

防災ガイド

水害
(洪水・内水・ため池)

土砂災害

地震災害

火山災害

盛岡市

2026年2月作成

保存版

ご家庭の目につきやすい所で
防災マップと一緒に保管を!

令和6年8月大雨(写真は上米内地区)
線状降水帯の発生により米内川が短時間のうちに氾濫し、米内川周辺の広範囲で浸水被害が発生した



平成25年9月台風第18号(写真は下田地区)
大雨により松川が氾濫し松川周辺の広範囲で浸水被害が発生した



命を守るために災害に備えましょう!

平成25年8月大雨(写真は繋地区)
急な大雨により土石流が発生し住宅街・温泉街を直撃した



平成14年7月台風第6号(写真は東中野地区)
大雨により築川が急激に増水し堤防が侵食され決壊寸前となった



目次

- はじめに P.1
- 防災マップの見方・凡例の解説 P.1
- 災害情報について P.2
 - ・避難に必要な情報を入手するには P.2
- 災害・防災を 知ろう**
- 水害 P.3
 - ・雨の降り方と強さ P.3
 - ・水害の種類と発生メカニズム P.3
 - ・河川の水位情報 P.3
 - ・河川の水位観測所と基準水位 P.3
 - ・早期の立退き避難が必要な区域 P.4
 - ・内水ハザードマップ P.4
 - ・雨水ポンプ施設 P.4

- ・地下空間における注意事項 P.4
- ・水害からの避難方法 P.4
- 土砂災害 P.5
 - ・土砂災害の種類と前兆現象 P.5
 - ・土砂災害警戒区域等の指定 P.5
 - ・新たな「土砂災害が発生するおそれのある箇所」 P.5
 - ・岩手県土砂災害警戒情報システム P.5
 - ・土砂災害からの避難方法 P.5
- 地震災害 P.6
 - ・震度と被害の状況 P.6
 - ・市内の地震被害想定 P.6
 - ・北海道・三陸沖後発地震注意情報 P.6
 - ・地震ハザードマップ(北上低地西縁断層帯型地震の場合) P.6
- 火山災害 P.7
 - ・岩手山火山防災ハザードマップ P.7
 - ・岩手山の噴火警戒レベルと本市への影響 P.7

- ・火山灰について P.7
- 災害・防災について 考えよう**
- 気象情報・避難情報の種類と取るべき行動 P.8
 - ・警戒レベルと避難情報(水害・土砂災害の場合) P.8
 - ・避難行動の検討(水害・土砂災害の場合) P.8
- 災害・防災に対して 備えよう**
- ・日ごろの備え(避難行動の準備) P.9
- ・日ごろの備え(身の周りの事前対策) P.9
- ・避難時に注意すること P.9
- ・防災訓練に参加しましょう! P.9
- ・マイタイムライン(避難行動予定表)を作成しましょう! P.10
- 防災メモ 裏表紙

はじめに

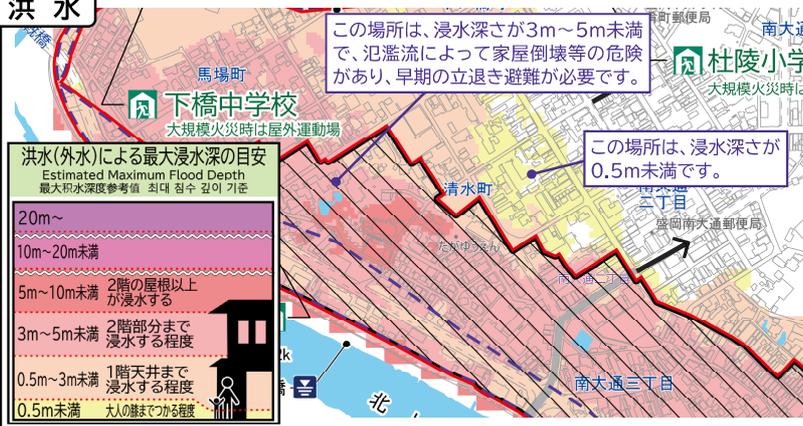
本書は、災害・防災について知り、考え、そして備えることができるようにまとめた「防災ガイド」です。お住まいの地区ごとにお配りしている「盛岡市防災マップ」と併せて、平時的うちに自宅などの災害の危険性や避難する場所を確認し、もしもの時に適切な行動ができるよう備えましょう。

本ガイドの二次元バーコードについて
スマートフォンなどのカメラ機能で読み取ること、関連するWebサイトやサービスにアクセスできる二次元バーコード(右のような二次元コード)を表示しておりますので、ぜひご活用ください。



防災マップの見方・凡例の解説

洪水



早期の立退き避難が必要な区域

河川の氾濫により家屋の倒壊・流出をもたらすような氾濫流が発生、または河岸侵食で家屋が倒壊するおそれがある区域で特に危険な状態となる可能性が高い区域です。

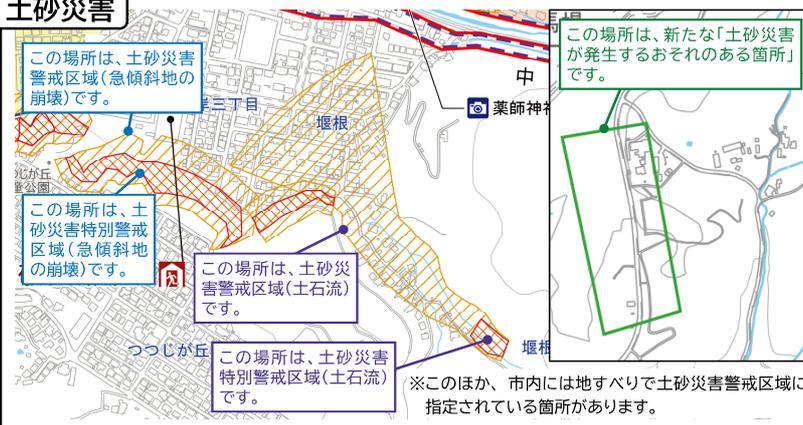
河岸侵食によって家屋倒壊等の危険がある区域

洪水の際に河岸が削られて、家屋が倒壊するなどのおそれがある区域です。

氾濫流によって家屋倒壊等の危険がある区域

氾濫した洪水の流速が早く、木造家屋が倒壊するおそれがある区域です。

土砂災害



土砂災害特別警戒区域

土砂災害が発生した場合に建築物に破損が生じ、住民などの生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域です。

土砂災害警戒区域

土砂災害が発生した場合に住民などの生命または身体に危害が生じるおそれのある区域です。

新たな「土砂災害が発生するおそれのある箇所」

指定済みの土砂災害警戒区域等の外側でも土砂災害が頻発している状況を踏まえて、岩手県が地形情報を用いて抽出した新たな土砂災害のおそれのある箇所です。今後、これらの箇所について基礎調査を実施し、その結果を踏まえて、土砂災害警戒区域等の指定を行う予定としております。

避難所・避難場所

指定避難所

避難のために必要な期間の滞りまたは自らの居住の場所を確保することが困難な被災者を一定期間滞在させるための施設であり、小・中学校やコミュニティセンターなどを指定しています。

水害優先



水害時に優先的に開設する避難所

大雨などの水害の発生のおそれのある場合に、迅速な避難所開設や市民の避難行動に迷いが生じないように、指定避難所の中から「水害時に優先的に開設する」避難所を設定しています。

自主



自主避難所

台風の接近や長期にわたる降雨による土砂災害等が発生するおそれがある場合において、避難情報発令前から、必要に応じて自主避難所を開設します。自宅などに居続けることに不安や身の危険を感じる方は、自主避難所の開設情報を確認し、避難していただくようお願いいたします。



指定緊急避難場所

災害が発生、または発生する危険が差し迫っている場合に、命を守るために緊急的に避難する場所であり、洪水や土砂災害などの災害種別ごとに指定しています。



福祉避難所

高齢者や障がいのある方など、避難生活において一定の配慮を要する方を対象とした避難施設です。一般の指定避難所で生活可能な避難者の方は対象ではありません。

最新の避難所・避難場所は
こちら(盛岡市ホームページ)



その他の凡例

アンダーパス・地下道等

道路や歩道等が地下を通っているアンダーパスなどでは、大雨時に排水が追いつかず水没するおそれがあり、避難をする際に注意を要する箇所となります。

地域ヒアリングで得られた危険な箇所等

防災マップ作成にあたり、町内会・自治会等を対象に実施した、地域の災害履歴や避難時に注意すべき箇所についてのアンケートや聞き取りで寄せられた危険箇所です。ここに表示できなかった地域ならではの情報などをご自分で防災マップに記載することも避難時の有効な情報となります。

避難方向

避難の際に浸水想定区域などの危険箇所から離れる方向を示しているもので、避難する際の参考となる情報です。

水位観測、危機管理型水位計

洪水予報河川や水位周知河川では、水位観測所が設置されており、インターネットなどでリアルタイムに水位情報が確認できます。避難行動の参考となる情報です。

河川カメラ

洪水予報河川や水位周知河川などのほか主要な河川では、ライブカメラが設置されており、インターネットなどでリアルタイムで河川の映像を見ることができます。水害の切迫度を視覚的に確認できます。

水害

■雨の降り方と強さ

雨の降り方で、おおよその雨量を知ることができます。大雨や土砂災害に関する警報・注意報の発表と併せて、自ら避難するための目安として雨の降り方にも注意しましょう。

1時間雨量 (mm)	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
10以上～20未満	ザーザーと降る	土砂降り	バケツをひっくり返したように降る	滝のように降る (ゴーゴーと降り続く)	息苦しくなるような圧迫感がある恐怖を感じる
人の受けるイメージ	屋内では、雨の音で声がよく聞き取れない	車はワイパーを速くしても見づらい	道路が川のようになる	傘は全く役に立たなくなる 車の運転は危険	
主な影響					

■水害の種類と発生メカニズム

水害には、いくつかの種類があります。自宅や職場・学校、通勤・通学路にどのような危険があるか、防災マップや各種ハザードマップで調べておきましょう。

外水氾濫（洪水）



大雨で河川が増水し、堤防から水があふれ出たり、堤防が決壊して、水が流れ込むことを「外水氾濫(洪水)」といいます。

洪水ハザードマップの詳細はこちら



内水氾濫

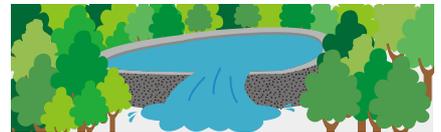


大雨で河川が増水すると、河川に流れ込む小水路や下水道から排水できなくなり、水があふれ出ることを「内水氾濫」といいます。

内水ハザードマップの詳細はこちら



防災重点農業用ため池の決壊



防災重点農業用ため池が大雨や地震などにより決壊した時に、人家などに被害を及ぼすおそれがあります。

ため池ハザードマップの詳細はこちら



■河川の水位情報

主要な河川では常に水位を観測しており、洪水のおそれのある時は、避難行動を決定する判断目安となる情報となります。警戒レベル（水害の危険度）に応じた水位設定がされておりますので、ご自宅や職場などのお近くの河川情報を事前に調べておきましょう。

※気象情報については、令和8年5月下旬(予定)に運用が始まる新しい防災気象情報で記載しています。運用開始日が決まり次第気象庁や市からお知らせします。詳細は、気象庁ホームページをご覧ください。(https://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuow/bosai/keiho-update2026/index.html)



■河川の水位観測所と基準水位

管理者	国土交通省				岩手県				
	北上川	北上川 雫石川	中津川	雫石川	築川	松川	北上川	諸葛川	米内川
河川名	北上川	北上川 雫石川	中津川	雫石川	築川	松川	北上川	諸葛川	米内川
観測所名	館坂橋	明治橋	山岸	太田橋	葛西橋	古川橋	船田橋	諸葛橋	米内川
氾濫危険水位	2.8m	3.0m	2.7m	5.2m	2.5m	3.1m	3.2m	2.8m	1.6m
避難判断水位	2.5m	2.6m	2.4m	4.5m	2.3m	2.7m	2.8m	2.4m	1.2m
氾濫注意水位	2.0m	1.4m	2.2m	4.0m	2.2m	2.5m	2.6m	1.9m	1.1m
水防団待機水位	1.4m	0.8m	1.8m	3.0m	1.7m	1.5m	2.0m	1.2m	0.7m

市内の河川水位情報

国土交通省管理河川 (川の防災情報) 岩手県管理河川 (岩手県河川情報システム)



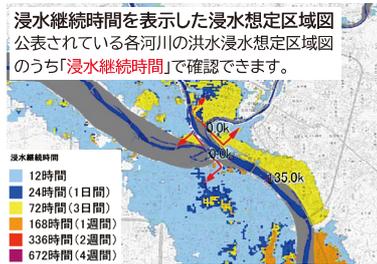
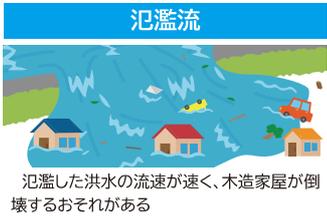
河川情報のLINE (岩手県)

河川情報のX(旧Twitter) (岩手県)



■早期の立退き避難が必要な区域

河川の氾濫により、**氾濫流や河岸侵食で家屋が倒壊・流失するおそれがある区域**は、特に危険な状態となる可能性が高いことから「**早期の立退き避難が必要な区域**」とされています。このほか、**家屋が水没するような浸水深が深い範囲や浸水時間が長引く可能性のある範囲**についても、早めの避難をお願いします。早期の立退きが必要な区域・浸水深が深い区域は防災マップで確認することができます。また、浸水時間が長引く可能性のある区域は下の二次元バーコードから確認することができます。



洪水浸水想定区域図
(岩手河川国道事務所)

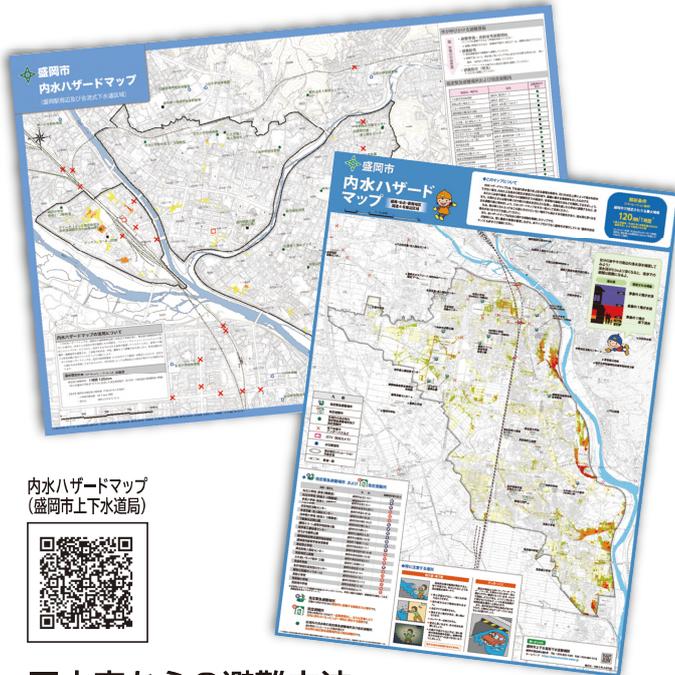


洪水浸水想定区域図
(岩手県)



■内水ハザードマップ

盛岡市では内水による浸水被害が想定される区域を示した内水ハザードマップを作成しており、平成30年に盛岡駅周辺および合流下水道区域、令和5年に盛南・山北・都南地区国道4号周辺区域について公表しています。事前に内水の浸水想定区域を調べておきましょう。

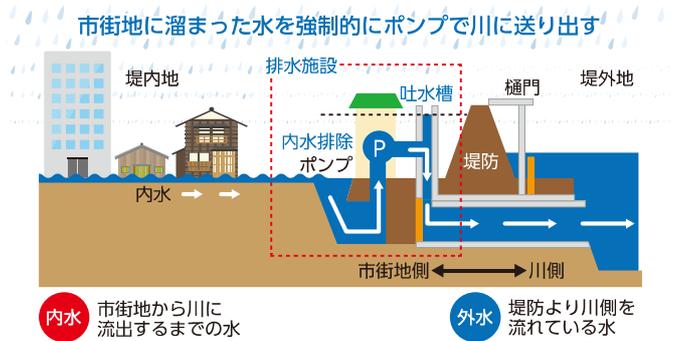


内水ハザードマップ
(盛岡市上下水道局)



■雨水ポンプ施設

低地に集まる内水をポンプにより強制的に河川に放流する施設で、市内には7か所あります(防災マップに位置を表示)。放流先の河川が氾濫しそうになった場合などは強制排水できない状態となり、緊急停止し、ポンプ場周辺や流域で内水氾濫が発生するおそれがあります。



■地下空間における注意事項

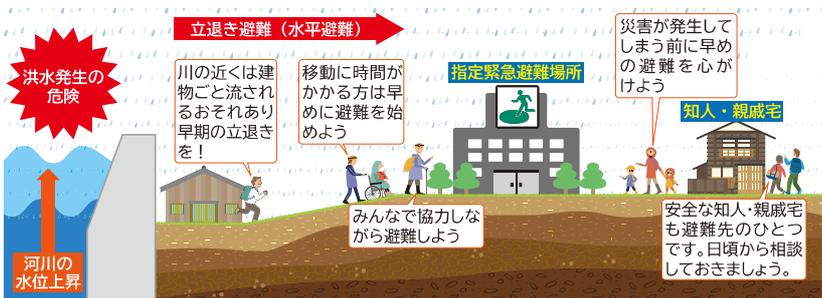
地下道や地下街などでは、地上で浸水が始まると地下に水が勢よく流れ込みます。地下空間では、気象情報等に注意し、早めの対策や避難を行いましょ。



■水害からの避難方法

立退き避難 (水平避難)

今いる場所から安全な場所に移動することを「立退き避難」といい、基本となる避難方法となります。市指定の緊急避難場所や開設済みの避難所のほか、安全な知人・親戚宅やホテルなど様々な避難先を考えておきましょう。



垂直避難

万が一逃げ遅れて立退き避難がかえって危険な場合や、自宅などで安全確保できる場合(本ガイドP.8「避難行動の検討」を参照)は、自宅や近隣の安全な建物の浸水深より高い上層階へ避難することも有効です。

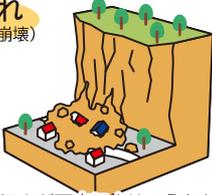


土砂災害

■土砂災害の種類と前兆現象

土砂災害には、「**がけ崩れ**」「**土石流**」「**地すべり**」の3つの現象があります。主に、大雨や融雪、地震などにより地盤がゆるむと発生します。発生するときには前兆現象が起こる場合もありますので、下記の前兆現象が見られた場合は、速やかに避難行動を取りましょう。

がけ崩れ
(急傾斜地の崩壊)



地面にしみ込んだ雨水により、急ながけ地や斜面が突然崩れ落ちる現象です。

前兆現象 こんなときは要注意！



がけから小石が落ちてくる
斜面から水が湧き出る

土石流



山から崩れた土や石が、水と一緒に強い勢いで流れ下る現象です。

前兆現象 こんなときは要注意！



川の水に異常な濁りが生じる
河川の水位が急に減少

地すべり



やや傾斜の緩い斜面が、広い範囲にわたってかたまりのまま動く現象です。

前兆現象 こんなときは要注意！



山鳴りが聞こえる
がけにひび割れが発生している

■土砂災害警戒区域等の指定

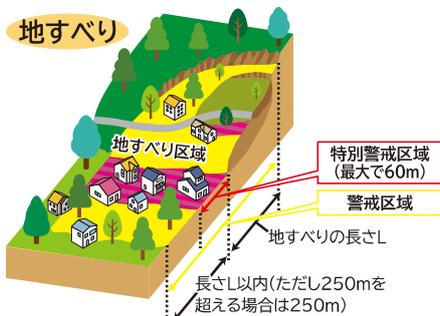
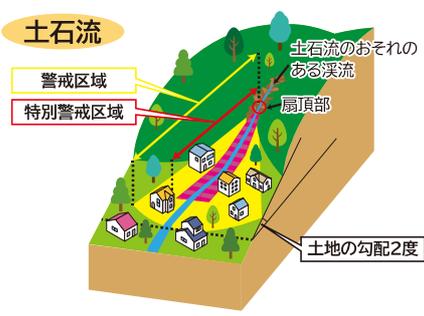
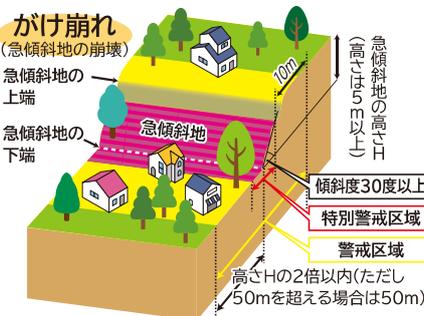
上記3つの土砂災害の現象について、「土砂災害防止法※」に基づき、土砂災害警戒区域等として都道府県が指定しています。詳細は、いわてデジタルマップ等で確認できます。※正式には「土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律」といいます。

土砂災害特別警戒区域 (通称：レッドゾーン)

土砂災害が発生した場合に建築物に破損が生じ、住民など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、建築物の構造規制などが行われます。

土砂災害警戒区域 (通称：イエローゾーン)

土砂災害が発生した場合に住民など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。



■新たな「土砂災害が発生するおそれのある箇所」

全国的に土砂災害警戒区域等の外側でも土砂災害が頻発している状況を踏まえ、岩手県では、詳細な地形図を用いて抽出した新たな「土砂災害が発生するおそれのある箇所」を令和4年度～令和5年度にかけて公表しています。今後、これらの箇所について、基礎調査を実施し、その結果を踏まえて、土砂災害警戒区域等の指定が行われる予定となっています。

■岩手県土砂災害警戒情報システム

気象情報などをもとに、土砂災害の危険度をリアルタイムに解析し、地図上でわかりやすく表示されている閲覧サービスです。大雨により土砂災害発生の危険が高まっている時は、気象情報の他、当システムでどこが危険な状態となっているか確認し、避難行動に役立てましょう。

土砂災害警戒区域等 (いわてデジタルマップ)



新たな「土砂災害が発生するおそれのある箇所」 (岩手県)



岩手県土砂災害警戒情報システム (岩手県)



■土砂災害からの避難方法

土砂災害が心配される場合は、建物が破壊的な被害を受ける可能性が大きいので、建物内にとどまらず、**原則として区域外へ立退き避難**しましょう。すでに危険が切迫し屋外への避難が危険な場合は、**がけからできるだけ離れた2階など、家の中で、より安全な場所に移動**しましょう。



※土砂災害警戒区域等に指定されていない場所でも土砂災害は発生するおそれがあります。普段から危険に見えるがけなどにも注意しましょう。

■震度と被害の状況

震度(揺れの強さ)と被害程度は次のとおりです。

震度 4	震度 5 弱	震度 5 強
<ul style="list-style-type: none"> ●ほとんどの人が驚く。 ●電灯などの吊り下げ物は大きく揺れる。 ●座りの悪い置物が、倒れることがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。 ●棚にある食器類や本が落ちることがある。 ●固定していない家具が移動することがある。 ●固定していない家具が倒れることがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●大半の人がものにつかまらなさと歩くことが難しい。 ●棚にある食器類や本で落ちるものが増える。 ●固定していない家具が倒れることがある。 ●補強されていないブロック塀が崩れることがある。
震度 6 弱	震度 6 強	震度 7
<ul style="list-style-type: none"> ●立っていることが困難になる。 ●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 ●耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●立っていることができず、はわないと動くことができない。飛ばされることもある。 ●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。 ●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。 ●大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ばされることもある。 ●耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものが増える。 ●耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。 ●耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。

■市内の地震被害想定

市は防災アセスメント調査を実施し、「北上低地西縁断層帯型地震」及び「東北地方太平洋沖型地震」の2つの地震の被害想定を公表しています。地震ハザードマップなどで被害想定を知り、地震への備えを行いましょう。

盛岡市防災アセスメント調査結果の詳細はこちら



■北海道・三陸沖後発地震注意情報

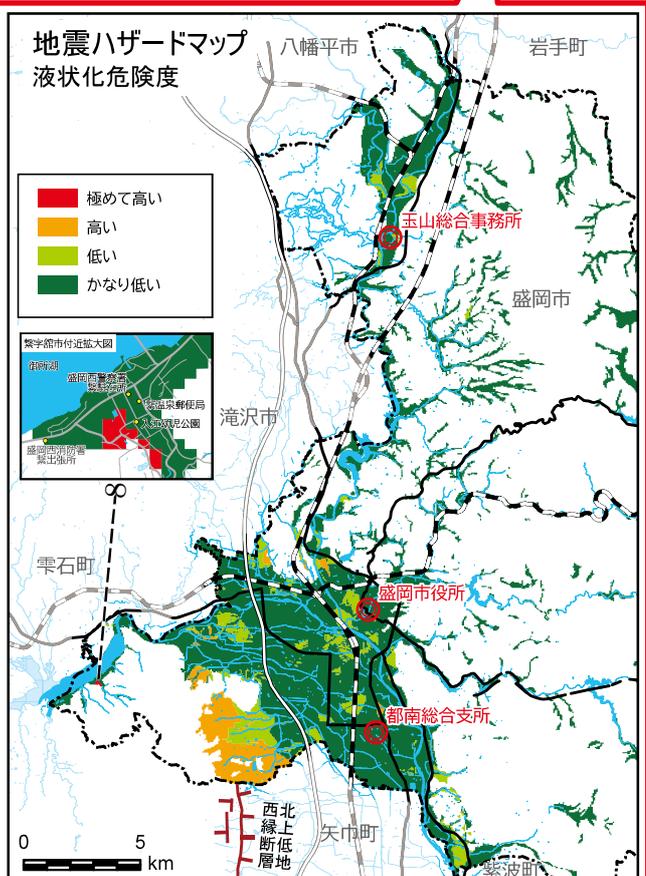
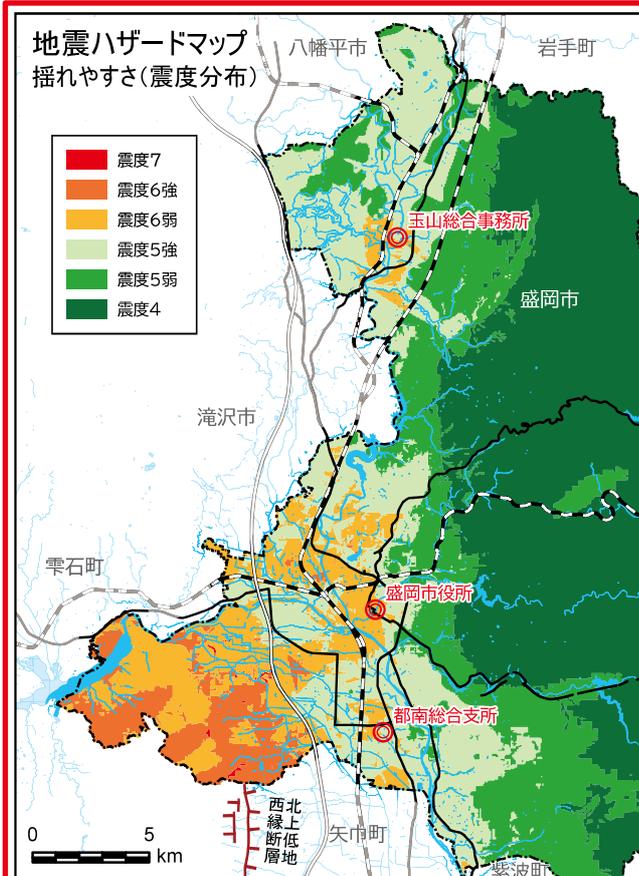
三陸沖や太平洋側の北海道沖でマグニチュード7以上の地震があった場合は、気象庁から、後発の巨大地震に備えた注意情報が発表されます。情報が発表された場合は、すぐに避難する必要はありませんが、地震への備えの確認(非常持出品や避難経路など)及び情報収集(テレビ、ラジオ、自治体の防災情報など)を行うようお願いいたします。

- ※1 後発地震注意情報が発表されても、社会経済活動は継続されます。
- ※2 基本的に市から事前避難の呼びかけはしません。(先発地震の影響で、すでに避難所が開設されている場合を除く)

■地震ハザードマップ(北上低地西縁断層帯型地震の場合)

北上低地西縁断層帯型地震が起こった場合、市内における最大震度は7、地震の規模はマグニチュード7.8程度となることが予想されています。また、断層帯に近いほど震度が強く、液状化のリスクが高くなることが見込まれています。なお、東北地方太平洋沖型地震の想定も公表していますので、「もりおか便利マップ」をご覧ください。

地震ハザードマップ(もりおか便利マップ)



揺れやすさとは？

想定した地震により生じる震度(地震の強さ)を表しています。数字が大きいくらい強い地震が想定されます。また、震源から離れていても揺れが強くなる場合もあります。

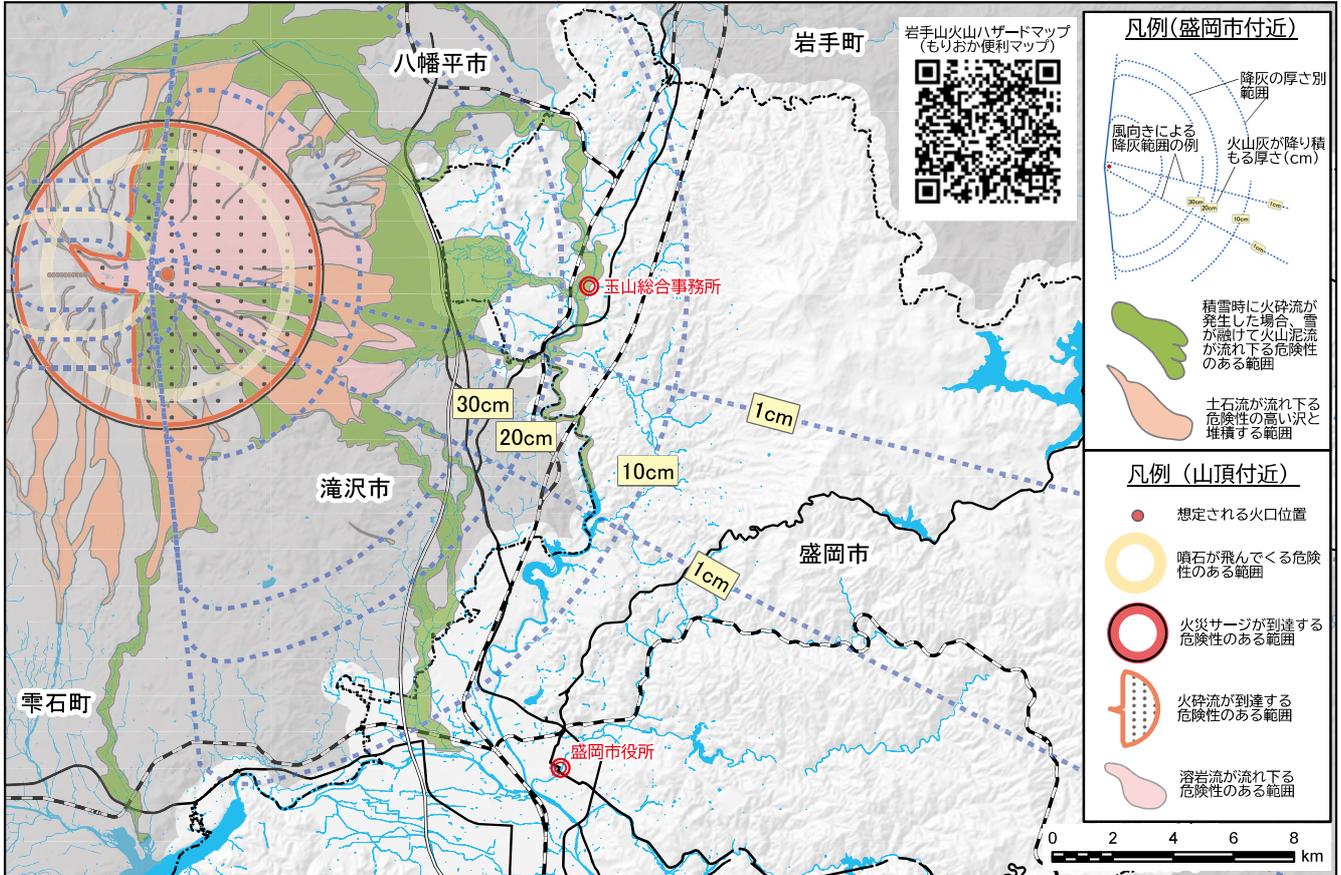
液状化危険度とは？

強い地震により地下水が不安定になり、地盤が緩くなることで、電柱や建物の傾き、道路の陥没やマンホールの浮き上がり、土砂の噴出等の液状化現象が起こる可能性を表しています。地下水位が高い川沿いの砂地や旧河道は特に液状化しやすい土地です。

火山災害

■岩手山火山防災ハザードマップ

岩手山ではマグマ噴火や水蒸気爆発が想定され、市内には降灰や融雪型火山泥流の影響が予想されます。



※ 風向・地形条件等により、到達する方向は変わります。図に示したすべての範囲に到達するわけではありません。

■岩手山の噴火警戒レベルと本市への影響

岩手山の火山活動に異常が認められた場合は、噴火警報・噴火予報を仙台管区気象台が「警戒が必要な範囲」、「住民等がとるべき行動」を「5段階の噴火警戒レベル」で発表します。市内に重大な影響が想定されるレベルは4または5となりますが、その時の風向きや積雪状況などで影響の程度が変わります。

■火山灰について

火山灰（降灰）は、その量に応じて様々な被害をもたらします。気象庁から、どこに、どれだけの量の火山灰が降るかについて、予測情報が発表されます。また、活動が活発化している場合は、「噴火が起きた場合、この範囲に降灰があります」という事前情報も提供されます。これらの降灰予報等について理解を深め、防災対応や避難行動等に活かしましょう。

噴火警戒レベル表

種別	予報警報	対象範囲	警戒レベル	火山活動の状況	住民等の行動
特別警報	噴火警報 噴火予報 又は 噴火警戒レベル5	居住地域及び それより火口側	レベル5 【避難】	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生、あるいは切迫している状態。	危険な居住地域からの避難等が必要。
			レベル4 【避難準備】	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生すると予想される（可能性が高まっている）。	警戒が必要な居住地域での高齢者等の要配慮者及び「特別に被害が予想される区域（施設）」の避難、住民の避難準備等が必要。
警報	火口周辺警報（火口周辺） 又は 火口周辺警報	火口から居住地域近くまで	レベル3 【入山規制】	居住地域の近くまで重大な影響を及ぼす（この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ）噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	火口付近から居住地域近くまでの範囲への立入規制等。状況に応じて高齢者等の要配慮者及び「特別に被害が予想される区域（施設）」の避難準備等が必要。住民は通常生活。
			レベル2 【火口周辺規制】	火口周辺に影響を及ぼす（この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ）噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	火口周辺への立入規制等。（登山道は入口から立入規制）住民は通常生活。
予報	予報噴火	内火口	レベル1 【活火山であることに留意】	火山活動は静穏。	状況に応じて火口内への立入規制等。

備考1 噴火レベルは、火山活動の状況に応じて警戒を必要とする対象範囲と住民等の対応を5段階に区分して発表する指標である。
備考2 噴火警戒レベルの詳細は、火山ごとに作成される。

降灰量階級表（降灰予報で使用）

名称	厚さキーワード	路面や視界のイメージ	とるべき行動
多量	1mm以上 【外出を控える】	路面が完全に火山灰で覆われ、視界不良となる	・外出を控える ・運転を控える
やや多量	0.1mm～1mm 【注意】	火山灰が降っているのが明らかに分かり、道路の白線は見えにくくなる	・マスク等で防護する ・徐行運転する
少量	0.1mm未満	火山灰が降っているのがようやくわかり、うすうす積もる程度	・窓を閉める ・フロントガラスを除灰する



気象情報・避難情報の種類と取るべき行動

災害が見込まれる場合、「気象情報」及び「避難情報」に注意するとともに、そのレベルに応じた行動が取れるよう、日ごろの訓練や心がまえが大切です。

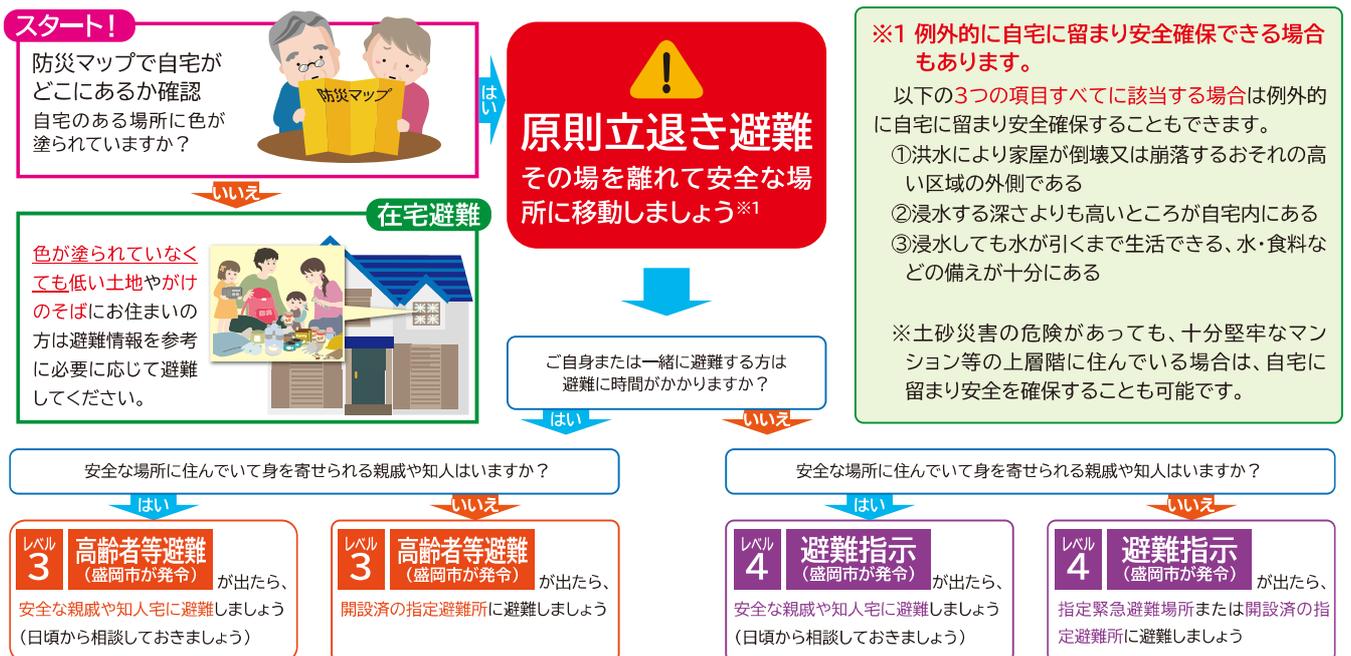
■警戒レベルと避難情報(水害・土砂災害の場合) ※気象情報については、令和8年5月下旬(予定)に運用が始まる新しい防災気象情報で記載しています。運用開始日が決まり次第気象庁や市からお知らせします。詳細は、気象庁ホームページをご覧ください。(https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/keiho-update2026/index.html)

危険度	気象情報 (盛岡地方気象台が発表)	警戒 レベル	避難情報等	取るべき行動	避難所開設の流れ	
高 ↑ 危険度	警戒レベル5相当 レベル5 氾濫・大雨・土砂災害 特別警報	5	緊急安全確保 (盛岡市が発令) 災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保! 何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況となっています。命の危険が迫っているため、直ちに身の安全を確保してください。	避難所の開設	
	警戒レベル4までに必ず避難!					
	警戒レベル4相当 レベル4 氾濫・大雨・土砂災害 危険警報	4	避難指示 (盛岡市が発令) 災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難 この段階までに避難を完了しておきましょう。	※既に開設済みの避難所がある場合は、避難者の増加などの状況に応じて、他の安全な避難所を順次開設	
	警戒レベル3相当 レベル3 氾濫・大雨・土砂災害 警報	3	高齢者等避難 (盛岡市が発令) 災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難 高齢者等※以外の方も、普段の行動を見合わせたり、避難の準備をしたり、自主的に避難を行うなどしてください。 ※高齢者等…避難に時間を要する人(高齢の方、障がいのある方、妊産婦・乳幼児等)とその支援者	「水害時に優先的に開設する避難所」の開設 ※本ガイドP.1の避難所・避難場所を参照	
	警戒レベル2 レベル2 氾濫・大雨・土砂災害 注意報	2	氾濫・大雨・土砂災害注意報 (盛岡地方気象台が発表) 気象状況悪化	自分の避難行動を確認 防災マップ等により、災害が想定される区域や避難先、避難経路を確認しましょう。	「自主避難所」を必要に応じて開設 ※本ガイドP.1の避難所・避難場所を参照	
警戒レベル1 レベル1 早期注意情報	1	早期注意情報 (盛岡地方気象台が発表) 今後気象状況悪化のおそれ	今後の気象情報を確認 最新の防災気象情報等に留意するなど、災害への心がまえを高めましょう。			

盛岡市が発令する避難情報は、町字単位で発令します(例:〇〇1丁目、〇〇字〇〇)

※状況が急変することもあるため、避難情報等は必ずしも警戒レベル1から5の順番に発表されるとは限りません。また、警戒レベル5「緊急安全確保」は必ずしも発表されるとは限りません。

避難行動の検討(水害・土砂災害の場合)



身の危険を感じたときは警戒レベルや避難情報に関わらず避難してください

※2 なお、自主避難所は、台風の接近や長期の降雨による土砂災害等が発生するおそれがある場合において、必要に応じて避難情報発令前から開設します。自宅などに居続けることに不安を感じる方は、市ホームページなどで開設情報を確認し、避難していただくようお願いいたします。

災害・防災に対して 備えよう

■日ごろの備え（避難行動の準備）

災害時の被害を最小限にするためにも、平時から備蓄品や非常持ち出し品の確認を行いましょ。

備蓄品や非常時の持ち出し品の購入や確認をしておきましょう。

※裏表紙に記載の備蓄品、非常持ち出し品の一覧をご活用ください。



夜寝る時は、懐中電灯、携帯電話、靴(スリッパ)などをすぐ近くにおいておきましょう。



自宅の周辺の危険な箇所について、知っておきましょう。家族で災害時の連絡方法や集合場所などを決めておきましょう。

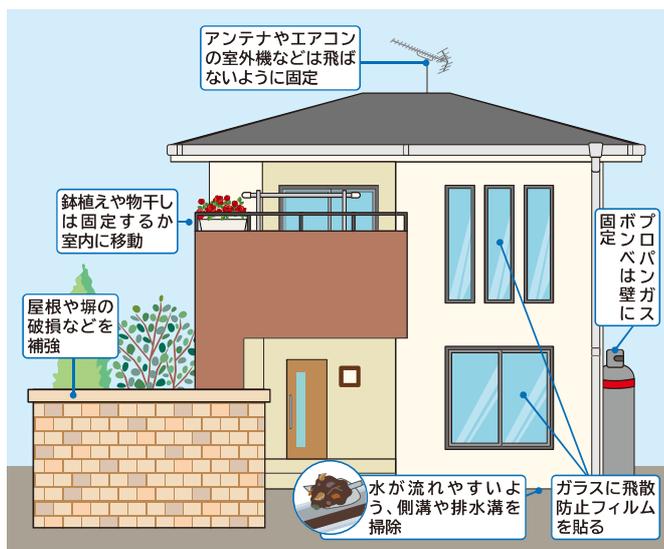
※災害時に連絡を取る方法として、災害用伝言ダイヤルなどのサービスがあります。



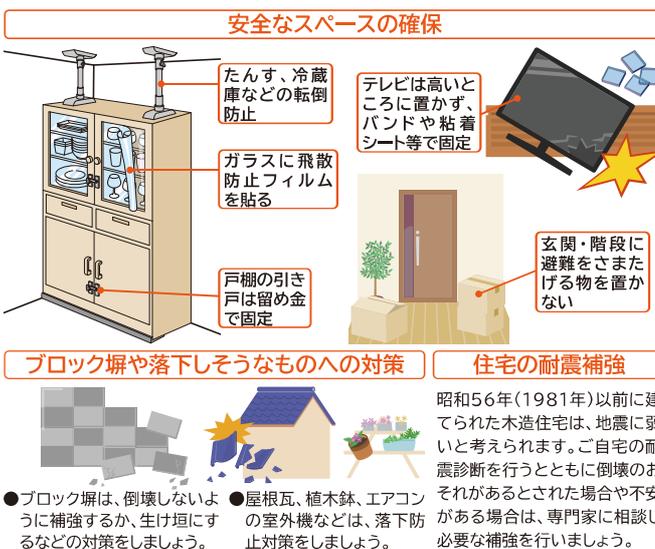
■日ごろの備え（身の周りの事前対策）

見慣れた家の周りや部屋の中にも災害リスクは潜んでいます。改めて確認して、災害リスクを未然に取り除きましょう。

●大雨、台風、洪水などの被害を防ぐ事前対策



●地震被害を防ぐ事前対策



■避難時に注意すること

自宅を出る前に・・・

- 非常持ち出し品を忘れず持っていきましょ。
- ガスの元栓を閉めましょ。
- 電気のブレーカーを落としましょ。
- 避難先などを書いた書置きを残しましょ。



近隣へ声をかけ合いましょ

ご高齢の方、子ども、障がいのある方などは避難に時間がかかるため、早めの避難が必要です。災害時には地域の皆さんで協力し合って安全に避難しましょ。



原則徒歩で避難しましょ

自動車での避難は、道路渋滞に巻き込まれるおそれがあるほか、浸水することで動かなくなることや水圧でドアが開かず車内から脱出できなくなるおそれがあります。自動車での避難はできるだけ避け、原則徒歩で避難しましょ。



安全な経路で避難しましょ

川やがけの近く、高いブロック塀などがある道は避けて避難しましょ。大雨により、側溝やマンホールの蓋が外れている場合があるので、転落しないよう十分に注意しましょ。



避難時の服装

避難する時は、動きやすい格好で避難しましょ。冬季などは防寒着や手袋などで寒さ対策を万全にしましょ。また、できるだけ2人以上で行動しましょ。



■防災訓練に参加しましょ!

災害に対する備えは、日ごろの防災意識や防災訓練の経験によって培われます。市主催の総合防災訓練のほか、各地域の自主防災組織や団体等による様々な防災訓練が実施されています。いざというときにご自身とご家族の命を守ることができるよう積極的に訓練に参加しましょ。



防災メモ

■家族の情報

家族の連絡先や、アレルギー、持病などの情報は、避難の際に重要な情報です。災害に備えて家族の情報を書き留めておきましょう。

名前	連絡先(勤務先・学校)	電話番号	生年月日	血(Rh)	アレルギー・持病	その他
(例)盛岡太郎	盛岡商事	000-000-0000	S609.1	A(+)	なし	〇〇の薬は常備

■いざというときの連絡先

友人や親せき、病院などの連絡先を書き留めておきましょう。

名称	電話番号	備考	名称	電話番号	備考
(例)都南花子	000-000-0000	青森の叔母	(例)玉山病院	000-000-0000	太郎のかかりつけ医

No.	お問い合わせ内容	機関名	電話	所在地
1	避難所・避難情報	盛岡市役所	019-651-4111	内丸 12-2
2	警察	盛岡東警察署	019-606-0110	内丸 3-40
3		盛岡西警察署	019-645-0110	青山 3-37-1
4	消防	盛岡中央消防署	019-622-0119	盛岡駅西通 1-27-55
5		盛岡西消防署	019-647-0119	青山 3-8-10
6		盛岡南消防署	019-637-0119	三本柳 10-47
7	気象情報	仙台管区气象台	022-290-5320	宮城県仙台市宮城野区五輪1-3-15
8	道路・河川・ダム	国土交通省岩手河川国道事務所	019-624-3131	上田 4-2-2
9		国土交通省北上川ダム統合管理事務所	019-643-7831	下厨川字四十四田1
10		盛岡広域振興局土木部	019-629-6630	内丸 11-1
11	鉄道	盛岡広域振興局土木部網取ダム管理事務所	019-654-4055	浅岸字ニツ森 25-34
12		ネクスコ東日本(お客様センター)	0570-024-024	羽場 11-66(盛岡管理事務所)
13	鉄道	JR 東日本(お問い合わせセンター)	050-2016-1600	盛岡駅前通 1-41(盛岡支社)
14		IGR いわて銀河鉄道	019-626-9151	青山 2-2-8
15	ライフライン	NTT 東日本(故障等)	113	中央通 1-2-2(岩手支店)
16		東北電力ネットワーク(停電・緊急時)	0120-175-366	紺屋町 1-25(岩手支社)
17		盛岡中央郵便局	0570-943-090	中央通 1-13-45
18		岩手県高圧ガス保安協会	019-623-6471	本町通 1-17-13
19		盛岡ガス	019-653-1241	上田 2-19-56
20		盛岡市上下水道局	019-623-1411	愛宕町 6-8

■備蓄品

災害時に自宅で過ごす際に必要となる食料などを準備しましょう。最低でも3日、出来れば一週間分を目安に準備しておきましょう。

食料・飲料水	
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 乾パン・クラッカー・缶詰 <input type="checkbox"/> インスタント・レトルト食品
<input type="checkbox"/> 無洗米・アルファ化米	
生活用品	
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> ガスカートリッジ <input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> 災害用簡易トイレ	<input type="checkbox"/> プルーフシート <input type="checkbox"/> ランタン・照明用品
家族構成により必要なもの	
<input type="checkbox"/> おむつ・離乳食・乳幼児ミルク	<input type="checkbox"/> 衛生用品・生理用品
ペット関係	
<input type="checkbox"/> ペットフード	
その他、必要なもの>>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■非常持ち出し品

避難が必要になった場合に備えて、非常持ち出し品を準備しましょう。どこに置くか、誰が持ち出すか決めておくことも大切です。

身につけるもの			
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾	<input type="checkbox"/> 厚底の靴	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ホイッスル
ポーチなどにまとめるもの			
<input type="checkbox"/> 現金・印鑑	<input type="checkbox"/> 預金通帳	<input type="checkbox"/> 身分証明書・マイナンバーカードなど	<input type="checkbox"/> 消毒薬
<input type="checkbox"/> 救急絆創膏	<input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳・処方箋の写し	その他、必要なもの>>	
リュックに入れておくもの			
<input type="checkbox"/> 飲料水 (500ml家族最低各1本ずつ)	<input type="checkbox"/> 携行食 (ビスケット・エネルギー棒・バナナ)	<input type="checkbox"/> タオル・下着・靴下	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯
<input type="checkbox"/> 筆記用具・メモ帳	<input type="checkbox"/> ビニール袋・ポリ袋	<input type="checkbox"/> 現金(小銭)	<input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 防寒具・雨具・携帯カイロ
<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器・モバイルバッテリー	その他、必要なもの>>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>