

# ほっと辻堂

～地域のお困りごとの相談窓口～

風水害から考える！

## マイ・タイムラインについて

マイ・タイムラインとは、大雨や台風で河川の氾濫が起こりそうなときなどに、安全に避難するために事前に備えておく、自分のための避難行動計画表です。市区町村が作成・公表した洪水ハザードマップを用いて、自らの様々な洪水リスクを知り、どの様な行動が必要か、どういうタイミングで避難することが良いのかをご家族と一緒に日常的に考えるものです。ふじさわ防災ナビのP92～93参照。



ふじさわ防災ナビ  
QRコード



### 自分にとって安全な避難所って？

大雨や台風の接近によって考えられる自分にとって安心できる避難場所は人それぞれです。知人や友人宅も検討しながら、医療的ケアや、介助の必要性が高い場合は自宅にいることが一番安全な場合もあります。自分だったらどこに逃げ込めるか？事前に考えておくことが大切です。  
※基本的に、指定緊急避難所へは車で移動はできません。

### 身の危険を感じた時に連絡できる人はいますか？

自分の命や大切な人を守るためにどのタイミングでどこに逃げるのか考えてみましょう！  
警報や注意報が発令された時に

**誰 と どのように** 連絡が取れるのか確認してみましょう。

※辻堂エリアでは個別避難計画をモデルで策定中です。詳しくは、辻堂地区防災協議会へ



風水害に備えよう ふじさわマイ・タイムライン 作成日：2021年 4月 1日

### 記入例

日からの備え	自宅(周辺)の状況 (自宅は区域の中?外?)	<input checked="" type="checkbox"/> 引地 川の氾濫のおそれあり(浸水の深さ 0.5 ~ 3m ) <input type="checkbox"/> 土砂災害(崖崩れ)のおそれあり
	避難する場所	優先① 息子夫婦の家 (避難の方法… 徒歩 / かかる時間… 10分) 優先② ○○市民センター (避難の方法… 徒歩 / かかる時間… 10分)
	避難の目安 (タイミング)	市から高齢者等避難が発令されたとき
	非常用持出品 (避難の時に持っていくもの)	*息子夫婦の家 常備薬、保険証、現金、着替え、洗面道具、携帯電話 *○○市民センター 上記のほか、非常用持出袋 (袋の中身再確認…マスク3枚、体温計、消毒用アルコール、スリッパ、食べ物、飲み物、防寒具、携帯の充電器、ビニール袋2枚)

時間経過	警戒レベル	気象情報 市からの避難情報	注意すること	なにをする？ わたし(と家族)の動き
3日以前	1	台風・大雨に関する気象情報 (週間天気予報など) <b>早期注意情報</b> (気象庁が発表)	災害への心構えを高める	<input type="checkbox"/> 気象情報は(気象庁防災情報)で確認! <input type="checkbox"/> 河川の水位の情報は (神奈川県雨量水位情報)で確認! <input type="checkbox"/> 当日の行動予定は… 自分:仕事、妻:自宅
1日前(大雨日)	2	<b>大雨・洪水・高潮注意情報</b> <b>注意注意情報</b> (気象庁が発表)	自らの避難行動を確認	<input type="checkbox"/> お互いの連絡方法は… 電話・メール <input type="checkbox"/> 避難にかかる時間… 30分 <input type="checkbox"/> 避難の持ち物を準備しよう 【私のやることメモ】 ・息子夫婦に連絡する(避難の可能性)
雨が強まる(避難日)	3	<b>大雨警報・洪水警報</b> <b>避難警戒情報</b> <b>高潮注意情報</b> (警報に切り替える可能性が高い) <b>高齢者等避難</b> (市町村が発令)	危険な場所から高齢者等は避難	【私のやることメモ】 <input type="checkbox"/> 自治会長や知り合いに連絡する <input type="checkbox"/> 隣の〇〇さんに連絡する <input type="checkbox"/> 避難を始める(避難に掛かる時間30分)
災害発生	4	<b>土砂災害警戒情報</b> <b>避難危険情報</b> <b>高潮警報</b> <b>高潮特別警報</b> <b>避難指示</b> (市町村が発令)	危険な場所から全員避難	【私のやることメモ】 <input type="checkbox"/> 近所の人に避難を呼ばれる =避難完了! 【もし避難できなかったら何ができる?】 <input type="checkbox"/> 2階のりから離れた部屋で安全を確保
	5	<b>大雨特別警報</b> <b>避難発生情報</b> <b>河川氾濫/土砂災害発生!</b> <b>緊急安全確保</b> (市町村が発令)	命の危険直ちに安全確保!	

マイ・タイムラインは1回作ったら終わりではなく、見直し作業も定期的にも実施しましょう。

## マイ・タイムライン 活用の心得

- ・ 行動の目安として認識する
- ・ 気象情報や避難情報等をこまめに収集・確認する
- ・ 臨機応変に行動、判断する

## 詐欺被害情報 (令和5年度)

神奈川県内 被害額 : 約 42億 4,000万円

藤沢署管内(南部) : 約 1億 1,100万円

警察相談専用窓口 ☎ #9110

消費者ホットライン ☎ 188

藤沢警察署 ☎ 0466-24-0110

怪しい!と思ったら  
まず相談を!

## 公園体操開催中! 楽しく運動習慣を身につけませんか?

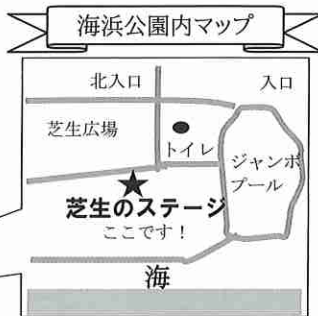
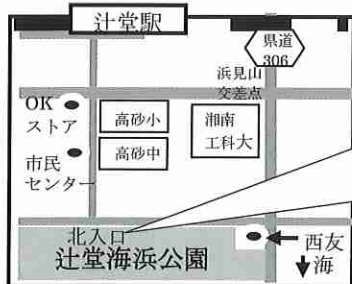
### 海浜公園 かいひんFRIENDSイベント

日時:毎週水曜日 午前9:30~10:00

※雨天中止、祝日開催

場所:辻堂海浜公園

芝生のステージ

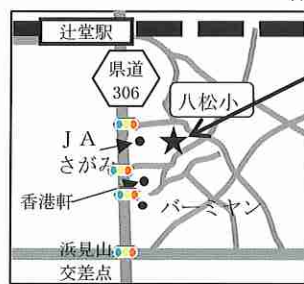


### 諏訪神社

日時:毎週金曜日 午前9:30~10:00

※雨天中止、祝日開催

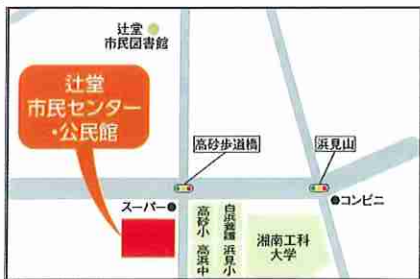
場所:諏訪神社 境内  
(住所:辻堂元町3-15-15)



諏訪神社は  
ココです!



発行元 辻堂西いきいきサポート(地域包括支援)センター  
住所:辻堂西海岸2-1-17 辻堂市民センター内  
電話:0466-54-9511



辻堂東いきいきサポート(地域包括支援)センター  
住所:辻堂元町5-5-8  
電話:0466-36-3333

