いざというときのために日ごろから家族で確認しておきましょう。

#### 避難時の心得

日頃から避難経路や避難場所を確認しておきましょう。

#### 正しい情報の収集と 自主的な避難を

ラジオ・テレビ・防災無線等で 最新の災害情報に注意をしま しょう。





#### 危険な場所には近づかない

増水した川の様子を見に行く のは大変危険です。絶対にやめま しょう。



#### 事前に避難経路の確認を

避難場所までの経路は、事前に 確認しておきましょう。避難場所 、向かう道は、狭い路地や



#### 避難する前には

避難する前に、電気・ガスなど の火元を確認しましょう。また、避 難先や安否情



報を書いた連 

#### 避難の呼びかけが あれば速やかに避難を

人的被害が迫った場合には、市 役所や消防団から避難の呼びかけ をする場合があり ます。呼びかけが あった場合には、 すぐに避難してく



避難場所へは徒歩で避難して ください。車での避難は緊急車両 の通行を妨げる原因となります ので、やめましょう。



#### 子どもやご高齢の方 などの避難に協力を

子どもやご高齢の方、体の不自 由な人などは、避難に時間がかか ります。近所のご高齢の方などの 避難に協力しましょう。また、日 本語が不自由な外国人の避難に も協力しましょう。

1000

#### 避難に遅れた場合には

もし避難に遅れ、危険が迫って きた場合は、近くの丈夫な建物の 2階以上に逃げましょう。





ださい。

食料品など 食料、飲料水





手袋(軍手)、ティッシュ ローソク、マッチ・ライタ-ロープ、懐中電灯、携帯ラジオ 生理用品、石けん・歯磨きセット



衣類、タオル、毛布 寝袋、下着類、上着 雨具



ヘルメット 防災ずきん 救急セット 常備薬 底の厚い靴



現金(小銭)、預金通帳、印鑑 重要書類の番号を記したもの



ウェットティッシュ、マスク、 ビニール袋、携帯用浄水器 食品用ラップ

#### 子育て用品

哺乳ビン・ミルク 紙おむつ・衛生用品 母子健康手帳など



笛、携帯用カイロ 保険証コピー



〈以下は広告スペースです〉・

### 家庭用燃料電池





### 大和ガス株式会社

大和高田市旭南町8番36号 TEL(0745)22-6221(代表)

### 素敵な暮らし はじめませんか

〒639-2113 葛城市北花内494番地

TEL 0745-69-2224 FAX 0745-69-2303

### FBS株式会社

#### 電気通信工事業

通信機器販売·設計·施工 WI-FI·LAN環境

防犯カメラ・インターホン

#### |絶縁防護具試験業務

電柱ポールシート・防護具販売・試験

#### ■本社

大阪府松原市高見の里4丁目770番地1-608号

■葛城事業所・葛城試験センタ 奈良県葛城市當麻378-1

TEL:0745-51-7055 FAX:0745-51-7056

## 屋内編

# Check!

Check!

#### 逃げ場となる安全な 空間を確保する

部屋数に余裕があれば、家具 は出入りが少ない部屋にまとめ ておきましょう。

少しでも安全な空間が確保で きるように、家具の配置を工夫 してみましょう。

家具や電化製品の転倒・落下を防ぐには 家具や照明は鎖やL字金具などを使用して固定しま しょう。家電は可能な限り低い位置で固定しましょう。

7

#### Check! 出入口や通路に物を 置かないようにする

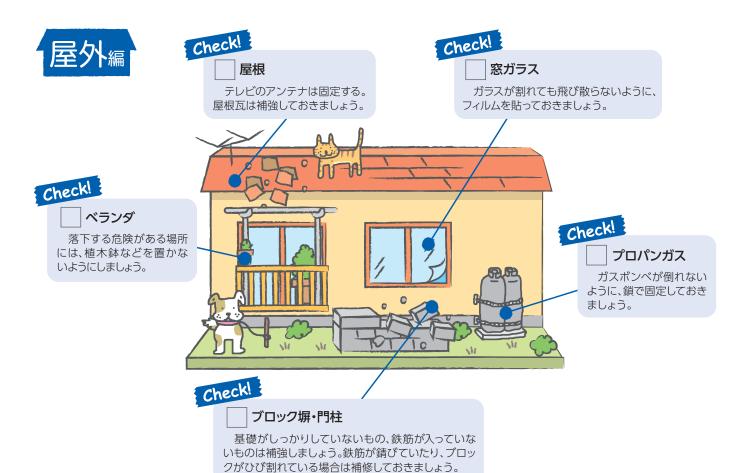
पुष्टी

玄関や出入口に繋がる通路 には、避難の妨げになるような 物を置かないようにしましょう。

Check!

#### 子どもやご高齢の方がいる部屋・寝室には家具を置かない

子ども・ご高齢の方・病人などが逃げ遅れる可能性があります。寝ている時 に地震に遭うと倒れてきて危険ですので、家具を置かないようにしましょう。



文

大きな災害が発生したら、冷静に判断するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。災害時でも「あわてず、落ち着いて」行動するために、以下の行動ポイントを確認しましょう。

#### 地震発生時の行動ポイント

#### 地震発生 一机の下などにもぐり、自分の身の安全を確保する。 ラジオなどで正確な情報を確認する。 火の始末をする。 電話の使用はなるべく控える。 アや窓を開けて、出口を確保する。 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する。 ブロック塀や瓦やガラスなどの落下物に注意する。 車は使わず徒歩で避難場所に避難する。 火元を確認し、出火していたら初期消火をする。 家族の安全を確認する。 靴をはく。(ガラスの破片などから足を守る) ] 保育園・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行くために自 非常持ち出し品を用意する。 宅を離れる場合は、行き先を書いた連絡メモを目立つ場所 土砂・崖崩れに注意をする。 再度出火防止を確認する。ガスの元栓を閉め、電気のブ レーカーを落とす。 □協力して応急救護を行う。 ご高齢の方、体の不自由な人、けが人などに声をかけて、助 け合いましょう。 余震に注意をする。 ※大きな地震の後には余震が発生する。

#### 水害・土砂災害時の行動ポイント

#### 〈避難情報等〉

#### 〈防災気象情報〉

警戒レベル 避難行動等 避難情報等 【警戒レベル相当情報(例)】 緊急安全確保 警戒レベル 警戒レベル5相当情報 既に災害が発生している状況です。 災害が実際に発生していることを把 握した場合に、可能な範囲で発令 5 命を守るための最善の行動をとりましょう。 氾濫発生情報 [市町村が発令] 大雨特別警報 警戒レベル 速やかに避難先へ避難しましょう。 避難指示 警戒レベル4相当情報 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合 地域の状況に応じて緊急的または重ねて避難を促す場合等に発令 4 は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所 氾濫危険情報 「市町村が発令〕 全員避難 に避難しましょう。 土砂災害警戒情報 警戒レベル が発表 避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある 警戒レベル3相当情報 高齢者等避難 方、乳幼児等) とその支援者は避難をしましょう。 〔市町村が発令〕 氾濫警戒情報 その他の人は、避難の準備を整えましょう。 高齢者等は避難 洪水警報 等 警戒レベル 洪水注意報 避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難 大雨注意報等 行動を確認しましょう。 これらは住民が自主的に 〔気象庁が発表〕 避難行動をとるために参 警戒レベル 考とする情報です。 早期注意情報 災害への心構えを高めましょう。

※各種の情報は、警戒レベル1~5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります

#### Q&A

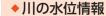
- Q:防災気象情報は出てるけど、避難情報が出ていないときはどうすればいいの?
- A:市町村は、様々な情報をもとに、避難情報を発令する判断を行うことから、必ずしも防災気象情報と同じレベルの避難情報が、同時に発令されるわけではありません。

自らの命は自ら守る意識を持って、防災気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとってください。

信頼できる情報を入手し、 噂やデマに惑わされず、落 ち着いて行動しましょう。



- 防災情報●防災情報提供センター
  - http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/



- ●国土交通省 川の防災情報 http://www.river.go.jp (携帯電話など http://www.i.river.go.jp)
- ◆気象情報
- ●気象庁ホームページ http://www.jma.go.jp
- ●天気・気象情報サイト(日本気象協会) https://tenki.jp

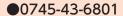
#### ▶ 災害用伝言ダイヤル (171) について

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが使用できます。



をダイヤルした後、ガイダンス に従ってください。

▶ 葛城市の防災行政無線放送〔電話応答〕
防災行政無線の放送内容が確認できます。



#### ୬ 災害用伝言板サービス

災害発生時などに、携帯電話を利用して安否情報を登録でき、携帯電話やパソコンから確認することができます。

●NTTドコモ (日本語版) http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi

(英語版) http://dengon.docomo.ne.jp/Etop.cgi

●KDDI:au http://dengon.ezweb.ne.jp/
●ソフトバンクモバイル http://dengon.softbank.ne.jp/

●ワイモバイル http://dengon.softbank.ne.jp/

●楽天モバイル https://public-safety.mobile.rakuten.co.jp/





〈以下は広告スペースです〉

## 総合建設業





# 株式会社西亮建設

〒639-2163 奈良県葛城市八川121-23

TEL:0745-48-6830 FAX:0745-51-5515

		i		1000年半月		災害区分			
番号	避難所名	所在地	TEL	収容可能人数 (人)	利用対象者	地震	洪水	土砂災害	
1	新庄コミュニティセンター	南道穗147-5	69-7907	80		0	0	0	
2	新庄屋敷町コミュニティセンター	新庄500-3	69-9688	50		0	0	0	
3	葛木コミュニティセンター	葛木93-3		30		0	0	0	
4	南藤井コミュニティセンター	南藤井111		100		0	0	0	
5	大屋コミュニティセンター	大屋238		50		0	0	×	
6	大屋北コミュニティセンター	南道穗234-11		40		0	0	0	
7	寺口ふれあい集会所	寺口427-1	69-9596	60		0	0	×	
8	公民館中戸分館	中戸180-4	69-4567	90		0	0	0	
9	公民館弁之庄分館	辨之庄313-2	69-4253	50		×	0	0	
10	公民館疋田分館	疋田400-1	69-2469	180		×	0	0	
11	疋田東和苑コミュニティセンター	疋田104-3		70		0	0	0	
12	疋田フルールコミュニティセンター	疋田243-4		50		0	0	0	
13	北道穂コミュニティセンター	北道穗100	69-7373	50		0	0	0	
14	南道穂コミュニティセンター	南道穗86-4	69-9678	100		0	0	0	
15	西室コミュニティセンター	西室95-3		60		0	×	0	
16	東室コミュニティセンター	東室262-2	69-9302	40		0	△2階以上	0	
17	公民館柿本分館	柿本145	69-7993	30		×	0	0	
18	柿本人麻呂コミュニティセンター	柿本161	1	70		0	×	0	
19	笛堂コミュニティセンター	笛堂240-1	1	150		0	△2階以上	0	
20	北花内コミュニティセンター	北花内51	69-3611	180		0	0	0	
21	公民館三才分館	北花内771-1	69-7541	50		0	△2階以上	0	
22	北花内JR地区コミュニティセンター	北花内502-8	69-7660	100		0	0	0	
23	公民館北花内近鉄駅前分館	北花内570-1	69-7911	40		×	0	0	
24	忍海集会所	忍海262-5	63-1431	110	各大字の	×	0	0	
25	忍海老人憩いの家	忍海475-2	1	40		0	0	0	
26	公民館京阪忍海分館	忍海437-65		30		0	0	0	
27	薑コミュニティセンター	薑225		120	避難住民	0	×	0	
28	公民館新村分館	新村345-3	62-8716	80		0	×	0	
29	公民館新町分館	新町163-1		40		0	0	0	
	南花内コミュニティセンター	南花内129-2	69-7534	80		0	0	0	
31	西辻コミュニティセンター	西辻195-1	65-2676	100		0	0	0	
32	林堂本郷公民館	林堂283-2	1	110		0	0	0	
33	公民館林堂東分館	林堂74-2		30		×	0	0	
34	公民館林堂南分館	林堂229-10		40		0	0	0	
35	山田集会所	山⊞111-1	69-9553	40		0	0	0	
36	公民館平岡分館	平岡65-1		50		0	0	0	
37	山口コミュニティセンター	山□180		40		0	0	0	
38	梅室コミュニティセンター	梅室234-2		30		0	0	×	
39	笛吹集会所	笛吹258-1	69-7696	40		0	0	×	
	公民館脇田分館	脇田171-1	62-0706	40		×	0	0	
41	公民館南新町分館	忍海228-1		30		0	0	0	
42	公民館南新町わかくさ台分館	忍海99-7		20		0	0	0	
43	公民館南今市分館	南今市5-1	48-6166	40		0	0	0	
	太田集落センター	太田201-5		40		0	0	×	
45	公民館兵家分館	兵家737	48-6169	30		×	0	0	
46	兵家老人憩の家	兵家1465-1	48-5986	30		0	0	×	
47	竹内集落センター	竹内389-1	48-4245	40		×	0	0	
48	磐城地区公民館	長尾472-1	48-6060	60		×	0	0	
49	木戸集落センター	木戸151-3	48-6172	30		0	×	0	
50	公民館尺土分館	尺土213-12	48-5963	50		0	△2階以上	0	
51	公民館八川分館	J\JI 280-6	48-5962	40		0	0	0	
52	大畑集落センター	大畑108-1	48-6022	40		0	0	0	

番号	避難所名	所在地	TEL	収容可能人数	利用対象者	災害区分		
田写	<b>姓無別</b> 石	別红地	IEL	(人)	利用对家白	地震	洪水	土砂災害
53	當麻地区公民館	當麻1239	48-5666	70		×	0	×
54	當麻集会場	當麻83-1	48-4611	140		0	0	0
55	公民館當麻分館	當麻大橋方189		30		×	0	0
56	公民館勝根分館	勝根218	48-7544	40	各大字の	0	0	0
57	公民館今在家分館	今在家176	48-5995	40	避難住民	0	0	0
58	公民館染野分館	染野321-1	48-7990	30		×	0	0
59	公民館新在家分館	新在家159	48-7522	40		×	0	×
60	公民館加守分館	加守585	76-4946	30		×	0	×
58 59	公民館染野分館 公民館新在家分館	染野321-1 新在家159	48-7990 48-7522	30 40	ZEXE LIV	×	0	

<sup>◇「</sup>指定緊急避難場所(旧・一時避難所)」とは、切迫した災害の危険から逃れるための場所または施設であり、避難者が一時的に集合して様子を見る、または集団を形成する場所。災害の状況など必要に応じて、指定緊急避難場所(旧・広域避難地)や指定避難所へ移動する。

- [災害区分の記号] 各災害時の施設の使用可否を表す。
  - ○:使用可 △:部分的に使用可 ×:使用不可

#### (2)指定緊急避難場所(旧•広域避難地)

番号	避難所名	所在地	TEL	収容可能人数	利用対象者	災害区分			
田与	2000年11月1日	かれてる	166	(人)	פוענית וויף	地震	洪水	土砂災害	
61	新庄第2健民運動場	南藤井25	69-5131	1,220		0	0	0	
62	屋敷山公園	南藤井17	69-5131	6,910	最寄の	0	0	0	
63	新町公園球技場	笛堂376	69-6961	3,240	避難住民	0	×	0	
64	當麻健民運動場	當麻1018-1	48-6600	3,030		0	0	×	

<sup>◇「</sup>指定緊急避難場所(旧·広域避難地)」とは、大規模な災害時に市街地火災や建物倒壊などから避難者の生命を 保護するための避難場所であり、指定緊急避難場所(旧・一時避難所)を補完するもの。

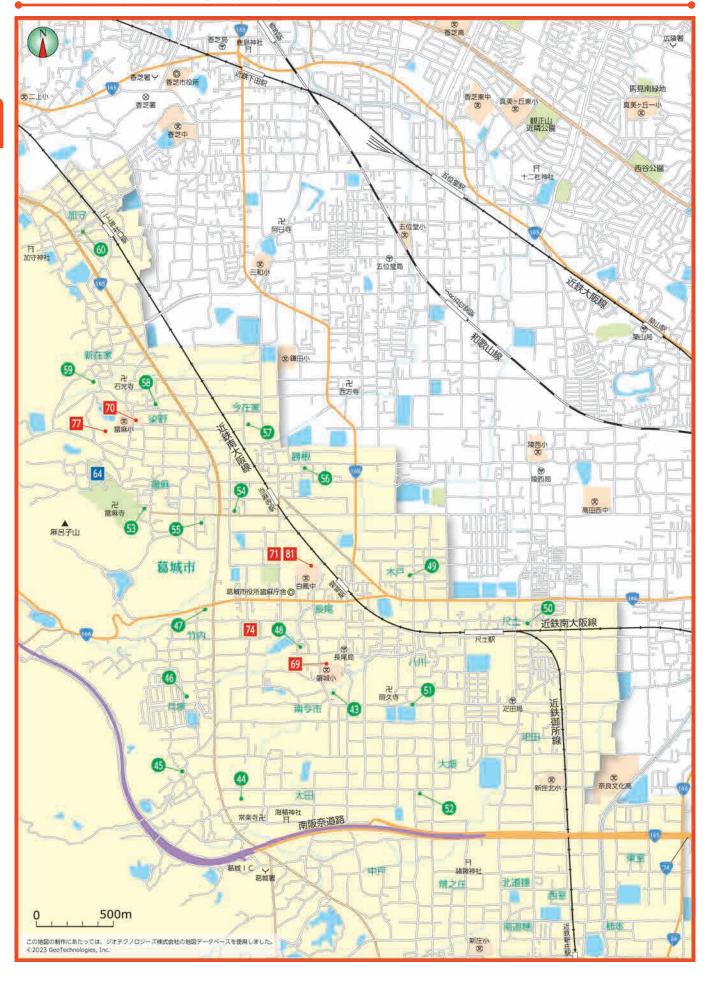
- [災害区分の記号] 各災害時の施設の使用可否を表す。
  - ○:使用可 △:部分的に使用可 ×:使用不可

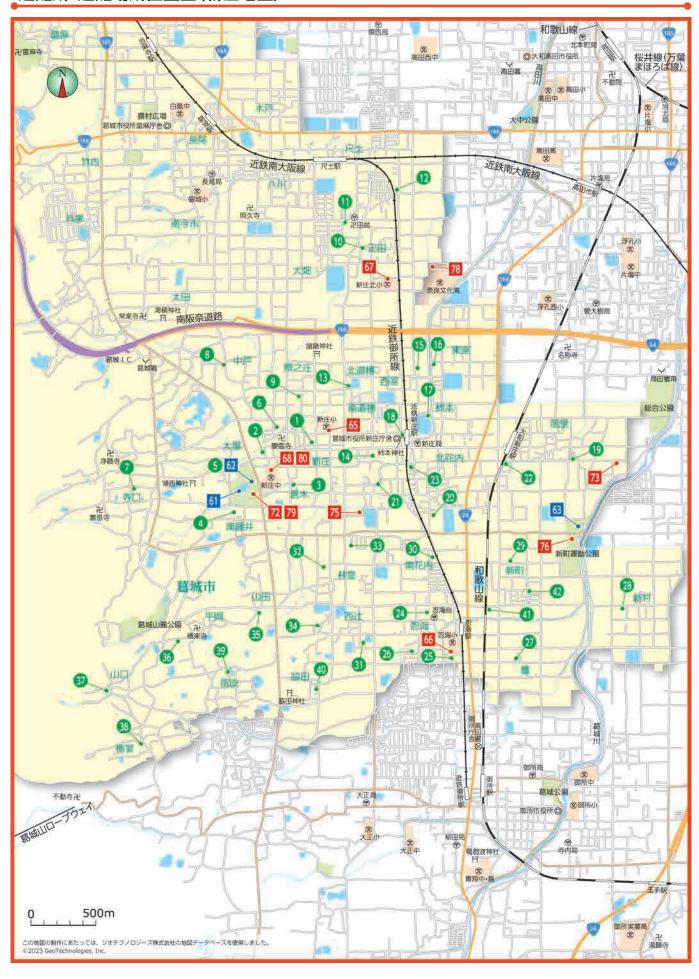
#### 指定避難所

番号	避難所名	所在地	TEL	収容可能人数 (人)	利用対象者
65	新庄小学校体育館	南道穗176-1	69-2132	640	南道穗、西室(一部)、柿本、北花内(一部)、辨之庄(一部)、北道穗(一部)、新庄(一部)
66	忍海小学校体育館	忍海338-1	62-2467	590	忍海、薑、西辻、脇田、南新町、梅室
67	新庄北小学校体育館	疋田612	69-6121	310	疋田、西室(一部)、北道穂(一部)
68	新庄中学校体育館	新庄248	69-3301	910	新庄(一部)、葛木(一部)、辨之庄(一部)
69	磐城小学校体育館	南今市61	48-2041	660	南今市、八川、大畑、太田、兵家(一部)、長尾(一部)
70	當麻小学校体育館	染野32	48-2059	520	今在家(一部)、染野、新在家(一部)、加守(一部)
71	白鳳中学校体育館	長尾14-1	48-2054	830	長尾(一部)、尺土、今在家(一部)、木戸、勝根、當麻(一部)
72	葛城市民体育館	南藤井17	69-5131	1,180	南藤井(一部)、大屋(一部)、寺口(一部)、中戸(一部)、山田(一部)、平岡(一部)、山口(一部)、笛吹(一部)、新庄(一部)、葛木(一部)
73	新庄スポーツセンター	笛堂271	69-6781	640	笛堂(一部)、北花内(一部)
74	當麻スポーツセンター	竹内689	48-6600	970	兵家(一部)、竹内
75	いきいきセンター	林堂123	69-6761	950	南花内、林堂
76	コミュニティセンター	新町337	69-6961	730	新村、新町、笛堂(一部)、北花内(一部)
77	ゆうあいステーション	染野789-1	48-3373	1,520	當麻(一部)、新在家(一部)、加守(一部)
78	奈良文化高等学校リズム館※	大和高田市東中127	22-8315	370	東室
79	葛城市中央公民館	南藤井17	69-5131	220	南藤井(一部)、大屋(一部)、寺口(一部)、中戸(一部)、山田(一部)、平岡(一部)、山口(一部)、笛吹(一部)、新庄(一部)、葛木(一部)
80	新庄中学校武道場	新庄248	69-3301	288	新庄(一部)、葛木(一部)、辯之庄(一部)
81	白鳳中学校武道場	長尾14-1	48-2054	315	長尾(一部)、尺土、今在家(一部)、木戸、勝根、當麻(一部)
	合計			11,643	

<sup>※</sup>避難所としての利用は、協定によるもの

<sup>◇[</sup>指定避難所]とは、家屋の倒壊などにより一定期間滞在して避難生活をおくる場所





# / いざ!というときに頼りになる!

院 病

#### 科 内

# 下村 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 11:30 受付 8:30 ~ 11:30	0	0	0	*	0	0
午後 6:00 ~ 7:30 受付 5:00 ~ 7:30	0	0	0	/	0	/

※…予約制(検査・予防接種など) 土曜日午後・日曜日・祝日 休診(火曜午前受付11:00まで) 〒639-0276 葛城市當麻 40-2

**2** 0745-48-2522

医療法人 向聖台會

近鉄南大阪線当麻寺駅 近鉄大阪線大和高田駅 JR和歌山線・桜井線高田駅

〒639-0273 奈良県葛城市染野520番地

**2**0745-48-2661 http://kohseidaikai.or.jp

## 鵜山医院

内科 循環器内科 腎臓内科 小児科

奈良県葛城市新庄16

TEL:0745-69-2070



葛城市忍海 0745-62-2958





診療時間 【午前診療】09:00~11:30 (月~土) 【午後診療】13:30~15:00 (月~金) 【夜間診療】17:00~18:30 (月・水・金)

		受付時間	月	火	水	木	金	±
整	午前診	8:00 ~ 11:30			•			
整形外科	午後診	13:30 ~ 15:00(予約制)	•	•		•	•	_
科	丁 按 診	16:30 ~ 18:30		_		_		_
内科	午前診	8:00 ~ 11:30	-	•	_	-		=
脳外科	午前診	8:00 ~ 11:30	-	-	_	-	-	
〒639-2101 奈良県葛城市疋田676-1 📵 🚜 📵								

TEL.0745-69-5353 FAX.0745-69-5352 D.

### 医療法人 泉医院

内科 小児科

	診	療時間	月	火	水	木	金	土
[	午前	9:00~ 12:00	0	0	0	休	0	0
[	午後	6:00~ 8:00	0	0	0	休	0	休

奈良県葛城市新庄119 **2**0745-69-2501

## よしだクリニック

内科 糖尿病内科·呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	±
<b>9:00~12:30</b> 受付12:00まで		/				
14:30~18:00 受付17:30まで	•	/				/

と 大曜・土曜午後・日曜・祝日・年末年始・夏季休暇期間

葛城市西室191-2

0745-69-8071



### 「正しい薬の使い方 ]

#### 薬をもらうとき

- ●病状、アレルギーの有無、妊娠 の有無を伝える
- ほかに飲んでいる薬があれば伝
- ●薬の飲み合わせ(相互作用)に よって、副作用が出る場合があ ります。漢方薬も含めて2種類 以上の薬を使用するときは、自 己判断せず、必ず医師や薬剤師 に相談しましょう。

#### 水や白湯と一緒に飲む

- ●コップ一杯の水か白湯(ぬるま 湯)で飲む。薬の成分が水で薄 められ、粘膜への刺激を少なく
- お茶、ジュースなどほかの飲み 物を水代わりにする人もいます が、薬の作用が抑えられたり、 逆に効きすぎたり、副作用の危 険が高まる場合があるのでやめ ましょう。アルコールで飲むこ とは必ず避けましょう。

#### 大衆薬を使用するとき

- ●説明書をよく読む。普段使って いる薬でも、新しい情報が追加 されていることもあります。購 入するたびに読む習慣をつけま しょう。
- 病状が改善されない場合は薬局 や薬店に相談または、

医師の診断を受けま

しょう。



# あなたのまちの 医療機関

(診療科目別)

外科 整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科

眼科

歯科























