.2 MHz

radiko





番組 ライブ 防災フェス グルメ



優 青森県優良住宅フェア presents

「AFB FAN MEETING 2026」

日程 2026年 9月12日(土)・13日(日) 9:30~17:00(予定)

会場 リンクステーションヒルズ雲谷(モヤヒルズ)

防災フェスやライブステージ、公開生放送、
グルメ、体験コーナーなど盛りだくさん！
ぜひご来場ください！

詳細はHPを
ご覧ください。



防災フェス・スタンプラリー

「防災フェスエリア」内、防災ブースの24店舗を回ってスタンプを集めると

「AFB Fan meeting」オリジナルグッズをプレゼント！

※数量限定のため、なくなり次第終了となります。



Stamp Rally	1	Stamp Rally	2	Stamp Rally	3	Stamp Rally	4
Stamp Rally	5	Stamp Rally	6	Stamp Rally	7	Stamp Rally	8
Stamp Rally	9	Stamp Rally	10	Stamp Rally	11	Stamp Rally	12
Stamp Rally	13	Stamp Rally	14	Stamp Rally	15	Stamp Rally	16
Stamp Rally	17	Stamp Rally	18	Stamp Rally	19	Stamp Rally	20
Stamp Rally	21	Stamp Rally	22	Stamp Rally	23	Stamp Rally	24

※こちらは会場イメージ図です。変更となる場合がございます。

エフエム青森

防災 ハンド ブック

2026-2027

CONTENTS

エフエム青森

防災ハンドブック 2026-2027

2026年9月1日発行

監修

有賀 義明

(弘前大学 大学院理工学研究科)

発行人

櫻田 昌孝

発行

株式会社エフエム青森

〒030-0812 青森市堤町 1-7-19

TEL:017-735-1181

FAX:017-735-1186

URL:<https://afb.co.jp>

資料・写真提供

青森県内の市町村

制作

株式会社協同

印刷

第一印刷株式会社

※乱丁・落丁本はお取り替えいたします。

※本誌掲載の写真・記事・イラストの
無断転載および複写を禁じます。

AFB FAN MEETING 2026

発刊にあたって

02 2026年度版

防災ハンドブック発刊にあたって

03 地域の防災対策

〔青森市 / 弘前市 / 八戸市
むつ市 / 十和田市 / 五所川原市〕

自然災害対策

10 災害の種類と対策

〔地震 / 津波 / 火災
豪雨 / 台風 / 豪雪 / まとめ〕

17 来て 見て 体験

青森県防災教育センター

18 青森県危機管理局からの
お知らせ



海での防災・事故防止

21 洋上・海上での防災対策

けが人・急病人を

発見したら…

22 慌てず冷静に救急通報119と
迅速な応急処置

23 打ぼくやねんざ、肉離れ、骨折が
疑われたら(プライシス処置)
熱中症が疑われる人を見かけたら

24 防災グッズとしても役立つ
アウトドア・キャンプ用品

25 防災サバイバル術
500mlの空き缶から作る
アルコールストブ作り



26 要配慮者への避難支援方法

27 知って備えるこども防災
9月1日は「防災の日」

財産を守るために

28 災害時お金の引き出しに
通帳と印鑑以上に大切なもの

29 インターネットセキュリティの
観点で防災意識を高めよう

青森県内の大雪

30 記録的な大雪だった青森の冬

31 青森県の人的被害が200人を超えた

ペットの防災

32 備えよう ペットの防災グッズ

33 ペットとの同行避難



手作り防災グッズ

34 身近な日用品で作る
簡単手作り防災グッズ

節電対策

36 家庭で取り組むことのできる
15の節電ポイントをご紹介します

エフエム青森企画

38 災害に強い! ラジスマ

災害時の持ち出し・備蓄品リスト

40 非常時持ち出し品・非常備蓄品
チェックリスト

災害時の情報収集

42 NTT災害用伝言ダイヤル
災害用伝言板

43 radiko 災害時にはスマホでラジオ
防災ラジオ

防災コラム

44 有賀先生の
防災コラム



PPORO
CHOCOLAT

ずっしり濃厚
ポロショコラ

ラゲノオ

<https://www.rag-s.com>

災害時、重要な役割を担うラジオ 信頼できる情報を、迅速に発信します

巻頭
挨拶



株式会社エフエム青森 代表取締役社長 櫻田 昌孝

近

年、全国各地で大きな地震や豪雨などによる土砂崩れなどの自然災害や、山火事などが発生しています。

青森県でも2025年12月に青森県東方沖で地震が起き、最大震度6強を観測。2026年4月には三陸沖を震源とする地震で、青森県は最大震度5強を観測。6月には岩手県沖を震源とする地震により、階上町で震度6強、八戸市南郷で震度6弱の地震が発生しました。

また6月には青森市など8市町村に県内初の「レベル4土砂災害危険警報」、五戸町に「レベル4大雨危険警報」が発表されました。

そして、2026年1月下旬から2月上旬にかけて青森県は記録的な大雪に見舞われ、青森市で170センチを超える積雪を観測するなど、県内各地で日常生活や物流に多大な影響が生じ、15市町村に災害救助法が適用される事態となりました。

東日本大震災から15年。災害は、私たちの平穏な日常を突如一変させてしまうことを、忘れてはなりません。

災害時における情報入手方法として、ラジオは電波の届く限り、あらゆる環境や地域で聴くことができ、非常時にもっとも重要なラ

イフラインとして特別な役割を担っています。

近年は、災害時にスマートフォンのアプリを活用してラジオを聴くことの有効性も注目されています。

ラジオは、速報性はもちろん、地域ごとのきめ細かな災害情報、日頃から親しんでいるパーソナリティによる安心感など、地域住民に信頼を与えることができます。

エフエム青森は、1987年の本放送開始以来、情報メディアとして災害に向き合い、防災に取り組む活動を積極的に続けてまいりました。地域で暮らす人々の命を守るため、迅速に、的確で、わかりやすい情報発信を心がけております。

2005年から制作しております『防災ハンドブック』は、日頃から防災意識を高め、災害への備えに役立てていただきたいと、今年で22回目の発行となりました。

これからも、エフエムラジオと『防災ハンドブック』で、速やかに正しい災害情報の発信につとめてまいりたいと存じます。

最後に、本誌の発行に際し、ご協賛ご協力いただきました青森県内市町村と関係者の皆さまに、心から厚く御礼申し上げます。



地域防災力で築く 災害に強いまちづくり

青森市



青森市 市長 西 秀記

令

和7年度の豪雪災害によりお亡くなりになられた方々に謹んで哀悼の意を表しますとともに、御遺族の皆様並びに被災された全ての皆様に心よりお見舞い申し上げます。

本市では、昨冬、最深積雪が1月としては戦後最大となる豪雪災害に見舞われたことから、豪雪災害対策本部を設置し、市職員で構成する高齢者世帯等除雪支援隊により高齢者等の屋根の雪庇落とし等を実施するとともに、災害救助法の適用に伴い、豪雪災害救助窓口を設置し、屋根雪除雪などの緊急的な支援を実施するなど、災害対応に全庁を挙げて取り組んだところであります。

また、本市の防災の取組としては、地域住民の皆様との避難所開設訓練の実施のほか、医療的ケア児の実動避難訓練を行い、関係機関の方々にも協力いただきながら適切な避難行動の促進に取り組んでまいりました。

さらには、青森県東方沖や三陸沖を震源とする地震や、これらに伴う「北海道・三陸沖発地震注意情報」の発表など、災害が

頻発化している状況を踏まえ、今年度は、「陸上自衛隊第9師団第5普通科連隊」、カクヒログループスーパーアリーナの指定管理者である「青森ひと創りサポート株式会社」、避難所運営に知見を有する「一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと」との共催により、より実践的な内容の総合防災訓練を実施いたしました。中でも、避難所運営訓練は、本市初の宿泊を伴う訓練であり、段ボールベッド、非常用電源やマンホールトイレなどを、外国人を含む市民らに実際に体験いただきながら、実施したところであります。

今後も、関係機関や地域の皆様、民間事業者と連携・協力しながら、災害から市民の生命、身体及び財産を守り、災害に強いまちづくりに取り組んでまいります。

結びに、エフエム青森様をはじめ、本誌発行に御尽力されました皆様に敬意を表しますとともに、この「防災ハンドブック」が多くの方々の防災意識の向上につながりますよう祈念申し上げます。



豪雪災害対策本部会議



避難所運営訓練

災害に強いまち「弘前」を目指して

弘前市 市長 谷川 政人



近

年、自然災害が頻発・激甚化しているなか、当市においても、令和4年の大雨災害のほか、昨冬は観測史上1月の最深積雪を記録し、2年連続で災害救助法が適用となるなど、日頃から災害の脅威を身近なものと捉え、その発生に備える必要があると考えております。

このため、当市では地域防災力の強化を目的として、地域防災の推進役を担う「弘前市防災マイスター」及び自主防災組織に関する育成・支援事業をはじめ、防災備蓄の整備・拡充、企業・関係団体との災害時応援協定の締結などを積極的に進めたところであります。

また、昨年度は防災行政無線システムの更新及び子局（スピーカー）の増設と併せ、SNSによる情報発信機能の強化を図るなど、あらゆる世代の地域住民が災害に対する意識を高め、協働しながら防災体制づくりを進めております。

昨年10月に実施した「弘前市総合防災訓練」では、初の試みとして、より実践的な状況を想定し、陸上自衛隊・警察・消防など異なる機関が連携した救助訓練や、消防団による排水ポンプシステムを活用した水防訓練を取り入れ、関係機関・団体との協力体制を再確認しました。

今後も市民が安全・安心な生活を送れるよう、引き続き災害に強いまちづくりに取り組んでまいります。

この「防災ハンドブック」は、日頃からの備えや防災情報の入手方法など防災に関する知識をわかりやすく伝える内容となっており、地域防災力の強化に役立つものと期待しております。

結びに、本書発行にご尽力されました関係者の皆様に深く敬意を表しますとともに、「防災ハンドブック」が多くの方々に活用され、防災意識の向上につながることを心から祈念申し上げます。



弘前市総合防災訓練



避難生活支援リーダー／サポーター研修

八戸市

相次ぐ災害を教訓に強い八戸市へ

八戸市 市長 熊谷 雄一



当 市では、昨年7月30日のカムチャツカ半島付近の地震により津波警報が発表されたほか、12月8日には青森県東方沖を震源とする最大震度6強の地震に襲われ、津波警報が発表されました。また、本年に入ってから、4月20日の震度5弱の地震による津波警報の発表、6月25日の震度6弱の地震の発生など、立て続けに大規模な災害に見舞われ、相次ぐ災害は、市民一人ひとりが平時から災害に備えることの重要性を改めて認識する機会となりました。

折しも本年は、東北地方を中心に甚大な被害をもたらした東日本大震災から15年の節目を迎えており、市といたしましては、震災の記憶を風化させず後世に伝承するとともに、相次ぐ災害で得た教訓を生かし、災害に強いまちづくりを進めてまいりたいと考えております。

こうした状況を踏まえ、昨年12月及び本年4月の地震・津波災害に関する当市の対応について検証し、市民の命を守る体制を構築することを目的として「地震・津波対応

検証プロジェクトチーム」を立ち上げ、災害発生時に顕在化した課題について、チーム内に設置した5つのワーキンググループで検証し、対応策として22の提案を取りまとめ、現在、取組を進めているところであります。加えて、令和7年3月に策定した「八戸市津波避難施設の整備等に関する基本方針」に基づく津波避難施設等の整備の推進や、避難所での生活環境向上のための資機材や備蓄物資の充実に努めており、これまでの災害対応の経験を糧に、市民の皆様の命を守るまちづくりに全力で取り組んでおります。

このような中、防災に関する情報が分かりやすくまとめられたこの防災ハンドブックは、市民の皆様の防災意識の更なる向上につながるものと期待されるものであり、発行に御尽力されました関係各位に敬意を表しますとともに、本誌が災害に強いまちづくりの一助となることを願っております。



R8.4.20 三陸沖の地震に伴う災害対策本部員会議



R8.4.20 三陸沖の地震による図書館の被害

みんなでつくる災害に強いまち 「むつ市」

むつ市

むつ市 市長 山本 知也



近

年、全国的に自然災害が激化・頻発化する中、当市においても常に災害と隣り合わせの状況にあります。昨年12月8日の青森県東方沖地震では本市でも強い揺れを観測しました。この地震は、三方を海に囲まれた半島地域である本市にとって、日頃の備えと迅速な避難行動がいかに重要であるかを、あらためて認識させられる出来事となりました。

市では市民の生命と財産を守るため、防災体制の強化に継続して取り組んでおり、本年4月には災害対応の新たな司令塔となる「危機管理センター」の供用を開始いたしました。最新システムの導入で被害状況をリアルタイムで把握・分析する能力が向上し、警察や消防等の関係機関と連携する拠点を備えたことで、より迅速かつ的確な初動対応が可能となりました。

また、避難所の環境衛生の向上を図るため、昨年は国の交付金を活用し新たな防災資機

材を導入いたしました。その一つである「自動ラップ式トイレ」は、水を使わず排泄物を密封できるため、感染症予防や臭いの抑制に効果を発揮します。先行導入している「トイレカー」と併せて活用し、災害時のプライバシー保護とトイレ環境のさらなる改善に努めてまいります。

市の「公助」の充実を図る一方で、被害を最小限に抑えるためには、市民の皆様の「自助」と、地域で助け合う「共助」の力が不可欠です。市では自主防災組織と連携した「出前講座」や「津波防災まちあるき」を通じ、地域防災力の実効性向上を目指しております。

結びに、エフエム青森様をはじめ、本誌の発行に御尽力いただいたすべての関係者の皆様に心より敬意を表しますとともに、本ハンドブックが市民の皆様の防災意識の高揚と、いざという時の適切な行動につながることを心から願っております。



危機管理センター(災害対策本部室)



資機材の組立体験

強くてしなやかな安心のまち 「十和田市」

十和田市



十和田市 市長 櫻田 百合子

近

年、全国各地で地震や台風、大雨による河川の氾濫や土砂災害などの自然災害が激甚化・頻発化しており、当市においても昨年8月には、休屋地区において観測史上最大の大雨により、奥入瀬溪流内や十和田湖畔の子ノ口～宇樽部間など複数の路線において土砂災害が発生しました。市では、休屋、宇樽部地区へ避難指示を発令し、避難を呼び掛けましたが、その後、奥入瀬溪流内は最大3日間通行止めとなり、日常生活や観光に大きな影響をもたらしました。

さらに、12月には青森県東方沖を震源とする地震が発生し、北海道・三陸沖後発地震注意情報が初めて発表される事態になりました。

幸いにも本市においては大きな被害はありませんでしたが、災害はいつ発生するかわからないという緊張感を改めて感じさせられた1年でありました。

こうした状況を踏まえ、大規模化する自

然災害から市民の皆さまの安全、安心を守るため、本年4月から従来の防災危機管理室から防災安全課に昇格させ、5月29日に開催した市の総合防災訓練では、被害状況及び避難者の迅速な情報共有、適切な支援を行えるよう、防災アプリの試験運用や多機関連携による救助訓練を行うなど、災害時に備える体制を強化しております。

市では、「自助力」、「共助力」、「公助力」といった、官・民が一体となった安全・安心なまちづくりを推進しており、防災に関する知識がまとめられたこの「防災ハンドブック」は、市民の防災意識の更なる向上、「自助力」の強化に繋がるものと期待しております。

結びに、本誌の発行にご尽力されました関係者の皆様に心から敬意を表しますとともに、本ハンドブックが市民の皆様の日頃の災害への備えや災害時の迅速かつ適切な行動を促し、災害に強くてしなやかなまちづくりに寄与することを心より願っております。



防災アプリによる避難所受付訓練



多機関連携による救助訓練

「誰一人取り残さないまちづくり」を 目指して

五所川原市



五所川原市 市長 佐々木 孝昌

近

年、全国各地で自然災害が頻発化・激甚化し、私たちの暮らしを脅かしています。本市におきましても、令和4年8月の大雨災害のほか、昨冬は2年連続となる記録的な大雪を経験し、日頃から災害を自分事として身近なものとして捉えて備えていく必要があると考えております。

このため、当市では、地域防災力の強化を目的として、地域の防災リーダーを育成する「防災士資格取得費の助成制度」や、自主防災組織の結成育成支援、避難所運営訓練等の各種訓練の支援、防災講習などを実施しているほか、令和8年度からは、これまで以上に避難所における生活環境を図るため、自主防災組織等と共に女性目線での避難所運営や多様なニーズに対応した災害備蓄など、良好な避難所環境の確保に取り組んでいます。

また、令和7年度からは、能登半島地震に

より判明した半島ならではの課題に対し、広域的な取組を一層強化するため、五所川原市、つがる市、鰺ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町の「五所川原圏域二市四町」とNTT東日本青森支店が、避難所環境の向上、広域避難体制の整備、防災実践力の向上などについて連携し、地域住民の皆さまが安心・安全に暮らせる「誰一人取り残さないまちづくり」の実現を目指して取り組んでいます。

このような中で、防災に関する情報が分かりやすくまとめられた、このハンドブックが、市民一人ひとりの防災意識の更なる向上につながるものと期待しております。

結びに、このハンドブックの発行にご尽力いただいた皆さまに敬意を表しますとともに、「防災ハンドブック」が多くの方々に活用され、地域全体の防災力向上に寄与することを心より願っております。



地域へ出向いての防災講座
(段ボールベッド・パーティション体験)



沿岸部の津波避難訓練
(津波避難タワーへ上る様子)

建設から暮らしまで。



青森、岩手、秋田、宮城を
ネットワークする営業物流体制で、
建築資材の幅広いニーズに
お応えします。

青森県内に13箇所の
サービスステーションを
展開中!



しっとり馴染む、
原液美容液誕生

PG-Labo 
MKC ESSENCE

30ml 3,700円(税込4,070円)



お買い求めはプロテオグリカン研究所、
またはアレッサ(プロテオグリカン専門店)まで

プロテオグリカン配合商品専門店



今話題の「プロテオグリカン配合商品」を多数取り揃えております。

お客様のご要望に合わせて
リフォーム・リノベーション



TVCM「建設から暮らしまで」



〒030-8543 青森市新町二丁目5番1号
TEL.017-723-2222 FAX.017-723-2224
<https://www.kakuhiro.co.jp/>



地震は忘れた頃に発生する

地震が起きたらするべきこと

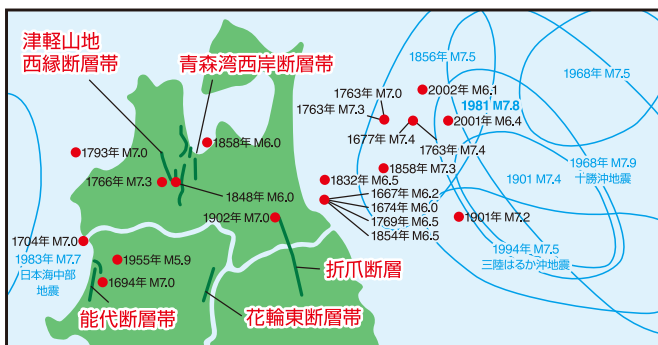
東日本大震災から15年。人々の心の中では徐々にそれら未曾有の震災の記憶が風化しつつあるのではないのでしょうか? 「地震は忘れた頃に発生する」地震が発生したら、慌てずに、身を守りましょう。

- 身の安全を守る
- 出口を確保する
- 火の始末
- 声をかけあう



青森県の主な活断層

青森県内の主要な活断層は、津軽山地の東側に**青森湾西岸断層帯**、西側に**津軽山地西縁断層帯**、県南東部から岩手県にかけて**折爪断層**があります。また、海溝型地震には、青森県西方沖、青森県東方沖及び岩手県沖北部、青森県東方沖から房総沖にかけての海溝寄りの領域で発生する地震、超巨大地震(東北地方太平洋沖型)、青森県東方沖及び岩手県沖北部から茨城県沖の沈み込んだプレート内の地震があります。



出典: 地震調査研究推進本部

青森県は過去にも巨大地震が繰り返し発生してきた地域です。地盤が硬いからと安心せず、「今日・明日起こるかもしれない」という想定で事前の対策を進めることが重要です。

単身・ファミリー引越



まかせて安心
大丈夫!

オフィス引越



三八五引越センター ☎0120-01-0385





津

波発生時の命を守る最善の行動

津波が起きたらするべきこと

強い揺れや弱くても長い揺れを感じたら、また地震を体で感じなくても、「津波警報」等を見聞きしたら、いち早く海岸から離れ、可能な限り高い場所へ避難してください。

避難をする時は、近くの高台や津波避難タワー、津波避難ビルなどに向かってください。日ごろから「津波避難ビル」の位置を確認しておきましょう。



災害の種類と対策

津波

青森市、八戸市の津波避難ビル

青森市					
施設名称	建物所在地	収容人数	施設名称	建物所在地	収容人数
アートホテル青森	青森市本町2丁目1-26	477	ホテル青森	青森市堤町1丁目1-23	2,433
青森フォレストホテルアネックス	青森市本町2丁目5-18	82	ホテル秋田屋	青森市大字浅虫字堂谷293-12	300
アップルパレス青森	青森市本町5丁目1-5	631	ホテルサンルート青森(東館)	青森市新町1丁目9-8	88
海扇閣	青森市大字浅虫字堂谷31	349			

八戸市					
施設名称	建物所在地	収容人数	施設名称	建物所在地	収容人数
八戸小学校	長根三丁目 24-1	1,175	八戸火力発電所	河原本字宇兵工河原1-1	600
城下小学校	城下四丁目 3-42	1,474	東北グレンターミナル	河原本字海岸24-4	500
江陽小学校	江陽五丁目 9-24	533	水産会館	白根町字三島下95	59
下長小学校	長苗代字太古殿 1-1	1,027	東部終末処理場	江陽三丁目1-111	424
城北小学校	石堂一丁目 22-6	914	多賀地区津波避難タワー	市川町字上大谷地45-3	80
根岸小学校	日計五丁目 8-1	1,769	多賀多目的運動場管理棟	市川町字市川後55-1	100
第二中学校	長根三丁目 23-1	1,134	八戸市津波防災センター	沼館四丁目6-19	877
第三中学校	青葉三丁目 13-36	1,729	ショッピングセンターラピア	江陽二丁目14-1	10,000
江陽中学校	江陽一丁目 1-33	779	白銀小学校	白銀町字大久保道1-1	1,658
市川中学校	市川町字赤畑 34-2	863	江南小学校	根城九丁目22-50	1,536
小中野公民館	小中野五丁目 2-17	1,100	西園小学校	尻内町字島田24-1	1,918
県立八戸中央高等学校	諏訪一丁目 2-17	877	上長公民館	一番町一丁目4-1	340
八戸港貿易センター	豊洲 3-9	307	柏崎公民館	柏崎三丁目13-5	367
横浜冷凍	河原本字宇兵工河原 10-38	261			



とくじけんへ



公益
社団法人

建設荷役車両安全技術協会

SAFETY ASSOCIATION OF CONSTRUCTION AND LOADING VEHICLES

青森県支部

〒030-0902 青森市合浦 1-10-7
TEL:017-765-5432 FAX:017-765-5433

特自検 プロの点検 確かな安全
特自検は働く機械の健康診断です！

高所作業車
 運転技能講習
 4月～11月
 開催中





火

災の原因や対応を知る

たばこやコンロだけじゃない「意外な火災」に注意！

●電子レンジ

食品を必要以上に温めたり、電子レンジ不可の容器ごと加熱したりすると、発火や火花が散るおそれがあります。食品や容器の表示をきちんと確認し、正しく使用しましょう。



●IHクッキングヒーター

IH製品は熱する力が強いので、短時間で油が高温になり、センサーが反応する前に発火する危険があります。調理中は決して目を離さないように気をつけましょう。



●衣類乾燥機

油分を含んだものを高温の状態では置くと自然発火することがあります。食用油や機械油、美容オイルなどは洗濯でも落ちにくいため、乾燥機の使用後、機内に放置するのは厳禁です。



●収れん火災

鏡やペットボトル、花瓶などが凸レンズのような作用で日光を1点に集め、布や紙などを熱して発火させます。外出時は必ずカーテンを閉め、室内に日光が入らないようにしましょう。



火災が起きたらするべきこと

●周囲に知らせ直ちに避難を開始

火災に気づいたら、大声をあげて周囲に知らせます。その後、炎があがる場所や煙の流れる向きから火元の位置を見極め、直ちにその場から離れるべく避難を始めましょう。



●煙を吸わないよう低い姿勢で逃げる

火災の煙には有毒な酸化炭素が含まれています。吸い込むと意識障害を起こし、呼吸ができず死亡する可能性があります。大変危険です。低い姿勢で床近くの空気を吸いながら這うように逃げます。その際は、口と鼻をタオルやハンカチで覆いましょう。



●エレベーターは使わない

マンション火災の場合、エレベーターが途中で止まってしまう場合があります。階段や窓、避難はしごに誘導しましょう。

●逃げたら戻らない

無事に逃げたのに、火災現場に再び戻って被害に遭う方もいます。大切な物を置いてきたとしても、絶対に戻ってはいけません。逃げ遅れた人がいる場合でも、消防隊の救助を待つようにしましょう。



**集**

集中豪雨災害から命を守る

集中豪雨が起きたらするべきこと

集中豪雨は、毎年大きな災害をもたらします。警報などの防災気象情報を利用して、被害を未然に防いだり、軽減することが可能です。テレビやラジオなどの気象情報に十分注意してください。台風や大雨の危険が近づいているというニュースや気象情報を見たり聞いたりしたら、災害への備えをもう一度確認しましょう。

家の中の備え

●非常用品の確認

懐中電灯、携帯用ラジオ(乾電池)、救急薬品、衣類、非常用食品、携帯ボンベ式コンロ、貴重品など。

●室内からの安全対策

飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、万一の飛来物の飛び込みに備えてカーテンやブラインドをおろしておく。

●水の確保

断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する。



家の外の備え

大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう。

- 窓や雨戸はしっかりとカギをかけ、必要に応じて補強する。
- 側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておく。
- 風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、家の中へ格納する。

避難場所の確認など

- 学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しておく。
- 普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく。
- 避難するときは、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにしておく。

あなたの、あしたを、あたらしく。

青森 創価学会

創価学会 青森文化会館

青森市第二問屋町二丁目10-36

TEL.017-762-1711

<http://www.sokanet.jp/>





台風から命を守る

台風が起きたらするべきこと

青森県は、全国的な統計からみると、台風被害が比較的少ない県です。しかし過去には平成3年の台風19号により、収穫前のりんご約38万トンが落下するなど大きな被害を受けました。油断すると大きな被害を受けるかもしれませんので、事前に自分で行う災害への備えをもう一度確認しましょう。

家の中の備え

- 雨戸やシャッターを下ろす。



- 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。



- 断水に備え、お風呂に生活用水を貯める。



家の外の備え

- 植木鉢や物干し竿など強風で飛ばされるものは家の中に入れる。



- はがれやすい瓦、トタン屋根は事前に修理。側溝や排水溝の掃除もしましょう。



避難時に注意すること

- 浸水が50cmを上回る場合(大人の膝上程度)の避難行動は危険です。早めの避難を心がけることが、一番大切です。
- 田んぼが心配だからといって見に行くのは大変危険です。いつもと違う景色に誤って用水路に転落して流されてしまう危険があります。



青森のすべてのお客さまを幸せにする



SOMPO

損害保険ジャパン株式会社
青森支店 青森支社

青森市新町1-1-14 損保ジャパン青森ビル7F
TEL: 050-3788-4770
URL: <https://www.sompo-japan.co.jp/>



「HOKUSHI DNA」について

ご契約中の「HOKUSHI DNA」をお持ちの方は、こちら





豪

雪による雪害防止の心得

豪雪への具体的な備えと対策

災害の種類と対策

豪雪

青森市は全域が「特別豪雪地帯」に指定されています。冬期は記録的な大雪に見舞われることがあり、市や県は災害救助法の適用や対策本部の設置などの防災体制をとっています。安全確保のため、日頃からの備えと行政情報の活用が欠かせません。

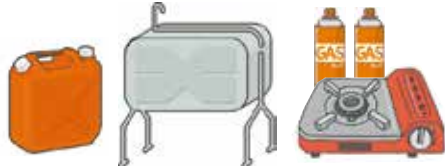
除雪用具の確保

スコップやスノーダンプは複数用意し、安全のためのヘルメットや命綱も準備しておきましょう。



暖房・燃料

灯油は常に満タンを心がけ、定期的な補給サイクルを作ります。停電に備え、カセットコンロとガスボンベを多めに備蓄しましょう。



屋根の雪下ろし

自力での作業が困難な高齢者世帯向けには、**市から屋根雪下ろし費用の一部助成**などの制度が実施される場合があります。



住宅の周りで除雪する際に軒下では注意。

車の立ち往生対策

スタックした際は、焦ってアクセルを強く踏まず、タイヤ周りの除雪を行い、車を前後に動かす「**ゆすり脱出**」を試みましょう。



清潔な暮らしに奉仕する トータルクリーニング

株式会社 東洋社

toyosha

TEL 017-743-1641 FAX 017-743-1645
〒030-0964 青森県青森市南佃二丁目26-6

URL <https://toyosha-co.jp/>



被害を最小限に抑えるために

青森県は、四方を海で囲まれ、急峻な地形、地質、気象などの自然条件から、地震、津波、台風や梅雨前線による集中豪雨、洪水・土砂災害、大雪など、自然災害が発生しやすい環境にあり、人口や建物の密集といった社会的条件が重なることによって、ときに深刻な被害をもたらすことがあります。

青森県内の役立つ主な防災サイト

あおもり防災ポータル

県内の避難所、交通、ライフライン情報を一括で確認できる



青森県河川砂防情報提供システム

県内各河川の水位やカメラ映像をリアルタイムで確認できる



青森みち情報

災害時や冬期の通行止めなどを地図とライブカメラで把握できる



青森県・土砂災害警戒区域等マップ

お住まいの地域の土砂災害警戒区域をマップで照会できる



防災情報・安否確認を網羅したWEBサービス



2022年4月経済産業省より
DX認定事業者認定



登録メンバーへ
一斉メール配信
メール配信

気象・火災情報を
自動で配信
防災メール

職員の安否を
すばやく情報収集
安否確認

アンケートの作成
集計の効率化
アンケート

ワープロ感覚で
記事編集
ホームページ

毎日のできごとを
情報発信
ブログ

地域と共に笑顔を広げる
ITパートナー



株式会社 ビジネスサービス

本社：青森市新町2丁目6-29
青森・弘前・八戸・十和田・三沢
<https://www.kbs-web.com/>

来て

体験

見て

青森県防災教育センター

青森県防災教育センターでは、防災VR体験や119番通報体験、地震・消火・煙避難体験、防災クイズなどを通して、子どもから大人まで楽しみながら防災を学べます。災害や防災に関するパネル展示も充実！

毎月第3日曜日には防災イベントを開催します。
ぜひ、ご家族やご友人とお気軽にお越しください！



青森県防災教育センター内 施設全体像



防災教育センターホール



非常持出品展示コーナー。
日頃からの備えが重要！



救命救急体験コーナー



1 防災VR体験

360度のパースナル空間映像 (VRゴーグル) により風水害や地震・津波を体験



4 消火体験

再現されたリアルな火災現場で、水噴射消火器による消火を体験



2 地震体験

東日本大震災など過去に発生した地震を体験



5 煙避難体験

模擬の煙が充満した廊下内で出口を探す避難行動を体験



3 119番通報体験

災害現場の映像を見ながらタブレット端末を操作し、119番通報を体験



6 防災クイズ

地震・津波・豪雨などのクイズにより、災害から身を守る行動を学習

防災って何だろう？



見学予約はこちら



●ご利用案内

開館日 …… 月～日 (祝日含む)

開館時間 …… 9:00～16:00

閉館日 …… 不定休、年末年始

(12月28日～1月3日)

※今年度は不定休での開館となります。

●お問い合わせ

青森県防災教育センター運営事務局 (RAB青森放送内)

TEL: 080-7422-0692 (受付時間: 開館日9:00～16:00)

Mail: info@aomori-bousai.jp



消防団に参加してみませんか？消防団員募集中！

消防団は、火災や地震などの災害から皆さんの生命や財産を守るために、各市町村に設置されています。

それぞれ自分の職業を持っている地域住民の方々が、「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えのもと、自らの意志で消防団に入団されているのですが、県内の多くの消防団では、消防団員数の減少や高齢化が進んでおり、若い方々の力を必要としています。

「あおり消防団応援の店」では、消防団員の方に向けた各種サービスを実施中です。



●消防団員募集はこちら



●あおり消防団応援の店はこちら



令和8年度 あおり防災チャレンジ

期間：令和8年10月29日(木)から11月12日(木)までの間

県下一斉シェイクアウト訓練：令和8年11月5日(木)午前10時から

「地震や津波が来たら、どうすればいいの？」
「普段からの備えが大事というけれど、何を備えたらいいの？」など何か行動を起こさねばと思いつつ、なかなかその機会がないという方も多いのではないのでしょうか。

「いざというとき」に備えるため、県では、県下一斉に訓練や防災に関する取組をしていたく期間を設けます。
この期間に訓練や防災に関する取組にチャレンジしてみましょう！

<取組例>

- 県下一斉シェイクアウト訓練参加
- ハザードマップ、避難ルートの確認
- 備蓄品の確認 など

※「あおりおまもり手帳」で災害が起きたとき何をすべきか確認しよう！



チャレンジ宣言への登録は専用HPで！

【問合せ】県防災危機管理課 ☎017-734-9181

<https://aomoribousaichallenge.pref.aomori.lg.jp/>





あおりおまもり手帳をリニューアルします！

青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」をデジタル化し、より身近で便利な防災ツールとしてリニューアルします！

ご自身のスマートフォンやタブレットから簡単にアクセスすることができ、備蓄品のチェックリスト、各種災害からの命の守り方、被災後の生活方法についてデジタルブック形式でいつでもどこでも読むことができます。日頃から「あおりおまもり手帳」を確認し、いつ災害が起きても自分や大切な人の命を守るように備えましょう！

あおり
おまもり手帳



自主防災組織とは

災害が発生したとき、被害を最小限に抑えるには、「自助」「共助」「公助」がそれぞれの機能を発揮することが重要です。

しかし、大規模災害では、公的機関などによる救助（公助）がすぐに届かないこともあるため、「自助」と「共助」が大きな役割を果たします。

自主防災組織は「自分たちの地域は自分たちで守る」ことを目的に、**自治会や町内会などを活かして結成された組織をいい、共助の役割を担います。**



つくり方などの
詳細は二次元
コードからご
確認ください



「耳で聴くハザードマップ」について

視覚に障がいのある方や小さな文字が見えにくい方などが、平時から災害リスク等を認識し、早めの避難につなげていただくことを目的として、**現在地や任意の地点におけるハザードマップの情報等を音声で聴くことのできる「耳で聴くハザードマップ」サービスがご利用いただけます。**



専用アプリのダウンロード・操作方法は
右の二次元コードか、以下のURLから
ご確認ください



https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kikikanri/bousai/mimidekiku_bosai.html



シルバーフェリー 川崎近海汽船株式会社

運航スケジュール 1日4便

八戸発	苫小牧着	就航船	苫小牧発	八戸着	就航船
08:45 →	16:00	シルバープリンセス	05:00 →	13:30	シルバーブリーズ
13:00 →	20:15	シルバーティアラ	09:30 →	18:00	シルバーエイト
17:30 →	翌日 01:30	シルバーブリーズ	21:15 →	翌日 04:45	シルバープリンセス
22:00 →	翌日 06:00	シルバーエイト	23:59 →	翌日 07:30	シルバーティアラ

令和8年7月現在のスケジュール

ご予約・
お問い合わせ

フリーコール ゴーサンキュー **0120-539-468** シルバー
09:00~17:00(平日のみ)

ホームページ <https://www.silverferry.jp>



札幌: 050-3821-1452 09:00~17:00(平日のみ)
苫小牧: 050-3821-1490 09:00~20:00

八戸: 050-3821-1478 09:00~20:00
東京: 050-3821-1400 09:00~17:00(平日のみ)

洋上・海上での防災対策

近年、海洋性レクリエーションを楽しむ機会が増えてきました。美しい自然を守るにはさまざまなルールやマナーが必要となります。ルールを守りながら、より安全に海を楽しむための対策をたてることが重要です。

事故防止・自己救命に **MICS** (沿岸域情報提供システム) を有効活用しよう

MICSスマートフォン用サイトの特徴

- 気象現況、海上安全情報、定置漁業権の区域、灯台等の位置など、必要な情報が地図画面上で、一目で分かる。
- スマートフォンのGPS機能を利用して、現在地周辺の情報を表示させることができる。
- 気象庁ホームページへのリンクや安全安心・トラブル対策など小型船舶を対象とした各種リンク先を設けている。

MICSスマートフォン用
サイトへのアクセス

<http://www6.kaiho.mlit.go.jp/sp/index.html>



船舶事故防止に係る
安全啓発情報等の表示

緊急情報

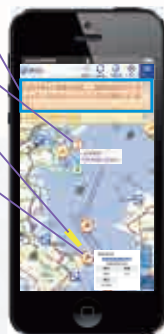
危険海域情報

気象現況

■情報項目一覧

気象情報	海上交通安全情報
船舶安全	船舶安全情報
危険海域情報	船舶安全情報
海上安全情報	船舶安全情報
定置漁業権区域	船舶安全情報
定置漁業権区域	船舶安全情報
定置漁業権区域	船舶安全情報
定置漁業権区域	船舶安全情報
定置漁業権区域	船舶安全情報
定置漁業権区域	船舶安全情報

基本画面



※写真はイメージです。

海上保安庁から SNS による情報発信

事故防止の情報や、安全啓発動画などを発信しています。



X公式アカウント
「@JCG_koho」



YouTube
公式チャンネル

海上での機関トラブルシューティング

トラブルシューティングを参考に不具合の原因を探りましょう。



船外機
(4ストロークエンジン)



船内機・船内外機
(ディーゼルエンジン)



水上オートバイ

夢をかたちにします

【業務内容】

- オフセット印刷
(ポスター・チラシ・パンフレット・リーフレット・記念誌 他)
- 企画・デザイン
- フォーム印刷 (OCR・帳票・メールシラー)
- PDF・CD-ROM製作



第一印刷株式会社

〒038-0003 青森県青森市大字石江字江渡 3-1
TEL: 017-782-2333 FAX: 017-781-9153
E-mail: dlikg-1@abeam.ocn.ne.jp

けが人・急病人を発見したら

慌てず冷静に救急通報119と迅速な応急処置

① 安全を確認する

周囲の状況が安全かどうかを確認めます。



② 反応を確認する

反応がない場合は心停止の可能性ありと判断します。



③ 119番通報

「あなた、119番通報をお願いします」、「あなた、AEDを持ってきてください」など具体的に依頼します。



④ 呼吸があるか確認する

呼吸の確認は、胸と腹部の動きを見ます。



⑤ AED到着まで 胸骨圧迫を行う

胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始してください。強く・速く・絶え間なく圧迫します。テンポは1分間に100~120回です。



⑥ AED到着

すぐに電源を入れ、電極パッドを貼り、音声ガイドに従って操作します。



あおもり救急電話相談(#7119)をご利用ください。

救急車を呼んだほうがいいか、病院に行った方がいいかなど判断に迷ったときに、専門家(看護師等)のアドバイスを受けられます。

※大規模災害発生時は短縮ダイヤル(#7119)はサービス提供できません。

通常ダイヤルを使用してください。

※相談受付時間:24時間365日

※相談料金:無料(通話料は利用者の負担となります。)

ひどい頭痛だが
救急車呼ぶほどで
ないか?



約 95%



トリだして、
ツカエル!

原子燃料
サイクル

原子力発電で使い終わったウラン燃料の約95%は再利用できます。私たちは、使い終わったウラン燃料からリサイクル可能な資源を取り出し、再び原子力発電に利用する「原子燃料サイクル」に取り組んでいます。



日本原燃

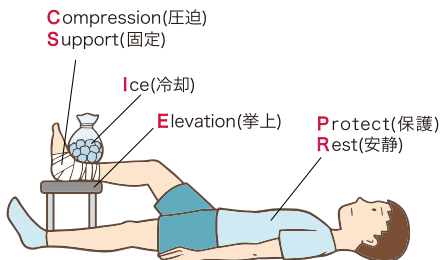
公式SNSは
こちら



打ぼくやねんぞ、肉離れ、骨折が疑われたら

プライシス(PRICES)処置

応急処置の基本として、PRICES(プライシス)処置があります。PRICESは、**Protect**(保護)、**Rest**(安静)、**Ice**(冷却)、**Compression**(圧迫)、**Elevation**(挙上)、**Support**(固定)の6つの頭文字で、ねんぞ、打ぼく、肉離れ等のケガの多くに対応できる処置です。処置が早ければ早いほど回復は早くなるので、とても有効な方法です。



熱中症が疑われる人を見かけたら

熱中症の応急処置



呼びかけに答えない場合は直ちに救急車を呼ぶ。涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす。左図のように首、脇の下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。経口補水液などを補給する。その場合、大量に飲まずに、少しずつ補給する。

いのちを救う場所

受付時間	成分献血	9:30~11:50	13:45~16:20
	全血献血	9:30~12:30	13:45~17:00

※青森献血ルームは 9:15 からの受付となります。
※事前にご予約いただけますとスムーズにご案内できます。
献血Web会員サービス「ラブラッド」又はお電話でご予約下さい。

青森献血ルーム

青森市長島1-3-1日赤青森県支部 4階



弘前献血ルームCoCoSA

弘前市大字駅前町8-1大町タウンビル2階



青森県赤十字血液センター

お問合せ先

献血推進課:017-741-1512
青森献血ルーム:0120-649-489
弘前献血ルームCoCoSA:0120-768-489



防災グッズとしても役立つ アウトドア・キャンプ用品



キャンプで使われるアウトドアグッズは、災害時に役立つアイテムが多数あります。
急な災害に備え準備しておく心安心なアイテム10点を紹介

1 LEDライト

ご家族の人数分用意することを考えると、保管しやすく、外に持ち出る時にも便利な小型のライトがおすすめです。



6 寝袋(シュラフ)

避難場所によっては夜間は寒くなる場合がありますので、コンパクトに収納できるタイプで家族分を保管しておくのが良いでしょう。



2 カセットガスコンロ

停電時にはHコンロが使えなくなります。ガス缶も調達しやすいCB缶を使用するタイプで用意しておくとい良いでしょう。



7 雨具やポンチョ

防災におけるポンチョや雨具は、雨風をしのぐだけでなく、防寒や避難所での目隠しとしても役立つ重要な備えです。



3 ポータブルバッテリー

停電時には当然携帯機器の充電ができません。ご家庭用に大きめのポータブルバッテリーと、外出用に小さいモバイルバッテリーを用意しておくのがおすすめです。



8 水害対策としてのフローティングベスト

お住まいが河川の近くの場合、床上浸水などの被害が起こるかもしれません。冠水しているような状況での避難や移動の場合フローティングベストを使用しましょう。



4 クーラーボックスと保冷剤

停電が長引くような状況であれば、クーラーボックスに移動させるようにしましょう。その時に保冷剤も使用しましょう。



9 バックパック

必要なアイテムをひとまとめにできる大容量で背負いやすいものを選びましょう。



5 ブランケット サバイバルシート

体温を保つため、屋外へ避難時中に大変役立ちます。特にサバイバルシートは軽くて場所を取らないため、防災バッグ等に入れておくことをおすすめします。



10 シェラカップ

お米が炊けたり、お湯を沸かしたり、料理もできます。アイデア次第でいろいろと活用できます。





防災 サバイバル 術

500ml の空き缶から作る アルコールストーブ作り

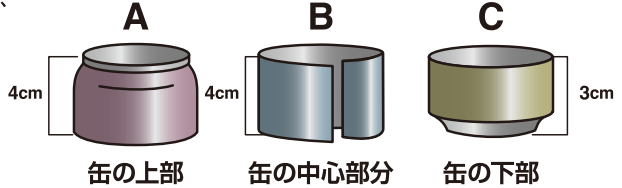


作り方

STEP.1

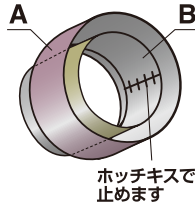
500mlの空き缶をカッターで注意して切り、図のようなパーツに分けます。

- 左Aは缶の上部で、最初に缶切りで上面を取ります。寸法は高さ4cm。
- 中Bは缶の中心部分で、円柱に縦に切り込みが入った状態。これも高さ4cm。
- 右Cは缶の下部で、底は抜かなくてよい。高さは3cm。



STEP.2

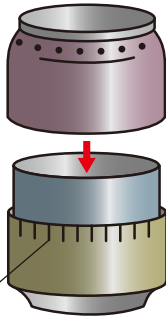
Aの内側にBを入れ、内側の溝に合わせて巻く。それを再び取り出し、ホッチキスで止めて筒状にします。



STEP.4

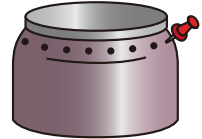
BをCに入れ、Aをかぶせます。上から手でぎっちり押し込んでいきます。押し込みすぎで缶が曲がらないように注意し、かつ部品が底まで押し込まれるようにしましょう。

切れ込みを入れたと入れやすい



STEP.3

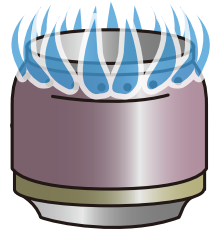
Aの図の位置に、1cm間隔でピンで穴を開けます。



STEP.5

完成。

アルコールを注ぎ、火を着けます。明るい場所ではアルコールの炎は見えにくいので注意が必要です。火を着けてしばらくすると横の穴から火が出ます。燃料用アルコールは薬局で手に入ります。使う分だけペットボトルに移し替えて携行すれば軽く済みます。



土木工事・建築工事・舗装工事・さく井工事
産廃中間処理業(がれき類)・再生砕石販売・砕石販売
農産物の生産・販売

嶽開発株式会社 嶽砕石株式会社

代表取締役 三上 千春

〒036-8357 弘前市馬屋町 3 番地

TEL 0172-34-1560

<http://www.dakekaihatsu.co.jp/>

●「嶽わさび」の生産元

要配慮者への 避難支援方法



目が不自由な方へ

- 杖を持った方の手はとらず、ひじの辺りにゆっくりとふれて歩く。
- 方向や目の前の位置などは、時計の文字盤の位置を想定して伝える。



高齢者乳幼児の方へ

- 援助が必要なときは、できるだけ複数の人で対応する。
- 急を要するときは、おぶったり担架で安全な場所へ。



耳が不自由な方へ

- 筆談は要点をわかりやすく。手のひらに指先で字を書く方法でもよい。
- 話をするときには、顔をまっすぐ向け、口を大きく動かしゆっくりと話す。



肢体が不自由な方へ

- 気軽に声をかけ、1人で援助が困難なときは、近くの人に協力を求める。
- 車いすは、階段では3、4人で援助する。上がるときは前向きに、下がる時は後ろ向きに。



外国人の方へ

- 身振り、手振りで話しかけ、孤立させない。
- 外国語を理解できる通訳を介しきちんと情報を伝える。



もしもの時にGood!な保険

グッドライフ株式会社

〒030-0902

青森市合浦2丁目12-10

☎ 017-718-1123

今すぐウェブへ
アクセス



こんなとき、そんなとき、どうする？

知って備える

こども防災

ぼうさい ひ
9月1日は「防災の日」。

「もしも」のときには、まず命を守ることが何よりも大切。

し ぜん さい がい そ な ぼんぜん
自然災害への備えは万全ですか？

か そく
家族でチェックしてみよう！



じ ぜん ちょう さ けん とう おこな
事前に調査・検討を行いましょう

- ☐ ハザードマップや緊急避難場所の確認
- ☐ 災害時の場所に応じた行動(学校や会社、通学・通勤時)
- ☐ 注意報や警報等が発表された際に取るべき行動
- ☐ 家族や学校、会社等の連絡の取り方のチェック
- ☐ ライフラインが途絶えた際の対応
- ☐ 防災アプリのダウンロード
- ☐ 地震火災保険の加入状況
- ☐ ペットの同行避難、同伴避難の可否



ダイヤル119は災害時に
あなたの声を録音すれば、
全国どこからでも再生し、
聞くことができます。



か てい げん さい たい さく
家庭でできる減災対策

- ☐ 家具や家電製品の固定や転倒防止対策、配置の見直し
- ☐ 建物の耐震診断や補強の実施、自治体の助成制度の確認
- ☐ ブロック塀等の安全点検
- ☐ 感震ブレーカーの設置など出火の予防



び ひん じゅん び かく にん
備品の準備、確認

- ☐ 応急手当に必要な備品
- ☐ 最低1人3日分、できれば1週間分程度の食料・飲料水
- ☐ ペットがいる場合はペットフードや薬、リード、ケージ
- ☐ 小さい子供がいる場合はおむつやミルク



災害時お金の引き出しに 通帳と印鑑以上に大切なもの

金融機関でお金を下ろすには、通帳と印鑑、またはキャッシュカードが必要ですが、災害時には通帳や印鑑を持ち出せなかったり紛失したりすることもあることでしょ
う。そのような場合、お金の引き出しはどうなるのでしょうか？

この記事では、災害時のお金に関する手続きについて紹介します。

●災害時、必要なのは「現金」と「身分証明書」

Q 災害時に通帳と印鑑がないときはどうするか？

A 本人確認ができれば引き出し可能

大規模災害が起きたとき、日本銀行は被災地の金融機関に対し「災害時における金融上の特別措置」を要請します。これを踏まえて金融機関は、印鑑や通帳がない被災者に対しても預金の引き出しをするよう、柔軟に対応をすることになっていま
す。基本的に本人であることが確認できれば預金の引き出しは可能です。

Q 身分証明書がない場合はどうしたらよいか？

A 暫定的措置として、金融機関で氏名、住所等を申告する

そのような場合は暫定的措置として、金融機関で氏名、住所等を申告して本人であることが
確認できれば、預金の払い戻しをしてもらえる場合があります。金融機関に相談しましょう。

Q キャッシュレス決済が普及されているので災害時は現金はいらない？

A 非常用持ち出し袋にも現金を用意しておこう

最近はキャッシュレス決済が普及しているため、普段は現金を持ち歩かないという人もい
るのではないのでしょうか。しかし災害時に停電が起きると店舗のレジやネットワーク回線が
使えなくなり、キャッシュレス決済が役に立たなくなるかもしれません。そんな状況を避ける
ためには、非常用持ち出し袋に現金を入れておくことが重要です。



パスポート



災害時に停電になると
キャッシュレス決済が
使用できなくなります。



もしものために、あなたの大切を守ります。

- 保険のプロとしての自覚を持ち、お客様の状況を充分踏まえた保険のプランをご提案させていただきます。
- 万一が事故が起きた場合、親身になって事故解決のお手伝いをさせていただきます。
- 保険のことに限らず、その周辺についても専門家と提携することにより幅広くお客様のお役に立ちます。



株式会社リスクマネジメント

TEL.0178 24-1117 FAX.24-1103

E-mail

riskmanagement@plum.ocn.ne.jp

東京海上日動火災保険株式会社代理店 東京海上日動あんしん生命保険株式会社

インターネットセキュリティの観点で 防災意識を高めよう

インターネットセキュリティの観点から防災意識を高めることは、災害時に安全を確保するために重要です。具体的には、災害時の情報収集や連絡手段としてインターネットを活用する際の注意点や、サイバー攻撃に対する備えを意識することが求められます。

情報源の確認

災害時の情報収集は、公式な情報源(自治体、報道機関など)を優先し、不確かな情報に惑わされないように注意しましょう。SNSなどでの情報発信も、発信源をよく確認することが大切です。

連絡手段の確保

災害時は、携帯電話回線が混雑する可能性があります。事前に、インターネット回線やSNS、災害用伝言板など、複数の連絡手段を把握し、家族間で共有しておきましょう。

サイバー攻撃への備え

災害時は、サイバー攻撃も増加する傾向があります。不審なメールやリンクは開かない、パスワードを強化する、セキュリティソフトを最新の状態に保つなど、基本的なセキュリティ対策を徹底しましょう。

情報セキュリティ意識の向上

災害時における情報セキュリティの重要性を理解し、個人情報やプライバシーに関わる情報の取り扱いには特に注意しましょう。



都道府県警察
サイバー犯罪
相談窓口



ACSクラウドが大切な会社情報をお守りします。

機密情報や顧客情報
などの重要な情報を
管理したい!

地震や洪水・停電
などの災害時への
対策をしたい!

高い情報セキュリティ
を確保したい!

自社社員でのシステム運用や
障害対応が難しい、情報管理
の方法がわからない!

当社のデータセンターを
利用してみませんか?

セキュリティ、無停電装置、自家発電装置、空調設備、防火・漏水対策、地震対策を備えた
弊社施設により、24時間365日、安定したデータセンターサービスをご提供いたします。

ACS 株式会社 青森電子計算センター

■ 本社 / 青森市大字三内丸山393-270 (西部工業団地内)
TEL 017-761-5300

ACS

検索

記録的な大雪だった青森の冬

令和8年（2026年）の青森県の豪雪は、1月の断続的な大雪により平年の2倍以上の積雪を記録し、県内14市町村に災害救助法が適用される事態となりました。記録的な雪の重みによる家屋の損壊や倒壊、交通網の麻痺、そして約202億円にのぼる農業被害が発生しました。

1.記録的な大雪の原因

アラスカ付近で動きの遅い優勢な高気圧が発達したことを契機に、対流圏と成層圏の相互作用が働き、高緯度全体で偏西風の蛇行が大きくなりました。これが「負の北極振動」を引き起こし、日本列島へ強い寒気が流れ込みやすい気圧配置を固定化させました。

また、東北地方北部の大雪には、青森県沖を含む日本海の海面水温が平年より高かったことも大きな影響を与えています。暖かい海面によって水蒸気と熱が大量に供給され、寒気との温度差が拡大することで雲が急発達し、次々と雪雲が青森県に流れ込みました。

主な地点の今冬最大積雪深

地点名	今冬最大値	累積
青森	183cm	653cm
弘前	148cm	527cm
五所川原	151cm	377cm
野辺地	116cm	390cm
むつ	66cm	279cm
脇野沢	129cm	410cm



**CO・OP火災共済
地盤調査サービス**

ご自宅周辺の
自然災害リスクを診断

／万一の災害に備えて／

ご自宅周辺の自然災害リスクを
確認しましょう！

**CO・OP 火災共済
地盤調査サービス**なら

**無料で自然災害の
リスクを調査できます！**



スマートフォン

**／こちらから
お読み取り／**



**レポートを
作成できます！**



取扱団体／日本コープ共済生活協同組合連合会（コープ共済連）
契約引受団体／全国労働者共済生活協同組合連合会（こくみん共済 coop）

CO・OP 青森県民生協

共済課／〒030-0347 青森市浜館 3-7-7 **017-744-1390**

詳しくは商品パンフレットなどをご覧ください。

【CO・OP共済ニュース】

CO・OP火災共済に加入するには出資金をお支払いいただき、お近くの生協および都道府県共済の組合員になることが必要です。

明日の暮らし、ささえあう

CO・OP 共済

d90-89616-2606

青森県の人的被害が200人を超えた

2. 人的被害

近年の雪害では、高齢者が亡くなるケースや、屋根の雪下ろし等の除雪作業中に亡くなるケースが目立っています。人的被害の主な原因は以下のようなものが挙げられます。

- 除雪作業中の屋根、はしごなど高所からの転落
- 除雪作業中の水路等への転落
- 除雪機の事故（巻き込まれなど）
- 屋根からの落雪
- 除雪作業という重労働による発症

このため、雪による被害を減らすためには、除雪作業中の安全の確保を行うことが非常に重要であることから、除雪作業に従事する住民等の安全意識を高め、安全対策の促進を図るために、啓発・注意喚起を継続的にを行い、徹底することが必要と考えられます。

青森市では除排雪の遅れによる苦情や相談も多数寄せられ、除排雪体制の見直しが行われました。

人的被害

総計	死	亡	重傷	軽傷	傷病程度調査中
210名	8名	56名	146名	0名	

【死亡の要因】・屋根雪下ろし 2名 ・除雪機使用 1名
・除雪作業中 5名

【市町村別内訳】

市町村名	死亡	重傷	軽傷	市町村名	死亡	重傷	軽傷
青森市	3名	21名	48名	鰺ヶ沢町	1名		1名
弘前市		16名	35名	深浦町			1名
八戸市		1名	4名	藤崎町		2名	3名
黒石市	1名	5名	7名	大鰐町			1名
五所川原市	1名	3名	7名	田舎館村			1名
十和田市			1名	板柳町		1名	3名
むつ市			6名	鶴田町		1名	1名
つがる市	1名		9名	中泊町		1名	2名
平川市		2名	9名	野辺地町			1名
平内町			2名	七戸町			1名
今別町		1名		六ヶ所村	1名	1名	
蓬田村		1名		おいらせ町			1名
外ヶ浜町			2名				



記録的な大雪の影響で
県内の多くの小中学校が
休校となりました。

※画像はイメージです。

まっしぐら

ひと粒ひと粒がしっかりとし
控えめな甘さ



青天の霹靂

上品な甘みと
さっぱりした食感



はれわたり

はじけるような粒と
なめらかな食感



青森には三種類のおいしさがあります。

青森米本部



WEBサイト

青森米本部 | Q



Instagram





ペットの防災



日頃から、ペットが逃げ出さないように十分な対策を講じておくことが前提ですが、災害時に飼い主とペットが離れ離れになることがあるため、飼い主の元に戻れるよう、飼い主を識別できる情報が必要です。下の「**飼い主の明示方法**」を参考に、所有者(飼い主名)を明示しておきましょう。また、スマートフォンにペットの写真を入れておくことで、保護された動物が自分のペットかどうかを見分ける助けとなる場合があります。

「飼い主の明示方法」

犬の場合

- 鑑札
- 注射済票
- マイクロチップ
(飼い主の名前・連絡先等を記載)
- 迷子札
(飼い主の名前・連絡先等を記載)
- 首輪
(裏に飼い主の名前・連絡先等を記載)

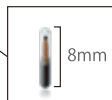
猫の場合

- マイクロチップ
(飼い主の名前・連絡先等を記載)
- 迷子札
(裏に飼い主の名前・連絡先等を記載)
- 首輪
(裏に飼い主の名前・連絡先等を記載)

その他小動物等の場合

- 足(脚)環、耳輪等
- マイクロチップ

マイクロチップ(実寸)



リード



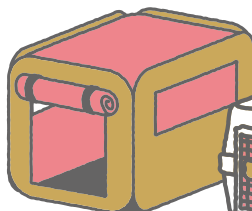
首輪と名札
マイクロチップ
装着



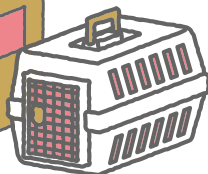
カラビナ



狂犬病予防
注射票



折りたたみ
ソフトゲージ



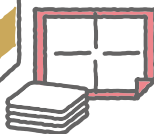
キャリー



折りたたみ
猫トイレ



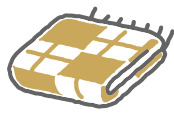
ペットシート



おもちゃ



ペットフード



毛布
ブランケット



ペット用
ウェットシート



水



臭わない袋

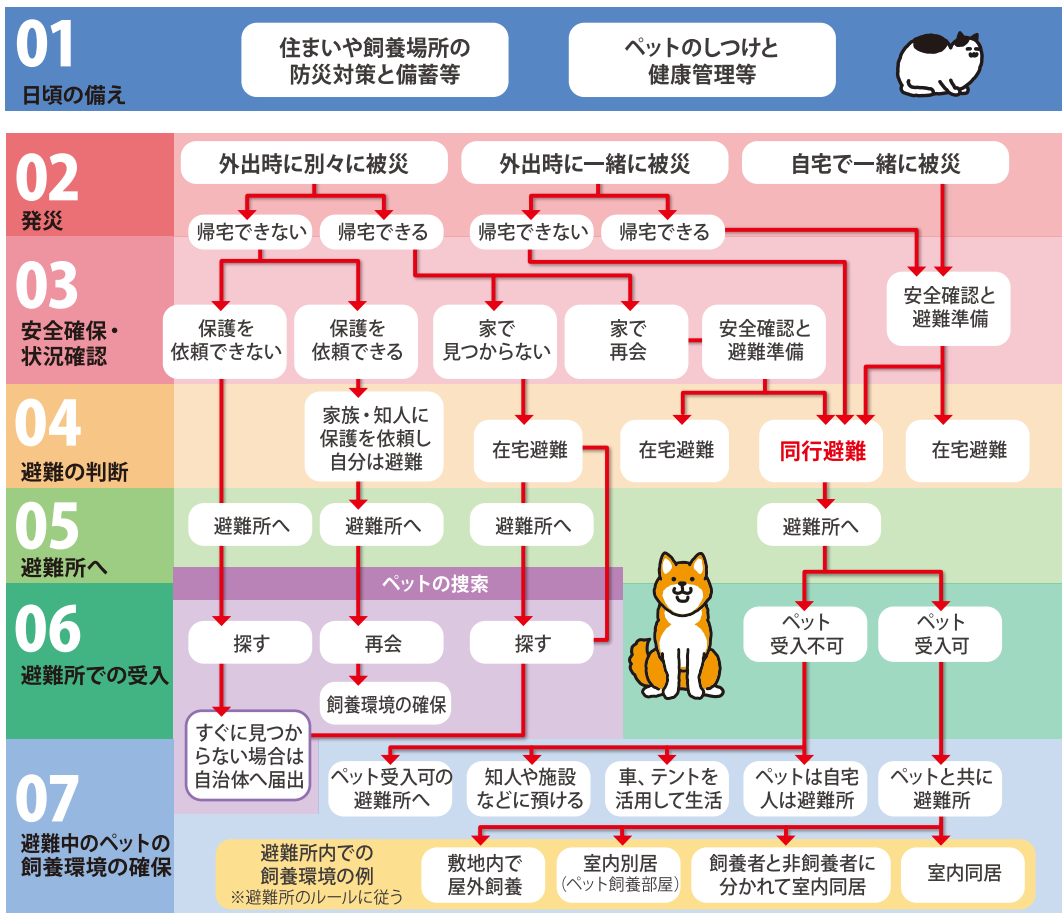


ペット用
折りたたみボウル

環境省は「飼い主はペットと一緒に避難する」**同行避難**を推奨しています。

もしも、今、災害がおこったらどうなるか？ペットとの同行避難について、災害発生から

1週間の流れをフロー図にまとめました。



※出典：青森県動物愛護センター

人と みんなで作る！

ペットの **避難所 MAP**

FOR AOMORI

災害時は**ペットとの同行避難**が鉄則！
突如訪れる災害に備えて、
いざという時に役に立つMAPを
青森県民みんなで作ろう！

MAPへの登録はかんたん3ステップ！
詳細はコチラ！



身近な日用品で作る 簡単手作り防災グッズ

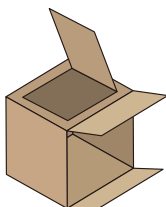
簡単手作り防災グッズ 01

簡易トイレ

準備するもの

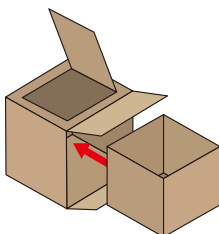
ダンボール箱、ガムテープ、カッター
大型ポリ袋、中型ポリ袋

1



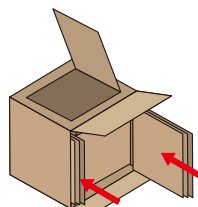
ダンボール箱の側面に
コの字に切れ目を入れる

2



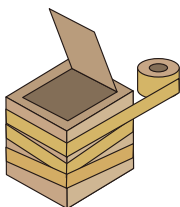
ひと回り小さいダンボール箱を
横から入れて天井の穴に合わせ
てガムテープ等で固定する

3



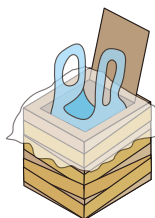
すき間にダンボール箱を
詰めて強度を高める

4



ガムテープで固定する

5



大型のポリ袋を全体にかぶ
せ、中型のポリ袋を中に入れ
て使う



じゃがいもや玉ネギ20キ
ロ入りなどのダンボール箱
が丈夫で使いやすいです



不動産のことなら

青森県宅建協会

検索

青森支部 TEL.017-734-2355
八戸支部 TEL.0178-22-6410
つがる弘前支部 TEL.0172-26-1030
三十むつ支部 TEL.0176-23-1884

公益社団法人

青森県宅地建物取引業協会

〒030-0861 青森市長島3丁目11-12 (青森県不動産会館)
<http://www.aomori-takken.or.jp/>

県内4支部に無料相談所を設置

TEL.017-722-4086



もしもの時に役立つ手作り防災グッズ2アイテム。
ダンボール箱を使った、防災グッズの作り方を紹介します。
お子さんと作ってみよう！

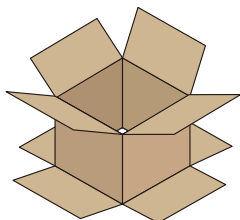


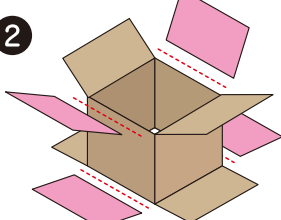
簡単手作り防災グッズ 02

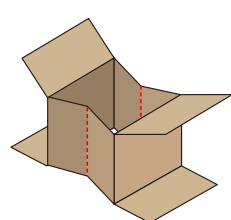
準備するもの

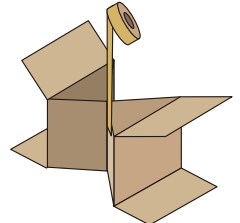
ダンボール箱、ガムテープ、カッター

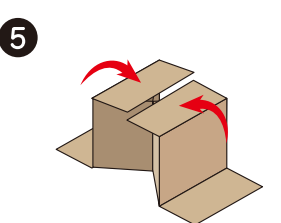
テーブルとイス

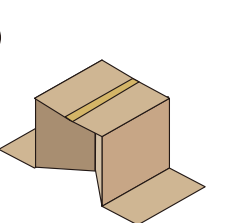
- 

ダンボール箱を筒状に開く
- 

赤い線の部分
4箇所をカットする
- 

中央部分を内側に
折り目をつける
- 

上から見てX状にしたらガム
テープなどで固定する
- 

両側のフタをかぶせてガム
テープで固定する
- 

イスのできあがり
大きいダンボール箱で作る
とテーブルになります



「すてき」と
出逢える
百貨店

さくら野百貨店 sakurano

家庭で取り組むことのできる

15の節電ポイントをご紹介します



電気代が高騰していることもあり、少しでも安く抑えたいと考えている方は少なくないでしょう。節電は決して難しいものではなく、今すぐにでも取り組めることは数多くあります。手軽にできて効果的なおすすめの節電アイデア15をご紹介します。

- 

1 室外機の前に物を置かない
- 

2 エアコン
フィルターを
掃除する
- 

3 カーテンを
閉める
- 

4 温水洗浄便座の
ふたを閉める
- 

5 白熱電球を
LED電球に
- 

6 冷蔵庫に食材を
詰め込みすぎない
- 

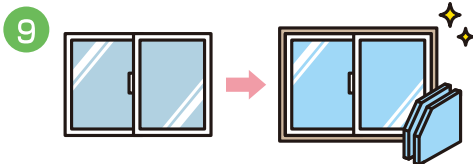
7 炊飯器の
保温を切る
- 

8 洗剤の入れ
すぎに注意

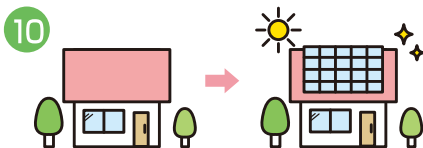


大切なこと。
家族、毎日の暮らし。
ふるさと、自然。
そしてエネルギーのこと。

ふだんの暮らしや、豊かなふるさとを自然と暮らして、暮らして欠かさない大切なエネルギー。私たちは、いつも地域のことからと、明日のエネルギーについて考えています。



複層ガラスなどの高断熱の窓に改修する



自宅に太陽光発電と蓄電池を導入する



エアコン+扇風機
冷房効果UP



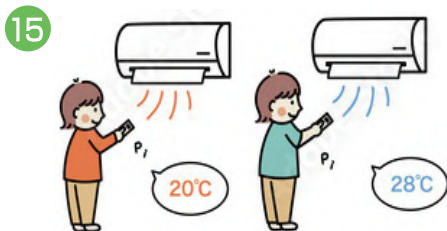
電気をこまめに消す



ブラインドを閉める



テレビを見ない
時は消す



エアコンの設定温度は
夏28℃、冬20℃を目安に



ヤクルト
Yakult 1000 糖質オフ

機能性表示食品

一時的な精神的ストレスがかかる状況での

ストレス緩和

睡眠の質向上

*眠りの深さ、すっきりとした目覚め

「Yakult 1000 糖質オフ」は、「Yakult 1000」に比べ

32%off カロリー **44%off** 糖類

【届出表示】本品には乳酸菌 シロタ株（L.カゼイ YIT 9029）が含まれます。乳酸菌 シロタ株（L.カゼイ YIT 9029）には、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげる機能や睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）を高める機能があることが報告されています。さらに、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

青森ヤクルト販売株式会社 TEL.017-781-8960 青森市大字石江字岡部69 [URL] <https://www.yakult-east.jp/aomori/>



災害に強い！ラジスマ

インターネットラジオとFM放送の両方で
ラジオが聴けるスマートフォンです。

簡単に切り替えられるので生活スタイルに合わせて
ラジオの安心と楽しさの両方を楽しめます。

HELLO, HYBRID RADIO.



電車内は音が途切れない
インターネットラジオ



タイムフリー、エリアフリーは
インターネットラジオ



スポーツ観戦は音に
遅延がないFM放送



防災情報はパケットを使わず
輻輳の無いFM放送

FM放送とインターネットラジオどう違うの？

FM放送

通信が途絶えてもラジオを受信できるから
災害のときでも便利

- 高品質音源
- 音の遅延がない
- ネット環境がなくても聴ける
- パケット通信料がかからず省電力なので
バッテリーをより長時間駆動できる



インターネットラジオ

安定性が最大の魅力
ラジオのサービスも受けられます。

- 安定的に聴ける
- エリアフリー聴取
今いる地域以外のラジオ局を聴取できる
- タイムフリー聴取
過去1週間以内の放送をさかのぼって聴取



青森市指定緊急避難場所及び指定避難所



マエダアリーナ

運営 JV 代表 維持管理業務担当

青森県総合運動公園・新青森県総合運動公園
PFI 事業者 PFI 青い森スポーツパーク株式会社



鹿内組

2026年 ラジスマ対応機種

他にもいろいろな特徴を持った機種があるので
自分にあったスマホを探してみよう！

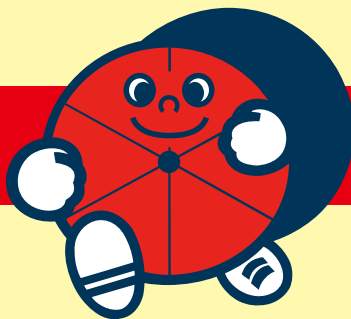
京セラ株式会社 BASIO active3  さらにあんなの スマホライブを au UQ ●大きくなって見やすい画面と使いやすい操作性 ●迷惑電話対策も、落れても、落しても、もしもの時にもあんな ●あなたのスマホライブをさらに便利にする充電機能	京セラ株式会社 DuraForce EX  現場業務をこの一台に。 堅牢性と信頼性を 兼ね備えた高耐久スマホ。 docomo Softbank SimFree ●落下や衝撃に強く、電池交換が可能。 ●現場作業を効率化する機能と操作性。 ●大切な情報を守る安心のセキュリティ。	シャープ株式会社 AQUOS R8 pro  いつでも、いつまでも。 プロの可能性は無限大。 docomo パフォーマンスの良さとカメラの完成度。 トータルでとことんこだわったハイスペックススマートフォンです。	シャープ株式会社 AQUOS R8  サクサク軽快に使える、 身近なハイエンド docomo 美しさと軽量が心地よい ストレスフリーな一台	シャープ株式会社 AQUOS wish3  シンプルであんなに みんなに心地よい 使いやすい docomo シンプルで家族みんなが使いやすい 機能が満載。性別・年代にとらわれず みんなに手に取っていただきやすい一台
シャープ株式会社 シンプルスマホ6  使いやすく さらに進化した やさしいスマホ Softbank 見やすい大画面と不在着信や未読メールを 光ってお知らせする「電話」や「メール」の 専用ボタンで、操作がしやすいスマートフォン	FCNT株式会社 arrows We  みんなにぴったり 「アロースウィー」 docomo au Softbank UQ すべての人が「使いやすく」手に取り やすい5Gスマートフォン	シャープ株式会社 AQUOS sense6  美しさと使いやすさ ずっと使い続けられる 5G対応スマホ docomo au Rakuten SimFree IGZO OLED採用によるスタイリッシュな デザインと1週間電池持ちを両立。 長く快適に使える1台です。	シャープ株式会社 AQUOS zero6  求めているのは、 この軽さと操作感 世界最軽量5Gスマホ Softbank au Rakuten 動画もゲームも、SNSも、思うまま、 感じるままに、軽々とそんな願いに パフォーマンスで応える	シャープ株式会社 AQUOS R6  ライカとのカメラ全面協業モデル。 見たままの世界を手にする AQUOS。 docomo カメラはライカとの全面協業。 ディスプレイは書きのなめらか、くっきり表示。 1日中思いっきり使い倒せる1台です。

緊急時の配送!! 引越のご用命は



0120-400-111へ

あかぼろ



非常時持ち出し品 チェックシート

避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持出袋に入れ玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。



防災グッズで本当に必要なもの トップ10

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1位: 飲料水 | 6位: 現金(小銭・千円札) |
| 2位: 非常食 | 7位: ウェットティッシュ・除菌シート |
| 3位: 携帯トイレ | 8位: 救急用品セット |
| 4位: 携帯電話・ポータブル電源 | 9位: アルミブランケット・防寒具 |
| 5位: 懐中電灯・LEDランタン | 10位: ホイッスル |

●貴重品類

- ☐ 6位 現金(10円・100円玉多めに)
- ☐ 4位 携帯電話・ポータブル電源
- ☐ 通帳・保険証・免許証
- ☐ 保険等の証券(コピー)
- ☐ 連絡先リスト(住所・電話番号)
- ☐ 自宅・車の鍵

●非常食品

- ☐ 1位 飲料水
 - ☐ 携帯食(チョコ・飴)
 - ☐ 2位 非常食(カロリーメイト・乾パン等)
- ※水・調理なしでそのまま食べられるもの。

●身を守るもの

- ☐ 5位 懐中電灯・LEDランタン
- ☐ 防災頭巾・ヘルメット・帽子
- ☐ 軍手・手袋(厚手)
- ☐ 9位 アルミブランケット・防寒具
- ☐ 運動靴・登山靴
- ☐ 10位 ホイッスル

●生活用品

- ☐ 3位 携帯トイレ
- ☐ 持病薬・常備薬・お薬手帳
- ☐ マスク
- ☐ 8位 救急用品セット
- ☐ 各種ビニール袋・ポリ袋
- ☐ ライター・マッチ・ろうそく
- ☐ 7位 ウェットティッシュ・除菌シート
- ☐ 携帯ラジオ

●高齢者・介護者があるご家庭

- ☐ 介護手帳
- ☐ 介護用品
- ☐ 補聴器
- ☐ 入れ歯

●障がい者があるご家庭

- ☐ 障がい者手帳
- ☐ コミュニケーションを助ける道具

●妊婦・乳幼児があるご家庭

- ☐ 母子手帳
- ☐ 粉ミルク・哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 紙おむつ

非常備蓄品 チェックシート

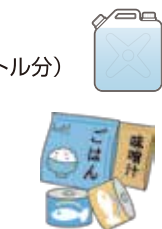
災害時に必要となる物資をリスト化し、不足がないか確認するためのものです。チェックシートを活用することで、必要なものを事前に準備し、災害発生時に迅速に対応できます。



●非常食品

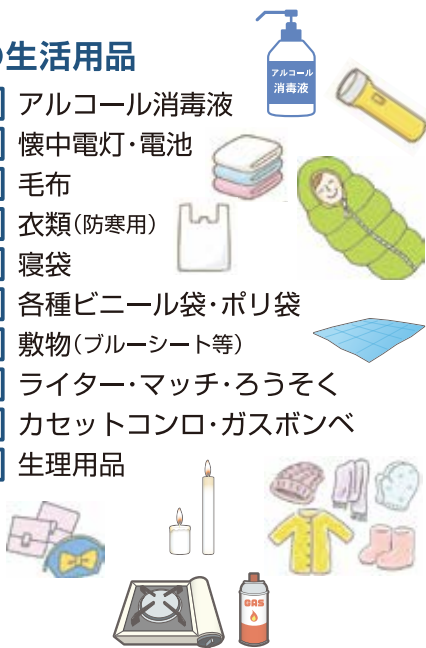
- ☐ 飲料水(1人1日3リットル分)
- ☐ 缶詰
- ☐ レトルト食品
- ☐ インスタント食品

※水・調理なしでそのまま食べられるもの。



●生活用品

- ☐ アルコール消毒液
- ☐ 懐中電灯・電池
- ☐ 毛布
- ☐ 衣類(防寒用)
- ☐ 寝袋
- ☐ 各種ビニール袋・ポリ袋
- ☐ 敷物(ブルーシート等)
- ☐ ライター・マッチ・ろうそく
- ☐ カセットコンロ・ガスボンベ
- ☐ 生理用品



●便利用品

- ☐ 裁縫セット
- ☐ ガムテープ
- ☐ ダンボール
- ☐ 新聞紙
- ☐ ハンカチ・手ぬぐい
- ☐ 救急用品セット
- ☐ マスク
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 発煙筒
- ☐ ホイッスル
- ☐ ロープ
- ☐ ハンマー等の工具類
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 地図
- ☐ 方位磁石
- ☐ 筆記用具
- ☐ 油性マジック
- ☐ キッチン用ラップ・アルミホイル
- ☐ プラスチック容器(皿・コップ)
- ☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ
- ☐ 携帯ラジオ



ニュースも天気も生活情報は **ATVアプリ!**

あおもりの夕方は



**ATV
アプリ!**

写真や動画投稿
番組メッセージ
プレゼント応募も
アプリならカンタン

好評配信中!



月▶金

生放送!



ニュースは **夕6時15分**から!

X(旧Twitter)で番組に参加しよう! 投稿してね!

6チャンネル ATV 青森テレビ



iPhone Android 対応
今すぐダウンロード!!

災害用伝言ダイヤル(171)

■災害時にあなたの声を録音すれば、全国どこからでも再生し、聞くことができます。

災害用伝言ダイヤルは、地震・噴火などの発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。



固定電話 (NTT東日本) [災害用伝言ダイヤル171]



携帯電話 (NTTドコモ) [災害用伝言板 web171]

web171



登録方法

- ① 「災害用伝言版」<https://www.web171.jp/>にアクセス。
- ② 伝言を登録したい「キーとなる電話番号」を入力し、「登録」をクリック。
- ③ 伝言登録画面が表示されるので、名前と安否、伝言を入力し、「登録」をクリック。
伝言は最大100文字まで入力できる。

確認方法

- ① 「災害用伝言版」<https://www.web171.jp/>にアクセス。
- ② 伝言を確認したい「キーとなる電話番号」を入力し、「確認」をクリック。
- ③ 伝言確認画面に伝言が表示される。同じ画面から自分の伝言を登録することも可能。



事前に [災害用伝言板 171] を体験しよう

体験利用
提供日

- 毎月1日、15日 (00:00 ~ 24:00)
- お正月三が日 (1月1日 00:00 ~ 1月3日 24:00)
- 防災週間 (8月30日 9:00 ~ 9月5日 17:00)
- 防災とボランティア週間 (1月15日 9:00 ~ 1月21日 17:00)



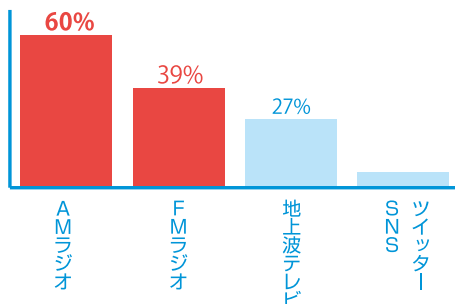
あの日。

いちばん役立ったのは
ラジオだそうです。

ラジオは災害時の強い味方

災害時、身の安全を確保し、落ち着いて行動するためには、正しい情報をすばやく手に入れることが重要です。今、災害時における重要な情報源として、ラジオがあらためて重要視されています。とくに、2011年(平成23年)に発生した東日本大震災では、テレビやSNSなど他のメディアと比べてラジオが高い評価を獲得しました。

震災時利用メディアの評価



参照資料：総務省 平成24年版 情報通信白書

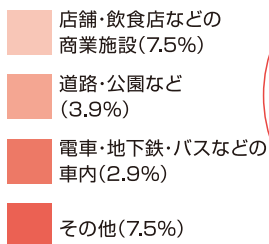
家にいるときに
災害にあうとは限りません。

東日本大震災の発生時は、
約6割が自宅外に

東日本大震災の発生時、半数以上の人々が自宅外にいたことがデータから明らかになっています。それらの人々の多くは、情報を得るためのラジオやテレビにアクセスできない状況だったと推測できます。いつ発生するかわからない災害に対しては、いつも持ち歩いているスマホにラジコを入れておくことが、大きな安心につながります。

東日本大震災発生時にいた場所

自宅外合計: **61.9%**



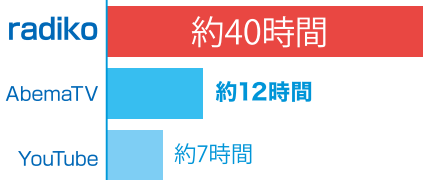
バッテリーが
減りにくいんです。
ラジコのニュースなら。

バッテリーが長持ちするため、
最大で約40時間持続

スマートフォンでアプリケーションをどれだけの時間使い続けられるかを推定したのが右のグラフです。動画配信アプリよりもラジコのほうが、圧倒的にバッテリーが長持ちします。

動画配信・音声配信において満充電で
再生し続けられる時間

※ iPhoneXS Maxの場合



有賀先生の 防災コラム



有賀 義明 弘前大学 理工学研究科 元教授

【経歴・資格】

博士(工学)、技術士(建設部門)

【専門分野】

土木工学、地震工学、防災工学

【学会・協会】

土木学会フェロー会員、特別上級技術者(防災)

日本地震工学会正会員、

リアルタイム地震・防災情報利用協議会賛助会員

自然災害のメカニズム(災害の誘因と素因)

- ◆自然現象だけでは、自然災害にはなりません。
- ◆自然災害は、自然現象(災害の誘因)と人間および人間社会(災害の素因)の関係から生じます。
- ◆自然現象(地震、津波、台風、大雨等)を人間が制御することはできません。しかし、人間の意識や行動、人間が暮らす社会や都市は人間自身の力でいくらかでも制御することができます。
- ◆自然災害を予防するためには、人間および人間社会の防災化が必要不可欠です。
 - 人間の防災化とは⇒価値観の防災化⇒安全第一の徹底と実践

地震災害の図式

- ◆地震の揺れ自体では、人は亡くなりません。
- ◆地震の揺れで構造物が壊され、壊された構造物が人の命を奪います。
- ◆地震の揺れで施設が損傷を受け、それによって人間社会の機能が停止します。
- ◆このような図式から、地震防災を実現するためには、安全な構造物・施設の建設の実現が必須の要件になります。
- ◆安全な構造物・施設が実現できれば、地震がいつ発生しても大丈夫ですし、避難行動や救援・救助も必要なく、乳幼児や高齢者も安心して生活ができ、大地震の後も、昨日までと同じ生活を続けていくことが可能になります。



防災教育について

- ◆防災教育とは、身に付けているか否かで命が助かるか否かが支配されるもの
 - ・形だけの防災教育ではなく、実際に役に立つ、活きた防災教育が必要
 - ・思考停止の予防、咄嗟の判断力の向上が必要(イメージする力が重要)
- ◆自然災害の多発国に住むための生活の知恵の修得
 - ・自然災害に遭わないための生活のマナー(作法)、ルール(掟)等の修得
- ◆普段から知っておきたい知識
 - ・自分が住んでいる地域の災害の歴史(自然災害は繰り返される)
 - ・自分が住んでいる土地の履歴(昔、沼地や川、海だったのか等)
 - ・自分が住んでいる場所の地名の由来(地名に隠されたその場所の特徴)
 - ・我が家の倒壊の危険性、避難場所・ルート等(自分の家の危険性等)
 - ・勤務先の建物の倒壊の危険性、避難場所・ルート等(勤務先の危険性等)



自然災害から身を守るためのシンプルな原則

安全な土地に住む

- ◆ 水害に対して → 河川周辺の低地は避ける
- ◆ 斜面災害に対して → 急傾斜地の法肩や法尻は避ける
- ◆ 津波に対して → 津波が到達するところには住まない
- ◆ 地震、液状化に対して → 軟弱地盤や埋立地盤は避ける



安全な建物に住む

- ◆ 地震や台風等が襲来しても壊れない構造物に住む
- ◆ 損傷したとしても人を傷つけない粘り強い(靱性の高い)構造物に住む

自然災害から人命を守るために重要なこと

避難行動の必要がない住環境の整備

- ◆ 就寝中の夜、雪の多い冬等での避難行動は難しい → 避難行動フリーの防災

安全な国土・生活環境の整備

- ◆ 治山・治水の推進 → 国、地方自治体による実践

ぼうさい心得十一ヶ条

世界有数の地震被災国である我が国には、ぼうさいに役立つことわざがたくさんあります。
それらの中から少しピックアップしてみました。故事やことわざなどの中からぼうさいに関係するものを選んでみると安全・安心のために役立つと思います。

A. 忘災(ぼうさい) ↓ 災害を忘れないために

① 天災は忘れた頃にやってくる(地球が活きている限り大地震は必ず繰り返す)

② 喉もと過ぎれば熱さ忘れる(災害の記憶の風化)

③ 元の木阿弥(単なる復旧・復元では災害が繰り返される)

④ 知らぬが仏(名古屋直下地震、大阪直下地震、弘前直下地震等)

⑤ 今日他人の身、明日は我が身(南海トラフ地震、首都圏直下地震、日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震(青森県沖・北海道沖))

B. 防災(ぼうさい) ↓ 災害を防ぐために

⑥ 地震、雷、火事、おやじ(日本固有の諺、地震災害の広域性・甚大性)

⑦ 備えあれば憂いなし(耐震診断、地震対策、防災教育、防災訓練)

⑧ 転ばぬ先の杖(耐震診断、地震対策)

⑨ 君子危うきに近寄らず(土地利用の防災化、危険な場所には住まない)

⑩ 砂上の楼閣(地盤の液状化による災害)

⑪ 防災の最大の敵は忘災(創作)

情報通信サービスを通して、 人々の暮らしを「つなぐ」こと。 それがNTT東日本の使命です。

〈災害時の安心情報の提供〉

地震などの災害発生時は、膨大な数の電話が被災地に集中するため電話がつながりにくくなります。このような状態でも、家族間で安否の確認や避難場所の連絡などをスムーズに行える「災害用伝言サービス」を運用・提供しています。

 **電話で**

171
災害用伝言ダイヤル

「災害用伝言ダイヤル」は、地震・噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

操作方法

音声ダイヤルに従って
ご利用ください。

171
にダイヤル

録音は **1**
再生は **2**

被災地の方はご自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

(0×××)-××××-×××××

※NTT東日本・NTT西日本の電話サービスから伝言を録音・再生する場合の通話料は無料です。他通信事業者の固定電話、携帯電話から発信する場合、通話料については各通信事業者へお問い合わせください。

 **インター
ネット**

web171
<https://www.web171.jp>
災害用伝言板

「災害用伝言板(web171)」は、インターネットを利用して被災地の方の安否確認を行う伝言板です。

※インターネット接続費用や通信料等はお客様負担です。なお、伝言情報の登録・閲覧に伴う使用料金は無料です。

1
日

15
日

毎月1日、15日に「災害用伝言ダイヤル(171)*1」
「災害用伝言板(web171)*2」を体験できます。

「正月三が日」、「防災週間(8月30日9:00～9月5日17:00)」および「防災とボランティア週間(1月15日9:00～1月21日17:00)」においても体験サービスを提供いたします。

*1 体験利用時においても災害運用時と同様に、NTT東日本・NTT西日本の電話サービスで伝言を録音・再生する場合の通話料は無料です。他通信事業者の固定電話、携帯電話から発信する場合、通話料については各通信事業者へお問い合わせください。

*2 体験利用時においても災害運用時と同様に、インターネット接続費用や通信料等がかかります。

災害への取り組みについて、詳しくはホームページをご覧ください

