



# 防災に関わる「言い伝え」 ～北海道・東北（一部地域）編～

★今月号より数回に渡り、各地の防災に関わる「言い伝え」を特集していきます。  
皆様のお住まいのエリアで耳にしたことのある「言い伝え」はありますか？

## ■北海道 留萌市

・堤防ヘヤナギを植える。

※ヤナギの根を張らす事により、堤防に強度を与え、河川を保護する。

## ■北海道 奥尻町

・地震がきた、高台へ逃げろ。

⇨津波による被害から逃げるための教訓

・避難路の確認を日常の合言葉に。

⇨家族で災害時の避難路の確認、待ち合わせ場所の確認を常にしておくための教訓

・地震が発生したらすぐにドアを開こう。

⇨玄関が唯一の逃げ道になりがちなので、逃げ道の確保をしておくという教訓

・避難は徒歩がいちばん。

⇨車が立ち往生すると避難活動の妨げになるという教訓

・火の始末はそれぞれの義務。

⇨地震後の火災はみんなが火の始末を心がけることとした教訓

## ■秋田県 秋田市

・鴉が低いところに巣を構える年は大風のある年。

⇨天候の予測

・鴉が高いところに巣を構える年は洪水のある年。

⇨天候の予測

## ■宮城県

・地震がある時雉子が鳴けば津波が来ない。地震後に雉子が鳴かないと津波が来る。地震が2度目に大きく来れば津波が来る。

⇨地震後の津波への警戒を促す前兆現象を示唆

・蛙が高いところに登ると洪水。蜘蛛が巣を上にかければ洪水。

⇨洪水への警戒を促す前兆現象

・2度大砲のような音がしたこと、海が光ったこと、津波襲来直前に平時よりも大幅に退潮したこと。

⇨明治・昭和三陸津波の際の体験談

## ■北海道 湧別町（旧上湧別町）

・アイヌ同士の大きな争いが起き、湧別アイヌは遠軽町瞰望岩の岩まで追い詰められていたが、夜半の暴風雨で湧別川が大洪水を起こし、勝利寸前だった十勝アイヌを全滅させた。

※湧別川は雨が降ればたちまち氾濫する。屯田入植後も例年のように悩まされたが、その後の徹底した治水対策に活かされた。

## ■北海道 別海町

・地震雲（飛行機が通過した後のような直線上の雲など）が空に出たらその何日後かに地震が来る。

・ネズミが家屋から逃げるとその家屋は火災に遭う

## ■青森県 横浜町

・地震がきたら山に避難しろ  
⇨津波からの被害を防ぐ。

## ■青森県 おいらせ町

・地震直後、海鳴りがしたら避難する  
⇨津波による被害から逃れるための教訓

## ■岩手県

・津波でんでんこ。

⇨津波による共倒れという悲劇を防ぎ、生存率を高めるための哀しい知恵

・地震があったら高台に逃げろ。

⇨津波による被害から逃れるための教訓。

・低いところに住家を建てるな。

⇨津波による被害を防ぐための教訓

・地震の後、潮が引いたら高いところに逃げろ。

⇨引き波からくる津波による被害から逃れるための教訓

・津波と聞いたら欲を捨てて逃げろ

⇨津波による被害から逃れるための教訓

・緩慢な長い大揺れの地震があったら、少なくとも1時間は警戒せよ。

⇨津波による被害から逃れるための教訓

・避難する時は、川沿いを逃げると危険

⇨津波による被害から逃れるための教訓

・外国地震でも津波は来る。

⇨遠地津波に対する警戒も必要だという教訓

# 防災新聞

発行者

関西ボロン株式会社

兵庫県丹波市  
山南町草部448-1

電話 06-6467-8333

ホームページ  
bousai-ansin.com



# 地震発生～避難まで 0歳児を守る方法

<p>①ぐらぐらしてきた・・・？と思ったら</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・少しでも揺れを感じたら赤ちゃんのもとへ</li> <li>・転倒しそうなもの、窓や照明などのガラス類からも遠ざかりましょう。</li> </ul>
<p>②まずは避難スペースへ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■避難スペースのポイント</li> <li>・ママと赤ちゃんの体が、しっかり守れるスペース</li> <li>・ガラスや鏡など割れやすいものから身を守れる場所</li> <li>・地震の際は、避難スペースまでスムーズに移動できるかどうか</li> </ul>
<p>③自分と子どもの身を守るポーズ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもと向かい合わせにして保護者のおなかあたりに子どもの頭をおき、保護者は子どものお尻を抱きかかえるように体を丸める</li> <li>※子どもと自分の頭を守る姿勢を意識しましょう</li> </ul>
<p>④揺れが収まったら</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まずは火の元を確認</li> <li>※余震が続く場合があるので、しばらく火の使用は控える</li> <li>・避難経路の確保</li> <li>※ドアはもちろん、ベランダの窓など、一箇所は開けておく</li> <li>・テレビ、ラジオなどで情報収集</li> <li>※被害状況などを確認して、外に避難するか自宅待機するかを決める。</li> </ul>
<p>避難の際の赤ちゃんの運び方</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>■首がすわっていない赤ちゃんの場合</li> <li>・バスタオルにくるんでトートバッグに入れます。そのバッグを肩からさげ、一方の腕で抱えるようにして逃げて下さい。</li> <li>■首がすわった乳児の場合</li> <li>・密着するタイプのだっこひもやおんぶひもを使用する。</li> </ul>

※平常時にベビーベッドの置き場所を検討したり、家具固定をおこなうことも重要です。

## 防災新聞が届いたら構-kamae-に潜る練習を！！



- ①地震警報が鳴る
- ②テーブルに近い人から下に潜る  
(先に潜った人は他の人をテーブルに誘導する)
- ③揺れが収まるまでテーブルの下で待機する
- ④揺れが収まれば、避難すべきかの状況判断



- ①地震警報が鳴る
- ②襖を開ける
- ③押し入れに入る (前向きか後ろ向きかは各自入りやすい方)
- ④飛来物から身を守る為、自分の体が隠れるまで襖を閉める  
※完全に閉めてしまうと閉じ込められてしまう恐れあり
- ⑤揺れが収まるまで待機
- ⑥避難すべきかの状況判断



- ①地震警報が鳴る
- ②体を回転させ、ベッドから降りる
- ③中央の脚を掴み、体を引き寄せる
- ④揺れが収まるまで待機
- ⑤避難すべきかの状況判断

# 防災+ (プラス) 手帳 2018年度版

- ✓ 防災豆知識を毎日掲載したダイアリー
- ✓ 防災のさまざまな疑問に答える防災 Q&A
- ✓ 毎月の防災テーマとチェックポイント
- ✓ 防災訓練を計画作りからサポート
- ✓ 災害発生から避難生活までの幅広い情報を網羅
- ✓ 調理不要ですぐ食べられる災害食 3日分メニュー
- ✓ 初動防災活動と新しくなった避難情報ガイドラインを紹介
- ✓ マイナンバー、常備薬、緊急時の役割分担も家族分まとめて記入



防災+ (プラス) 手帳は、防災豆知識を毎日掲載したダイアリーや、防災のさまざまな疑問に答える防災 Q&A、毎月の防災テーマとチェックポイント、防災訓練実施項目一覧表など、役立つ知識が満載です。今なら9月30日まで無料でダウンロードができます。防災に関する情報を自分で調べるとなると大変ですが、手帳だと毎日目につくので、無意識のうちに防災知識が身につきます。



まいにち防災学習  
日々の防災啓発に役立つ「防災知識」を365日まいにち掲載しています。日めくりカレンダー感覚で、防災知識を学べます。

今月の防災テーマ  
月ごとの防災テーマを設定しています。

防災Q&A  
防災に関するさまざまな疑問に危機管理専門メディア「リスク対策.com」主筆の中澤幸さんがお答えします。

チェックリスト  
防災対策は万全ですか？職場や家庭でチェックしてみましょう！

171  
毎月1日、15日など災害伝言ダイヤル(171)が無料体験できます。

災害・防災記念日  
過去の災害・防災に関する記念日が確認できます。

防災チェックポイント  
防災テーマ(毎月設定)チェックすべき項目は必ず目を通すことが大切です。



## 防災新聞

発行者  
関西ボラコン株式会社  
兵庫県丹波市  
山南町草部448-1  
電話 06-6467-8333  
ホームページ  
bousai-ansin.com

「いいね！」  
お願いします



## 災害時の豆知識～vol.39～

### 津波から避難する時の注意点

- ※平常時に避難できそうな場所やビルの下調べをしておく
- ①とりあえずの高台までの避難と、より高いところへの避難(二次的な避難)を実施
- ②車による避難の原則禁止
- ③財産(家財や持ち船など)の保全や持ち出しはあきらめること
- ④津波が浸水を始めたら、遠くの避難はあきらめ、近くの建物などでも、できるだけ高いところへ上がる
- ⑤堅い物(岩場や堤防など)からできるだけ離れる(波で叩きつけられて死傷する危険があるため)
- ⑥やむを得ず建物に避難する場合は、海岸に面する前面のビルより、2列目、3列目の建物に避難する

