



# いざというとき



最新の情報は  
市公式ホームページを  
ご確認ください。

防災マップ

## 災害が起こる前に知っておきたいこと Prepare before a Disaster Occurs

災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こったときの  
ために防災マップの確認や非常持ち出し品の準備をして  
おきましょう。

We don't know when will disaster occur, check  
the disaster prevention map and follow the rules  
for emergency items in case of a disaster.

### 防災マップ

問 暮らし安全課 危機管理係  
☎ 0285-83-8396 FAX 0285-83-8392

### Disaster prevention map

Contact Crisis Management section Citizen's Life Division  
☎ 0285-83-8396 FAX 0285-83-8392



雨がたくさん降ったときに、予想されること  
が書かれた洪水ハザードマップです。避難に関  
する情報なども合わせて掲載しています。



When it rains a lot, this is a water hazard  
map that describes what to expect  
when there is a heavy rain.  
Information on evacuation is also posted.

### 災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤルとは、災害が起こり、電話がつなが  
りにくくなったときに始めるサービスです。  
声の伝言板として、家族と安全かどうかの確認や集合す  
る場所の連絡などに利用できます。

### Disaster transmission dial 「171」

Disaster transmission dial is a service that starts  
when a disaster occurs and it becomes difficult to  
connect to the phone. As a voice message board,  
you can use it to check if it is safe with your family  
to contact the place where you will meet.

## 災害のときに使う日本語 Japanese Words Used During a Disaster

避難(ひなん/Hinan) evacuate  
余震(よしん/Yoshin) aftershock  
倒壊(とうかい/Toukai) collapse  
緊急地震速報(きんきゅうじしんそくほう/Kinkyu Jishin Sokuhou)  
Earthquake Early Warning

警戒レベル(けいかいれべる/Keikai Reveru)  
Earthquake Early Warning  
土嚢、水嚢(どのう、すいのう/Donou, Suinou)  
sandbag/water sacs

〈広告〉

安心の住まいを



イサムアーキテクツ一級建築士事務所

一級建築士 日下田 勇

設計・監理・構造計算  
耐震診断・補強設計・リフォーム相談

〒321-4302  
栃木県真岡市鶴田388-5 Tel.0285-83-1570  
E-fax 050-31560573 E-mail: higeta@yomogi.jp

facebook



(HK)

一般土木 舗装工事

有限会社 廣瀬建設

栃木県知事許可(般)第18426号  
〒321-4308 真岡市中郷44番地1  
TEL&FAX 0285-83-3759

荒町営業所  
〒321-4305 真岡市荒町4-9-10  
TEL0285-82-8757 FAX0285-82-5061

## 非常持ち出し品(例)

避難するときに持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュックなどの持ちやすい状態で準備しておきましょう。

## Emergency items to bring with (examples)

The minimum essential items to be taken out when evacuating is about 15kg for men and about 10kg for women in a state that is easy to carry such as backpack.

### 貴重品(きちょうひん)

- ①お金(小銭) ②身分証明書 ③パスポート  
④通帳 ⑤健康保険証



### Valuables

- ①Money (small coins) ②ID cards ③Passport  
④Bankbooks ⑤Health insurance card

### 薬(くすり)

- ⑥かぜ薬 ⑦キズ薬



### Medicines

- ⑥Cold remedies ⑦Vulneraries

### 非常食品(ひじょうしょくひん)

- ⑧カンパン ⑨缶詰  
⑩飲料水



### Emergency provisions

- ⑧Dry biscuit ⑨Canned food  
⑩Portable water

### その他(そのた)

- ⑪下着 ⑫服 ⑬タオル ⑭手巾 ⑮電池  
⑯手に持つ電灯 ⑰手に持つラジオ ⑱ナイフ ⑲缶きり  
⑳ティッシュペーパー ㉑クッション(頭を守るため)



### Other items

- ⑪Underwear ⑫Clothes ⑬Towels ⑭Gloves  
⑮Batteries ⑯Flashlight ⑰Portable radio  
⑱Knife ⑲Can opener ⑳Tissue paper  
㉑Cushion (to protect your head) ㉒Face mask  
㉓Thermometer ㉔Slippers

### For foreigners

#### Safety tips App



日本の緊急地震速報、津波警報、気象特別警報等を知らせる、観光庁監修の外国の方向けアプリです。

This is an app for foreigners that notifies you of earthquake early warnings in Japan, Tsunami warnings, special weather warnings, etc.



iOS



Android

〈広告〉

**スズメバチ退治  
便利屋ニーズ**

・動物の被害対策  
・ゴミ片付け(不要物)  
・木の伐採・草刈り・除草剤散布

真岡市寺内26-3  
TEL0285-82-9260

緑地のメンテナンス  
造園・土木・清掃・舗装

**菊水開発株式会社**  
代表 山中嘉治

真岡市鷺巣30  
TEL.0285-74-1030

未来を  
築く

**東石建設株式会社**  
〒321-4367  
真岡市鬼怒ヶ丘1-6-4  
TEL:0285-82-4205

## 市内の指定避難所

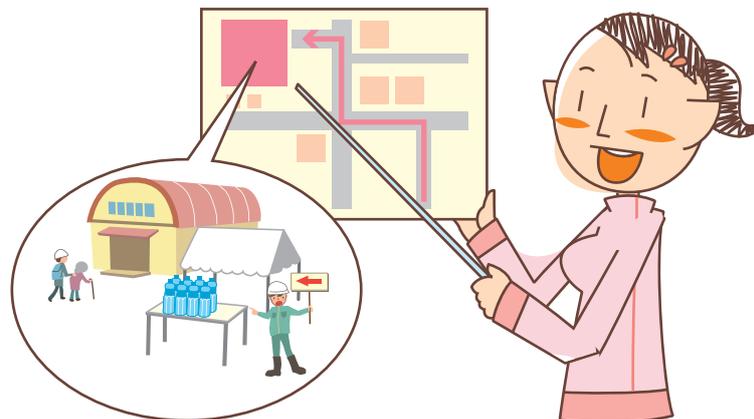
指定避難所は、地震や台風などで災害が発生したときなど、家に戻れなくなった場合に一時的に滞在する施設で、その都度、災害対策本部が開所する施設を決定します。

災害はいつ起こるのかわかりません。非常時に備え、普段から防災用品を整え、各家庭で避難場所を確認し合っておくなどの準備と心構えが大切です。

防災ガイドブック

番号	避難場所名	所在地	番号	避難場所名	所在地
1	真岡小学校	台町4184	25	大内西小学校	下籠谷2472-1
②	真岡東小学校	東光寺1-4-1	②6	大内中学校	飯貝1159
3	真岡西小学校	熊倉3-33-6	27	真岡北陵高等学校	下籠谷396
4	亀山小学校	亀山1037-3	②8	真岡市公民館大内分館	飯貝529
5	真岡中学校	並木町3-120	29	真岡市健康増進施設真岡井頭温泉	下籠谷21
⑥	真岡東中学校	田町1256-18	30	中村小学校	中302
7	真岡西中学校	西高間木531	31	旧中村東小学校	寺内1191
8	真岡高等学校	白布ヶ丘24-1	32	旧中村南小学校	中2210
9	真岡女子高等学校	台町2815	33	長田小学校	長田1302-1
10	真岡工業高等学校	寺久保1-2-9	34	中村中学校	中203
①1	オートミライ 真岡公民館	荒町1201	35	真岡市公民館中村分館	中247
①2	KOBELCO真岡いちごホール	荒町1201	③6	自然教育センター	柳林1140-2
①3	真岡市総合体育館	田町1251-1	37	久下田小学校	久下田491
①4	アオキシテックもおか武道館	田町1330	38	久下田中学校	久下田1304
15	真岡市公民館 真岡西分館	西高間木539-1	39	二宮コミュニティセンター	石島893-15
16	山前小学校	小林672-2	40	生涯学習館	さくら1-15-1
①7	旧山前南小学校	東大島713	41	久下田駅前どんとこい広場	久下田848-5
18	西田井小学校	西田井1505-2	④2	長沼小学校	長沼716
①9	旧東沼小学校	東沼657	④3	長沼中学校	長沼706
20	山前中学校	小林784	④4	長沼地域体育館	砂ヶ原1280
21	真岡市公民館山前分館	小林935-1	④5	物部小学校	物井1180
22	真岡ハイトラ運動公園	小林1900	④6	物部中学校	高田1838
②3	大内中央小学校	飯貝457-1	④7	物部会館	物井4307
24	大内東小学校	赤羽30-1	④8	物部地域体育館	高田2645

○印の避難所は、洪水などの水害時には開設しません。



## いざというときは119番

行政	真岡市役所 市民生活部 暮らし安全課	0285-83-8396
	栃木県 真岡土木事務所	0285-83-8305
	国土交通省 下館河川事務所真岡出張所	0285-83-2817
消防	芳賀地区広域行政事務組合 消防本部通信指令課	0285-82-0119
警察	真岡警察署	0285-84-0110

### 防災行政無線の内容確認

防災行政無線情報案内	0285-85-0511
火災等情報案内	050-5536-6972

## 真岡市休日夜間急患診療所

☎ 0285-82-9910

※事前に電話をしてから受診してください。

**診療科目** 小児科、内科

**所在地** 真岡市中郷227-1  
芳賀赤十字病院敷地内

**診療時間** 月曜日～土曜日 18:30～21:30  
日曜・祝日・年末年始 9:00～12:00  
13:00～17:00  
18:00～21:00



## FMラジオを備えましょう

毎日24時間放送しているFMもおか(87.4MHz)では、災害時の緊急情報をいち早くお伝えします。



### FMもおか専用「防災ラジオ」販売中

**窓口** 市役所本庁舎2階暮らし安全課  
二宮支所市民窓口

**代金** 1台目3,000円、2台目以降9,900円  
(75歳以上世帯は1台目のみ1,000円)

**機能** 災害等の場合は自動で緊急放送が流れます



### 真岡市公式アプリ(無料)

暮らしに役立つ総合アプリで、防災行政無線情報、避難情報、Jアラート、市からの緊急告知(Lアラート等)、火災情報、防災カメラなど、災害時においてもいち早く最新情報をお伝えします。



Android版



iOS版



〈広告〉

施工 提案 計画  
すべてに真心を尽くす。

エルシア 電気工事 検索

各種電気工事のエキスパート

- 商業施設
- 店舗
- 工場
- 倉庫

株式会社 ELXIA  
真岡市西田井1210-9 ☎080-3208-5395

警備項目

- 交通誘導警備
- 駐車場警備
- イベント警備
- 常駐警備
- 巡回警備

私達は人々と社会を守るプロフェッショナルとして皆様の安心と安全を守ることを約束いたします。

GAIA 警備保障ガイア 検索

栃木県公安委員会認定第41000163号  
有限会社 警備保障ガイア  
本社営業所 〒321-4333  
栃木県真岡市大谷本町3-11 高岡ビル2F  
TEL:0285-84-0322(代)  
FAX:0285-84-0555

bitway

○防犯カメラ販売施工

- 店舗用防犯カメラ
- 工場内監視カメラ
- 駐車場監視カメラ

○電気通信設備

- オフィス内LAN配線
- 無線LAN機器設置
- ビジネスフォン販売施工
- 光ケーブル配線

株式会社ビットウェイ  
真岡市長田一丁目12番地11  
TEL0285-84-8084  
FAX0285-84-8141