

# 我が家の避難マニュアル



浅羽野の陽だまり  
防災の広場地震研究会



市内エリア別避難場所・避難経路マップ		
地震時の居場所	避難場所(標高)	避難経路
(1)エリア(A)	寿福寺境内(14.6m)	JR横須賀線に沿って北上して寿福寺へ避難する。
(2)エリア(B)	佐助トンネル付近空地 (17.8m)	佐助トンネル付近の空地をめざす。JR横須賀線の東側に居る場合で踏み切りや駅の東西連絡通路が通れない場合は小町通りまたは若宮大路で鶴岡八幡宮に避難する。
(3)エリア(C)	鎌倉税務署(15.2m)	市役所通りを御成トンネルに向けて避難し、トンネルを抜けた先の高台に避難する。もし御成トンネルが通行できない場合は市役所前の路地を佐助トンネル方向に向かいぶ空地に避難する。
(3)エリア(D) (自宅エリア)	御成中学校(31.4m)	御成中を目指して避難する。自宅から避難する場合はまず由比ガ浜通りに出て江ノ電の踏み切り方向に向い、御成通りに入りすぐ左折して御成中に向う。左折した時点で前方に家の倒壊や火災で通行出来ないと判断される場合は左折を止め、御成通りを鎌倉駅方向に向う。鎌倉駅から市役所通りに入り御成トンネル先の高台に避難する。
(4)エリア(E)	笹目町高台(29.4m)	笹目町の高台をめざして避難する。江ノ電の和田塚駅から避難する場合は、まず和田塚駅を北上して由比ヶ浜通り(県道113号線)に出て右折し、「六地藏」の交差点を左折して笹目町方向に向う避難経路が考えられる。
(5)エリア(F)	鶴岡八幡宮(11.8m)	このエリアは津波到達の北端部に位置するが西に横須賀線の線路、東側は滑川に阻まれ東西の山側に避難するのが難しい地域でもある。このため避難場所は反海側の鶴岡八幡宮とし、地震後直ちに若宮大路を利用して鶴岡八幡宮方向に避難する。避難路は小町通りなども考えられるが家の倒壊や火災が発生すること前提に居場所から一旦若宮大路出て鶴岡八幡宮に向う経路を基本とする。
(6)エリア(G)	妙本寺(24.7m)	このエリアにいる場合は東の山側にある妙本寺の高台に避難する。大町1丁目のJR踏切付近からは妙本寺参道入口まで約600mで徒歩で8分程度かかる。妙本寺参道入口から本堂までは急な上り坂がある。
(7)エリア(H)	①大寶寺[たいほうじ] (12.3m) ②大町3丁目高台 (12.4m)	このエリアにいる場合は大寶寺又は大町3丁目付近の高台に避難する。材木座一丁目方向からの避難はJRの線路を越えてくる必要があるが万が一踏切で電車が停止している場合は臨機応変に別な踏切に素早く廻り込むよう抜け道を検討しておく必要がある。

緊急時の家族間連絡方法	
連絡手段	連絡方法・内容
①LINE(スマホアプリ)	家族のLINE使用者全員に安否情報や現在の居場所などを送る。
②電子メール(スマホアプリ)	家族の携帯メール保有者全員に同報で安否情報や現在の居場所などを送る。
③NTT災害伝言ダイヤル(171)	避難場所などに設置されている有線電話や公衆電話があればこの電話でNTTの伝言ダイヤルで安否情報や現在の居場所などを伝える。

普段の備え	非常持出し袋の内容		
①家具や電化製品の転倒防止対策を行う。	NO	用品名	数量・備考
②夜間の地震に備え各寝室に懐中電灯を備付ける。(巨大地震が発生した場合は地震の直後から広域な停電が予想され夜間は照明なしでは避難行動をとるのが難しい状況となることを想定しておくこと)	1	懐中電灯(LED式)	2個
③就寝するまえに翌日の着がえを枕元に準備しておく。(緊急避難用に季節に合わせた着がえを枕元に用意しておく方法もある。着替えが用意してあっても身支度するのに大人でも3分程度時間を費やすことを避難時間に考慮しておく必要がある)	2	携帯ラジオ(電池式)	1台
④緊急避難用に最小限の防災用品を入れた非常持出し袋を準備して玄関付近に備付ける。(津波からの避難は時間との勝負なので避難する際に非常持出し袋が見つからないときは何も持たないですぐ避難を開始する)	3	飲料水(500mlペットボトル)	1本/人
⑤鎌倉市発行の「ぼうさい読本」や本マニュアルを熟読して市内全体の津波による浸水領域や避難場所を熟知しておく。	4	簡易ビニールレインコート	1着/人
⑥「我が家の巨大地震避難マニュアル」を基に各エリアから避難場所までを実際歩いて避難経路や途中の危険個所(ブロック塀他)の確認及び避難時間を測定する。所定の時間内で避難できない場合は避難経路や避難場所の変更を行い本マニュアルを修正する。	5	携帯電話用乾電池式充電器	1台
⑦登下校中に地震があった場合を想定して実際に子供と一緒に避難場所まで歩く避難訓練をする。(自宅に戻らず自分の力で避難場所まで行く訓練)	6	予備乾電池	対象機器1回充電分
⑧2ヶ月に1回程度家族で本避難マニュアルの再確認や変更点を話し合い我が家の防災会議の開催する。	7	現金	千円札で5~10枚程度
	8	地図(鎌倉市発行「ぼうさい読本」他)	雨天に備えてビニールケースに入れる。
	9	コンビニ袋(簡易トイレ用)	3枚/人
	10	新聞紙(簡易トイレ用)	3枚/人
	11	ポケットティッシュ	3個/人
	12	ブルーシート(小サイズ、色:グレー)	1枚
	13	荷造りひも(太目のビニール製のもの)	10m程度
	14	タオル	1枚/人
	15	カッターナイフ	1本
	16	携行食料(保存がきく菓子、飴玉等)	おやつ1回分程度
	17	その他(持病の薬他無いとすぐにこまる物)	家族の状況考慮して準備
	★非常持出し袋はリュックサックに詰込み玄関に備付していざと言うときすぐ持ち出せるようにする。		

津波避難行動の基本原則
①津波からの避難の基本原則は「人にかまわず各自がばらばらに高台に逃げる」、「自分の命は自分で守れ」、「他人を助けられなくてもそのことを非難しない」と言う東北地方に伝えられる「津波でんでんこ」の考え方である。この考え方はまた家族全員が助かる唯一の方法でもあり普段家族で共有しておく必要がある。
②近隣の人が避難していなくても他人の行動に左右されてはいけない。津波からの避難は一刻を争う「生死を分ける避難行動」であること忘れず「率先して避難」する。避難しない人も率先して避難するあなたを見て避難行動を開始することは東日本大震災でも実証されており、結果として多くの人々を救うことになる。
③津波は1波より2・3波など後からくる波が大きくなることもあるので津波警報が解除されるまでは避難場所で待機することが重要だ。