広域通信制高校サポート校

S.K.K. 高等学院

バーチャルスクールで広がる学び

通学不要　オンライン学習

転入・編入 随時受付

フリースクール ライクDOOR　一人ひとりのペースに合った学びや時間を過ごす場所として…

学びにルールはいらない
君だけの未来をつくろう

S.K.K. リカレントスクール

大学受験科

志望校に合った授業をセレクトし、
あなただけのオンリーワンカリキュラムで大学合格を目指す

高卒認定受験コース

ビジネススキル キャリアアップ

S.K.K. 情報ビジネス専門学校

2026年4月 大学併修「高度IT学科」(4年制)新設

将来につながる！チカラを身につける！多彩なカリキュラム

IT・AI・IoT

ドローン

ブライダル

医薬品販売

医療事務

Web・動画・デザイン

事務

販売・サービス

公務員

進化し続けるS.K.K.！ 時代の変化に対応した学びを提供。

学校法人 SKK
電話 0172-55-6551
9:00～17:00（土日祝除く）
〒036-8032 弘前市徳田町1-3

S.K.K. 情報ビジネス専門学校
電話 0172-35-5151
9:00～17:00（土日祝除く）

S.K.K. リカレントスクール

S.K.K. 高等学院 ライクDOOR

〒036-8032
弘前市徳田町29-3

電話 0172-32-0315 9:00～17:00（土日祝除く）

通学および学習に関する相談室

「学校に行けない」などの悩みを抱える児童生徒（小学生、中学生、高校生）や保護者の相談に専門のカウンセラーが対応します。確実に対応するため事前予約制となります。
ご希望の日時を二次元コード、またはお電話にてお知らせください。

電話 0172-32-0315

各学校の入学に関する
お問い合わせ・資料請求は 0120-433-226

FM APPLE WAVE 78.8MHz　FMアップルウェーブ

防災 HANDBOOK 2025

防災ハンドブック

我が家に一冊 保存版

災害時にはすぐラジオ！

テレビから情報が得られなくなる

災害で停電が発生すると、テレビからの情報が寸断されます。

携帯電話、スマートフォンはつながりにくくなる

災害時、スマートフォンなどのモバイル機器はアクセスが集中しつながりにくくなります。基地局が地震で破損してしまったり、電気がストップしてしまったりすると、通話やデータの送受信、インターネットでの情報入手ができなくなります。

ラジオは使える

非常時に正しい情報を得る手段として、ラジオは威力を発揮します。停電でも使える、電池式のラジオを常備しましょう。車の中で被災した場合は、カーラジオから情報を入手しましょう。

まずはラジオのチャンネル FM78.8に。

目次

●「防災ハンドブック」の活用法について……1
●FMアップルウェーブで市内の情報をチェックしよう!……2

災害を知る・災害に備える

●5段階の「警戒レベル」を確認しよう……3－4
●特集 令和4年8月の豪雨をふりかえる……5－6
●水害への備え……7－8
●土砂災害への備え……9－10
●暴風・竜巻への備え……11
●台風への備え……12
●火災への備え……13
●雷への備え……14
●地震への備え……15－18
●雪害への備え……19－22
●停電への備え……23－24
●火山噴火への備え……25－26

日頃の防災対策

●非常持出品リスト……27
●備えて便利な日用品……28-29
●災害時の情報入手
　地域を守る防災活動……30
●SNSやアプリの活用……31
●過去の災害を動画でふり返ろう！
アップルウェーブ防災番組&コーナー……32
●災害時の指定避難所……33－36
●緊急時の連絡先……37
●ご協賛一覧……38

「防災ハンドブック」の活用法について

POINT 1 過去の災害を知り もしものときに備えましょう

●災害別に、FMアップルウェーブの取材・中継実績をベースに、弘前市で過去に発生した災害や、今後の被害想定を示しています。
●災害への日頃の備え、発生前の切迫時や発生時の行動について説明しています。

弘前で起こりうる被害を理解し、今やるべき備えを進めましょう。

POINT 2 災害時に 役立つ情報を集約

緊急時の連絡先や情報収集法、非常持出品リスト、市内の指定避難所など、日頃の防災対策として備え、覚えておきたい項目をまとめました。
情報サイトのURLやQRコードも掲載していますので、読み取って活用してください。

安全・安心な暮らしのために、ぜひ目を通し、実践しましょう。

避難情報はラジオで発信！

弘前市が市内全域に整備している防災行政無線は、
災害などの緊急時に屋外スピーカーから気象情報や避難関連情報を放送します。

しかし 防災行政無線は、あくまで屋外にいる人が情報を入手するためのもの。

屋外・屋内に関わらず、市が発表する避難指示を確認するには	●ラジオ、テレビ ●弘前市ホームページ	●弘前市公式LINE、SNS（Facebook、X） ●防災行政無線アプリ

FMアップルウェーブでは、弘前市と「災害時における放送に関する協定」を結んでおり、
弘前市が発表する災害情報や避難指示などの情報を、いち早くお伝えします。
緊急時、情報入手の早さが自分の命を守ります。いざというときは、まずラジオ！

災害時はやっぱりラジオ

FMアップルウェーブで 市内の情報をチェックしよう！

お城と桜とりんごの街・弘前市のコミュニティ放送局「FMアップルウェーブ」は、平成12年3月4日の開局以来、「地域の防災」「地域の活性化」「市民情報の共有」を理念に、地域に密着したメディアとして地元の情報や話題を提供しています。弘前市内で災害が発生した場合、通常の放送を緊急放送に切り替え刻々と変わる状況を現場からいち早く、リアルタイムでお届けします。

FMアップルウェーブが伝える防災情報

気象情報
気象警報などが発表されたときは、随時割込み放送で内容をお伝えします。河川の増水、道路の冠水や暴風等の気象災害も現場からお伝えします。

道路交通情報
緊急車両の出動情報、交通事故や火災による道路の通行規制情報、列車の運転見合わせ情報などを現場で取材し、いち早く放送します。

停電情報
東北電力による市内と周辺地域の停電情報をお伝えします。

地震情報
弘前市で震度1以上の揺れを観測した場合は速報でお伝えします。大きな揺れがあったときは、現場から被害状況をリポートします。

避難・復旧情報
市内避難所の開設、避難指示などの情報をお伝えします。また、現場取材を通して、災害復旧状況を随時放送します。

生活情報
市内のライフライン情報のほか、学校の休校情報、スーパー、コンビニ、温泉や各施設などの情報を24時間体制で伝え続けます。

FMアップルウェーブの電波が受信できないご自宅・地域では

●ラジオを窓際に置いてみる　●電源コードをアンテナに巻きつける

といったことを試してみてください。それでも受信できない場合は、インターネットで放送をお聴きください。

パソコンやタブレット、スマートフォンで FMアップルウェーブが聴ける！ インターネットサイマルラジオ

ラジオ受信機を持っていなくても、インターネット環境があれば日本中どこでもFMアップルウェーブの放送を聴くことができます。
※インターネットサイマルラジオに対応していない時間が一部あります。

❶ アップルウェーブの
ホームページへアクセス!
https://applewave.co.jp/

❷ ホームページ画面
中央にある青い
バナーをクリック!

❸ 再生ボタンをクリック!

FM APPLE WAVE 78.8MHz 緊急告知ラジオ

緊急告知ラジオとは
- ☑ 緊急時、自動的に電源が入る
- ☑ 特別警報や避難情報などを最大音量で放送
- ☑ 命に関わる放送を聞き逃さない

●ひとり暮らしの高齢者や離れて暮らす高齢家族のご自宅に。
●身体の不自由な方や、もしもの際に早めの避難が必要な方のご自宅に。
●事業所や各施設などの事務所に。

緊急告知ラジオを設置して備えましょう。

販売価格：1台16,500円（税込）
ご希望の方はFMアップルウェーブまでお問い合わせください。
※FMアップルウェーブの電波を受信できる場所に限ります。

https://applewave.co.jp/urgent-notice-radio

5段階の「警戒レベル」を確認しよう ～警戒レベル4までに必ず避難～

警戒レベルとは

集中豪雨や台風などによる水害・土砂災害などの災害は、日本全国で毎年のように発生しています。気象庁や自治体では、災害発生の危険度を直感的に理解し、的確な避難行動をとることができるよう、避難に関する情報や防災情報を5段階の「警戒レベル」を用いて伝えています。

警戒レベル	情報	状況	とるべき行動
5	緊急安全確保	災害発生または切迫	**命の危険 直ちに安全確保！** 命が危険な状況です。直ちに安全な場所で、命を守る行動をとってください。
警戒レベル4までに必ず避難			
4	避難指示	災害のおそれ高い	**危険な場所から全員避難！** 避難指示が出た対象地域に住んでいる方は、全員速やかに避難しましょう。
3	高齢者等避難	災害のおそれあり	**危険な場所から高齢者等は避難！** 避難に時間がかかる高齢の方や障害のある方、妊娠している方、避難を支援する方などは、危険な場所から安全な場所へ避難しましょう。土砂災害警戒区域や急激な水位上昇のおそれがある河川沿いに住んでいる方も、この段階での避難が望まれます。
2	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）	気象状況悪化	**自らの避難行動を確認！** 気象庁から「大雨注意報」や「洪水注意報」等が発表されたら、ハザードマップで災害の危険性のある区域や避難場所、避難経路、避難のタイミングの再確認など、避難に備えて自らの行動を確認しましょう。
1	早期注意情報（気象庁）	今後気象状況悪化のおそれ	**災害への心構えを高める！** 災害発生の危険性はまだ低い段階ですが、気象庁から「早期注意情報」が発表された場合には、最新の防災気象情報などに留意し、災害への心構えを高めましょう。

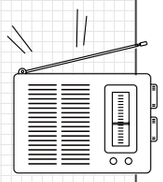
資料：内閣府「防災情報のページ」

避難情報の発令

避難情報（高齢者等避難・避難指示・緊急安全確保）は、災害が発生するおそれがある場合や、災害が発生した場合に、水害や土砂災害に備えて市民がとるべき行動を、警戒レベルとあわせて弘前市から発令します。発令した情報は、ラジオやテレビ、弘前市ホームページ、市公式LINEやSNS（Facebook、X）、防災行政無線、防災行政無線アプリで発信されます。**市から市民一人ひとり個別に連絡がくるわけではありません！**天候が悪化してきた場合は、ラジオの電源を入れて自ら情報収集しましょう。
台風や大雨などが予測される場合、弘前市は警報発表の可能性があることや注意・警戒事項を市ホームページや公式LINEなどで事前に周知しています。市からの情報発信があったら、災害への心構えを高め、避難場所や避難経路などを確認しておきましょう。

POINT | 夜間の避難はキケン！自らの判断で避難行動を

見通しが悪くなる夜間の避難は、側溝や水路、マンホールにはまり転倒・怪我をする可能性があり、大変危険です。**明るいうちに早めの避難**を心がけましょう。
また、警戒レベルは必ずしも1から5の順番に出されるとは限らず、状況が急変することもあります。雨が強まってきたときなど悪天候の場合は、避難指示等が発令されていなくても、キキクル（危険度分布）や河川の水位情報等を確認し、**ラジオなどから情報を入手して自ら避難の判断をすることも重要です。**



「避難する」とは

避難とは「難」を「避ける」こと。学校や公民館といった避難所への移動だけが避難ではありません。災害リスクのない親戚や知人宅への避難も検討しておきましょう。また、安全な避難経路はどこなのか、家族で話し合っておきましょう。住んでいる地域に災害リスクがない場合、避難する必要はありません。

Check 33～36ページ
指定避難所は、防災ハンドブック33～36ページに掲載しているほか、「弘前市防災マップ」、弘前市ホームページでも確認できます。

災害リスクを確認しよう

ハザードマップの活用

平常時に、自分が生活している地域の、どこに、どんな災害リスクがあるかを確認するには、ハザードマップが有効です。ハザードマップとは、自然災害が発生した際に想定される危険な場所の情報を地図上にまとめたもの（災害被害予想図）で、洪水・土砂災害・火山・津波などの種類があります。また、国土交通省が公開している「重ねるハザードマップ」では、複数の災害の危険エリアを重ねていき、1つの画面で合わせて見ることができます。避難経路を検討する際の参考にしましょう。

ハザードマップポータルサイト

弘前市防災マップの活用

1000年以上に一度の大雨により河川が氾濫した場合に想定される最大規模の浸水想定区域図、土砂災害特別警戒区域、土砂災害警戒区域、岩木山火山噴火影響範囲といった情報をまとめた、弘前市が発行する総合的な防災マップです。

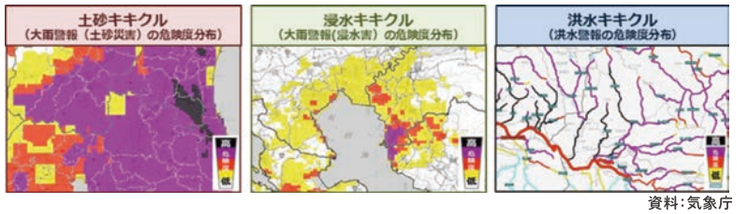
弘前市防災マップ

配布場所
弘前市役所1階総合案内
弘前市役所 防災課（市民防災館3階）
岩木総合支所・相馬総合支所
市民課駅前分室（ヒロロ3階）
市民課城東分室（弘前市総合学習センター内）

キキクルの活用

大雨による災害発生の危険度の高まりを地図上で確認できるのが、「キキクル（危険度分布）」です。土砂災害・浸水害・洪水の種類があり、それぞれの災害リスクが、どこで、どの程度高まっているのか、災害危険度の高まりを指数化し、その危険度を5段階に色分けして表示します。

キキクル



資料：気象庁

無色…今後の情報に留意
黄色…注意　赤色…警戒
紫色…危険　黒色…災害切迫

紫色が出現した段階で、速やかに安全な場所に避難する判断を！

社会福祉法人 恵乃社（幼保連携型認定こども園）
あおい社保育園

開園時間
7:30～18:30
弘前市大字高崎二丁目4-1
TEL 0172-27-8989

Chibikko Care すくすく

病後児保育
（月～金）
弘前市大字高崎2-3-16
☎ 0172-55-6855

特集 令和4年8月の豪雨をふりかえる

令和4（2022年）年8月、青森県内は記録的な大雨により各地で甚大な被害が発生しました。
8月2日から3日にかけて、県内で初めて確認された線状降水帯による非常に激しい雨が降り続き、深浦町及び鰺ヶ沢町で記録的短時間大雨情報が発表されました。そのわずか一週間後、再び大雨に見舞われた青森県。
8月9日から13日にかけて断続的に降り続く長雨となり、津軽を中心に河川の氾濫や土砂災害、浸水害が発生。多くの住宅や農作物が被害を受けました。

8月9日 岩木川 真土付近

最大で
- 緊急安全確保（警戒レベル5） 23,594世帯 51,588人
- 避難指示（警戒レベル4） 4,604世帯 10,525人
- 高齢者等避難（警戒レベル3） 1,484世帯 3,399人
- 市内47ヶ所に避難所を開設し、1,276人が避難

8月豪雨タイムライン

8月9日（火）	6:32	大雨（土砂災害）警報・洪水警報　発表
	7:00	土砂災害警戒情報　発表
	8:45	弘前市百沢・新法師・東目屋の土砂災害警戒区域に避難指示（警戒レベル4）発令
	11:00	弘前市石川・乳井の土砂災害警戒区域に避難指示発令
	11:05	弘前市一野渡・大沢の土砂災害警戒区域に避難指示発令
	12:10	後長根川流域・大蜂川流域に避難指示発令
	12:20	弘前市坂元に避難指示発令
	13:00	弘前市常盤野に避難指示発令
	13:20	岩木川の上岩木橋観測所で氾濫危険水位に到達。岩木川氾濫の恐れが非常に高くなったとして、岩木川流域（23,594世帯 51,588人対象）に緊急安全確保（警戒レベル5）を発令
	14:00	弘前市内のすべての土砂災害警戒区域に避難指示発令
	18:30	平川の水位が危険水位に達する恐れがあるとして、平川流域（1,484世帯 3,399人対象）に高齢者等避難（警戒レベル3）発令
	21:08	大雨（浸水害）警報　解除　※大雨（土砂災害）警報・洪水警報は継続
8月10日（水）	11:30	災害発生のおそれが低くなったとして、岩木川流域に発令していた緊急安全確保を避難指示に引き下げ。また平川流域に発令していた高齢者等避難を解除
	18:30	岩木川流域に発令していた 避難指示 を解除
8月11日（木）	13:10	弘前市に発表されていた洪水警報が解除（大雨警報は継続）
	21:07	弘前市に洪水警報が再び発表
8月12日（金）	16:07	弘前市の洪水警報が解除（大雨警報は継続）
	22:30	災害発生のおそれが低くなったとして、弘前市内に発令されていた 避難指示 を解除
8月13日（土）	5:35	弘前市に発表されていた大雨警報　解除

数字で見る弘前市の被害状況

降り始めからの総雨量（8月8日13時～13日14時） 弘前市岳 444.5ミリ 8月の平年降水量の3倍以上！		非住家被害	浸水被害31件、その他1件
人的被害	なし	農林関係（農作物被害） りんご 被害総額	8億2560万円
住家被害（罹災証明書発行件数）	準半壊9棟、一部破損30棟、床上浸水29件、床下浸水6件、その他4件	水稲・野菜等 被害総額	7233万1000円
		土木関係 道路災害	79か所
		河川被害	40か所

8月9日 岩木川沿い りんご園地
（藤崎町北真那板）

あのときどんな行動をとった？

FMアップルウェーブでは、この大雨災害発生時の市内状況や市民の避難行動について取材を行い、翌年9月に放送した防災特別番組内でお伝えしました。その一部を紹介します。

栄町町会 副会長 工藤さん
岩木川沿いで洪水浸水想定区域に指定されていることもあり、自主防災会で水害対策について早めに検討。大雨の約1ヶ月前に自主防災会議を開き、水害時の避難行動のシミュレーションを行っていた。それが功を奏し、スムーズに動くことができた。大雨当日は、避難指示発令時点で自主防災会役員間で**「やらないで後悔するより、やって後悔した方がいい」**という結論が出て、すぐに避難行動を開始した。

鷹匠町町会 対馬さん
大雨を受け役員が見回りをしたところ、以前より警戒ポイントとしていた二階堰がすでに溢れそうになっていたため、役員で手分けして町会内を1軒ずつ見回り、避難希望者を避難所へ避難誘導。町会役員それぞれで**高齢者や移動に時間がかかる住民の居住場所を日頃より把握していた。**

映像で振り返ろう

FMアップルウェーブが提供する動画情報サイト「アップルストリーム」では、災害発生時に市内を巡回・取材した様子を動画で紹介しています。この【防災ハンドブック2025】内の「近年の主な被害」で がついているものは「アップルストリーム」でご覧いただけます。

2022年8月3日
『またも大雨・洪水警報 河川の増水相次ぐ』

2022年8月10日
『弘前市に緊急安全確保が発令 各地の被害状況』

2022年8月10日
『岩木川の水位が下降するも 園地の水は引かず』

2022年8月11日
『浸水被害の小友地区では 住民が片付け作業』

2022年8月14日
『水が引いたリンゴ園地 壊滅的と落胆の声』

ISHIZAWA for SDGs
石沢工業は SDGs への取り組みを行っています
おかげさまで創業 77 年目を迎えます！
株式会社 石沢工業
屋内外サイン全般・企画・デザイン・設計・製作・施工・管理・申請代行
本社 弘前市神田2丁目4-20 TEL 0172-34-6661
青森営業所 青森市古館1丁目10-8 TEL 017-741-1383
八戸営業所 八戸市字上田面木28-2 TEL 0178-23-5030
大館営業所 大館市字部垂町33-2 TEL 0186-45-1516
仙台事務所 仙台市青葉区宮町2-1-59 TEL 090-1934-7138
第一工場サイン事業部 弘前市神田3丁目3-33 TEL 0172-34-9571
第二工場メタル事業部 弘前市神田3丁目3-15 TEL 0172-32-4014

水害

季節を問わず発生する水害の発生要因を知っておこう

水害への備え

近年の主な被害

2020年9月4日

1時間90mm（気象庁レーダー解析）の猛烈な雨

要因 台風10号

統計開始以来1位となる猛烈な雨となり、記録的短時間大雨情報が発表された

大雨の影響で弘前公園本丸西側の法面の一部が桜の木を巻き込み崩れる（2020年9月）

2022年8月9日～8月13日

青森県初の線状降水帯

要因 前線

8月としての観測史上1位を更新する記録的大雨

岩木川沿いの園地ではビニールハウスが水に浸かった（2022年8月）

発生前の備え

防災気象情報の入手

ラジオ、テレビのほか、インターネット等を通じて、一人ひとりが必要な防災気象情報を手軽に入手することができます。

早期注意情報　天気予報でも聞く「警報級の可能性」

大雨、大雪、暴風雪など警報級の現象が5日先までに予想されているとき、その可能性を「早期注意情報（警報級の可能性）」として、［高］［中］の2段階で発表。翌日までは時間帯を区切って表示され、2日先から5日先までは日単位で表示される。

中	警報発表の可能性は高くはないが、命に危険が及ぶような警報級の現象となり得る。深夜に天気が急変して突然警報が発表されても、あわてずに対応できるよう心構えを高めておこう！
高	危険度が高まりつつあり、「警報に切り替える可能性が高い注意報」がすでに発表されているか、まもなく発表される。

POINT ［高］が発表されたら？

翌日までの期間で［高］が発表された場合は、警報級の現象が予想される詳しい時間帯を確認します。いつ警報が発表されてもスムーズに行動できるよう、避難行動の想定などをしておこう。

Check 現在発表中の「早期注意情報（警報級の可能性）」はここでチェック！　青森地方気象台ホームページ「防災気象情報」

青森地方気象台HPトップ
https://www.jma-net.go.jp/aomori/

市町村別の発表状況はこちらから
https://www.jma.go.jp/bosai/warning/#lang=ja&area_type=offices&area_code=020000

指定河川洪水予報（岩木川・旧大蜂川（きゅうだいばちがわ）・平川・土淵川）

氾濫の恐れがあるとき「○○川氾濫注意情報」のように発表されます。
発表されたら、河川の近くにお住まいの方は避難の準備をしましょう。

Check 河川情報はこれでチェック！　http://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/

青森県河川砂防情報提供システム　県内の雨量、河川の水位、洪水予報などが地図や一覧で確認できます。

注意報、警報レベルで降る雨の強さを知ろう

大雨・洪水注意報（1時間25mm以上の雨） どしゃ降り。ワイパーを速くしても見づらい。側溝の水があふれる。	**融雪注意報** 冬から春にかけて、雪どけによる被害が予想される場合。
大雨・洪水警報（1時間40mm（山沿い45mm）以上の雨） バケツをひっくり返したように降る。道路が川のようになる。	**記録的短時間大雨情報** 数年に一度しか発生しないような短時間の大雨を観測した際に発表される。
線状降水帯 激しい雨を降らせる積乱雲が連続して発生し、線状に並んだもの。同じ場所で数時間にわたり降り続けるため、経験したことのない大雨となる。	

家の外と中の備えを確認

側溝はきれいに

排水をスムーズにするため、自宅近くの側溝は定期的に清掃しましょう。

雨戸や網戸を固定する

窓や雨戸はしっかりと閉め、必要があれば補強しましょう。

避難は早めに

避難は、雨が激しくなる前に完了しましょう。避難所までのルートに道路冠水の恐れがないか、事前にチェック！

土のうの準備

低い土地にお住まいの方は、雨が強まる前に土のうを準備しましょう。

土のうの無料提供

問 弘前市役所 道路維持課 0172-32-8555

弘前市では水害等に備えて、希望する人に土のうを無料提供しています。事前に天気予報を確認し、大雨による浸水の恐れがある場合は早めに準備しましょう。
※数に限りがあります。すぐに提供できない場合があるので、事前にお問い合わせください。

水害発生時の行動

- ☑ 増水した河川には近づかない
- ☑ ガード下、地下道など、冠水しやすい道路の利用は避ける
- ☑ 夜間は周囲の状況がわかりにくいため、不要な外出は控える
- ☑ 雨が激しい時は外への避難は避け、建物の２階など高い場所に待機

POINT 車の運転にも注意が必要です！

雨が降って路面が濡れていると、ブレーキを踏んでから車が停止するまでの距離（制動距離）が長くなります。また水がたまっている路面を高速走行すると、ハンドルがきかなくなる「**ハイドロプレーニング現象**」が起こりやすくなります。
雨の中で運転するときは、速度を落として車間距離をとり、水たまりやわだちは極力避けて走行しましょう。特に水深が深いと思われる所に進入するのは危険です。ライトを点灯して、後続車に存在を知らせることも必要です。

土砂災害

過去には多くの人命が奪われました

土砂災害への備え

過去の主な被害

1975年8月6日 岩木山百沢土石流災害

岩木川の源流で岩木山の南斜面を流れる蔵助沢（くらすけさわ）で、豪雨による土石流が発生。土砂や巨岩が百沢地区を直撃し、家屋を約500m押し流した。死者22名、重軽傷者45名、住家被害多数。青森県水害史上最大の土砂災害といわれている。

土石流が民家を巻き込みながら流れた後の百沢地区　写真提供：弘前市

発生前の備え

土砂災害は、発生してから逃げるのが困難です。事前の備えはしっかりと！

気象情報の入手

注意報、警報で想定される被害の規模を知りましょう。

大雨注意報 1時間25mm以上の雨
小規模のがけ崩れが始まる

大雨警報 1時間40mm（山沿い45mm）以上の雨
山崩れ・がけ崩れが起きやすくなり、避難の準備が必要

土砂災害警戒情報
土砂災害の危険度が高まったときに、住民の自主避難の参考になるよう発表されます。斜面の近くにいる人は、発表されたら避難の準備をしましょう。

Check こんな前兆現象に注意！

前兆現象を見たら弘前市からの避難指示の発表を待たずに避難しましょう。

土石流	地すべり	がけ崩れ
●山鳴りがする ●川の水が濁り流木が混じる ●雨が降っているのに川の水位が下がる ●山全体がうなっているような音がする ●異常なにおいがする	●地面にひび割れや段差ができる ●井戸水が濁る ●涌き水が増える ●風もないのに木がザワザワする	●がけから水が湧き出す ●がけが膨らむ ●小石が転がってくる

避難が遅れて自宅に留まった場合は、建物の２階以上や、斜面から離れた部屋などに移動しましょう。

〈資料提供：NPO法人土砂災害防止広報センター〉

ふるさとの豊かな未来を拓く

特定建設業
猪股建設株式会社

ISO 9001:2015認証
PERRY JOHNSON REGISTRARS, INC.
MS
JAB CM025

本社 〒036－8095 弘前市大字城東２丁目３－１
ＴＥＬ（0172）27－8217　ＦＡＸ（0172）27－1840

土砂災害警戒区域とは

土砂災害が発生した場合、住民の生命または身体に危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域。この区域のうち、建築物に損壊が生じ住民の生命または身体に著しい危害が生ずるおそれがあると認められる土地の区域を「土砂災害特別警戒区域」といいます。

警戒区域内の建物戸数	戸数	748棟	避難者数	1,724人

危険箇所は、岩木山南側の県道3号弘前岳鯵ヶ沢線に沿って多く分布しています。また上岩木橋より上流の岩木川流域、相馬川流域に点在しています。

Check 土砂災害警戒区域はハザードマップでチェック！

弘前市防災マップ　ハザードマップポータルサイト

土砂災害の種類

土石流

山や谷底の石や土砂が、大雨や雪どけ水などと一緒になって、ものすごい勢いで一気に流れ出る現象。大きな岩を先頭に、自動車と同じくらいの時速40～50kmで、谷をけずりながら流れ下りる。

発生しやすいのは？

山から流れてくる、かたむきの急な谷で、川岸や川の上流に崩れやすい土砂がたくさんあるところ。谷の出口に大きな石がごろごろしているところは、前にも土石流が起こっていることが考えられる。

土石流から逃げるには

スピードが速いため、流れる方向に逃げても追いつかれてしまう。土砂の流れる方向に対して直角に逃げ、高いところに避難しよう！

地すべり

ゆるい斜面の地盤に雨がしみこみ、浮いたような状態でゆっくりと斜面を下る現象。家や生えている木なども一緒に、地面が大きなかたまりのまま動く。動く速さは、1日に数ミリ程度と目に見えないほどだが、一気に数メートル動くこともある。また、一つの場所で何十年にもわたって少しずつ続くものや、地震などがきっかけで突然起きるものもある。

発生しやすいのは？

水を通しにくく、すべりやすい、粘土の地層が広がっている場所。ゆるやかな斜面で発生することが多い。

がけ崩れ

雨や雪どけ水などがしみ込み、急な斜面が突然崩れ落ちる現象。地震の揺れによって起きることもある。一気に大量の土が崩れ落ちてくるため、がけの下にいた人は、ほとんど逃げることができない。

発生しやすいのは？

5メートル以上で、かたむき30度以上の急ながけは要注意。がけの下よりも上のほうが張り出しているがけは、雨が降らなくても地震や強い風などで崩れるおそれがある。ひびが入っている、表面に大きな石が飛び出している、わき水が多いがけも危険。

〈資料提供：NPO法人土砂災害防止広報センター〉

POINT 土砂災害は大雨以外の要因でも発生します！

なだれ
春先、雪どけによって大量の水分が土の中にしみこむと、なだれとともに土砂災害が発生することがあります。山沿いでは、天気予報で「なだれ注意報」が発表されたら注意が必要です。

大きな地震
地震（過去の事例では震度５強以上）が原因で、土砂崩れが発生することがあります。東日本大震災では、仙台市内の住宅地で地すべりが発生しました。強い揺れを感じたら、斜面から離れましょう。

暴風・竜巻

季節を問わず発生　避難行動の早さが命を守ります

暴風・竜巻への備え

近年の主な被害

竜巻　2012年7月5日　楢木（ならのき）・鬼沢（おにざわ）地区

幅200メートル・長さ1.8キロメートルにわたって集落や農地を通過。りんごの落果や倒木など、農業被害も多く発生しました。

暴風　2016年4月17日　最大瞬間風速31.4m/s

要因	低気圧発達
住家破損	63棟
農業用ハウス	33棟全壊

発生前の備え

気象情報の入手

強風注意報や暴風雪警報など、注意報・警報が発表された場合は、テレビ・ラジオ等で最新の気象情報を入手しましょう。竜巻などの激しい突風が予測されるときには「竜巻注意情報」が発表されます。周囲の空の状況に注意を払ってください。

強風に対する気象情報を見聞きしたら？

- 飛ばされそうなものは、固定するか家の中にしまいましょう。
- 風が強まる前に、建物の見回りや補強をしましょう。
- 避難が必要な時は、早めに頑丈な建物へ移動しましょう。

停電対策

Check 23～24ページ

懐中電灯、携帯ラジオ、携帯電話・スマートフォン、充電器などは、すぐに持ち出せるように準備しておきましょう。

竜巻の前兆（前ぶれ）現象を知る

- 空気がひんやりとしてきた
- 黒い雲が近づいてきた
- 耳鳴りがする
- 大粒の雨やひょうが降り出す
- 雷の音や光を見聞きする

これらの現象を感じた時は、早めに避難場所を確保してください。

暴風・竜巻　発生時の行動

- ☑ 不要、不急の外出は控えましょう。
- ☑ 頑丈な建物の中に避難し、1階の窓がない部屋に移動しましょう。
  → 難しい場合は、カーテンを閉め、できるだけ窓から離れましょう。
- ☑ 屋外では頑丈な建物の物陰に入り、身を小さくしましょう。
- ☑ ドアや扉が急に開閉します。指を挟まないように注意しましょう。
- ☑ 運転中はハンドルをしっかりと握りスピードを落としましょう。
- ☑ トタン屋根のはがれ、倒木などを見つけたら119番通報をしましょう。

こころのふるさと
北門鎮護　岩木山神社
電　話　0172（83）2135

台風

水害・土砂災害・暴風など、複数の災害を伴います

台風への備え

過去の主な被害

1991年9月28日　台風19号（りんご台風）

黒石市で最大瞬間風速62m/sを観測。
死者5名、重軽傷者15名、家屋被害5,720棟

写真提供：弘前市

台風接近前の備え

大雨による水害・土砂災害・暴風竜巻など、想定される災害全てへの備えを！

Check 7～11ページ

台風が接近したら

- ☑ **避難は早めに**
  明るい時間帯に・不要不急の外出は避ける
- ☑ **大雨を伴う場合は、建物の2階以上に移動する（垂直避難）**

台風から変わった低気圧

台風は日本付近を北上し勢力が弱まると、多くの場合は熱帯低気圧や温帯低気圧に変わります。

熱帯低気圧　台風の勢力が衰えて風の強さが弱まっただけで、低気圧の構造自体は変わっていない。強い雨が降ることがある。

温帯低気圧　暖かい海面で発生した台風に北からの冷たい空気が加わり、低気圧の構造が変わったもの。寒気の影響を受けて再び発達して風が強くなり、低気圧の中心から離れた場所で大きな災害を起こすこともある。

POINT　台風から熱帯低気圧・温帯低気圧に変わっても、消滅するまでは油断できない！

最新の台風情報を入手しよう

気象庁は台風情報を3時間ごと、日本列島に接近しているときは1時間ごとに発表しています。常に最新の情報を入手し、早めの備えを心がけましょう。

2023年6月に、気象庁は台風進路予報円の大きさと暴風警戒域を、より絞り込んで発表するとしました。台風の進路予報に使っているスーパーコンピュータの性能向上や、観測データの充実などによって、台風の進路予報は進歩しているのです。

EIKEN 株式会社 栄研
医療施設・社会福祉施設・栄養教室・食品衛生のご相談
クックフリーズ製法・その他給食関連業務
本　社　弘前市藤野1-4-1　TEL：（0172）31-2567
末広工場　弘前市末広4-1-1　TEL：（0172）26-3350

ちょっとした不注意が人の命や財産を奪います

火災への備え

火災になりやすい時期は？

暖房を多く使用する冬期や、湿度が低く風の強い日が多い4月・5月の件数が多い傾向にあります。
特に4月・5月は、たき火が多い時期です。

人命・財産を一瞬で奪う建物火災

2023年11月 弘前市城東北

弘前市 火災原因ランキング

弘前地区消防事務組合調べ

	1位	2位	3位
2022年	たき火	ストーブ	煙突、電気機器配線
2023年	たき火	電気機器配線	たばこ

たき火をする際の注意点

野外で廃棄物などを焼却することは原則禁止されていますが、農業を営むためにやむを得ない場合は、次のことに注意しましょう。

- 風の強い日は燃やさない
- 消火用のバケツや消火器を準備する
- 一度に大量に燃やさない
- 燃やしているときは目を離さない
- 完全に火が消えたことを確認してから、その場を離れる

火が燃え広がったら、ためらわずに119番通報！

つけていますか？住宅用火災警報器 設置は法令で義務づけられています！

就寝中や仕切られた部屋の中では、火災に気づくのが遅れてしまいます。住宅用火災警報器は、火災により発生する煙や熱をいち早くキャッチし、音や音声で火災の発生を知らせることで、逃げ遅れを防ぎます。
消防法令により、警報器は、寝室への設置が義務づけられています。寝室が2階以上にある場合は、寝室のある階の階段上部にも設置が必要です。設置方法は、警報器本体を天井や壁にネジ等でつけるだけと簡単。お近くのホームセンターや電器店、ガス事業者から購入できます。住宅用火災警報器は、電子部品の劣化や電池切れなどで、火災を感知しなくなることもあります。警報器本体の交換時期の目安は、おおむね10年。定期的に作動状況を確認し、異常がある場合は速やかに交換しましょう。

問 弘前地区消防事務組合
0172-32-5104（予防課）

POINT 住宅用消火器を設置しましょう

一般住宅でも使用しやすいよう開発された住宅用消火器は、軽量で女性や高齢の方でも使いやすく、火元を狙いやすいのが特徴です。出火した場合、炎が天井に届くまでなら消火器での初期消火が有効とされています。いざというときに、すぐに取り出し初期消火ができるよう、自宅に備えて、使用方法を確認しておきましょう。（使用期限があるので定期的な交換が必要です）

火災を防ぐために 住宅火災 いのちを守る10のポイント

4つの習慣

- ☑ 寝たばこは絶対にしない、させない
- ☑ ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ☑ コンロを使うときは火のそばを離れない
- ☑ コンセントはホコリを清掃し、不必要なプラグは抜く

6つの対策

- ☑ ストーブやコンロなどは安全装置のついた機器を使用する
- ☑ 住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ☑ 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具・衣類、カーテンは防炎品を使用する
- ☑ 火災を小さいうちに消すために消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- ☑ お年寄りや身体の不自由な方は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ☑ 防火防災訓練に参加するなど、地域ぐるみの防火対策を行う

落雷は命にも危険を及ぼします！停電対策も万全に！

雷への備え

落雷は場所や季節に関係なく発生し、樹木や建物など、高いものを通して落ちる傾向があります。グラウンドやゴルフ場などの開けた場所や、山頂や山の尾根などの高いところでは、人に落雷する危険性が高まります。

Check こんな前兆現象に注意！

急な天候の変化に注目しましょう

- 真っ黒な雲が近づいてきた
- 雷鳴が聞こえる　・稲光が見える

発生前の備え

気象情報（雷注意報）や落雷情報の入手

雷注意報は、雷による被害が発生すると予想される数時間前に発表します。

大気の状態が不安定　天気の急変　雷をともなう

天気予報でこういった表現が出てきたら注意しましょう。

Check 落雷情報はこれでチェック！ 東北電力落雷情報

落雷の状況をリアルタイムで確認できます。
https://nw.tohoku-epco.co.jp/thunderbolt/

停電対策

Check 23～24ページ

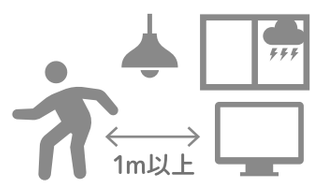
懐中電灯、携帯ラジオ、モバイルバッテリーなどは、すぐに持ち出せるように準備しましょう。パソコンなどの電子機器は落雷で故障する恐れがあります。雷が近づいたらコンセントから抜きましょう。

雷に遭遇したら

鉄筋コンクリート建築

自動車・バス・列車の中（オープンカーはダメ）

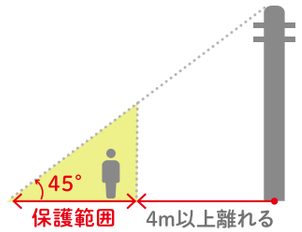
木造建築の中は電気器具や壁から1m以上離れて



安全な空間に避難できない場合は？

電柱、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げ、その物体から4m以上離れたところに退避します。

高い木の近くは危険！木の全ての幹、枝、葉から2m以上離れてください。姿勢を低くして、持ち物は体より高く突き出さないようにしましょう。



資料：気象庁

地震

グラッときたら身を守れ！

地震への備え

＋弘前市で発生する地震の被害想定（2024年3月修正）

青森県は地震の震源別に被害想定をまとめました。以下は弘前市の被害想定です。

	太平洋側海溝型地震	日本海側海溝型地震
マグニチュード	9.0～9.3	7.9
最大震度	6弱	6弱
死者数	30名	5名未満
負傷者数	60名	470名
建物全壊	2,000棟	1,800棟
避難者数	4,100名	4,100名
停電戸数	114,000戸	16,000戸

※人的被害、建物被害および避難者数は、最も被害が大きくなる「冬18時」で算出。

被害を減らすには、普段からの備えと発生した時の行動が重要です！

すし組合とは？

あたりまえを超える美味しさ 一貫へ込める青森の粋を目指して

★見どころ★

握る立ち振る舞い

青森県のすし文化を継承し、発展させることを目的に生産者・メーカー・卸問屋・行政と組合員が仲間となり活動しています。主な活動は慰問や食育体験、すしPRイベントの他に知識や技術の勉強会も開催しています。

加盟店大募集

青森県すし組合とは？

お店でお寿司を提供している飲食店ならどなたでも加盟できます。
詳しくはHPをご覧ください。
仲間と楽しく地域産業を盛り上げましょう！！

寿司専米ムツニシキについて

生粋の青森米「ムツニシキ」

1972年から1998年まで県の奨励品種でしたが、その後途絶えてしまいました。2015年から黒石市がブランド米を目指し、若手農家を中心として青森県すし組合と試行錯誤を重ね、2018年11月1日「すしの日」に復活デビュー。ほのかな甘みと口の中でほどけるあっさり感がシャリに最適。それぞれのお店でしか味わえない「粋な青森の一貫」をご賞味ください。

ムツニシキ取扱店

津軽地区

重寿司	0173-35-7021	すし小料理 太助	0172-35-9208
みのり寿し	0172-87-3996	寿司蔵	0172-36-9987
車寿司	0172-34-6955		

青森地区

一八寿し	017-722-2639	桜川 浜寿司	017-742-7119
鮨ごん八	017-735-5844	寿司いちりん	017-752-1266

下北地区

福寿司	0175-37-4570	大間 浜寿司	0175-37-2739
鮨 うえ乃	0175-24-1122	舞寿司	0175-48-2901
江戸前 秀寿司 むつ店	0175-22-3117		

八戸地区

やま文	0178-33-0916	すし処 神田	0178-44-1817
寿司処 わさび	0178-24-4508	鮨 瑞穂	0178-51-6244
清六寿司	0178-44-7951		

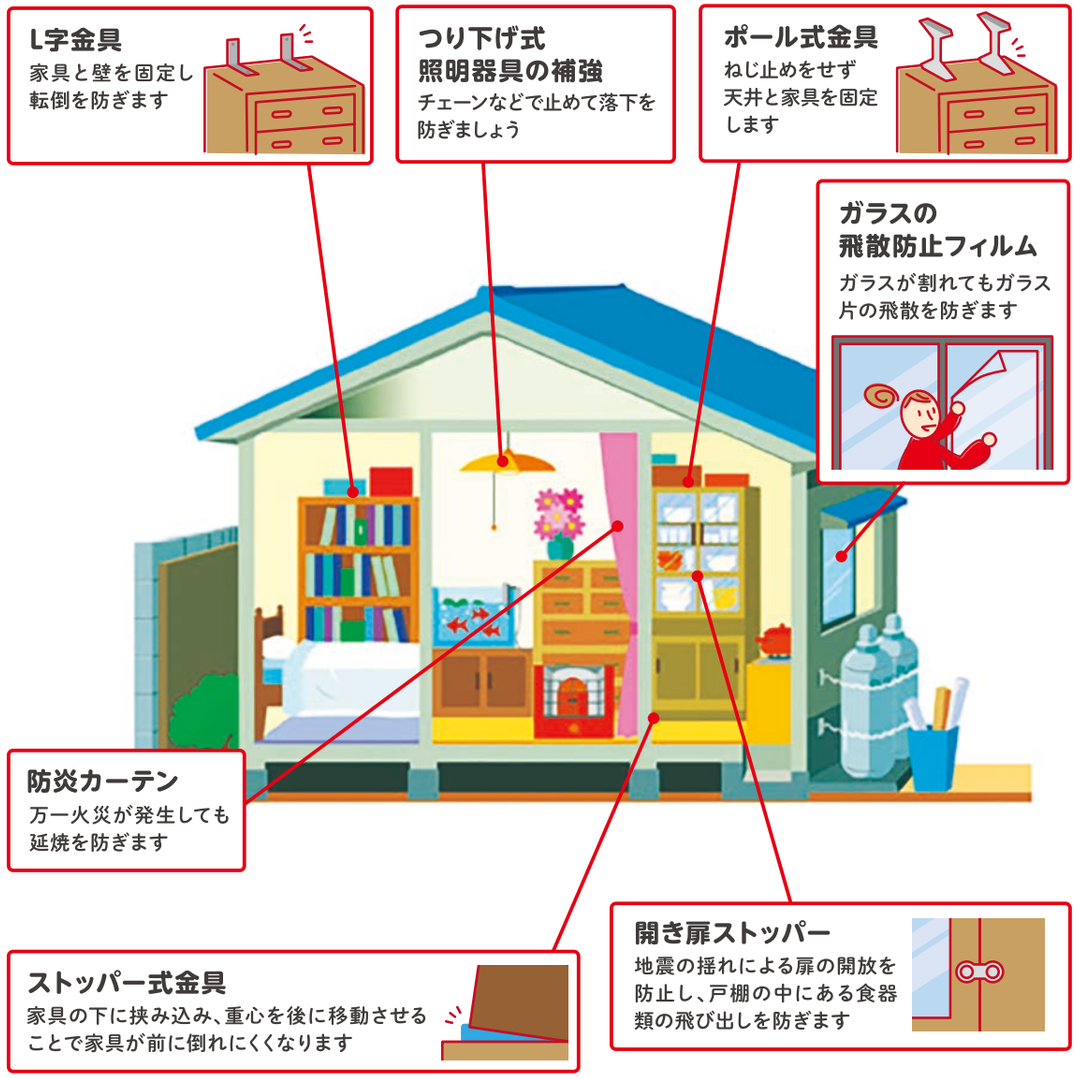
青森県すし組合

青森県すし業生活衛生同業組合
〒038-0031 青森県青森市三内丸山278-7 有限会社丸喜阿保商店 内
TEL. 017-764-0799 / FAX. 017-764-0798

発生前の備え

家具の固定

室内に潜む危険ポイントは早めに対策をし、被害を未然に防ぎましょう。



特定建設業・一級建築士事務所

株式会社 工藤工務所

弘前市大字小沢字大開 401-5
TEL 0172-88-2727

グラッときたら身を守れ！

地震への備え

発生前の備え

非常時の連絡先と避難経路を家族で確認

- 家族が離ればなれで被災した場合は、安否確認が必要です。
- 被災地では携帯電話やメールがつながりにくくなりますので、NTTの「災害用伝言ダイヤル171」や「災害用伝言板」などの活用方法を知っておきましょう。 Check 37ページ
- 自宅から避難所までは実際に歩いて、所要時間や安全なルートをチェック！

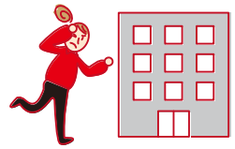
備蓄品・非常持出品の準備

Check 27～29ページ

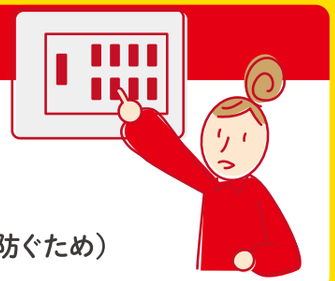
- 備蓄品は最低3日分の水と食料品が目安。定期的にチェック。
- 非常持出品は避難生活に必要な物を。リュック系がベスト。
- 玄関や寝室など、すぐに持ち出せるところに置きましょう。

グラッときたら？

屋内では	☑ 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する ☑ 慌てて外に飛び出さない ☑ 調理中だったときは、無理に火を消そうとしない ☑ エレベーターでは、近くの階に停止させ、すぐにおりる
屋外では	☑ ブロック塀や自動販売機などから離れる ☑ 看板や割れたガラスの落下に注意 ☑ 丈夫なビルの中に避難する ☑ 山やがけの近くでは、落石やがけ崩れに注意
車の運転中は	☑ 急ブレーキはかけず、緩やかに速度を落とす ☑ ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す ☑ 揺れが大きい場合は、道路の左側に停止する



揺れがおさまったら



- ☑ 火の始末をする（揺れている最中は、やけどの恐れがあります）
- ☑ ドアを開けて出口を確保する
- ☑ ラジオなどで情報収集をする
- ☑ 避難するときは電気のブレーカーを下げる（復旧した時の火災を防ぐため）

Check 緊急地震速報を見聞きしたら？

緊急地震速報は、気象庁が震度４以上の地震が予想される地域に対して発表します。テレビ・ラジオ・携帯電話・防災行政無線等で情報を入手できます。見聞きしたら1分程度は安全な場所で身を守りましょう。

※震源に近い場所では、速報より早く揺れが始まる場合もあります。

見聞きしたら、すぐに身を守る行動を！突然起きても慌てずに！

沢田内科医院
院長　澤田 直也
〒036-8261　弘前市茂森新町1丁目6の4
TEL 0172-37-7755　FAX 37-7788

雪害

弘前市民は知っておくと安心です

雪害への備え

主な雪害と対策

大雪

交通障害　除雪時の事故

冬型の気圧配置が続くと、津軽地方では雪が降り続き、大雪となることがあります。注意報・警報に加えて気象台からの降雪量予報を確認し、除雪作業や交通の乱れを考慮した早めの行動を心がけましょう。

着雪・雪の重みによる被害

交通障害　建物被害　樹木の倒壊・停電

積もった雪は、その後の気温変化によって重くなり、建物などにダメージを与えます。定期的な除雪・雪下ろしで未然に防ぎましょう。停電時の対策も忘れずに。

暴風雪（ホワイトアウト）

交通障害　飛来物によるけが・破損・停電

低気圧が発達すると、雪が暴風を伴って降ることがあります。気象情報を確認し、飛ばされそうなものは建物の中へ。警報が出たら、不要な外出は控えましょう。

なだれ・落雪

人的被害　建物被害

真冬の大雪（表層なだれ）、春先に気温が上昇した時（全層なだれ）に発生しやすく、屋根からの落雪もほぼ同じ条件で発生します。なだれ注意報に注意しましょう。山の尾根や屋根からの雪の張り出し（雪庇）は落下が近いサインです。近づかないようにしましょう。

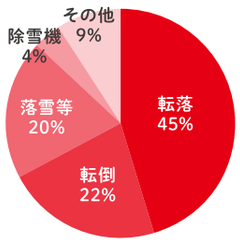
事前の備えで除雪作業中の事故を防ごう！

雪の多い年は事故が多く、そのほとんどが雪下ろし・除雪作業中に発生しています。

弘前市の雪害事故推移（2020～2025年）

	死者数	負傷者数	最深積雪（cm）	降雪量（cm）
2020 - 2021年	1	18	66	334
2021 - 2022年	2	24	112	478
2022 - 2023年	0	20	120	483
2023 - 2024年	0	4	31	363
2024 - 2025年	2※	31※	160※	623※

ここ5年（2020～2025年）における雪害事故の原因※



転　落	屋根からの転落や側溝等への転落事故
落雪等	屋根雪や氷柱の落下による事故
転　倒	雪で滑って転倒した事故
除雪機	除雪機に起因する事故
その他	上記以外の事故 融雪溝の蓋に指を挟めたものなど

弘前地区消防事務組合調べ

～ 街にやさしく　人にやさしく ～

建物総合保守管理

清掃・設備管理・産業廃棄物・一般廃棄物・有人警備・機械警備・その他関連業務

K-GROUP　株式会社 産交

〒036-8326　青森県弘前市藤野二丁目９番地３

TEL:36-5165 ／ FAX:32-8209　https://sanko-k-group.com

2024-2025年 大雪による被害

記録的な大雪にみまわれた2024-2025年シーズン。**弘前市では2025年2月23日に観測史上最深となる積雪160cmを記録。降雪量は623cmに。**冬期を通して除雪作業中の事故や公共交通機関の運転見合わせが相次ぐなど、市民生活に深刻な影響を及ぼしました。

弘前公園では、大雪による倒木や幹折れ、枝折れなどの被害が発生。園内通行の安全を確保できないことから園内の大部分が一時立ち入り禁止に。大雪被害は甚大で、国重要文化財である弘前城二の丸未申櫓（ひつじさるやぐら）や二の丸東門（東内門（ひがしうちもん））に倒れたマツが直撃し破損するなどしました。

弘前城二の丸未申櫓（国重要文化財）の庇部分に、雪の重みにより倒れたマツが直撃。大きく壊れる被害が出た。

2024-2025年 大雪による弘前市の主な被害状況※

住家被害	一部損壊	11件
非住家被害	全壊	8件
	半壊	2件
	一部損壊	21件
農林水産関係被害	農作物	りんご枝折れ
	農業関係施設	パイプハウス13棟

資料：令和7年青森県豪雪対策本部

※2025年2月25日現在

地域のお役に立てる会社でありたい

株式会社 弘前公益社

☎0172-34-5180　弘前公益社

雪害

弘前市民は知っておくと安心です

雪害への備え

除雪のマナー

弘前市による道路の除排雪がスムーズに行われるように、次のことを守りましょう。

- 路上駐車は、除雪の支障となりますのでやめましょう。
- 除雪後の戸口や歩道の雪は路上に戻さず道路脇に積み上げておきましょう。
- 敷地内の雪は、道路に出さず各自で片付けましょう。
- 屋根雪の道路への落雪は、交通や人命にかかわることがあります。
  道路に落雪する危険性のある屋根雪は落下防止や雪下ろしなどの対応を。
- 雪を用水路や排水路へ捨てると、水が溢れて道路冠水、住宅浸水の危険があります。消流雪溝や雪置き場を活用しましょう。

弘前市内の雪置き場

搬入時期 12月下旬～2月末日（予定）
※それぞれ開設時期が異なります

1. 堀越雪置き場（国道7号バイパス沿い）
2. 樋の口町雪置き場（西バイパス岩木橋近く）
3. 町田雪置き場（弘前地区環境整備センター近く）
4. 悪戸雪置き場（西バイパス悪戸丁字路近く）
5. 紙漉沢（かみすきさわ）雪置き場（相馬中学校となり）

搬入する雪は、ゴミなど異物が混入しないよう注意しましょう。

消流雪溝について

問 弘前市役所 道路維持課 0172-32-8555

市内には、雪を捨てるための消流雪溝が整備されています。ルールやマナーを守り、事故のないように十分注意して作業しましょう。

雪害から市民を守る！ 弘前地区消防事務組合からのお願い

雪害による事故を未然に防ぎ、命を守るために。ご協力をお願いします！

屋根の雪下ろし・除雪作業

- 屋根の雪下ろしは2人以上で行い、携帯電話を持って、命綱・安全帯・ヘルメットを必ず着用。使いやすい除雪道具を使用しましょう。
- はしごは必ず固定し足場を確保、滑りにくい靴を履きましょう。
- 無理は禁物！疲れているときは作業せず、体調不良や危険を感じたら中断しましょう。
- 晴れの日ほど要注意！屋根の雪がゆるみます。低い屋根でも油断しないでください。
- 除雪作業の際は、交通の妨げにならないよう道路脇に雪を寄せましょう。
- 専門業者への相談も検討しましょう。

※屋根の雪下ろし等対応可能な事業者は弘前市ホームページで確認できます。

緊急時の対応、その他

- 事故やケガが発生したら、ためらわずに119番通報！
- 転倒に注意！滑りやすいので、ゆっくりと歩きましょう。
- 最新の気象情報をこまめに確認し、早めの対策を。
- 近所の方と協力し、助け合いましょう。

大好評発売中！

ソフトクリーム（バニラ、イチゴ、ラ・フランス）
カップ、コーン各300円（税込）
第2・4水曜日各200円（税込） ※200円のサービスは、予告なく終了する場合があります。

採れたての新鮮なお野菜や
手作り加工品など地元の特産物も多数取り揃えています。

JA相馬村 特産物直売センター『林檎の森』

住所 弘前市湯口一ノ細川307
電話 0172-84-3411
定休日 12月31日～1月3日
営業時間 4～10月 8:00～17:00（6月30日は12:00まで）
11～12月 8:30～17:00
1～ 3月 9:00～17:00

Check 「命綱だけ」はキケン！

屋根の雪下ろしをする際は、命綱・安全帯・ヘルメットを使用し、命綱と建物をしっかりつなぎましょう。命綱だけでなく、これらをあわせて使うことで効果を発揮します。

命　綱	直径8mm以上で強度があり、滑りにくく、結び目がほどけにくいものを使いましょう。長さは屋根からはみ出ない程度。※ナイロンロープや標識ロープ（黄色と黒のトラロープ）は強度が不十分で滑りやすいため使うことができません。		
ヘルメット	落雪や転倒時に頭を保護します。あご紐をしっかりと締めましょう。		
安全帯	命綱と身体をつなぎます。転落時の衝撃を吸収する装置がついていて、身体にかかる負担を軽減。命綱を身体に直接結びつけていると、万が一転落した場合、命綱を結んだ部分が衝撃で骨折したり内臓や神経を傷めたりするおそれがあります。	アンカー	命綱を建物に結びつけるための場所。事前に屋根上に設置して、作業の安全を確保しましょう。アンカーが無い場合は、屋根の雪止め用金具や、建物の構造につながっているしっかりとした柱や手すり、太くて健康な立木に結びつけます。

雪下ろし用命綱の貸し出し

問 弘前市役所 市民協働課 0172-35-1664

弘前市は市民に安全に作業を行ってもらうよう、命綱等の貸出をしています。命綱の固定場所や結び方についての相談もできます。※貸出数には限りがあるので、貸出場所に問い合わせをしましょう。

貸出用品 命綱30メートル、安全帯、ヘルメット
貸出場所 弘前消防署（0172-32-5199）、東消防署（0172-27-1151）、桜形分署（0172-33-4311）、西北分署（0172-93-3310）、西分署（0172-82-3311）

動画サイト「アップルストリーム」では、命綱の結び方、安全帯の使い方などを詳しく説明しています。作業する前に動画でチェックしましょう！

弘前ライブニュース アップルストリーム Hirosaki Live News applestream.jp

「実践！雪下ろし用具の使い方」

地域社会との共生共創を目指す

私たちは高品質な建築資材との技術力を通じて未来を築いていきます

生コンクリート製造販売・コンクリート圧送・除排雪

有限会社 昭和石材興業

〒036-8265
弘前市大字下湯口字青柳185番地1号
TEL: 0172-33-8840
FAX: 0172-33-8845

停電

突然発生してもあわてないように、万全の備えを

停電への備え

過去の主な被害

1991年9月28日
台風19号
市内67,400戸停電
４日後ほぼ全面復旧

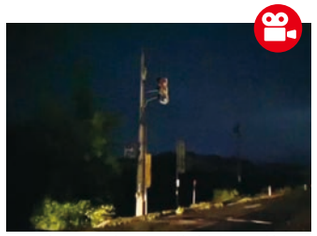
2015年10月23日
電力施設トラブル
市内・西目屋村11,123戸停電
約1時間30分後復旧

2022年4月29日
鳥獣・営巣等の影響
市内約3,400戸停電
約1時間30分後復旧

2011年3月11日
東日本大震災
市内ほぼ全域で停電
翌日全面復旧

2021年7月29日
激しい雷雨の影響
大和沢・狼森地区4,000戸停電
約2時間30分後復旧

2024年1月10日
風雨の影響
市内1,000戸停電
約2時間後復旧


2021年7月の大和沢・狼森地区の停電では信号機が消え、復旧に時間を要した。

このほか、落雷・火災・大雪・交通事故など、様々な要因で発生します。

発生前の備え ～長引くことを想定して備えよう～

懐中電灯、携帯ラジオ、乾電池、モバイルバッテリー、カセットコンロの準備

保管場所の確認だけではなく、年に２回は各機器の動作確認をしましょう。停電時、スマートフォンやタブレットなどは通常よりも使用頻度が高くなるため、モバイルバッテリーは必須アイテム！寒い時期の停電に備えて反射式ストーブのチェックも！

日持ちする食料の用意

Check 29ページ

停電時でも自宅で数日間過ごせるよう、インスタント麺やレトルト食品など、普段食べているもので賞味期限の長い食料を多めにストックしましょう。賞味期限が近づいたものから食べて、その分を補充するローリングストックがおすすめです。

冷凍庫に保冷剤を

普段から冷凍庫に保冷剤を入れておくと、停電時に冷蔵庫内の温度上昇を抑えられます。

ブレーカーの位置をチェック！

ブレーカーが原因で停電することがあります。すぐに復旧できるよう操作方法を確認しましょう。

車の給油はゆとりをもって

東日本大震災のような大規模停電が発生すると、ガソリンの調達が難しくなります。車のガソリンは、目盛りが半分を切ったら給油する習慣をつけましょう。

パソコンはバックアップを

パソコンの使用中に停電が起きると、まれに復旧しないことがあります。定期的にバックアップをとるなどの対策をしましょう。

（一社）全国道路標識・標示業協会 会員
交通安全と環境を企画創造する
弘 株式会社 永澤興業
代表取締役 永澤 学
〒036-8075 青森県弘前市大字撫牛子二丁目3番地4
TEL 0172-37-3456 / FAX 0172-37-7783 https://www.kk-nagasawa.co.jp/
\ Follow us ! /
KK.NAGASAWA

停電が発生したら？

停電情報を確認しましょう

停電が発生した場合、自分が住んでいる地域の電力会社のホームページで、停電地域、発生日時、復旧状況などの情報が公開されます。

Check 停電情報はこれでチェック！ 31ページ
東北電力ネットワーク ホームページ内「停電情報」
スマートフォンアプリ「東北電力NW」

ブレーカーが落ちていないか確認しましょう

外を見て、近所が停電していない場合は、ブレーカーが落ちている可能性があります。
その場合は復旧操作を試みましょう。

熱を発する電化製品のコンセントを抜きましょう

電気ストーブ、アイロン、ドライヤーなどの電熱器具は、電気が復旧した時に火災の原因となります。

携帯ラジオをつけましょう

停電するとテレビやパソコンなどの情報家電が使えなくなり、スマートフォン等もアクセスが集中すると、情報入手が困難です。また、停電が長期化するとバッテリーが切れた際に充電ができません。
携帯ラジオをつけて、停電の状況や生活情報を入手しましょう。

灯りをつけましょう

夜間の停電は周りが見えず、移動するとケガの原因になります。
懐中電灯をつけて、周囲と家族の状況を確認しましょう。
スマートフォンのライトも有効です。ただし、ろうそくを使用する際は、火災に十分ご注意下さい。

反射式ストーブ、発電機による一酸化炭素中毒に注意！

反射式ストーブを使用する際は、こまめに換気をしましょう。
発電機は一酸化炭素を多く排出するため、屋内での使用は絶対にやめましょう。

避難するときはブレーカーを下げましょう

避難所などへ避難する場合は、ブレーカーを下げて復旧したときの火災を防ぎましょう。
東日本大震災のときの火災原因の多くが、電気復旧時に発生した通電火災だったといわれています。

黒毛和牛と銀シャリ
肉の匠
弘前市本町 80-1
年中無休
昼 11:00-15:00
夜 17:00-24:00
0172-26-7096

火山

火山災害から身を守ろう

火山噴火への備え

岩木山の噴火警戒レベル（平成28年7月運用開始）

噴火警戒レベルとは、噴火時などに危険な範囲や必要な防災対応を、レベル1からレベル5の5段階に区分したものです。各レベルには、火山の周辺住民、観光客、登山客等のとるべき防災行動がひと目でわかるキーワードを設定しています。

種別	名称	対象範囲	レベル	キーワード	想定現象・住民等の行動や対応
特別警報	噴火警報（居住地域）	居住地域及びそれより火口側	5	避難	融雪型火山泥流または火砕流・火砕サージが発生、あるいは切迫している。これらの影響が及ぶ居住地域からの避難等が必要。
			4	避難準備	融雪型火山泥流または火砕流・火砕サージの影響が予想される居住地域での避難の準備等が必要。
警報	噴火警報（火口周辺）	火口から居住地域近くまで	3	入山規制	マグマ噴火で予想される大きな噴石等の警戒範囲内での立ち入り規制等が必要。住民は通常の生活。状況に応じて高齢者等の要配慮者の避難準備、特定地域の避難等が必要。
		火口周辺	2	火口周辺規制	水蒸気噴火で予想される大きな噴石の警戒範囲内での立ち入り規制等が必要。住民は通常の生活。状況に応じて特定地域の避難準備等が必要。
予報	噴火予報	火口内等	1	活火山であることに留意	火口内での少量の噴気・火山ガス等の発生が予想される。状況に応じて火口内への立入規制。

※気象庁資料より抜粋

災害につながる主な火山現象

大きな噴石

火山の爆発によって、数十cm以上の岩石が猛烈な勢いで吹き飛ばされる。大きいものは1mを超え、小さいものでも屋根や壁をつき破ることがある。直径約20～30cm以上の大きな岩石等は短時間で落下するため逃げることが難しい。

火砕流

高温の火山灰や岩塊、空気や火山ガスが一体となって急速に山を下る現象。時速は100キロを超えることもあり、通過した範囲は焼失、埋没する。

火砕サージ

火山灰と火山ガスの混合物が一体として急速に山を下る現象。高熱の爆風で火砕流よりスピードが速く、逃げることは不可能。

融雪型火山泥流

山に積雪がある時期、噴火による火砕流等の熱で斜面の雪が融かされ、大量の水が周辺の土砂や岩石を巻き込みながら高速で流れ下る現象。河川を伝って家屋を破壊するなど、大規模な災害になりやすい。

自然災害や感染症など、「災害」への備えは万全ですか？
事業者のみなさまのいざという時の備えのために
事業継続力強化計画の策定を支援します！

事業継続力強化計画とは？
↓詳しくはコチラをチェック↓

自然災害対策　感染症対策　サイバー攻撃対策

弘前商工会議所 中小企業相談所
青森県弘前市上鞘師町18-1 TEL:0172-33-4111

岩木山噴火時の避難場所

●警戒地域に隣接している弘前市常盤野地区は特定地域となっており、噴石、火砕流・火砕サージ、融雪型火山泥流で避難道路などが通行不能となるおそれがあります。噴火警戒レベル2で避難準備、警戒レベル3で避難が必要です。早期避難を心がけましょう。

●融雪型火山泥流の発生が予想される場合は、避難が必要な地区が広がります。自分の居住エリアが避難対象となっているかどうか、噴火時の避難所はどこになるかなど、弘前市や岩木山火山防災協議会のホームページで確認しておきましょう。

岩木山火山避難計画（弘前市役所HP）
https://www.city.hirosaki.aomori.jp/kurashi/kinkyu/2019-0329-iwakisanhinankeikaku.html

岩木山火山防災協議会（青森県庁HP）
https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kikikanri/bousai/iwakisan_kazan_bosai.html

火山噴火への備え

火山のそばに住んでいる人は

避難場所・家族との連絡手段の確認、火山性地震に備えた家具の補強などをしましょう。

火山から離れた場所に住んでいる人は

火山灰被害に備えましょう（食料備蓄、ゴーグルやマスクの準備など）

噴火が始まったら

- ☑ **安全な場所に避難しましょう（市からの避難指示に従う）**
  川沿いの建物や火山の風下側は避けます。避難所への移動が難しいときは、近くにある頑丈な建物の2階以上で、岩木山の方向を向いていない部屋に避難しましょう。
- ☑ **行政機関や報道機関が発表する正確な情報を入手しましょう**
- ☑ **登山中に遭遇したら岩陰や山小屋に避難**
- ☑ **ヘルメットとゴーグルやマスクを着用しましょう**

Check 火山情報をチェック！

火山活動に変化があった場合は、気象庁からテレビ・ラジオ等を通して発表されます。

噴火警報
噴火警戒レベル（1～5）に変化があった場合に発表されます。発表された警戒レベルに応じて、警戒範囲や避難行動を確認して下さい。

噴火速報
噴火が発生すると、テレビ・ラジオ等から速報として発表されます。登山中に見聞きしたら、下山する、避難小屋に退避するなど、身を守る行動をして下さい。火山のそばに住んでいる人は、周囲の状況を確認しながら避難を始めて下さい。

災害や緊急事態から、人とペットの命を守り助ける資格
人とペットの防災救急士
人とペットの防災救急塾
BOSAI99JUKU

非常持出品リスト

急に避難が必要になった場合に備えて、日頃から非常持出品を準備し、すぐに持ち出せるようにリュックなどにまとめておきましょう。

食料・飲料水（最低でも3日分は準備しておきましょう）

- ☐ **飲用水**（1人1日3リットルが目安）
- ☐ **主食類**（アルファ米、レトルト食品、ラーメンなど）
- ☐ **調味料**（塩、しょうゆなど）
- ☐ **保存食**（乾パン、缶詰など）
- ☐ **携帯食**（お菓子、栄養補助食品など）
- ☐ **紙製の食器、コップ、ナイフ、割ばしなど**

日用品

- ☐ **安全装備**（懐中電灯、軍手、ヘルメット又は帽子、ホイッスル）
- ☐ **情報収集**（ラジオ、モバイルバッテリー、乾電池）
- ☐ **生活用品**（下着などの衣類、雨具、スリッパ、ろうそく）
- ☐ **汎用備品**（タオル、ビニール袋やゴミ袋、マッチやライター、ガムテープ）
- ☐ **衛生用品**（救急箱、マスク、ティッシュ、ウェットティッシュ、マウスウォッシュ、トイレットペーパー、簡易トイレ）

各自の必需品を入れてカスタマイズ

- ☐ **普段から飲んでいる薬**（お薬手帳や処方せんのコピーも）、**体温計**
- ☐ **予備のメガネ**（普段コンタクトレンズの人も）**や老眼鏡**
- ☐ **生理用品、子どもやお年寄り用おむつ、粉ミルクなど**
- ☐ **運転免許証、健康保険証など重要書類のコピー**
- ☐ **現金**

入れ替えを忘れずに！季節で変わる持出品

夏季

- ☐ **速乾性下着・タオル**
- ☐ **スポーツドリンク、経口補水液**（脱水症状に備える）
- ☐ **からだ拭きシート、ボディタオル**（入浴できない時に便利）

冬季

- ☐ **携帯用カイロ**
- ☐ **防寒具**（上着のほか、保温性の高い下着も用意）
- ☐ **毛布、アルミ製保温シート**

非常品をまとめたら、重さをチェック

実際に背負って、非常時に移動できるかどうかを事前に確認しておきましょう。

重さの目安	
男性：15kg	女性：10kg

備えて便利な日用品

普段使っている日用品も、使い方しだいで防災グッズに早変わりします。
非常持出袋の中に入れておくと、いざという時に役立ちます。

ラップ・アルミ箔

- ●食器にかぶせて洗い物を減らそう
- ●体に巻き付けて、防寒対策に
- ●傷口の一時的な保護に
- ●ねじると紐に。その紐を複数作って編み込むとロープになる

ゴミ袋・レジ袋

- ●袋に穴をあけて雨具の代わりに
- ●二重にして水を入れると土のう代わりに
- ●袋を切ってタオルを敷けば赤ちゃん用のおむつにも
- ●段ボールに入れて、簡易トイレに

新聞紙・雑誌

- ●折って食器や簡易スリッパに
- ●防寒具に（下着と上着の間に入れるだけでも暖かくなります）
- ●雑誌はたんすの下に挟んで転倒防止グッズに
- ●骨折した時は添え木の代わりに

ペットボトル

- ●お湯を入れて湯たんぽに
- ●ふたに穴を開けるとペットボトルシャワーに
- ●水を入れて懐中電灯に乗せると明るさアップ！簡易ランタンに（牛乳を数滴たらすとさらに明るくなります）

被災を乗り越えるために、ためた電気を役立てる！

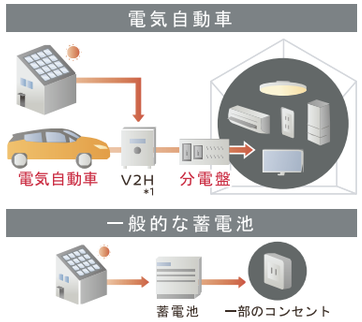
電気自動車ではじめる防災対策

災害に備えて電気自動車を蓄電池として利用すれば、停電時でもいつもと同じ暮らしが可能です。

日産のＥＶ

日産サティオ弘前

弘前日産自動車

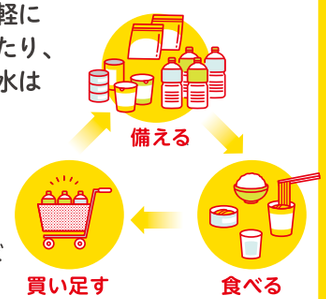


*1 V2H:「Vehicle to Home」の略。電気自動車のバッテリーに蓄えた電気を家で使う仕組みのこと、およびその総称

今日からできる食品備蓄

ローリングストック

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の近いものから消費、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。普段の買い物の範囲でできることや、買い置きのスペースを少し増やすだけで済むことから、無理なく気軽に始められます。大規模災害が発生すると、スーパーやコンビニが営業を休止したり、物流の停滞で商品が入荷しづらくなったりします。こうした事態に備え、食料や飲料水は普段から最低でも3日分（できれば1週間分）を備蓄しておきましょう。



ストックするものの選び方

- 家族が食べ慣れているもの
- 栄養バランスを考える（炭水化物に偏らないように、タンパク質やビタミン、食物繊維などが摂取できるもの）
- 魚介や肉類の缶詰、じゃがいもや玉ねぎなど日持ちする野菜、野菜ジュース、ドライフルーツなど
- 気分転換になる菓子や嗜好品（飴、チョコレート、せんべい、スナック類）

POINT カセットコンロ、ガスボンベも備えておこう

お湯を沸かす、レトルト食品を温める、カップ麺を食べるなど、カセットコンロがあると被災時の食の選択肢が広がります。温かい食事は身体も温まり、緊張感や疲れ、不安も和らげてくれます。

想定	4人家族が7日間・1日に3食、カセットコンロを使って調理	必要なガスボンベの本数は5～7本（季節や調理内容によって異なります）

お客さまの生活をトータル的にサポートし
暮らしのベストパートナーとして選ばれる企業を目指し
地域とともに次の未来へ

「都市ガスのはじまり」

日本で初めて
ガスが使われたのは
1872年（明治5年）の横浜。
その頃のガスは
「明かり」としてのガス利用が
始まりでした。
ガスが日本に伝わってから
かまどや火鉢、薪のお風呂など
「火」を使った生活が
中心の暮らしから
都市ガスの普及によって
お風呂に、暖房に、料理にと
いまや暮らしに欠かせない
エネルギーとなっています。

SINCE 1956 HIROSAKI GAS

弘前ガス
あなたにいつもあんしんを
24時間365日保安体制
〒036-8042 青森県弘前市大字松ヶ枝1-2-1
TEL 0172-27-9100 / FAX 0172-27-9200

イベント情報、エコルちゃんのブログもチェックしてね

災害時は「信頼できる情報」を！

災害時には、被害状況やライフライン、気象などの情報を迅速に入手することが大切です。被害状況や気象・ライフライン・交通といった情報を、ラジオやテレビ、SNSなどで確認しましょう。
SNSがとても身近なものとなった現代では、災害発生時の被害状況を個人がリアルタイムで発信することが増え、情報をスピーディーに入手・共有できるようになりました。その結果、SNSには非常に多くの情報が飛び交い、中には誤った情報（デマ）や不安をあおるような情報、根拠のないウワサも。周囲に知らせてあげたいという思いから、それらが悪意なく拡散されてしまうケースも多くあります。

過去には災害発生時にこんなデマが・・・

- 2011年 東日本大震災　石油製油所で爆発事故が発生し有毒ガスが発生
- 2016年 熊本地震　動物園からライオンが逃げた
- 2024年 能登半島地震　孤立・被災者を装った救助要請がSNSで拡散

これらは全て嘘！デマでした

情報の入手・発信も「信頼できる正しい情報」を！

誤った情報を拡散してしまわないように、発信された情報をうのみにせず、冷静に判断しましょう。SNSなどで情報を入手するときは、公的機関や報道機関の公式アカウントなど、信頼できるアカウントから！

SNSで大事なことは だいふくあまい

- だいふく　SNSを見るときに気をつけてほしいこと
- あまい　SNSで発信するときに気をつけてほしいこと

だ……誰が言っているの？
い……いつ言ったの？
ふく……複数の情報を確かめた？
あ……安全を確認しよう
ま……間違った情報にならないかな？
い……位置情報を上手に使おう

地域を守る防災活動

自主防災組織　「自分たちの街は自分たちで守る」という共助の精神に基づき、地域の人々が自発的に防災活動をする組織

防災・減災のためには、地域住民が日頃から連携して災害に備え、災害発生時には地域住民が協力して被害を最小限に抑えることが重要です。

自主防災組織の主な活動

平常時
- 防災マップやチラシを作成して住民に配布し、避難所を周知させる
- 避難や救助に必要な資機材を備え、メンバー各自が操作方法を把握する
- 定期的に住民参加の避難訓練を実施し、災害時の行動を身につける 等

災害時
- 被災・安否情報の収集、伝達、お年寄りなど支援が必要な人への避難援助
- ケガ人の救護、初期消火活動
- 避難所での救援物資の分配、炊き出し 等

自主防災組織の結成・活動のメリット

- 地域の連帯感が生まれる
- 地域の防災力向上
- 防災に関する知識や技術を身につけることができる

自主防災組織に参加しよう

- 弘前市内の自主防災組織は現在88団体（2025年1月31日現在）
- 自分が住んでいる町会に自主防災組織があるか、町会役員や弘前市防災課に確認しましょう
- 自主防災組織がない場合は、自治会など有志で自主防災組織を作ることができます

弘前市では自主防災組織の結成を推進しています！お気軽にお問い合わせください

弘前市が補助します
- 必要な資機材の購入経費
- 防災訓練や防災研修の実施経費の一部

問 弘前市防災課防災係 0172-40-7100

豊かな想像・たしかな創造
富士建設株式会社
SINCE 1953
代表取締役社長　松下　覚
〒036-8084　青森県弘前市大字高田1丁目10-12
TEL 0172-26-4111（代）FAX 26-4114

災害時の強力な情報ツール

スマートフォン・携帯電話の活用

安否の確認や緊急時の連絡はSNSを活用しよう。

電話がつながりにくくなる災害時でも、X(旧Twitter)、Instagram、Facebook、LINEなどはインターネット回線がつながれば、連絡手段として利用できます。LINEの「既読」機能は、2011年の東日本大震災をきっかけに生まれ、2016年の熊本地震では、安否確認や居場所確認の手段として多く利用されました。緊急連絡用に、家族でグループを作っておくと安心です。

フォローしておくと便利な防災関連SNS

- 弘前市公式サイト
- 気象庁防災情報
- 首相官邸(災害・危機管理情報)
- あおもり防災

デマに注意！ 災害時、SNSでは誤った情報(デマ)が拡散します。公的機関やマスコミの公式アカウントから情報を入手しましょう。

便利な防災アプリ

- **Yahoo！防災速報**
  災害情報や各種警報、自治体からの緊急情報などを通知。情報を得る地域、プッシュ通知する情報の設定を平常時に行っておきましょう。
- **NHKニュース・防災**
  ニュース速報や災害情報がすばやく入手できます。
- **ウェザーニュース**
  独自のAI技術を駆使した超高解像度雨雲レーダーや、1時間ごとや5分ごとに確認できるピンポイント天気予報が便利。
- **東北電力NW**
  東北電力ネットワーク管内の停電発生・復旧情報をお知らせ。通知を受け取りたい地域を10ヶ所まで登録可能。

知ってて便利な防災関連サイト

「ブックマーク」や「お気に入り」に登録しておきましょう。

気象関連情報

気象庁(気象・地震・噴火情報) https://www.jma.go.jp	落雷情報(東北電力) https://nw.tohoku-epco.co.jp/thunderbolt/
青森県河川砂防情報提供システム(河川水位情報、洪水予報など) https://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/	

行政・メディア情報

あおもり防災ポータル(県内の災害・防災関連情報)
https://bousai.pref.aomori.lg.jp/

生活・ライフライン情報

青森みち情報(道路情報、公共交通情報、気象情報)
https://www.koutsu-aomori.com/

あおもり道路情報(青森河川国道事務所管轄の国道ライブカメラ)
https://www.thr.mlit.go.jp/aomori/road/cctv/

停電情報(東北電力)
https://nw.tohoku-epco.co.jp/teideninfo/

公衆電話設置場所検索(NTT東日本)
https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/

豊かな住環境と快適な暮らしを追求します

藤村機器株式会社

本　社／〒036-8084　青森県弘前市高田3丁目6-2
TEL(0172)27-9141　FAX(0172)27-9147
URL　https://www.fmkk.co.jp

弘前の情報を動画でチェック！ インターネット動画サイト「アップルストリーム」

弘前ライブニュース
アップルストリーム
Hirosaki Live News applestream.jp

https://applestream.jp/

弘前 アップルストリーム

FMアップルウェーブが提供するニュース動画サイト『applestream(アップルストリーム)』
地域に密着し、平常時は地元の情報や子どもたちの様子をお届けしています。そして災害等の緊急時には、市内各地の様子を現地取材！スマートフォン、タブレット、パソコンで市内の状況を見ることができます。

映像でふり返ろう 弘前でも起きていた！こんな災害

「アップルストリーム」のサイト内カテゴリ『災害』から、弘前市内や周辺自治体で発生した災害、火災、事故の様子を映像で確認することができます。また、この『防災ハンドブック2025』に掲載した「近年の主な被害」の中で がついているものや、近年の火災・事故・雪害などの動画をピックアップし、特設ページで公開中！過去の災害をふり返り、防災・減災への備えに役立ててください。

2022年8月31日
国道7号
事故の影響で
通行止めに

2022年10月11日
倒木の影響
奥羽本線大館～弘前駅
間運転見合わせ

2021年7月7日
ショッピングセンター
駐車場で車両火災
爆発音も

アップルウェーブ 防災番組&コーナー

知っておこう！あなたの町の避難所
毎週 月～金 8:55～/16:55～
毎週 土 10:55～　毎週 日 16:55～
小学校区ごとに避難所や危険箇所を紹介します。

あなたを守る防災豆知識 毎週 月～金 14:54～ ゴゴナビ!! 内
今からできる備えや災害時に必要な情報を紹介します。

防災士の安心ワンポイント 毎週 水 18:05～ タやけワイド あかねルート 788 内
かぁちゃん防災士が、防災・減災に関する話題を提供します。

弘前市ホームページ https://www.city.hirosaki.aomori.jp/	弘前市防災マップ https://www.city.hirosaki.aomori.jp/kurashi/kinkyu/hazard/index.html
ハザードマップポータルサイト https://disaportal.gsi.go.jp/	キキクル https://www.jma.go.jp/bosai/risk/#lat:34.597042/lon:137.153320/zoom:5/colordepth:deep/elements:flood
青森地方気象台 https://www.jma-net.go.jp/aomori/	岩木山火山避難計画 https://www.city.hirosaki.aomori.jp/kurashi/kinkyu/2019-0329-iwakisanhinankeikaku.html
岩木山火山防災協議会 https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kikikanri/bousai/iwakisan_kazan_bosai.html	指定避難所(弘前市ホームページ) https://www.city.hirosaki.aomori.jp/kurashi/kinkyu/2015-0216-2012-391.html

ブレーメンの看板屋

株式会社 ブレーメン
〒036-8065 青森県弘前市西城北2-6-17
Tel. 0172-34-5599
Fax. 0172-31-0520
E-mail. info@bremen1981.com

自宅・職場から近い避難所をチェック！ルートも確認

災害時の指定避難所

弘前市は、災害時に被災者が一定期間滞在（寝泊まり）できる施設として、指定避難所を指定しています。いざという時に避難できるよう、近くの避難所とルートを確認しておきましょう。ただし、周囲の状況から移動することがかえって危険と思われる場合は、近くのより安全な場所、より安全な建物等へ避難して下さい。さらに避難することが危険な場合は、屋内のより安全な場所へと移動して下さい。

※補完施設：大規模災害で避難者が多く、指定避難所だけでは足りなくなった場合に避難所の代わりになる施設です。
※洪水（火山）時避難不可：災害によっては避難所として利用できません。他の避難所への避難が必要です。
※自主避難所：市民の問合せ状況を考慮して、事前の避難を希望する人を対象に一時的に開設するもの。食料品・日用品の提供はありません。

小学校区別 指定避難所一覧（2025年1月現在）

学区	施設名	住所	備考
裾野	裾野小学校	弘前市十面沢字轡293	
	裾野中学校	弘前市十面沢字湯ヶ森40	
	裾野地区体育文化交流センター	弘前市十面沢字轡8-9	
自得	自得小学校	弘前市鬼沢字菖蒲沢109-4	
新和	新和小学校	弘前市青女子字桜苅292-4	洪水時は避難不可
	新和中学校	弘前市種市字小島57-2	洪水時は避難不可
	新和地区体育文化交流センター	弘前市種市字木幡387	洪水時は避難不可
高杉	高杉小学校	弘前市高杉字神原7-1	洪水時は避難不可
	北辰中学校	弘前市高杉字五反田191	
	北辰学区高杉ふれあいセンター	弘前市独狐字山辺72-1	
船沢	船沢小学校	弘前市細越字早稲田42	
	船沢中学校	弘前市富栄字浅井名1	
三省	三省小学校	弘前市中崎字野脇142-2	洪水時は避難不可
致遠	致遠小学校	弘前市浜の町北1丁目7-1	洪水時は避難不可
	町田地区ふれあいセンター	弘前市町田1丁目4-1	洪水時は避難不可
	河西体育センター	弘前市石渡1丁目19-1	洪水時は避難不可
	すぱーく弘前	弘前市石渡1丁目19-2	補完施設
	弘前地区環境整備センター	弘前市町田字筒井6-2	洪水時は避難不可
城東	城東小学校	弘前市大久保字西田105-40	洪水時は避難不可
福村	福村小学校	弘前市福村1丁目1-1	

土木工事一式　とび・土工事　舗装工事　塗装工事

株式会社 三上重機建設

代表取締役 三上 誠

〒036-1442 弘前市平山字平山620
TEL：0172-86-2607　FAX：0172-86-2671

学区	施設名	住所	備考
豊田	豊田小学校	弘前市豊田1丁目4-1	
	第五中学校	弘前市川先2丁目4-1	
	克雪トレーニングセンター	弘前市豊田2丁目3-1	
	サンライフ弘前	弘前市豊田1丁目8-1	補完施設
	青森県武道館	弘前市豊田2丁目3	補完施設
	弘前医療福祉大学	弘前市小比内3丁目18-1	補完施設
	弘前東高等学校	弘前市川先4丁目4-1	補完施設
堀越	堀越小学校	弘前市門外1丁目3-3	
	堀越公民館	弘前市門外2丁目3-11	
	泉野多目的コミュニティ施設	弘前市泉野3丁目6-2	
文京	文京小学校	弘前市中野1丁目1-1	
	第三中学校	弘前市豊原1丁目3-3	
	弘前実業高校	弘前市中野3丁目6-10	
	弘前大学第一・第二体育館	弘前市文京町1	補完施設
松原	松原小学校	弘前市松原東2丁目17	
	弘前大学教育学部附属小学校屋内運動場	弘前市学園町1-1	補完施設
千年	千年小学校	弘前市小栗山字川合119-7	
	南中学校	弘前市原ヶ平字山中20-13	
	千年交流センター	弘前市原ヶ平5丁目1-13	
	千年公民館	弘前市小栗山字川合115-1	
大和沢	大和沢小学校	弘前市狼森字天王12-1	
小沢	小沢小学校	弘前市大開2丁目5-1	
	弘前南高校	弘前市大開4丁目1-1	
	清水公民館	弘前市小沢字御笠見46-10	
	清水交流センター	弘前市大開2丁目1-2	
青柳	青柳小学校	弘前市悪戸字村元7-2	
東目屋	東目屋ふれあいセンター	弘前市中野字中豊田20	
和徳	和徳小学校	弘前市代官町107-3	
	第一中学校	弘前市和徳町363-13	
	ラグリー	弘前市野田1丁目4-1	補完施設
	フォルトーナ	弘前市和徳町140	補完施設
東	東小学校	弘前市城東中央5丁目6-1	
	東中学校	弘前市末広3丁目2-1	
	総合学習センター	弘前市末広4丁目10-1	
	SAPPA-Do	弘前市高田4丁目3-4	補完施設
時敏	時敏小学校	弘前市宮園1丁目5-1	洪水時は避難不可
	弘前中央高校	弘前市蔵主町7-1	
	弘前市立観光館	弘前市下白銀町2-1	
	弘前B&G海洋センター	弘前市八幡町1丁目9-1	洪水時は避難不可
	弘前文化センター	弘前市下白銀町19-4	
	弘前市民会館	弘前市下白銀町1-6	補完施設

学区	施設名	住所	備考
北	北小学校	弘前市青山3丁目15-1	洪水時は避難不可
城西	城西小学校	弘前市新町236-1	洪水時は避難不可
	第二中学校	弘前市平岡町72	洪水時は避難不可
	弘前市民体育館	弘前市五十石町7	洪水時は避難不可
西	西小学校	弘前市茜町3丁目2-1	洪水時は避難不可
大成	大成小学校	弘前市御幸町13-1	
	柴田学園大学短期大学部	弘前市上瓦ケ町25	補完施設
三大	第三大成小学校	弘前市富田町47	
	柴田学園大学	弘前市清原1丁目1-16	補完施設
朝陽	朝陽小学校	弘前市在府町36	
	弘前市役所市民防災館	弘前市上白銀町1-1	自主避難所開設予定施設
桔梗野	桔梗野小学校	弘前市桔梗野2丁目21	
	第四中学校	弘前市樹木5丁目2-6	
	弘前高校	弘前市新寺町1-1	
石川	石川小学校	弘前市石川字庄司川添19－1	洪水時は避難不可
	石川中学校	弘前市石川字庄司川添19－1	洪水時は避難不可
	東奥義塾高等学校	弘前市石川字長者森61-1	補完施設
	南部清掃工場	弘前市小金崎字川原田54	洪水時は避難不可
岩木	岩木小学校	弘前市五代字前田451	
	津軽中学校	弘前市五代字早稲田478	
	中央公民館岩木館	弘前市賀田1丁目18-3	
	岩木B&G海洋センター	弘前市兼平字猿沢32-11	
	岩木文化センター「あそべーる」	弘前市賀田1丁目18-4	
	岩木総合支所	弘前市賀田1丁目1-1	自主避難所開設予定施設
常盤野	岩木青少年スポーツセンター	弘前市常盤野字湯段蒐1-2	火山時は避難不可
相馬	相馬小学校	弘前市黒滝字二ノ松本2-4	
	相馬中学校	弘前市紙漉沢字山越48	
	相馬総合支所	弘前市五所字野沢41-1	自主避難所開設予定施設
	相馬ふれあい館	弘前市相馬字八反田25	
	長慶閣	弘前市五所字野沢44-3	補完施設

Check 弘前市ではこのほか、危険が迫ったときに一時的に避難する「指定緊急避難場所」を災害の種類別に細かく指定しています。詳しくは弘前市のホームページをご覧ください。

問 弘前市防災課防災係 TEL 40-7100

https://www.city.hirosaki.aomori.jp/kurashi/kinkyu/2015-0216-2012-391.html

慣れない集団生活では「助け合い」の心を忘れずに
避難所での注意点

みんなで協力しましょう

避難所では多くの被災者が集まるため、慣れない集団生活によるストレスで体調を崩す人もいます。みんなで協力し合い、快適に過ごせるよう心がけましょう。

トイレはマナーを守って

避難所のトイレは多くの人が利用します。施設が指示した方法を守り、きれいに使いましょう。

物資の配給

状況によっては、一人分の食料や物資を分け合う場合もあります。われ先にと焦らずに自分の順番を待ちましょう。お年寄りなどへの配慮も忘れずに。

環境変化による体調管理に注意

屋内の避難所でも十分に暖がとれるとは限りません。毛布や衣類調節で体調を整えましょう。また、強いストレスによって不安や心配などの反応が表れます。できるだけ休息や睡眠をとるようにしましょう。

感染症対策をしましょう

体温チェックや問診を行うなどして、避難者の健康状態を確認しましょう。避難所内は、清掃や消毒、換気、こまめな手洗いなどをして衛生管理をします。高齢者など重症化リスクの高い人は、換気の悪い場所や人が密集したスペースは避け、難しい場合はマスクを着用しましょう。

ルールと役割分担を決めましょう

集団生活では、ルール作りが大切です。避難者全員で話し合い、食事作りや掃除などの役割分担をしましょう。少数に負担をかけず、なるべく多くの人が交代で行いましょう。

エコノミー症候群を防ぎましょう

避難所で長時間同じ姿勢をしていると、エコノミークラス症候群を引き起こす恐れがあります。2～3時間に1回程度体を動かし、こまめに水分をとりましょう。

災害が発生！情報収集や問い合わせを確認しよう！

緊急時の連絡先

災害が発生！情報提供や問い合わせ先はここで確認！

緊急・安否確認

災害発生時の行方不明者確認、交通事故、犯罪に巻き込まれたら	警察 110	病気、でも病院が開いていない…	弘前市急患診療所 0172-34-1131
火事・救急のときは…	消防 119	電話がつながりにくい状況でも家族で安否確認	災害伝言ダイヤル 171

下記の説明をcheck

ライフライン関連

切れた電線を発見！電線・電柱の異常をみつけたら…	東北電力コールセンター 0120-175-366	道路の陥没を発見！倒木や飛来物で通行できない！	道路緊急ダイヤル #9910
受話器を取っても発信音が聞こえない！	電話の故障 113	ガスが出ない！ガスの臭いを感じたら…	
水道から水が出ない！マンホールから水が溢れている！	弘前市上下水道部 お客様センター 0172-55-6868	弘前ガス株式会社	0172-27-9100
		青森県エルピーガス協会津軽支部	0172-32-2288

災害用伝言ダイヤル（171）

災害用伝言ダイヤルは、地震などの災害発生により、被災地への電話が集中してつながりにくい状態になった場合に提供が開始される、声の伝言板です。
※携帯電話・スマートフォンでも利用できます。

ご利用方法

171 にダイヤル ▶ 録音は 1 / 再生は 2 ▶ 被災地の方はご自宅の電話番号もしくは携帯電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号もしくは携帯電話番号を市外局番からダイヤルしてください。(0□□)□□□-□□□□ ▶ メッセージの録音・再生

災害用伝言板（web171）

災害用伝言板は、大規模な災害が発生したときに、インターネット上で安否の登録や確認ができる、文字の伝言板です。

ご利用方法

災害用伝言板（web171） にアクセス ▶ 被災地の方はご自分の電話番号を、被災地以外の方は伝言を確認したい人の電話番号を入力してください。 ▶ 登録 / 確認 ▶ 伝言を確認

Check 利用方法を事前に覚えておこう 災害発生に備えて利用方法を事前に覚えてもらうことを目的に、体験利用日が設けられています。

毎月1日、15日／正月三が日（1月1日～3日）／防災とボランティア週間（1月15日～21日）／防災週間（8月30日～9月5日）

※災害が発生した際には体験利用ができない場合があります。

我が家の防災メモ

- 自宅近くの指定避難所
- 家族で連絡が取れないときの集合場所
- 指定避難所への避難経路 自宅から避難所までのルートは、実際に歩いて危険箇所がないかを確認しましょう。
- 家族の連絡先（電話番号）
- 住宅・設備に関する問い合せ先

ご協賛各社一覧（五十音順/敬称略）

- RAB開発(株)
- (福)惠乃杜 あおい杜保育園
- 青森朝日放送
- 青森県すし業生活衛生同業組合
- (一社)青森県建設業協会 中弘・南黒支部
- 青森綜合警備保障(株)
- 青森テレビ
- 青森放送
- (医)あきた耳鼻咽喉科クリニック
- (株)朝日会館
- (株)東屋
- (株)石沢工業
- 五日市内科医院
- 猪股建設(株)
- 岩木山神社
- (株)栄研
- S.K.K.高等学院
- S.K.K.情報ビジネス専門学校
- S.K.K.リカレントスクール
- (株)大川地建
- 太田印房
- 岡井税理士法人
- (株)兼建興業
- カネショウ(株)
- (有)環境プラント
- (株)キタコン
- 北日本事業振興協同組合
- (有)沓澤商店
- (株)工藤工務所
- (株)工藤酸素店
- 呉竹(有)
- 津軽保健生活協同組合 健生病院
- (株)弘善商会
- (有)ゴールド農園
- (株)今野商事
- 覚仙町 佐藤内科医院
- 沢田内科医院
- (株)産交
- (有)シーエスガード
- JA 相馬村
- (福)清光福祉会 城東保育園
- (有)昭和石材興業
- 白神観光バス(有)
- (株)伸和産業
- つがる保育園
- 東弘電機(株)
- (株)東邦設備工業所
- 東北化学薬品(株)
- (株)東北クリーン
- 東和電機工業(株)
- 土手町まちづくり(株)
- トヤマ農材(株)
- (株)永澤興業
- 中林・實籾法律事務所
- (有)二唐刃物鍛造所
- 黒毛和牛と銀シャリ 肉の匠
- 日産サティオ弘前・弘前日産
- BHレンタリース弘前
- 人とペットの防災救急塾
- 弘果 弘前中央青果(株)
- 弘前建設業協会
- (有)弘前一心堂
- 弘前ガス(株)
- 弘前金融団
- (株)弘前公益社
- 弘前商工会議所
- 弘前地区電気工事業協同組合
- 弘前天満宮
- 弘前東栄ホテル
- 富士建設(株)
- (株)富士商会
- 藤村機器(株)
- 藤盛医院
- (福)耕光会 ふたば保育園
- (株)ブレーメン
- (株)堀江組
- 前田酒類食品販売(株)
- (株)マルノ建築設計
- 豊盃醸造元 三浦酒造
- (有)三浦造園
- (株)三上重機建設
- (株)南建設
- (株)ムジコ・クリエイト 弘前モータースクール
- 陸奥新報社
- (株)山健
- (株)ゆうネット弘前
- 吉川建設(株)
- (有)よつば管工
- (株)ラグノオささき
- 藤田学園 若草幼稚園
- 和電工業(株)

『FMアップルウェーブ 防災ハンドブック2025』は
上記の皆さまのご協賛により制作・発行することが出来ました。

ご協力ありがとうございました

〈編集・発行〉アップルウェーブ株式会社
〒036-8788　弘前市土手町31番地 土手町コミュニティパーク 3F
TEL：0172-38-0788 ／ FAX：0172-38-0790 ／ MAIL：fm.78.8@applewave.co.jp
ホームページ FMアップルウェーブ
リクエスト・メッセージ・あなたの町の情報提供はコチラへ！ 788@applewave.co.jp