相馬市 Soma City 土砂災害ハザードマップ

このハザードマップは、**相馬市内に指定された土砂災害警戒区域**をみなさんにお知らせするものです。ハザードマップは**あくまで想定**です。土砂災害警戒区域に指定されていない場所でも、大雨や周辺の様子がいつもと違うときや、危険を感じたときは、**命を守るために避難**しましょう。

発行：相馬市 地域防災対策室 消防防災係（TEL: 0244-37-2121） 令和７年４月

ハザードマップを確認し、あなたの避難のタイミングや避難先を記入しておきましょう。

いつ避難する？ わが家の避難タイミング

避難に時間がかかる
例えば…
・高齢者
・障がい者
・妊婦・乳幼児
・避難先が遠い方
・車での避難が必要な方
→ 警戒レベル3 高齢者等避難
「高齢者等避難」が発令されたら、避難開始！

避難にそれほど時間がかからない
例えば…
・避難先が近い方
・徒歩で避難する方
→ 警戒レベル4 避難指示
「避難指示」が発令されたら、避難開始！

どこへ避難する？ わが家の避難先

まずは…
安全な親戚・知人宅や宿泊施設・勤め先など

避難先を確保できないときは…
指定避難所・指定緊急避難場所など

逃げ遅れてしまったら…
近くの高くて頑丈な建物

避難情報の取得方法

避難情報等の取得方法を確認し、防災メールなどの事前登録をしておきましょう。

相馬市ホームページ
URL https://www.city.soma.fukushima.jp/

相馬市公式エックス（旧ツイッター）
アカウント 相馬市　ユーザー @soma_city

相馬市公式ライン インストールが必要
アカウント 相馬市役所　LINE ID @soma_city

防災行政無線　電話応答装置
防災行政無線の放送内容を聞くことができます。
TEL 0244-35-6633

ラジオ
NHK 第１ AM 1026kHz　ふくしま FM FM 78.6MHz

防災メール 登録が必要
ドメイン bousai.soma@yb74.asp.cuenote.jp
上記メールアドレス（QRコード）へ空メールを送信、登録完了メールを受信できれば登録は完了です。

緊急速報メール（エリアメール） 登録不要
緊急情報を緊急速報メールに対応した携帯電話に配信します。設定が必要な場合もありますので、詳しくは携帯電話各社にお問合せください。

福島県防災アプリ 登録が必要
いざという時に速やかに避難するための情報や機能が集約されたアプリです。QRコードからダウンロードして登録してください。

テレビ（データ放送）
dボタンを押すと、避難情報などを確認できます。

非常持ち出し品の一例

すぐに避難できるように、最低限必要なものを非常持出袋に入れて準備しておきましょう。

両手の空くリュックサックが便利です。重すぎないかどうか背負ってみましょう。

食料
- □ 飲料水（１人１日３リットルを目安）
- □ 非常食（缶詰、乾パン、レトルト食品など）
- □ 粉ミルク、哺乳瓶（赤ちゃんがいる場合）

貴重品
- □ 現金（小銭）、預貯金通帳、印鑑、クレジットカード
- □ 健康保険証、運転免許証、マイナンバーカード

衣類など
- □ 防寒着・下着類
- □ レインコート
- □ 手袋、軍手
- □ 寝袋、毛布、タオル

救急・安全対策
- □ 常備薬（胃腸薬、かぜ薬など）
- □ 救急用品（傷薬、消毒薬、絆創膏、包帯など）
- □ 感染症対策（マスク、アルコール消毒液、体温計など）
- □ お薬手帳、持病のある方の薬
- □ ホイッスル、ヘルメット、防災ずきん

日用品など
- □ ポリ袋（ビニール袋）
- □ レジャーシート
- □ ナイフ、缶切り
- □ ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- □ 使い捨てカイロ
- □ 紙おむつ・携帯トイレ・生理用品
- □ 懐中電灯・携帯ラジオ（予備電池）
- □ 携帯電話（充電器・バッテリー）
- □ 筆記用具（油性マジック）
- □ 洗面用具
- □ メガネ
- □ 油性マジック・布ガムテープ・ロープ

そのほか、家族構成や世帯事情に応じて必要なものを準備しておきましょう

災害時の連絡方法

災害用伝言ダイヤル 171 災害時に伝言の録音や再生ができます。

171に電話する
- 伝言を残すには（録音方法）→ 1を押す → 自宅や自分・家族（被災地内）の電話番号を市外局番からダイヤルする → 伝言を残す
- 伝言を聞くには（確認方法）→ 2を押す → 連絡を取りたいかた（被災地内）の電話番号を市外局番からダイヤルする → 伝言を聞く

災害用伝言板 災害時インターネット接続が可能な場合に利用できます。

Web１７１（NTT）
URL https://www.web171.jp

NTT docomo
URL http://dengon.docomo.ne.jp

ソフトバンク / Y!mobile
URL http://dengon.softbank.ne.jp

au（KDDI）
URL http://dengon.ezweb.ne.jp

※災害用伝言板は、大きな災害が発生したときに提供が開始されます。サービスの詳細については、各社の説明をご確認ください。

災害時の問い合わせ先

消防 火事・救急 119　警察 事故・事件 110

行政機関	相馬市役所	0244-37-2120
	福島県相双地方振興局	0244-26-1116
	相馬地方広域消防本部	0244-22-4164
	相馬警察署	0244-36-3191

ライフライン	電気（停電情報）	https://nw.tohoku-epco.co.jp/teideninfo/
	相馬地方広域水道企業団	0244-36-2426
	ガス（ガス漏れなど）	使用しているガス会社または販売店へ
	NTT（電話の故障）	113

警戒レベル・避難情報 いつ避難する？

市は避難指示などの情報を発令します。あなたや家族の状況に応じて、避難のタイミングを考えておきましょう。

緊急度

警戒レベルと状況	行動を促す情報（避難情報・防災気象情報※）※警報や注意報といった「防災気象情報」の名称やレベルは、今後変更になる場合があります。		みなさんがとるべき行動
警戒レベル1 全後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報（警報級の可能性） 気象庁が発表		災害への心構えを高める
警戒レベル2 気象状況悪化	大雨注意報、洪水注意報、キキクル：注意等 気象庁が発表		自らの避難行動を確認
警戒レベル3 災害のおそれあり	高齢者等※避難 ※避難先までの移動に時間がかかる方 相馬市が発令	大雨警報（土砂災害） キキクル：警戒 気象庁等が発表	危険な場所から高齢者等は避難
警戒レベル4 災害のおそれ高い	避難指示 相馬市が発令	土砂災害警戒情報等 キキクル：危険 気象庁等が発表	危険な場所から全員避難
警戒レベル5 災害発生又は切迫	緊急安全確保※ ※災害の状況を確実に把握できるものではないため、必ず発令されるものではありません。 相馬市が発令	大雨特別警報等 キキクル：災害切迫 気象庁等が発表	災害発生危険が迫る → 命の危険直ちに安全確保！

警戒レベル4までに必ず避難！

土砂災害からの避難の心得（こころえ） どこへ避難する？

土砂災害は、急激に状況が悪くなることがあります。避難のタイミングを逃さず、早めの避難を心がけましょう。

基本の避難（早い段階で避難）

土砂災害の危険性が高まる前に避難

まわりの状況や情報に注意し、避難のきっかけをつかみましょう。

早い段階の避難先
たとえばこんなところへ・・・
- ▶ 親戚・友人宅など、市内に限らずより安全な場所
- ▶ 最寄りの指定避難所など

逃げ遅れてしまったら

避難することに危険を感じたら、命を守れる場所へ

大雨や強風、夜暗いときなどに避難することは危険を伴います。無理に避難せずに少しでも安全な場所で身を守りましょう。

逃げ遅れてしまったときの避難先
たとえばこんなところへ・・・
- ▶ 最寄りの高く丈夫な建物や高台
- ▶ 自宅の２階以上、斜面から離れた部屋
- ▶ 指定避難所に限らず、駆け込めるところ

避難するときは

できるだけ、斜面や渓流から離れた道を選びましょう。

みんなで避難

予兆現象などを発見したら、近所で共有し、声をかけ合って、みんなで一緒に避難しましょう。

避難指示発令後は原則歩いて避難

避難指示を聞いてから車で避難した場合、道路の混雑が考えられます。車での避難は、高齢者等避難などの早い段階で避難を開始してください。

情報の伝わり方

防災情報・気象情報等の入手先を確認しておきましょう。また、情報は自ら積極的に入手しましょう。

国土交通省・福島県 ＜水位情報＞
気象庁・福島地方気象台 ＜気象情報＞
→ 相馬市 ＜避難情報等＞
→ テレビ・ラジオ・インターネット / 防災メール・緊急速報メール / 防災行政無線 / 広報車
→ 積極的に情報収集！ 市民のみなさん

福島県｜ふくしまぼうさいウェブ
福島県内の各種防災情報を確認できます。
URL https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/bousai/

気象庁｜キキクル（危険度分布）
大雨や土砂災害に関する情報が確認できます。
URL https://www.jma.go.jp

土砂災害の予兆現象

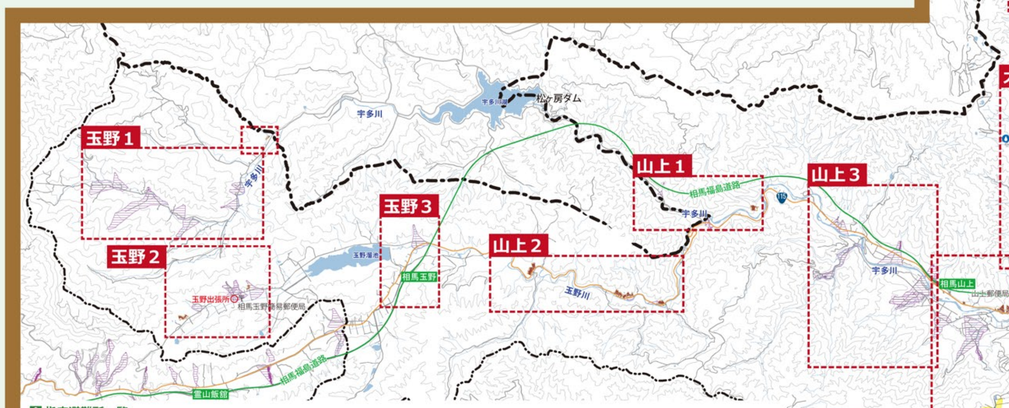
土砂災害が発生する前には、予兆現象が起きることがあります。発見したら、ただちに避難を開始しましょう。

がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）
地面にしみ込んだ水が斜面をゆるめ、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちること。
- がけから水が湧き出ている。
- がけから小石がぱらぱら落ちてくる。
- がけに割れ目が見える。

土石流
山腹や川底の石や土砂が、長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流されること。
- 山鳴りがする。
- 雨が降り続いているのに川の水位が下がる。
- 急に川の流れが濁り、流木が混ざっている。

地すべり
地下水などの影響により、地面が広い範囲にわたってゆっくりとすべり落ちること。

このほかにも・・・
- □ 地面にひび割れができたり、斜面から水が噴き出す。
- □ 沢や井戸の水が濁る。
- □ 地鳴り、木の根のちぎれる音、岩の割れる音などがする。
- □ ものの腐ったようなにおい（腐葉土、肥やしのにおい）がする。
- □ 小動物が異常行動（騒ぐなど）をとる。



指定避難所一覧

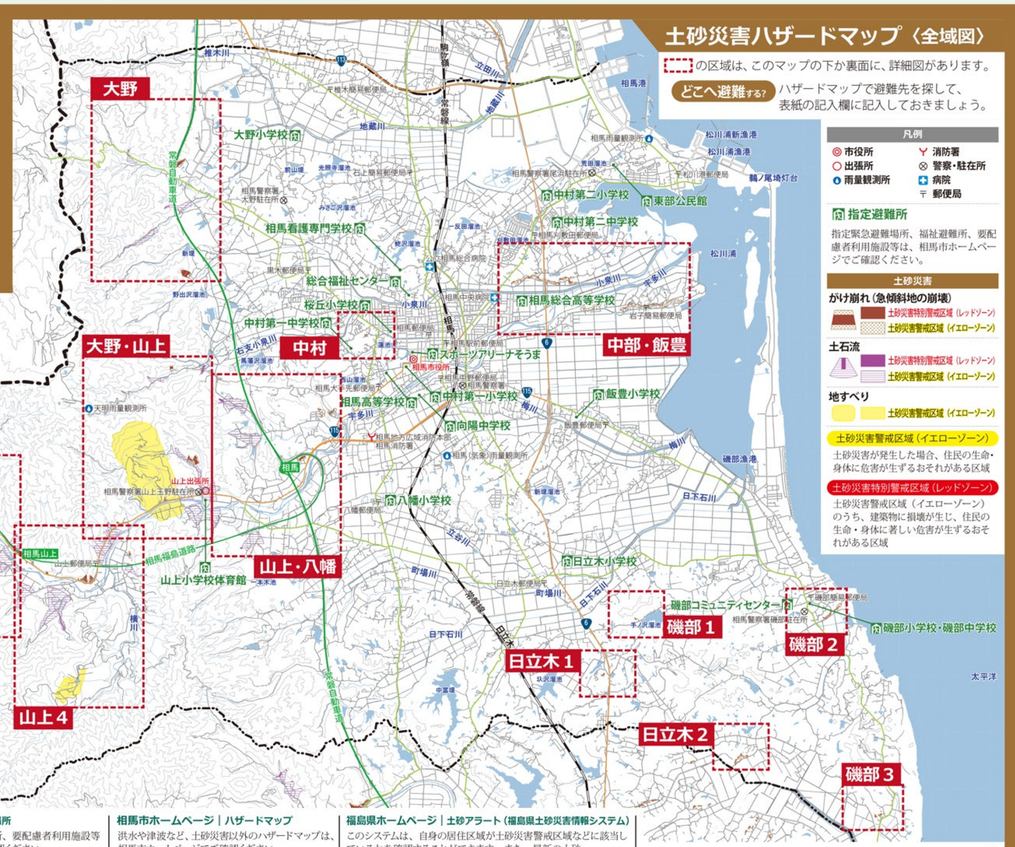
No.	地区名	施設・場所名	所在地
1	中村	中村第一小学校	中村字大手先 1
2	中村	桜丘小学校	中村字桜ケ丘 179
3	中村	中村第一中学校	中村字本町 132
4	中村	向陽中学校	中野字桜町 76
5	中村	相馬高等学校	中村字大手先 57-1
6	中村	相馬総合高等学校	北飯渕字阿弥陀堂 200
7	中村	スポーツアリーナそうま	中村字北町 55-1
8	中村	総合福祉センター	小泉字高池 357
9	東部	中村第二小学校	尾浜字細田 1
10	東部	中村第二中学校	和田字北迫 185-13
11	東部	東部公民館	原釜字北高野 56-1
12	大野	大野小学校	大坪字東畑 7
13	大野	相馬看護専門学校	石上字南蛯沢 344
14	飯豊	飯豊小学校	大曲字天神前 42
15	八幡	八幡小学校	坪田字清水前 9-3
16	山上	山上小学校体育館	山上字柳下 32-2
17	日立木	日立木小学校	日下石字神明前 14
18	磯部	磯部小学校・磯部中学校	磯部字上ノ台 467-2
19	磯部	磯部コミュニティセンター	磯部字狐穴 647-4

相馬市ホームページ｜避難場所
指定緊急避難場所、福祉避難所、要配慮者利用施設等は、相馬市ホームページでご確認ください。
URL https://www.city.soma.fukushima.jp/bosai_anzen/saigainisonaete/hinan_basyo/1907.html

相馬市ホームページ｜ハザードマップ
洪水や津波など、土砂災害以外のハザードマップは、相馬市ホームページでご確認ください。
URL https://www.city.soma.fukushima.jp/bosai_anzen/saigainisonaete/hazard_map/index.html

福島県ホームページ｜土砂アラート（福島県土砂災害情報システム）
このシステムは、自身の居住区域が土砂災害警戒区域などに該当しているかを確認することができます。また、最新の土砂災害警戒区域の指定状況を確認することもできます。
URL https://d-keikai.pref.fukushima.lg.jp/sp/Top.aspx

土砂災害ハザードマップ〈全域図〉



の区域は、このマップの下か裏面に、詳細図があります。

どこへ避難する？ ハザードマップで避難先を探して、表紙の記入欄に記入しておきましょう。

凡例
- 市役所
- 出張所
- 雨量観測所
- 消防署
- 警察・駐在所
- 病院
- 郵便局

指定避難所
指定緊急避難場所、福祉避難所、要配慮者利用施設等は、相馬市ホームページでご確認ください。

土砂災害

がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）
- 土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）
- 土砂災害警戒区域（イエローゾーン）

土石流
- 土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）
- 土砂災害警戒区域（イエローゾーン）

地すべり
- 土砂災害警戒区域（イエローゾーン）

土砂災害警戒区域（イエローゾーン）
土砂災害が発生した場合、住民の生命・身体に危害が生ずるおそれがある区域

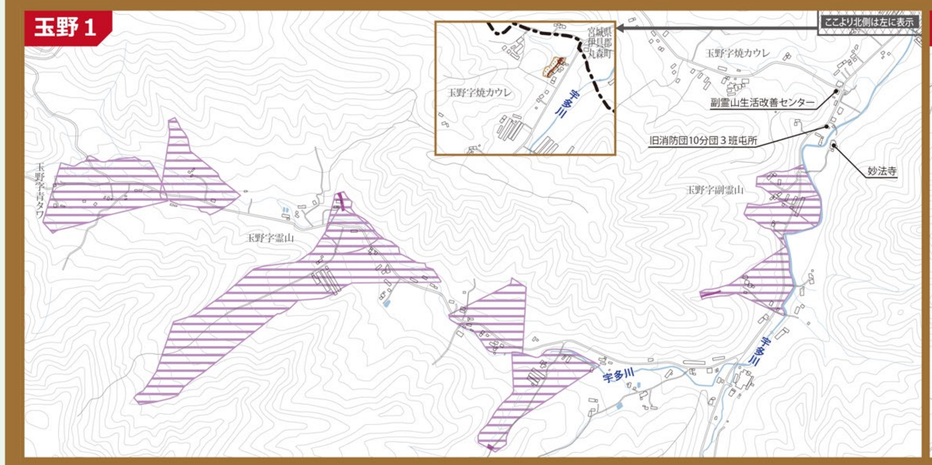
土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）
土砂災害警戒区域（イエローゾーン）のうち、建築物に損壊が生じ、住民の生命・身体に著しい危害が生ずるおそれがある区域

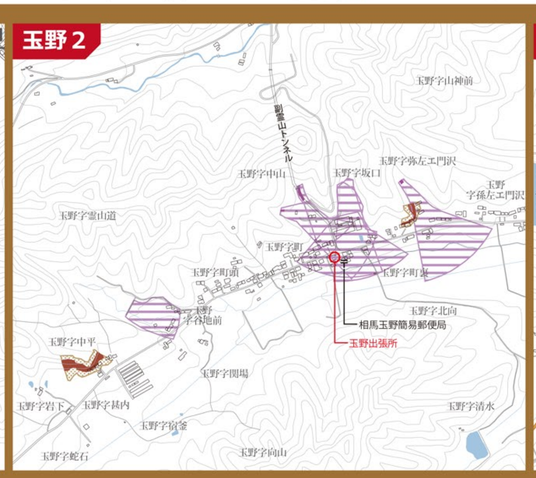
令和７年４月現在

0 0.5 1 2 3 km　1/50,000　N

Copyright© NTT インフラネット株式会社 All Rights Reserved.

土砂災害ハザードマップ〈詳細図〉





凡例
- 出張所
- 郵便局

指定避難所
指定緊急避難場所、福祉避難所、要配慮者利用施設等は、相馬市ホームページでご確認ください。

土砂災害

がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）
- 土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）
- 土砂災害警戒区域（イエローゾーン）

土石流
- 土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）
- 土砂災害警戒区域（イエローゾーン）

地すべり
- 土砂災害警戒区域（イエローゾーン）

土砂災害警戒区域（イエローゾーン）
土砂災害が発生した場合、住民の生命・身体に危害が生ずるおそれがある区域

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）
土砂災害警戒区域（イエローゾーン）のうち、建築物に損壊が生じ、住民の生命・身体に著しい危害が生ずるおそれがある区域

0 100 200 400 m　1/10,000　N

Copyright© NTT インフラネット株式会社 All Rights Reserved.