



# 北海道・三陸沖で想定されている 巨大地震に備えましょう



問総務課 0176-51-6703

令和7年12月8日に発生した青森県東方沖地震では、最大震度6強を観測し、本市においても震度4を観測したほか、気象庁から北海道・三陸沖後発地震注意情報※が発表されました（特別な注意の呼びかけは令和7年12月16日午前0時で終了）。

後発地震注意情報について▶



今回の後発地震注意情報を踏まえ、地震への備えを改めて確認し、災害発生時には、市からの情報やテレビ、ラジオなどの災害情報に注意し、命を守る行動をとりましょう。

防災マップについて▶



※本県の太平洋側を南北に走る日本海溝・千島海溝沿いでは、東日本大震災のときのように、マグニチュード7.0クラスの地震の後に、より大きな後発地震が発生する可能性があります。実際に後発地震が発生する確率は100回に1回程度といわれていますが、ひとたび巨大地震が発生すると、その被害は甚大なものとなります。

## 日頃から万が一に備えましょう

### 備蓄しておくもの

- 懐中電灯  ラジオ  電池  ろうそく  簡易ガスコンロ
- 使い捨てカイロ  食料と1人1日3ℓの飲料水（3日分を目安に）

※年齢や性別、持病・アレルギーの有無などに応じて、日頃から家庭で使っている物を考慮し備蓄しておきましょう。



### 避難するときに持つ行くもの

- 貴重品…現金、印鑑、預金通帳、本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード）など
- 衣類・洗面道具…下着、靴下、防寒具、眼鏡（老眼鏡）、洗面具、入れ歯、タオル、せっけん、シャンプー、生理用品、紙おむつなど
- 水・食料品…飲料水、非常食、粉ミルクなど
- その他…懐中電灯、携帯ラジオ、電池、軍手、ライター・マッチ、ティッシュペーパー、使い捨てカイロ、雨具、救急医療品、お薬手帳、常用薬など



15ページも  
ご覧ください

災害時に自力で避難することが難しく、支援を必要とする人をあらかじめ登録しておく「避難行動要支援者名簿」について紹介しています



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Vol.4

公式マスコットキャラクター  
アップリート君

## きら 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ NEWS

問国スポ・障スポ大会推進課 0176-58-0189

### 令和8年（2026年） いよいよ開幕！

10月に、青森県では49年ぶりとなる国スポと、初開催となる障スポが開幕します。市民の皆さんも、開催期間中のボランティアや競技の観戦、関連イベントなどへぜひご参加ください。

今号では、国スポ・障スポの開幕に向けて実施した子どもたちの取り組みを紹介します。



一緒に盛り上げよう



さつき幼稚園の園児による  
「青の煌めきダンス」



市立十和田中学校の生徒による  
「応援のぼり旗」制作

公式SNS  
情報発信中



Instagram



X