～ 命を守るために ～

大震災（地震・津波）に備えよう

小学校１・２・３・４年生用

避難訓練

いすみ市

いすみ市教育委員会

日本は地震の国と言われています。そのため、昔から地震や津波の被害を受けてきました。2万人以上がなくなったりゆくえがわからなくなったりした今回の「東日本大震災」で、一人もなくならなかった三陸海岸の町がいくつかありました。その町では地震が発生した時、まだゆれている最中に「これは津波がくる」と直感した人たちが「早く逃げろ」と声をかけながら高台へと避難しました。ダンボールに入った事務所の非常持ち出し品を手際よく持ち出した人もいました。人々は5分もたたないで集まってきたそうです。昔から被害を受けてきたこの町では、日ごろから地震や津波に対する心得をよく理解し、避難訓練を行ってきたので命を守ることができました。わたしたちのいすみ市も昔、たくさんの人がなくなっています。このような大震災はいつおそってくるかわかりません。そこで、地震や津波に対する心得、いすみ市をおそった昔の津波の話や大震災を受けた地域での役に立った話などを参考にみんなが安全に避難できるようしっかり学習しましょう。

Ⅰ かけがえのない命を守るために

地震発生時10の心得

1 身の安全を確保

テーブルや机の下にもぐり身の安全を確保しましょう。

2 あわてて外にとびださない

ゆれに驚いてとびだすのは危険。
頭上からの落下物に注意しましょう。

3 すばやく火の始末

ゆれの大きさを判断してすぐ消火。
避難前に元栓を閉めましょう。

4 戸や窓を開けて出口を確保

出入り口が開かなくなることがある。
戸や窓を開けて出口を確保しましょう。

5 ブロック塀や家具から離れる

外の塀や室内の家具やロッカーなど倒れてくるものから離れましょう。

6 がけ崩れや津波に注意

がけや海岸からはすばやく離れ、安全な場所に避難しましょう。

⑦ 避難はかけ足で、荷物は少なく

道路は緊急車両が優先します。避難はあわてずかけ足で。荷物は身軽に。

⑧ 協力し合って、応急処置

多数の負傷者が出たら、みんなで助けあいましょう。

⑨ 火が出たら、大声で知らせよう

火災は恐ろしい二次災害を起こします。「火事だ」と大声で知らせ避難を。

⑩ 正しい情報を聞く

防災行政無線やテレビ、ラジオで正しい情報を聞き、落ち着いた行動を。

津波発生時7つの心得

① 小さなゆれでも油断禁物

小さなゆれでも大津波の危険。油断しないようにしましょう。

② 避難場所を覚えておく

避難場所をしっかり覚えておこう。

③ 大津波警報がでたら即逃げよう

津波はスピードが速い。
大津波警報がでたら即逃げる。

④ 忘れ物を取りにもどらない

津波は繰り返しおそってきます。
波が落ち着くまで注意しましょう。

⑤ 学校や保育所ではクラスごとに

大津波警報は、クラスで即避難行動をはじめましょう。

⑥ 海岸や河川には近づかない

海岸や河川から「より遠く」へ
「より高い」場所へ避難しましょう。

⑦ お家の人は必ず迎えにきます

お家の人は避難場所で待っていれば
必ず迎えにきます。

Ⅱ 大切な日ごろの心得

大地震により、大津波が予想される場合

大津波警報が発表された時は、素早い行動が命を救います。
「即避難」です。

- 学校にいて大津波警報が発表された場合は、学校が避難場所となります。大津波警報の時は安全が確保できるまで原則、引き渡しはしません。
- 登下校や家庭にいるときはどこに避難するかは、家族でよく話し合ってください。そして自分で行動できるようにしましょう。
- 「いすみ市津波緊急避難地マップ」を活用して避難施設、危険箇所を確認しておきましょう。

Ⅲ 大津波の話

1．大地震、大津波の時に役立つ話

(1)「津波や洪水は逃げるが勝ち」

地震の揺れを感じたとき、緊急地震速報を見たり聞いたりしたとき、海岸周辺や海岸近くにいたら、津波警報と思ってすぐに高台に避難することです。「津波や洪水は逃げるが勝ちです。」

小さな揺れだからといって油断せず、ラジオやテレビで情報を確認してください。明治三陸地震の津波のときは「震度３」の小さな揺れでしたが、その３０分後に大津波がおそってきて２万人以上が犠牲になりました。地震後、大声で「津波がくるぞ一早く

逃げろー」と大声を上げながらかけ足で逃げてください。人は誰かが逃げるとつられて逃げるものです。あなたの声が津波警報なのです。

(2)「できるだけ早く高台へ、無理なら近くの高い場所へ」

津波はいつも同じようにおそってくることはありません。一度引いてから押し寄せてくる津波もあれば、いきなり高波がおそってくる場合もあります。

海岸付近にいて、高台まで避難できそうもないとき、少しでも高い場所に避難することが大切です。

(3)「車は使わず、より遠くへ、より高い所へ」

車で避難するのは、危険です。北海道南西沖地震（１９９３年）のとき、奥尻島では車で避難しようとした人たちが集まってきたため、狭い道路は車で身動きできなくなりました。そこに津波がおそってきたので、車ごと津波に飲み込まれて、たくさんの人がなくなりました。しかし、お年寄りやからだの不自由な人の中には早く高台に避難するには車しかありません。ですから歩けるわたしたちはかけ足で早く高い所へ避難しましょう。いったん避難したら、１番目の波が小さかったからといって自宅へ戻ったりしないことです。津波はくりかえしおそってきます。警報が解除されるまでは避難を続けましょう。

2 昔の大震災の教訓から

(1)「つなみてんでんこ」の教え

昔から何度も津波におそわれてきた東北地方の三陸海岸では、「津波がきたら、てんでんばらばらに、家族に構わずひとりで高台に逃げろ」という教えがあるそうです。岩手県宮古市出身の田端ヨシさんは、明治三陸地震の津波を体験したおじいさんからこの「つなみてんでんこ」の話を聞き継いでいたので、昭和三陸地震の津波の時は、はだしのまま高台に逃げて助かりました。その後、ヨシさんはこの体験を紙芝居にして、子ども達に津波のこわさと避難の大切さを伝え続けています。

２０１１年３月１１日の東日本大震災で津波におそわれた、岩手県釜石市の小中学校では、この教えを守って、地震後、各自高台へと避難をしました。そのため、全員が無事な学校もありました。

国は２０１１年３月１１日の大震災のあと、「津波対策推進法」を作りました。そして１１月５日を「津波防災の日」としました。

(2)「稲むらの火」の教え

１８５４年（安政元年）１１月５日の安政南海地震（現在の和歌山県地方）では、震度６強の地震が発生しました。そのとき、人々はだれも津波がくるとは思ってもいませんでした。一人、濱口儀兵衛だけが津波を予知して、いざ津波が来るとわかったとき、刈り取った稲の束に火をつけて村人に知らせ、稲むらのある高台に避難させて村人の命を救いました。津波の怖さとすばやく高い所に逃げることの大切さを知らせた儀兵衛のことは「稲むらの火」という話で今も津波の教えとして語り継がれています。

3　いすみ市を襲った津波のお話

(1)「和泉地区沖の原と荻原のつながりについて」

沖原村

昔の太東崎は今よりも沖にありました。そこには平和な村があったそうです。この村の名前は沖原村と言われていました。津波がきたり、海岸が波でけずられたりしたため、村人は住みなれた土地を離れていきました。(言い伝えでは、「元禄の津波」の時に離れていったともいわれています。) 村人が新しく住み始めたのは旧夷隅町の荻原（沖原）であるといわれています。荻原には現在の和泉にある石川、斎藤、吉田、吉野、渡辺の姓があることからもわかります。また、荻原には和泉屋という屋号の家があることからも現在の和泉とのつながりがあることがわかります。

また、和泉の地名は、荻原と呼ばれていたともいわれています。

（岬町史より）

(2)いすみ市の大震災「慶長、延宝、元禄の大地震」について

いすみ市をおそった大震災	地震や津波で亡くなった人	流されたり潰れたりした家	浸水の高さ
慶長地震　1605年	不明	不明	10m以上
延宝地震　1677年	92人	不明	5～8m
元禄地震　1703年	79人	636棟	3～5m

（数字はいすみ市での推定）

＊元禄地震での津波の様子

午前二時、大地震が発生しました。南東の方から大波が打ち寄せてきました。波の高さはおよそ4.5メートル、宮前村の三分の一が波におそわれました。江場土表通りから、大川通り、苅谷、大滝下まで波がおそいました。臼井郷潮音寺ふちまで波がたどりつきました。このとき田は二,三尺砂で埋まり、畑は押し流され、麦はなくなってしまいました。

(岬町史より)

防災メモ

Ⅳ これからいすみ市が行う予定の主な津波対策

ア　新たな緊急避難地の設定
イ　主な電柱に海抜表示板を設置
ウ　見通しの悪い緊急避難地にソーラー外灯の設置
エ　津波緊急避難地マップに標高を表示
オ　津波から命を守るための「心得」を全戸配布
カ　小・中学生向け教育読本の作成
キ　河川整備、排水対策を国、県、市で実施

など

＊津波から命を守るための「心得」

- 大津波警報が出たら、疑わずに即逃げる（高台をめざして）
- 家族に連絡をとることより、まず自分が逃げる
- はきやすい靴や懐中電灯は、わかりやすい所に置く
- 車を使わず、かけ足であわてずに逃げる
- 家を出るときガスの火を消して、電気のブレーカーを落とす
- 逃げながら、隣近所に「逃げろ」の声をかける
- 忘れ物があっても、ぜったい戻らない（一日いるつもりで）

問い合わせ先

いすみ市危機管理課情報危機管理班　TEL 62-2000
いすみ市教育委員会学校教育課　TEL 62-3621

「東日本大震災」(2011.3.11)　津波が太東海浜公園をおそう

(いすみ市岬町江場土)

(いすみ市大原漁港入り口)

元禄地震（1703）の津波は青い線までの高さの波がおそってきました。

なまえ