

+++ マイタイムラインも書いてみよう！



今いる場所から移動することだけが避難ではありません。
近辺にどんな災害リスクがあるか、ハザードマップ等で確認してみましょう。

いつ	だれ	どこ	
● 地震・津波	したら	と	へ逃げる
● 洪水・高潮	したら	と	へ逃げる
● 土砂災害	したら	と	へ逃げる

※例1 大津波警報が発令 / お客さん / 中央郵便局
※例2 高齢者等避難が発令 / 隣の人 / コミセン

国土交通省 重ねるハザードマップ
洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴
成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示できます。

HP ▶

知ってますか？ 津波の時避難所にげちゃダメ！

避難場所 と 避難所 は違います！

大きな揺れを感じたあと
津波による避難情報が出たら
避難場所 に行きましょう！

避難場所 災害発生時に、
身を守るため緊急的に逃げる
施設や場所

避難所 身を守った後、
自宅が被害にあった方が
一時的に生活をする場所

+++ 家族や仲間との連絡手段

災害用伝言ダイヤル「171」

発災時は通信も規制されます。その際に
災害用伝言ダイヤル「171」（声の伝言板）
が提供されます。スマートフォン、公衆電
話から利用可能です。家族や仲間と声を
保管する「電話番号」を決めておきま
しょう。お正月などに体験出来ます。
家族や仲間と決めた電話番号MEMO

LINE

東日本大震災発生時の経験から誕生し
たと言われる「LINE」。安否確認以外
に、グループのノート機能で災害時対応
や緊急連絡先の共有・メモが可能です。
また、ステータスメッセージでの位置情
報や安否情報の発信、地域の災害情報
をトークで受け取るなど、発災時に活用
できる機能が数多くあります。

張り紙やメモ

家族や仲間へ安否を知らせる方法として、
ドアなどに張り紙をする方法もあります。
しかし、無人であることを表してしまい、
盗難にあう可能性もあります。メモを残
す場合は家族にしかわからない場所に
する、無事の印（タオル等を巻きつける
等）を決めておく等、事前に取り決めて
おきましょう。

日頃から備えよう！ お役立ち情報

災害に備えて普段から見ておくとい
いおすすめHP等をご紹介します。
災害発生時は、電気が止まるなどで
普段使っている物が使えなくなります。
情報を取得する手段をいくつか考えて、
準備しておくことが大切です。

徳島地方气象台

県内の防災気象情報、天気予報、
地震情報などが確認できます。
緊急時に必要な情報をスムーズ
にチェックできるよう、普段から
確認しておきましょう。

HP ▶

Yahoo! 防災速報

緊急地震速報や津波、避難情報、
大雨による災害など、さまざまな
防災情報をプッシュ通知で受け取
ることができます。

HP ▶

LINE 徳島市公式アカウント

平常時の投稿はタイムライン、緊
急情報はトーク画面でお知らせ
します。『@tokushima.city』
をID検索、またはQRコードから
登録してください。

LINE ▶

徳島市両国本町商店街

両国本町商店街の情報、ニュー
スを見ることができます。商店街
で取り組む防災情報や防災コラ
ムも発信中！

HP ▶

徳島大学環境防災研究センター

環境や防災に関する研究、報告
会、講座などの学びや、地域の安
心と安全を皆で考えるコミュニテ
ィなどを提供しています。

HP ▶

徳島ママ防災士の会 Switch

徳島県で防災士の資格を持つマ
たちの団体です。
Instagramで活動内容や講座
のお知らせ、日頃の備えについ
て発信しています。

Instagram ▶

ラジオ

エフエムびざん FM79.1MHz 他
大規模災害が発生した際、より地
域に密着した災害情報や生活情
報を発信します。携帯ラジオと乾
電池を備えておきましょう。

HP ▶

両国本町商店街からみなさまへ Ryougoku-honmachi Safety map

私達『両国本町商店街』は防災をテーマに、街に住む人、来る人の安心安全を強化するために『災害時に自分達に何ができるか』を考えました。
取り組みには防災士をはじめ地域の方々や大学生の皆さんにご協力いただき、多様な目線ととらえた情報をもとに
『誰かがやってくれるだろう』ではなく、自分の命を守ったあと『誰かのためにできること』を見える化した共助マップを作りました。
いざという時に大切な人の命を守るため、顔の見えるつながりを生かしお互いに助け合いながら
誰もが感じている様々な不安を未来への希望と変える力になるよう商店街から発信していきます。

考えてみよう！

命を守るための避難 +++++

+ 避難前には、ブレーカーを落とす！

発災時に停電しても、電気が復旧することで、家電などから出火することがあります。これが「通電火災」です。
家の外に避難する場合は、ブレーカーを落としてから出ましょう。ガスの元栓も閉めましょう。

+ 動きやすい服装、集団での避難も！

避難する時は、動きやすい服装、歩きやすいスニーカーがベストです。ひとりでの避難は大変危険なので、
慌てずに、できるだけ家族や近所の人達と声を掛け合い、一緒に行動しましょう。
地震・津波の場合は、一刻も早く安全な場所（津波避難ビル、避難場所 等）へ避難して下さい。
避難途中、忘れ物等に気づいても、安全が確認されるまでは戻ってはいけません。

+ 車での避難は危険！

車での避難は大変危険です。津波や高潮、洪水の場合、車が水に浸かると動かなくなります。
また、渋滞等により、思うような移動ができません。近くへの避難であれば、できる限り徒歩で移動しましょう。
乗車中に危険を感じたら、周囲の状況を確認し、ハザードランプを点滅させながら、道路の左側に停車。
車を置いて避難する場合、エンジンは切りますが、鍵はさしたまま、ドアロックもせず、避難を開始してください。

+ 共同生活への準備も！

自宅で過ごすことに危険を感じたり、自宅で生活ができなくなった場合には、避難所へ避難します。
避難所は大勢の方との共同生活となり、プライベートな空間を確保することが難しくなります。
もしもの時を想像しながら非常持ち出し袋に自分が必要な物を準備しておきましょう。

- MEMO**
- 高齢者 … 常備薬、おくすり手帳、眼鏡
女性 … 生理用品、化粧品、肌着、動きやすく安全な服装
子ども … マザーズバッグ、音のならないおもちゃ、お菓子
忘れがちな物 … 歯磨き、カイロやうちわ、ブランケット



+ ぼうさいコラム COLUMN 安心安全マップの作成に寄せ7

東日本大震災をきっかけに始まったインドネシア被災地交流で、22万人の犠牲者を出したスマトラ島沖地震の最大の被災地バンダアチェ州に滞在して多くのアートワークショップを行ってきました。写真はそのときの様子です。日本もインドネシアもどちらも地震国。壮絶な津波の傷跡はバンダアチェの市街にも震災遺構として色々残っています。海岸より何キロも内陸に打ち上げられた開運総局警備救難局（KPLP）の船は解体されずにそのまま公園として整備され、子供達の遊び場になっています。僕は日本の津波で犠牲になった人に想いを馳せながら木彫りを掘るというワークショップを行いました。アチェでは元来美術や図工といった授業そのものがなく、地元大学生の協力もあり、あっというまに20人位の子供が集まり大変な賑わいになりました。さらに大人たちもやってきてお祭りみたいになりました。大変子煩悩な人が多いアチェの町では最大の復興は子供の笑顔なのです。お金ではなくこの笑顔を取り戻すのが本当の街づくりなのだと思確しました。

Kinoshita Parco

アーティスト パルコキノシタ

1965年、徳島県生まれ。小中高の教師を経てイラストレーターに転向、月刊漫画ガロで漫画家デビュー。2004年、仙台市の商店街で開催された「観光とアート展」に参加。2011年、震災以降は被災地や仮設住宅でのアートを生かしたコミュニティ作りに奔走。2017年、宮城県石巻市に移住し、復興支援活動を現在も継続している。スマトラ沖地震最大の被災地バンダ・アチェでもアート支援活動も行う。タウトクでコラム連載中。



12

SOMETIMES
屋雲万次郎

レンタルスペース

10:00-16:00
(不定休)



11

高田果実店

果物店

10:00-18:00
11:00-17:00
(不定休)



9

テラー古城

10

ティールーム古城

テラーカラオケバー

9:00-23:00
(日・月・曜 定休)



8

カシニョール

理髪店

9:00-20:00
(月・曜 定休)



7

Kitchen Bar
SPOON

ステーキハウス

11:00-14:00
18:00-20:30
(土・日祝 定休)



6

ヤラカス

冠婚葬祭

8:00-18:00
(不定休)



5

ニノサンデザイン

デザイン

9:00-20:00
(日・曜 定休)



4

お茶の立石園

お茶屋

9:00-18:30
(日・曜 定休)



3

Bento & Hacco Lab
山口飲食

弁当

11:00-14:00
(日・月・祝
第3土・曜 定休)



2

愛媛銀行

銀行

9:00-15:00
(土・日・祝 定休)



1

お茶の三好園

お茶屋

9:00-19:00
(第1・3・5
日・曜 定休)



徳島市両国本町商店街 みんなの安心安全マップ

Ryogoku-honmachi Safety map

The map illustrates the following businesses and their roles:

- Station 19:** 鳥巢亭 (Torikage) - Volunteer fire station.
- Station 18:** 武田青果 (Takeda Seika) - Provides disaster relief supplies.
- Station 17:** ジュエリーミタニ (Jewelry Mitani) - Confirms safety of nearby residents.
- Station 16:** いずみや (Izumiyama) - Provides women's clothing.
- Station 15:** 味の城 (Aji no Shiro) - Provides disaster relief supplies.
- Station 14:** ウッドアイビス (Wood Ibis) - Provides disaster relief supplies.
- Station 13:** ライオン薬局 (Lion Pharmacy) - Provides disaster relief supplies.
- Station 12:** 屋雲万次郎 (Yunwanjiro) - Provides disaster relief supplies.
- Station 11:** 高田果物店 (Takada Fruit Store) - Provides disaster relief supplies.
- Station 10:** ティールーム古城 (Tealoom Gokyo) - Provides disaster relief supplies.
- Station 9:** カシニョール (Cassiniore) - Provides disaster relief supplies.
- Station 8:** SPOON Kitchen Bar - Provides disaster relief supplies.
- Station 7:** ヤラカス (Yarakasu) - Provides disaster relief supplies.
- Station 6:** ニノサンデザイン (Ninosan Design) - Provides disaster relief supplies.
- Station 5:** Hakkoo Cafe & Bar - Provides disaster relief supplies.
- Station 4:** 山口飲食 (Yamaguchi Shokudo) - Provides disaster relief supplies.
- Station 3:** 立石園 (Tachibana) - Provides disaster relief supplies.
- Station 2:** 愛媛銀行 (Ehime Bank) - Provides disaster relief supplies.
- Station 1:** 三好園・立石園 (Miyoshien Tachibana) - Provides disaster relief supplies.

Additional information includes:

- Public Phone:** Available at Station 19.
- Emergency Services:** Fire station, Police station, AED, and Emergency Call Box are located near Station 19.
- Disaster Preparedness:** Various businesses offer disaster relief supplies, including food, clothing, and shelter.

徳島市両国本町商店街 Ryougoku-Honmachi Shopping Street

新町川

両国交番

東横イン 徳島駅前

徳島中央郵便局

徒歩 大人約6分

指定避難所

内町コミュニティセンター

徳島市役所

徒歩 大人約5分 子ども約6分

徒歩 大人約7分 子ども約8分

16 いずみや
衣料品
10:00-16:00
10:00-17:00 (不定休)

17 ジュエリーミタニ
宝石店
11:00-18:00 (火曜 定休)

18 武田青果店
果物店
9:00-17:30 (不定休)

19 鳥巢亭
居酒屋
11:30-13:00
17:30-22:00 (日曜 定休)

20 ポストン屋
テラー
10:00-19:00 (日曜 定休)

21 銀乃介
居酒屋
17:00-24:00 (月曜 定休)

22 イマデヤ
冠婚葬祭 ⚡️❤️
8:30-17:00 (不定休)

23 ワインセラー よしもと
ワイン専門店
10:00-18:00 (日・水曜 定休)

24 石川商店
居酒屋
17:30-23:00 (日曜 定休)

25 くずし和食 花菜 hanana
居酒屋
17:00-23:00 (日曜 定休)

26 MOA 健康生活館 とくしま
健康館
不定 (不定休)

27 KSHO MOBY
おもちゃ屋
10:00-20:00 (火曜 定休)

28 てきばき
グリーンショップ
9:00-19:00 (日曜 定休)

29 エクサレント両国
介護施設 ⚡️❤️
9:00-18:00 (事務) 24H (施設) (日曜 定休)

30 黒崎楽器ピアノラボ
楽器店
10:00-19:00 (木曜 定休)

31 ハ木美容室
美容室
(月・火曜 定休)

32 ローソン 両国本町店
コンビニ
24時間営業

助けて！
建物古く倒壊が不安です
土嚢やブルーシートがあれば...

できる！
銀乃介
食料や飲料を提供
休憩所として
場所の解放

できる！
石川商店
食材提供
ボランティア

助けて！
階段が狭く上
積物多い
独居老人多し

できる！
くずし和食 花菜
休憩所として
店を開放
出来ることをする

助けて！
子どもミルクや
おむつなどが
手に入るか
心配...

できる！
エクサレント両国
高齢者向けの食事は
乳幼児にも提供できる
備蓄うり分あり
風呂の貸し出し

できる！
黒崎楽器ピアノラボ
ボランティア
復興時
音楽を通じての
支援を行う

できる！
ハ木美容室
毛布の提供！
食べ物、飲み物の提供
店の一角を開放
小銭への両替

助けて！
避難所で
水や充電、情報が
入手できるか
インフォメーション
センターが必要

できる！
ローソン
災害時帰宅支援
ステーションとして
開店しトイレや
水など提供

できる！
イマデヤ
上階へ避難可能
AEDと発電機も
あります！

できる！
ポストン屋
防災士として行動したい
不安のある人は
相談してほしい！
食料が余っていたら
提供する

できる！
テラー
10:00-19:00 (日曜 定休)

できる！
銀乃介
17:00-24:00 (月曜 定休)

できる！
イマデヤ
8:30-17:00 (不定休)

できる！
ワインセラー
10:00-18:00 (日・水曜 定休)

できる！
石川商店
17:30-23:00 (日曜 定休)

できる！
くずし和食 花菜
17:00-23:00 (日曜 定休)

できる！
MOA 健康生活館
健康館
不定 (不定休)

できる！
KSHO MOBY
おもちゃ屋
10:00-20:00 (火曜 定休)

できる！
てきばき
グリーンショップ
9:00-19:00 (日曜 定休)

できる！
エクサレント両国
介護施設 ⚡️❤️
9:00-18:00 (事務) 24H (施設) (日曜 定休)

できる！
黒崎楽器ピアノラボ
楽器店
10:00-19:00 (木曜 定休)

できる！
ハ木美容室
美容室
(月・火曜 定休)

できる！
ローソン 両国本町店
コンビニ
24時間営業