

避難所を知りましょう

指定緊急避難場所	災害対策基本法第 49 条の 4 に基づき、災害が発生し、又は発生する恐れがある場合に住民等の安全を確保するための一時的な避難場所です。	指定避難所	自宅が被災し、住居を失われた方を一時的に受け入れる施設です。指定避難所は、中長期にわたり被災者を収容する施設で、学校の場合、1 週間程度の中期であれば体育館と校舎を指定、長期になれば体育館のみを指定します。
四万十市では、緊急速報メールなどを通して、指定緊急避難場所や指定避難所の開設情報を提供しています。避難する際は、このような情報を入し、開設される避難場所へ避難しましょう。		表中の解説：「○」使用可能、「×」使用不可、階数を記載している施設は以下を確認しましょう。 ・津波・洪水の欄で階数を記載している施設は、浸水が想定されている階以上の場所に避難場所を開設する施設です。 ・土砂災害の欄で階数を記載している施設は、土砂災害警戒区域内または土石流等の危険箇所内にあるため、鉄筋コンクリート造である施設の 2 階以上の場所に避難場所を開設する施設です。 ・洪水の欄で現計画とは計 1 規模降雨（1 0 0 年に 1 回程度の大雨）を指し、最大とは、想定最大規模降雨（想定される最大規模の降雨（P55～P57 参照））を意味しています。 ・△の施設は、耐震性はありますが、津波浸水するため、地震時には、使用できません。また、洪水の「●」の施設は、浸水の可能性が確認されていないため、周辺状況にご注意ください	

地区	場 所	所 在 地	建 物 種別等	指定緊急避難場所 災 害 種 別					避 難 指 定
				地震 (耐震性)	津波	洪水 (計画)	洪水 (最大)	土砂災害	
中 村	中村小学校	中村新町 3 丁目 20	校舎	○	○	3 階以上	×	○	○
			体育館	○	○	×	×	○	
	中村中学校	中村東町 2 丁目 1-30	校舎	○	○	3 階以上	×	○	○
			体育館	○	○	×	×	○	
	中村南小学校	不破上町 1949-1	校舎	○	○	○	○	2 階以上	○
			体育館	○	○	○	○	○	
	中央公民館	右山五月町 8-22		×	○	3 階以上	×	○	○
	中村高等学校	中村丸の内 24	体育館	○	○	2 階以上	3 階以上	2 階以上	○
	四万十市役所	中村大橋通 4 丁目 10	庁舎	○	○	○	2 階以上	○	
	働く婦人の家	右山五月町 8-32		×	○	×	×	○	
	文化センター	中村桜町 2-1		×	○	2 階以上	×	○	
	高知はた農業協同組合	右山五月町 7-40			○	4 階以上	×	○	
	中村プリンスホテル	中村弥生町 4-1			○	3 階以上	4 階以上	○	
	新ロイヤルホテル四万十	中村小姓町 26			○	3 階以上	4 階以上	○	
	中村第一ホテル	駅前町 5-15			○	3 階以上	4 階以上	○	
	アピアさつき	右山五月町 8-13			○	屋上	×	○	
	国土交通省中村河川国道事務所別棟	右山 2033-14			○	○	○	○	
	市民スポーツセンター	安並 4231		○	○	×	×	2 階以上	○
	武道館	安並 4178		○	○	×	×	○	○
	東山小学校	佐岡 953-1	校舎	○	○	○	○	2 階以上	○
東 山			体育館	○	○	○	○	×	
	幡多農業高等学校	古津賀 3711	体育館	○	○	○	○	○	○
	中村特別支援学校	古津賀 3091	体育館	○	○	○	○	×	
	幡多公設地方卸売市場	佐岡 499-1		×	○	×	×	×	
	国土交通省中村河川国道事務所 古津賀宿舎（階段及び踊場）	古津賀 2286-12			○	×	×	2 階以上	
具 同	具同小学校	具同田黒 1 丁目 4-1	校舎	○		3 階以上	×	○	○
			体育館	○		×	×	○	
	中村西中学校	具同 7058-1	校舎	○		○	○	○	○
			体育館	○		○	○	○	
下 田	HondaCars 四万十	具同 5380-1				2 階以上	×	○	
	竹島小学校	竹島 3332	校舎	○	屋上	3 階以上	3 階以上	○	○
			体育館	△	×	×	×	○	
	下田中学校	下田 3216-1	校舎	○	○	○	○	○	○
			体育館	○	○	○	○	○	
	竹島防災コミュニティセンター	竹島 409		○	○	○	○	○	○
	双海防災コミュニティセンター	双海 688		○	○	○	○	○	○
	井沢防災コミュニティセンター	井沢 38-2		○	○	○	○	○	○
	中医学研究所	下田 2158		○	○	○	○	○	
	国土交通省地域防災センター	井沢 1031-52		○	○	○	○	○	
	土佐西南大規模公園（下田地区）	下田		○	○	○	○	○	
	土佐西南大規模公園（平野地区）	平野		○	○	○	○	○	
	とまろっと	下田 3548		○	○	○	○	○	
	四万十いやしの里	下田 3363		○	○	○	○	○	
	光明寺	下田 2454		○	○	○	○	○	
	菩提寺	竹島 397		○	○	○	○	○	
江 川 崎	権谷せせらぎ交流館へきち集会所	西土佐江川 2940	交流館	×		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	
	西土佐農業公社	西土佐江川 崎 3385		×		●	●	○	
	江川流域交流センター	西土佐江川 1467		×		●	●	○	
	西土佐総合支所	西土佐江川 崎 2445-1	庁舎	○		●	●	2 階以上	
津 大	(旧) 奥屋内小学校	西土佐奥屋内 955-1	校舎	○		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	
	(旧) 口屋内小学校	西土佐口屋内 280-1	校舎	○		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	
	四万十寮舎 中半体育館	西土佐中半 408-1	校舎	○		●	●	2 階以上	
			体育館	○		●	●	○	○
	(旧) 藤ノ川小学校	西土佐藤ノ川 640-2	校舎	×		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	
	(旧) 津野川小学校	西土佐津野川 208	校舎	×		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	
	中村高等学校西土佐分校	西土佐津野川 1223	校舎	○		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	
	(旧) 須崎小学校	西土佐須崎 81-3	校舎	○		●	●	○	○
			体育館	○		●	●	○	
	(旧) 大宮小学校	西土佐大宮 522	校舎	×		●	●	○	○
			体育館	○		●	●	○	
	(旧) 下家地小学校	西土佐下家地 1379	校舎	×		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	
	奥屋内下集会所	西土佐奥屋内 1148-2		×		●	●	×	
江 川 崎	玖木公民館	西土佐玖木 132-5		×		●	●	×	
	南津地区保健福祉サテライト	西土佐口屋内 101-1		×		●	●	×	
	藤ノ川集会所	西土佐藤ノ川 717-2		○		●	●	○	
	藪ヶ市公会堂	西土佐藪ヶ市 184-7		×		●	●	○	
	下桁集会所	西土佐須崎 685		×		●	●	○	
	大宮下集会所	西土佐大宮 1746-1		×		●	●	×	
	大宮上集会所	西土佐大宮 1329-7		×		●	●	×	
				×		●	●	×	
				×		●	●	×	
				×		●	●	×	

※上記以外の地区集会所、保育所等の公共施設についても、災害の状況によっては避難場所として指定することがあります。

福祉避難所	身体等の状況により「指定避難所」では他の避難者と同様な避難生活を送ることが困難な要配慮者を収容する施設です。		
名 称	施設種類	住 所	収容人数※
四万十の郷	介護老人福祉施設	安並 5803	40 人
わかふじ寮	障害児入所施設	古津賀 1801-1	30 人
わかふじ寮	障害者支援施設	蔵岡甲 6451-2	60 人
夢の丘	介護老人福祉施設	右山 2041-18	30 人
かわせみ	介護老人福祉施設	西土佐用井 1110-1	30 人
光優	介護老人福祉施設	古津賀 3742-17	16 人

福祉避難所は、基本的に要配慮者の方の長期的な避難生活を考慮した避難施設になります。
まずは、指定緊急避難場所や、指定避難所に避難することを考えましょう。



避難場所の安全性に注意！

災害種別によっては利用できない避難場所もあります。そのため、避難する場所を決める際には、災害種別毎の安全性をよく確認して避難先を決めましょう。

地区	場 所	所 在 地	建 物 種別等	指定緊急避難場所 災 害 種 別					避 難 指 定
				地震 (耐震性)	津波	洪水 (計画)	洪水 (最大)	土砂災害	
八 束	四万十カントリークラブ	間崎 1495-2	クラブハウス	×	○	○	○	○	○
	八束中学校	実崎 1230	校舎	△	×	3 階以上	×	○	○
			体育館	△	×	×	×	○	
	深木防災コミュニティセンター	深木 2409-1		○	○	○	○	○	○
	名鹿集会所	名鹿 465		○	○	○	○	×	○
中 筋	山路防災コミュニティセンター	山路 2396-4		○	○	○	○	○	○
	坂本防災コミュニティセンター	坂本 610		○	○	○	×	×	○
	中筋小学校	有岡 931	校舎	○		○	×	○	○
			校舎	○		○	3 階以上	○	○
	中筋中学校	有岡 1008	体育館	○		○	×	○	
東 中 筋	中筋老人憩の家	有岡 1249		○		○	×	○	
	東中筋小学校	国見 460	校舎	○	○	2 階以上	×	○	○
			体育館	○	○	×	×	○	
	東中筋中学校	国見 222	校舎	○	○	2 階以上	×	○	○
			体育館	○	○	×	×	○	
富 山	大用小学校	大用 428	校舎	○		●	●	○	○
	大用中学校	大用 393	校舎	×		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	
	(旧) 常六小学校	常六 272	校舎	○		●	●	2 階以上	○
	(旧) 片魚小学校	片魚 316	校舎	○		●	●	2 階以上	○
蔵 岡	(旧) 片魚中学校	片魚 139-7	校舎	×		●	●	2 階以上	○
			校舎	○		●	●	2 階以上	○
	(旧) 竹屋敷小中学校	竹屋敷 929-口	体育館	○		●	●	×	○
			校舎	○		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	
後 川	蔵岡小学校	蔵岡甲 6685	校舎	○		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	
	蔵岡保育所	蔵岡甲 6797	園舎	○		●	●	○	○
	蔵岡中学校	蔵岡甲 6959	校舎	○		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	
大 川 筋	(旧) 田野川小学校	田野川 1240	校舎	○	○	×	○	2 階以上	○
			体育館	○	○	×	○	×	
	利岡小学校	利岡 137	校舎	○	○	○	○	2 階以上	○
	後川中学校	利岡 132	校舎	○	○	○	×	2 階以上	○
			体育館	○	○	×	×	×	
江 川 崎	大川筋中学校	川登 1106-10	校舎	○		●	●	○	○
			体育館	○		●	●	○	
	(旧) 勝間小学校	勝間 114-1	校舎	×		●	●	2 階以上	○
	西土佐小学校	西土佐用井 1110-33	校舎	○		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	
江 川 崎	西土佐中学校	西土佐用井 1111-1	校舎	○		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	○	
	(旧) 本村小学校	西土佐江川 619	校舎	○		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	
	(旧) 西ヶ方小学校	西土佐西ヶ方 544-1	校舎	○		●	●	2 階以上	○
			体育館	○		●	●	×	

四万十市の指定避難所には運営マニュアルがあります！

指定避難所では大規模災害時の避難所運営マニュアルを作成中です。マニュアルが作成されている避難所は、自主防災組織を中心とした避難所運営訓練を行っているので、皆さんも参加しましょう。

プライバシーがない・眠れない。個人のスペースが狭い。落ち着けない。

生活物資・用品が不足。食事が単調。暖かいものが、なかなか食べられない。

トイレが大変...

指定された避難所以外で避難生活する場合

指定緊急避難場所、指定避難所以外での避難生活や、やむを得ずテントの中や車の中等で避難生活をおくらなければならないこともあります。テントや車は避難所生活よりプライバシーが保たれる等優先されがちですが、リスクが伴うことも考えておきましょう。また必ず指定された避難所等に所在場所を連絡しておきましょう。市に安否確認の問い合わせがある場合があります。

- 避難所にいなくても、食料等の救援物資はもらえます。
- 避難所の人たちとのコミュニケーションを大切にしましょう。
- 車中での避難生活は、エコノミー症候群に注意しましょう。
同じ姿勢のまま長時間過ごすことにより、足等にできた血栓が、肺や脳・心臓等の細かい血管をつまらせるために起こります。
水分補給や体を動かすことで防ぎましょう。
- こまめに避難所やラジオ等で情報収集を。
避難生活時は、各種情報から取り残されないよう、こまめに情報収集をしましょう。

