

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「あそべる」	弘前市賀田1丁目18-4	
常盤野	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
	岩木青少年スポーツセンター	弘前市常盤野字湯段菴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	弘前市紙漙沢字山越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。

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。



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。

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。



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。

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。

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。



あなたのたいせつな家をまもる住宅用基礎杭

Xパイプ 地盤調査から施工まで

丈夫! 安心!

株式会社 山健

〒036-8111 青森県弘前市門外字村井50-1 TEL 0172-28-2111(代)



ラグノオ

パティシエのりんごスティック

青森県産のりんごを大きめにカットしスポンジ生地と一緒にパイで包み焼き上げました。



