

# 避難所の利用について

避難所では限られたスペースでの共同生活となりますので、マナーやルールを守ることが大切です。避難者同士のプライバシーを守りながら、譲り合いの心を持って助け合い、協力、配慮が必要です。

## 共同生活の注意点

### 所持品

- ◆避難所には多くの人が避難します。トラブルにならないよう所持品に名前を書きましょう。
- ◆避難所の中から避難しなければならぬ場合があります。所持品は、1か所にまとめ、すぐに持ち出せるようにしましょう。



### ルール

- ◆大災害の際は、町職員やボランティアが不足する場合があります。炊き出し、救援物資の受け取り、防犯対策、トイレ掃除など、共同生活に必要な役割は、みんなで協力しましょう。
- ◆水道が使えない場合は、飲み水や生活用水の確保が必要です。給水ポイントのお知らせや給水車が到着するまで大切に使いましょう。
- ◆障がいのある人や高齢者、妊産婦などには、手助けをしましょう。
- ◆居住スペースは、個人の家と変わりません。要配慮者や乳幼児のいる家庭には気を配る必要がありますので、個人のプライバシーを守りましょう。
- ◆ゴミは分別し、所定の場所へ持っていきましょう。ゴミには封をして、害虫の発生を防止しましょう。
- ◆避難所のトイレは多くの方が使用しますので、トイレットペーパーが詰まる可能性があります。トイレを流す際にルールがある場合は、そのルールを守りましょう。
- ◆避難所は完璧な居住空間ではありません。自分の身は自分で守ることを心がけ、不審者を見つけたら、警察や町職員又は、避難所の管理者、リーダーに連絡しましょう。
- ◆避難所から別の場所へ移動するときは、必ず避難所にいる町職員及び管理者等に一声かけてください。
- ◆避難所での飲酒はやめましょう。



### マナー

- ◆物資が支給される場合は、慌てず、列に並び、落ち着いて自分の順番を待ちましょう。列に並べない要配慮者への気配りも必要です。物資が少ない場合は、一人分を複数人で分ける場合もあります。
- ◆掃除は定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。室内は土足厳禁とし、布団を敷くスペースと通路を分けましょう。
- ◆喫煙は、火災防止や受動喫煙防止のため、所定の場所で行いましょう。



### 食中毒

- ◆食中毒は一年中発生します。調理・盛り付けの前、食材に触った後、トイレの後には石鹸で十分に手を洗いましょう。
- ◆食器、調理器具にも注意が必要です。使用后や作業が変わるたびに洗浄と消毒を行いましょう。水が使えないときは、使い捨て容器にラップを敷いて使う方法もあります。



### 感染症対策

- ◆避難所は集団生活の場となりますので、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。
- ◆予防対策としては、3密（密閉・密集・密接）を避けこまめにうがいや手洗いや手指消毒を行い、必ずマスクを付けましょう。排泄物やおう吐物の処理には、必ず使い捨て手袋とビニール袋を使用してください。
- ◆発熱、下痢など体調のすぐれない方は早めに係にお知らせ下さい。



### 体調管理

**【エコノミークラス症候群】**  
長時間足を動かさないと足の静脈に血栓（血の塊）ができ、歩き出した後などに血栓の一部が血流に運ばれて肺や脳の血管をふさいでしまう病気となります。予防対策として体を動かしましょう。座ったままで足や指のつま先を動かすなど足の運動をしましょう。十分な水分をとり、脱水症状にならないようにしましょう。



**【熱中症】**  
猛暑などで高い温度が長く続き、発汗して水分や塩分を失われる状態や湿度が高い時期に汗が蒸発しないため、体内の熱がこもったままで放出されない状態において、めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気、失神、けいれんなどを起こす症状です。予防対策として水分をこまめにとりましょう。塩分もほどよくとりましょう。涼しい服装に心がけましょう。室内でも温度に注意しましょう。日陰を利用しましょう。日傘や帽子を使いましょう。



# 避難所一覧

安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

## 指定緊急避難場所及び指定一般避難所

No.	所在校区	避難場所及び避難所名	住所	異常な現象の種類			収容可能人数		MAP座標
				洪水	崖崩等	地震	屋内	屋外	
1	菊陽南小学校区	菊陽南小学校	菊陽町大字曲手 397	●	●	●	200	1,000	6-F-4
2		南部町民センター	菊陽町大字曲手 498-3	●	●	●	90	—	6-E-4
3	菊陽中部小学校区	菊陽中部小学校	菊陽町大字津久礼 411	●	●	●	300	1,600	6-D-1
4		町民体育館	菊陽町大字久保田 2598	●	●	●	330	—	6-D-1
5		老人福祉センター※	菊陽町大字久保田 2623	●	●	●	60	—	6-D-1
6		菊陽中学校	菊陽町大字久保田 2563	●	●	●	630	3,700	6-D-1
7		東部町民センター	菊陽町大字久保田 1309-2	●	●	●	90	—	10-B-2
8		上津久礼公民館	菊陽町大字津久礼 1157-2	●	●	●	130	—	6-B-2
9	菊陽北小学校区	下津久礼公民館	菊陽町大字津久礼 1786-2	●	●	●	70	—	3-F-2
10		菊陽北小学校	菊陽町大字原水 4652	●	●	●	220	1,000	5-E-1
11		ふれあいの森研修センター	菊陽町大字原水 4652-24	●	●	●	40	—	5-E-1
12	菊陽西小学校区	菊陽西小学校	菊陽町大字原水 5666-40	●	●	●	330	2,700	2-D-4
13		三里木町民センター	菊陽町大字津久礼 2962-2	●	●	●	90	—	2-D-5
14	武蔵ヶ丘小学校区	武蔵ヶ丘小学校	菊陽町武蔵ヶ丘北 1 丁目 2-1	●	●	●	330	1,400	1-F-4
15		武蔵ヶ丘中学校	菊陽町光の森 1 丁目 3518	●	●	●	450	2,100	3-A-1
16		武蔵ヶ丘コミュニティセンター	菊陽町光の森 1 丁目 3517-3	●	●	●	210	—	3-A-1
17		光の森町民センター（体育館）	菊陽町光の森 2 丁目 1-1	●	●	●	280	—	3-B-1
18	武蔵ヶ丘北小学校区	武蔵ヶ丘北小学校	菊陽町武蔵ヶ丘北 3 丁目 5-2	●	●	●	280	1,000	1-E-3
19		西部町民センター	菊陽町武蔵ヶ丘北 3 丁目 5-1	●	●	●	70	—	1-F-3

※老人福祉センターは、指定福祉避難所を開設しない場合に利用します。

## 指定緊急避難場所

No.	所在校区	避難場所	住所	異常な現象の種類			収容可能人数		MAP座標
				洪水	崖崩等	地震	屋内	屋外	
1	町内全域	町民グラウンド	菊陽町大字久保田 2786	●	●	●	—	4,500	5-D-5
2		菊陽杉並木公園	菊陽町大字原水 5326	●	●	●	—	8,000	5-A-4
3		菊陽町光の森防災広場・多目的広場	菊陽町光の森 3 丁目 2-2	●	●	●	—	6,000	3-B-1
4		ふれあいの森公園	菊陽町大字原水 4642-16	●	●	●	—	2,600	5-E-1
5		鼻ぐり井手公園	菊陽町大字曲手 436-1	●	●	●	—	2,600	6-E-4
6		菊陽町防災センター	菊陽町大字久保田 2800	●	●	●	65	—	5-D-5

## 指定福祉避難所

種別	No.	施設名	住所	収容可能人数	MAP座標
町立福祉避難所	1	老人福祉センター	菊陽町大字久保田 2623	40	6-D-1
	2	福祉支援センター	菊陽町大字久保田 2596	30	6-D-1
	3	ふれあい交流・福祉支援センター	菊陽町武蔵ヶ丘北 1 丁目 6-34	50	1-F-3
	4	総合交流ターミナル さんふれあ	菊陽町大字原水 5359	105	2-F-4
	5	図書館ホール	菊陽町大字原水 1438-1	100	5-A-4
	6	菊陽杉並木公園 管理センター	菊陽町大字原水 5326	100	2-F-4
	7	光の森町民センター（地域センター）	菊陽町光の森 2 丁目 1-1	75	3-B-1
協定福祉避難所	1	特別養護老人ホーム きほう苑	菊陽町大字幸川 1929	15	6-A-4
	2	老人保健施設 サンライズヒル	菊陽町大字曲手 760	40	7-E-2
	3	障害者施設 第2 熊本菊陽学園	菊陽町大字曲手 697-2	100	6-F-5
	4	障害者施設 就労サポートセンター 菊陽苑	菊陽町大字原水 3930-1	80	8-A-2

## 協定一時避難所

No.	主な対象地域	施設名	住所	収容可能人員	MAP座標
1	にじの森、花立、南花立、向陽台	創価学会熊本平和会館	菊陽町花立 1 丁目 1-1	1,264	1-D-3