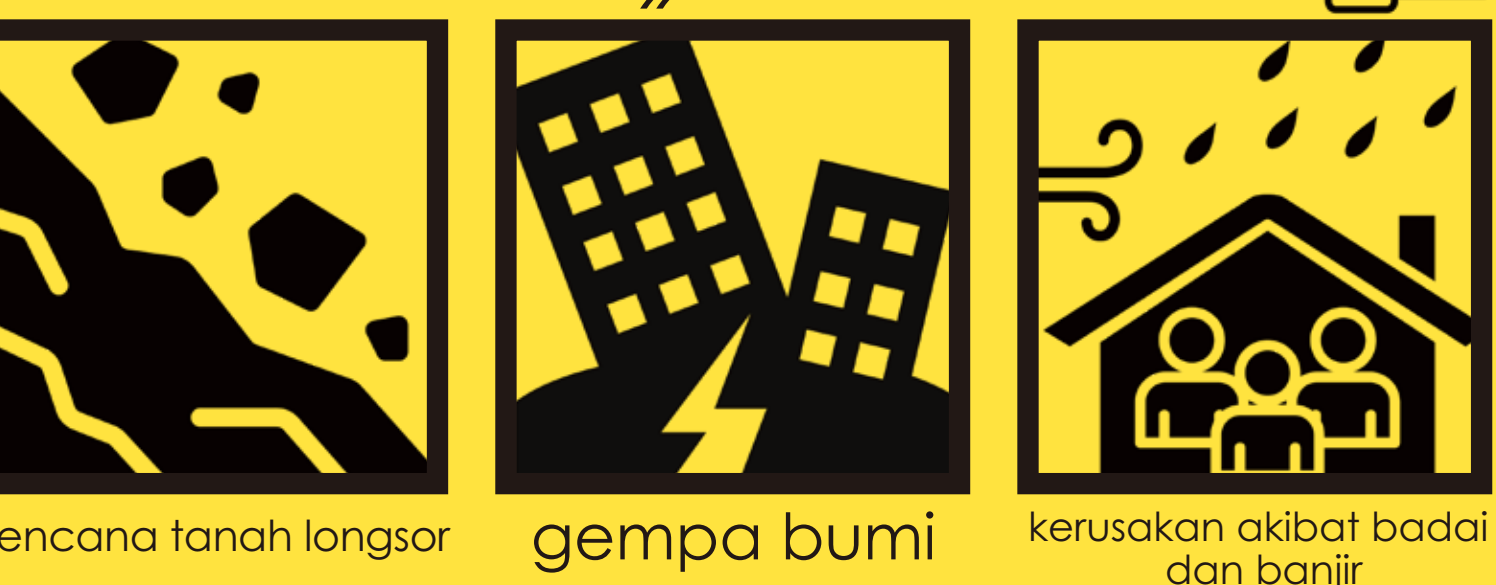


Pencegahan Bencana

Peta Bahaya

- » Daftar periksa "Persiapan" menghadapi bencana
- » Persiapan menghadapi kerusakan akibat badai dan banjir
- » Persiapan menghadapi bencana tanah longsor
- » Tindakan penanggulangan gempa bumi
- » Informasi cuaca pencegahan bencana dan tindakan yang harus Anda lakukan
- » Memo pencegahan bencana buat keluarga
- » Kumpulkan informasi saat darurat



Edisi Penyimpanan
Bulan Maret,
Tahun 2025

Peta edisi situs web
di sini
Mohon lihatkan juga
yang edisi berbagai
bahasa disini.

Other languages are available here.

Tindakan penanggulangan gempa bumi

Poin-poin tindakan keamanan di dalam rumah.

Guncangan gempa bumi dapat menyebabkan perabotan di dalam ruangan terluncur dan pecahan kaca berserakan, sehingga rumah menjadi tempat yang berbahaya. Amalkan tindakan pencegahan keselamatan sehari-hari, seperti mengamankan perabotan dan memasang pemutus sirkuit sensitif gempa untuk mencegah kebakaran akibat korsleting listrik.

Pasang pemutus sirkuit sensitif gempa untuk mencegah kebakaran akibat korsleting listrik.

Saat listrik menyala kembali setelah padam, ada risiko kebakaran yang disebabkan oleh pemutus listrik yang terjatuh atau kabel listrik yang rusak. Saat evakuasi, matikan pemutus arus dan pasang pemutus arus sensitif gempa yang akan memutus aliran listrik pada intensitas gempa tertentu.

Jangan meletakkan barang-barang di pintu masuk atau lorong.

Hindari meletakkan barang-barang di sekitar pintu masuk atau lorong supaya dapat evakuasi dengan aman saat darurat.

Jangan melakukan perabotan yang mudah roboh di kamar tidur atau kamar yang dititipi anak-anak atau lansia.

Berbahaya jika gempa bumi terjadi saat sedang tidur. Jangan melakukan perabotan yang tinggi dan mudah roboh di dalam kamar. Jika meletakkan, perabotannya harus diamankan.

Mencegah perabotan dari jatuh atau roboh.

Perabotan yang tinggi atau peralatan elektronik yang berat harus diamankan pada pilar atau struktur lainnya. Selain itu, hindari menempatkan barang yang mudah jatuh di tempat yang tinggi.

Jika peringatan dini gempa bumi dikeluarkan, prioritaskan keselamatan Anda sendiri!

Peringatan dini gempa bumi adalah informasi yang diberikan segera setelah gempa bumi terjadi, mendeteksi getaran gempa di dekat pusat gempa, dan memberitahu Anda tepat sebelum guncangan kuat dimulai.

Kemungkinan terjadinya gempa bumi dalam 30 tahun mendatang.							
	Zona Sesar Lembah Ina	Zona Sesar Garis Struktur Itoigawa-Shizuoka	Zona Sesar Rias Sarumaru Seto	Zona Selatan Tengah	Zona Sesar Alfara Pusat Selatan	Zona Sesar Nagano Banchi Seto	Palung Nankai
Estimasi skala gempa bumi dan probabilitas terjadinya dalam 30 tahun mendatang.	M8.0 hampir 0%	M7.6 14~30% M7.4 0.9~8%	M7.5 hampir 0%	M7.6 0.02~13%	M7.8 hampir 0%	M7.4~7.8 hampir 0%	M8~9 80%

Tanggal 1 Januari Tahun 2025, Markas Besar Promosi Penelitian Gempa Bumi (Pusat Penelitian Promosi Gempa Bumi)

Kota Minowa telah ditetapkan sebagai wilayah yang diperkuat untuk tindakan pencegahan bencana gempa bumi teritori Gempa Lokal dan wilayah promosi tindakan pencegahan bencana gempa bumi Palung Nankai (Nankai Trough).

Mari kita targetkan tingkat ketahanan gempa, tingkat pemasangan perabotan yang kokoh, dan tingkat pemasangan pemutus sirkuit sensitif gempa sebesar 100%!

Apa itu Latihan Shake Out?

Latihan Shake Out adalah latihan penting untuk mempelajari cara melindungi diri Anda saat terjadi gempa bumi. Fitur dari latihan Shake Out adalah berbagai orang di berbagai lokasi mel. akan latihan secara bersamaan. Peserta mengambil "Tindakan Keselamatan 1-2-3" yang sangat penting dan sederhana saat terjadi bencana gempa bumi.

Tindakan Keselamatan 1-2-3

1. Rendahkan posisi Anda! 2. Melindungi tubuh dan kepala Anda! 3. Tunggu sampai guncangan berhenti!

Daftar Periksa "Mempersiapkan" dari bencana

Stok
Barang-barang yang disiapkan di rumah !

☐ Makanan dan air minum (Minimal 3 hari! Sebaiknya 1 minggu jika bisa)
*Jumlah anggota keluarga

Jika Anda punya kebiasaan membeli sedikit lebih banyak barang dengan masa simpan panjang dan menyimpannya kembali saat habis, Anda selalu dapat menyekok makanan!

☐ Barang kebutuhan sehari-hari

Misalnya, tisu, tisu toilet, plastik wrap, kantong sampah, tangki plastik, toilet portabel, dll.

Tas Darurat Barang-barang yang dibawa saat darurat !

☐ Air minum
☐ Makanan (Nasi/Beras Alfa dan lainnya), Makanan siap saji, Biscuit, Cokelat, Roti kering dll. (Setidaknya untuk 3 hari!)

☐ Helm dan Kap pencegahan bencana
☐ Pakaian, Pakaian dalam
☐ Jas hujan
☐ Sepatu kanvas tanpa tali
☐ Senter (yang diisi daya manual lebih praktis)
☐ Radio portabel (yang diisi daya manual lebih praktis)
☐ Baterai Cadangan, Charger ponsel
☐ Korek api, lilin
☐ Perlengkapan darurat (plester, perban, antiseptik, obat-obat umum, dll.)
☐ Penghangat tangan sekali pakai
☐ Selimut

☐ Sarung tangan (Gunte)
☐ Toilet portabel (Setidaknya untuk 3 hari!)

☐ Perlengkapan mandi
☐ Penggosok gigi, Pasta gigi
☐ Handuk
☐ Pena, Nota

Ini juga efektif dalam mencegah penyakit infeksi !

☐ Maskar
☐ Sanitasi tangan
☐ Sabun, Sabun tangan
☐ Tisu basah
☐ Termometer

☐ Bawa keluar bersama

☐ Barang berharga (Buku tabungan, Uang tunai, Paspor, SIM, Kartu pasien, My Number Card, dll.)

Persiapan bagi keluarga yang ada anak kecil (contoh)

☐ Susu (dalam bentuk kubus)
☐ Botol susu bayi sekali pakai
☐ Makanan bayi

☐ Alat makan portabel
☐ Popok
☐ Baby Wipes
☐ Alat cebok portabel bayi

☐ Lampu leher
☐ Gendongan bayi
☐ Sepatu anak-anak

Persiapan Kebutuhan Wanita dalam Bencana (contoh)

☐ Produk sanitasi
☐ Pantyliner

☐ Celana dalam menstruasi
☐ Kantong sampah yang tidak transparan

☐ Alarm keamanan pribadi / Peluit keselamatan

Persiapan bagi keluarga yang ada orang lansia (contoh)

☐ Pemper buat orang lansia sekali pakai
☐ Tongkat (alat bantu untuk berjalan)
☐ Alat bantu pendengaran

☐ Makanan asuhan keperawatan
☐ Gigi palsu, Obat pembersih gigi palsu
☐ Pembalut urine

☐ Sabun pembersih kewanitaatan
☐ Obat penyakit kronis
☐ Sa linen buku catatan pengobatan (Kartu Obat)

Informasi cuaca pencegahan bencana dan tindakan yang harus Anda lakukan

Peran informasi cuaca pencegahan bencana

Pemerintah nasional dan prefektur secara berahap mengeluarkan berbagai informasi meteorologi pencegahan bencana, seperti peringatan, peringatan bahaya, peringatan khusus, informasi peringatan tanah longsor, dan prakiraan banjir sungai yang ditentukan, dan menyerukan kewaspadaan terhadap hujan lebat, angin kencang, dan bencana yang diakibatkannya. Informasi meteorologi pencegahan bencana memiliki peran untuk mendukung keputusan Kota dalam mengeluarkan informasi evakuasi dan peran sebagai "informasi situasi" yang menjadi referensi bagi warga untuk mengambil tindakan evakuasi secara mandiri. Saat terjadi hujan lebat atau kondisi serupa, perhatikan informasi evakuasi yang dikeluarkan oleh Kota, dan bahkan jika informasi evakuasi belum dikeluarkan, gunakan informasi meteorologi pencegahan bencana dan informasi lainnya untuk menilai evakuasi Anda sendiri dan berusaha untuk mengambil tindakan evakuasi yang tepat.

Level Siaga	Informasi Evakuasi dll.		Tindakan yang harus Anda lakukan.
5	Bencana terjadi atau akan segera terjadi	Tindakan keselamatan darurat	Ancaman nyawa Pastikan keselamatan segera!
~~~~~ <Pastikan mengungsi sebelum level siaga 4 !> ~~~~~			
4	Kemungkinan besar terjadi bencana	Instruksi evakuasi	Evakuasi semua orang dari tempat berbahaya !
3	Ada risiko bencana	Evakuasi lansia dll.	Lansia dan lainnya evakuasi dari tempat berbahaya!
2	Kondisi cuaca memburuk	Peringatan hujan lebat, banjir dan pasang surut (Badan Meteorologi Jepang)	Memastikan rencana evakuasi sendiri.
1	Kemungkinan kondisi cuaca memburuk	Informasi peringatan dini (Badan Meteorologi Jepang)	Meningkatkan kesadaran terhadap bencana.

## Informasi meteorologi pencegahan bencana yang utama.

Peringatan	Peringatan akan dikeluarkan saat ada kemungkinan bencana.
Alarm	Alarm akan dikeluarkan saat ada risiko terjadinya bencana besar.
Peringatan Khusus	Peringatan khusus akan dikeluarkan jika ada kemungkinan sangat tinggi terjadinya bencana besar.
Informasi Kewaspadaan Tanah Longsor	Informasi ini akan dikeluarkan ketika tingkat risiko tanah longsor meningkat lebih jauh saat peringatan hujan lebat (tanah longsor) sudah dikeluarkan.
Informasi hujan lebat jangka waktu pendek rekor	Informasi ini akan dikeluarkan ketika hujan lebat jangka pendek yang jarang terjadi, hanya beberapa tahun sekali di prefektur tersebut, teramati dan dianalisis di tengah peringatan hujan lebat yang sedang berlangsung.
Peringatan Puting Beliuang	Informasi yang dikeluarkan sebagai pelengkap peringatan petir, yang memperingatkan tentang hembusan angin kencang seperti tornado dan downburst yang terjadi di bawah awan kumulonimbus.

## Persiapan menghadapi kerusakan akibat badai dan banjir

Tingkat curah hujan				
Hujan sedikit lebat	Hujan deras	Hujan lebat	Hujan sangat lebat	Hujan lebat luar biasa
Curah hujan 10mm hingga kurang dari 20mm per jam.	Curah hujan 20 mm hingga kurang dari 30mm per jam.	Curah hujan 30mm kurang dari 50mm per jam.	Curah hujan 50mm hingga 80mm per jam.	Curah hujan lebih dari 80 mm per jam.
Hujan turun dengan lebat. Kaki basah karena percikan air dari tanah. Meskipun hujannya tidak terlalu deras, tetapi perlu berhati-hati jika berlangsung lama.	Hujan guyr. Bahkan memakai payung, tetap basah. Selokan dan saluran pembuangan air, sungai kecil meluap, dan longsor kecil mulai terjadi.	Hujan deras seperti air tumpah dari ember. Jalan menjadi seperti Sungai. Tanah longsor dan longsor lebih mungkin terjadi. Di daerah berbahaya diperlukan persiapan untuk evakuasi.	Hujan turun seperti air terjun. Lingkungan sekitarnya menjadi kepuli-putihan dengan guyruran hujan dan visibilitas akan memburuk. Gampang terjadinya tanah longsor dan longsor kecil mulai terjadi.	Merasakan sesak napas karena tekanan yang meningkat, dan merasakan ketakutan. Kemungkinan terjadinya bencana berskala sangat besar akibat hujan lebat, sehingga diperlukan kewaspadaan yang lebih tinggi.

★ Secara umum dikatakan bahwa risiko tanah longsor meningkat ketika curah hujan melebihi 20 mm per jam atau ketika curah hujan terus menerus melebihi 100 mm.

**Ketinggian air dan tindakan evakuasi**

Ketinggian air tertentu pada stasiun pengamatan ketinggian air di Tenryu-gawa Inatomi

Jebol, dll. ▶

Level siaga 5

Level siaga 4

Level siaga 3

Ketika ada risiko banjir di sungai-sungai utama, pengelola sungai (Kementerian Pertanian, Infrastruktur, Transportasi dan Pariwisata, serta pemerintah daerah) dan Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika bersama-sama mengeluarkan prakiraan banjir. Setelah menerima prakiraan banjir ini, Kota akan mengeluarkan informasi evakuasi, dll.

**Tindakan Kota Minowa**

Pengamanan keselamatan darurat telah terjadi. Segera evakuasi. Segera evakuasi semua orang dari tempat berbahaya.

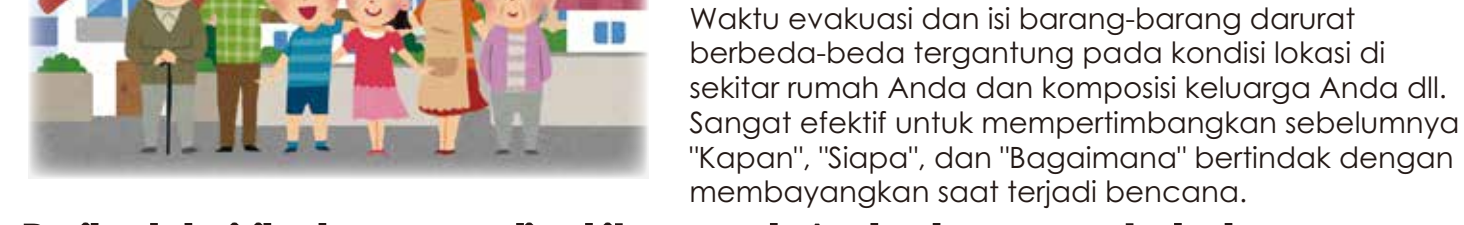
Evakuasi orang lansia dll. Evakuasi lansia dll. dari tempat berbahaya.

**Informasi pengamatan cuaca di Kota Minowa**

Kota Minowa telah memasang peralatan observasi cuaca secara mandiri di 6 lokasi di dalam kota, mengamati curah hujan, suhu, kecepatan angin, dll., dan mempublikasikan data tersebut di beranda situs https://minowa.mate.ne.jp/weather/ web. (Untuk ponsel, mungkin tidak dapat ditampilkan tergantung pada modelnya)

◆ Informasi Pengamatan Cuaca Kota Minowa

## Catatan Pencegahan Bencana Keluarga Kami



Waktu evakuasi dan isi barang-barang darurat berbeda-beda tergantung pada kondisi lokasi di sekitar rumah Anda dan komposisi keluarga Anda dll. Sangat efektif untuk mempertimbangkan sebelumnya "Kapan", "Siapa", dan "Bagaimana" bertindak dengan membayangkan saat terjadi bencana.

**Periksalah risiko bencana di sekitar rumah Anda dengan peta bahaya.**

Apakah ada risiko bencana di rumah Anda dan sekitarnya? (Jika area di Peta Bahaya diwarnai, itu berarti ada risiko bencana.)

☐ Ada risiko banjir akibat luapan sungai. ☐ Ada risiko tanah longsor.

**Pertimbangkanlah tempat evakuasi (tempat penampungan, rumah saudara, rumah teman, dll.) dan sarana transportasi.**

Mari kita pertimbangkan beberapa tempat evakuasi dengan memikirkan berbagai situasi saat bencana.

Tempat evakuasi① _____ Tempat evakuasi② _____ Tempat evakuasi③ _____

Alat transportasi: _____, _____ menit Alat transportasi: _____, _____ menit Alat transportasi: _____, _____ menit

**Pertimbangkanlah barang-barang yang perlu dibawa saat evakuasi. (perlengkapan darurat)**

Barangkebutuhan sehari-hari	Barang berharga	Makanan Darurat	Produk Kebersihan
<input type="checkbox"/> Pakaian dan Pakaian dalam <input type="checkbox"/> Handuk <input type="checkbox"/> Tisu <input type="checkbox"/> Senter <input type="checkbox"/> Radio portabel <input type="checkbox"/> Baterai cadangan <input type="checkbox"/> Pengisi daya ponsel	<input type="checkbox"/> Uang tunai <input type="checkbox"/> Buku tabungan *Stempel <input type="checkbox"/> Kartu asuransi kesehatan <input type="checkbox"/> Kartu My Number	<input type="checkbox"/> Air minum <input type="checkbox"/> Makanan (makanan pokok, Snak dll.) <input type="checkbox"/> Makanan untuk alergi <input type="checkbox"/> Peralatan makanan seperti piring kertas.	<input type="checkbox"/> Obat-obat persediaan <input type="checkbox"/> Tisu basah <input type="checkbox"/> Masker <input type="checkbox"/> Alkohol disinfektan <input type="checkbox"/> Toilet portabel

lainnya. (pertimbangan dan tulislah sesuai dengan komposisi keluarga)

## Pertimbangkanlah waktu evakuasi.

☐ Tingkat siaga 3: Peringatan Evakuasi Lansia dan Lainnya dikeluarkan oleh Kota.

Lansia dan orang-orang yang membutuhkan waktu lebih lama untuk evakuasi harus mulai mengungsi.

☐ Tingkat siaga 4: Perintah Evakuasi Dikeluarkan oleh Kota.

Semua orang harus mengungsi dari tempat berbahaya.

QMari kita buar "My Timeline"

My Timeline" adalah rencana yang lebih rinci yang mengatur tindakan dalam urutan kronologis ketika bencana mendekat. Cara membuat dan formatnya tersedia di beranda situs web Kota, silakan dipakainya.

【Anggota keluarga yang memberitahu evakuasi.】

① _____

② _____

③ _____

## Persiapan menghadapi berbagai bencana tanah longsor

**Lereng Longsor**  
(keruntuhan lereng curam)

Lereng Longsor (keruntuhan lereng curam) adalah fenomena di mana bagian permukaan lereng yang dekat dengan permukaan tanah melorot secara tiba-tiba karena melemah akibat infiltrasi air hujan atau gempa bumi. Karena waktu yang terjadinya longsor sangat singkat, evakuasi cenderung terlambat di dekat permukiman penduduk.

**Banjir Bandang**

Banjir Bandang adalah fenomena yang tanah dan bebatuan dari lereng atau dasar sungai mengalir deras ke hilir sekaligus melalui lembah akibat hujan lebat atau hujan deras yang berkepanjangan. Dengan kecepatan 20-40km per jam, rumah warga atau ladang-ladang dapat hancur dalam sekejap.

**Tanah longsor**

Tanah longsor adalah fenomena yang sebagian atau seluruh lereng bergerak perlahan ke bawah lereng karena pengaruh air tanah dan gravitasi. Akibat volume tanah yang bergerak sangat besar, kerusakan yang ditimbulkan sangat parah.

**Tanda-tanda peringatan ~pertanda ~**

■ Retakan muncul di tebing.  
■ Kerikil-kerikil berjatuhan.  
■ Air keluar dari tebing.  
■ Mafa air berhenti, keruh.  
■ Terdengar suara dari tebing.

■ Meskipun hujan terus turun, permukaan air sungai menurun.  
■ Tiba-tiba air sungai menjadi keruh dan mulai bercampur dengan batang kayu hanyut.  
■ Ada bau seperti tanah membusuk.  
■ Terdengar suara gemuruh dari gunung.  
■ Terdengar suara kayu hanyut pecah dan batu-batu saling berbenturan.

■ Retakan tanah, tanah amblas.  
■ Air menyembur dari tebing atau lereng.  
■ Air sumur dan air sungai kecil menjadi keruh.  
■ Terdengar suara gemuruh dari tanah atau gunung.  
■ Muncul retakan dan undakan di tanah.  
■ Pohon-pohon menjadi miring.

## Kenali dua zona peringatan ini.

**Zona bahaya tanah longsor adalah.**

Daerah di dalam zona peringatan bencana tanah longsor di mana ada risiko signifikan kerusakan bangunan dan bahaya serius bagi penduduk jika terjadi bencana tanah longsor.

**Jika Anda tinggal di area ditentukan.**

☐ Periksa lokasi-lokasi berbahaya dan kumpulkan informasi tentang pencegahan bencana.  
☐ Kuti Latihan evakuasi.  
☐ Cek tempat pengungsian di peta bahaya.  
☐ Perhatikan informasi peringatan tanah longsor dan curah hujan.  
☐ Usahakan untuk melakukan evakuasi sedini mungkin.

**Apa itu Zona peringatan khusus bencana tanah longsor?**

Daerah di dalam zona peringatan bencana tanah longsor di mana ada risiko signifikan kerusakan bangunan dan bahaya serius bagi penduduk jika terjadi bencana tanah longsor.

**Jika Anda tinggal di zona tersebut,**

☐ Meninjau Lokasi-lokasi berisiko tinggi dan mengumpulkan informasi pencegahan bencana.  
☐ Mengikuti latihan evakuasi.  
☐ Mengecek sebelumnya tempat evakuasi di hazard map.  
☐ Perhatikan informasi peringatan tanah longsor dan curah hujan.  
☐ Berusaha untuk melakukan evakuasi secepat mungkin.  
☐ Bangunan yang terancam kerusakan berat akan menerima rekomendasi untuk relokasi.

## Kumpulan informasi saat darurat

**Minowa Mate**

Ini adalah pelayanan distribusi informasi dari Kota Minowa. Pada waktu normal, kami akan memberikan informasi administratif dan informasi acara, dan pada waktu darurat, kami akan memberikan informasi evakuasi dan informasi lainnya. Anda dapat mendengarkan kembali suara siaran radio Administrasi Pencegahan Bencana di ponsel cerdas Anda, karena suara tersebut direkam dan didistribusikan.

Anda dapat mendengarkan kembali siaran yang diputar dari pegeras suara radio Administrasi Pencegahan Bencana dengan menelepon nomor di sebelah kanan.

**Nomor telepon 0265-70-1530 0265-70-1531**

**Versi untuk ponsel model lama di sini.**

Anda dapat mendownload dengan memindai kode QR di sebelah kanan.

## 【 Apa itu Dial Pesan Bencana 171? 】

Dial Pesan Bencana 171 adalah layanan yang memungkinkan Anda merekam dan mengecek informasi keselamatan melalui suara, menggunakan nomor telepon orang-orang di daerah yang terdampak bencana. Layanan ini tersedia dari telepon bertangan NTT East Japan dan NTT West Japan, iSDN, telepon umum, Hikari Denwa, telepon Umum Khusus, dan telepon seluler.

**Tekan 171**

Rekamkan 1 Masukkan nomor telepon Anda.  
Putar Rekaman 2 Masukkan nomor telepon lawan bicara.

Jumlah Terima Pesan 1-20 pesan.  
Periode Penyimpanan Sampai akhir layanan.  
Durasi Rekaman Maksimal 30 detik per pesan.  
Nomor telepon yang dapat dialekan Telepon biasa, telepon umum, telepon seluler, dll.

**Mari kita mencobanya!**

Pada Tanggal 1 dan 15 setiap bulan, "Hari har pertama tahun baru", "Minggu Pencegahan Bencana", dan "Minggu Pencegahan Bencana dan Relawan dapat digunakan sebelumnya untuk bersiap menghadapi situasi darurat. Mari kita mencobanya!

Daftar kontak darurat		
Balai Kota	Balai Kota Minowa	0265-79-3111 (Nomor Telepon Utama)
Kebakaran Layanan Darurat dan Penyelamatan 119	Kantor Pusat Pemadam Kebakaran Wilayah Kamina	0265-72-0119
Lapor darurat ke polisi 110	Kantor Polisi Ina	0265-72-0110
	Pos Polisi Minowa	0265-79-2028

**Informasi yang bisa dicari di Internet**

◆ Situs Web Resmi Kota Minowa  
https://www.town.minowa.lg.jp/

◆ KIKIKURU (Badan Meteorologi Jepang)  
https://www.jma.go.jp

◆ Stasiun Ketinggian Air Sungai (Yayasan Pusat Informasi Sungai)  
https://k.river.go.jp/

◆ Situs Web Resmi Prefektur Nagano  
https://www.pref.nagano.lg.jp/

◆ Informasi Pencegahan Bencana Sungai (Kementerian Pertanian, Infrastruktur, Transportasi dan Pariwisata)  
https://www.river.go.jp/

◆ Stasiun Informasi Sungai dan Pengendalian Erosi Prefektur Nagano  
https://www.sabo-nagano.jp/

# Pencegahan Bencana



## Peta Bahaya

- » Daftar periksa "Persiapan" menghadapi bencana
- » Persiapan menghadapi kerusakan akibat badai dan banjir
- » Persiapan menghadapi bencana tanah longsor
- » Tindakan penanggulangan gempa bumi
- » Informasi cuaca pencegahan bencana dan tindakan yang harus Anda lakukan
- » Memo pencegahan bencana buat keluargaku
- » Kumpulkan informasi saat darurat



Bencana tanah longsor



gempa bumi



kerusakan akibat badai  
dan banjir

Edisi Penyimpanan  
Bulan Maret,  
Tahun 2025



**Kota Minowa**  
minowa town

Peta edisi situs web  
disini  
Mohon lihatkan juga  
yang edisi berbagai  
bahasa disini.



Other languages are available here.

# Tindakan penanggulangan gempa bumi

## Poin-poin tindakan keamanan di dalam rumah.

Guncangan gempa bumi dapat menyebabkan perabotan di dalam ruangan tumbang dan pecahan kaca berserakan, sehingga rumah menjadi tempat yang berbahaya. Ambillah tindakan pencegahan keselamatan sehari-hari, seperti mengamankan perabotan dan memasang pemutus sirkuit sensitif gempa untuk mencegah kebakaran akibat korsleting listrik.

### Pasang pemutus sirkuit sensitif gempa untuk mencegah kebakaran akibat korsleting listrik.

Saat listrik menyala kembali setelah padam, ada risiko kebakaran yang disebabkan oleh pemanas listrik yang terjatuh atau kabel listrik yang rusak. Saat evakuasi, matikan pemutus arus dan pasang pemutus arus sensitif gempa yang akan memutus aliran listrik pada intensitas gempa tertentu.



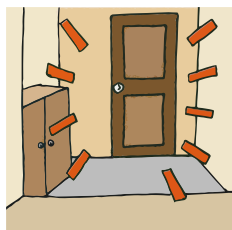
### Jangan letakkan perabotan yang mudah roboh di kamar tidur atau kamar yang dihuni anak-anak atau lansia.

Berbahaya jika gempa bumi terjadi saat sedang tidur. Jangan letakkan perabotan yang tinggi dan mudah roboh di dalam kamar. Jika meletakkan, perabotannya harus diamankan.



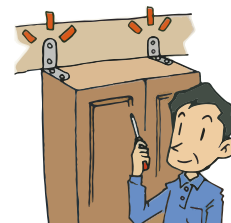
### Jangan meletakkan barang-barang di pintu masuk atau lorong.

Hindari meletakkan barang-barang di sekitar pintu masuk atau lorong supaya dapat evakuasi dengan aman saat darurat.



### Mencegah perabotan dari jatuh atau roboh.

Perabotan yang tinggi atau peralatan elektronik yang berat harus diamankan pada pilar atau struktur lainnya. Selain itu, hindari menempatkan barang yang mudah jatuh di tempat yang tinggi.



## Jika peringatan dini gempa bumi dikeluarkan, prioritaskanlah keselamatan Anda sendiri!

Peringatan dini gempa bumi adalah informasi yang diberikan segera setelah gempa bumi terjadi, mendeteksi getaran gempa di dekat pusat gempa, dan memberitahu Anda tepat sebelum guncangan kuat dimulai.



## Kemungkinan terjadinya gempa bumi dalam 30 tahun mendatang.

	Zona Sesar Lembah Ina	Zona Sesar Garis Struktur Itoigawa-Shizuoka		Zona Sesar Kiso Sanmyaku Seien	Zona Sesar Tenggh	Zona Sesar Atera Pusat/Selatan	Zona Sesar Nagano Bonchi Seien	Palung Nankai
Estimasi skala gempa bumi dan probabilitas terjadinya dalam 30 tahun mendatang.	M8.0 hampir 0%	Zona Utara Tengah	Zona Selatan Tenggh	M7.5 hampir 0%	M7.6 0.02~13%	M7.8 hampir 0%	M7.4~7.8 hampir 0%	M8~9 80%
		M7.6 14~30%	M7.4 0.9~8%					

Tanggal 1 Januari Tahun 2025, Markas Besar Promosi Penelitian Gempa Bumi (Pusat Penelitian Promosi Gempa Bumi)

Kota Minowa telah ditetapkan sebagai wilayah yang diperkuat untuk tindakan pencegahan bencana gempa bumi terkait Gempa Tokai dan wilayah promosi tindakan pencegahan bencana gempa bumi Palung Nankai (Nankai Trough).

Mari kita targetkan tingkat ketahanan gempa, tingkat pemasangan perabotan yang kokoh, dan tingkat pemasangan pemutus sirkuit sensitif gempa sebesar 100%!

## Apa itu Latihan Shake Out?

Latihan Shake Out adalah latihan penting untuk mempelajari cara melindungi diri Anda saat terjadi gempa bumi. Fitur dari latihan Shake Out adalah berbagai orang di berbagai lokasi melakukan latihan secara bersamaan. Peserta mengambil "Tindakan Keselamatan 1-2-3" yang sangat penting dan sederhana saat terjadi bencana gempa bumi.

### Tindakan Keselamatan 1-2-3

- 1 DROP!**  
ドロップ!  
① Rendahkan posisi Anda!
- 2 COVER!**  
カバー!  
② Melindungi tubuh dan kepala Anda!
- 3 HOLD ON!**  
ホールド・オン!  
③ Tetap diam sampai guncangan berhenti!

# Daftar Periksa “Mempersiapkan” dari bencana

## Stok

Barang-barang yang disiapkan di rumah !

- ☐ Makanan dan air minum (Minimal 3 hari! Sebaiknya 1 minggu jika bisa )  
×jumlah anggota keluarga

Jika Anda punya kebiasaan membeli sedikit lebih banyak barang dengan masa simpan panjang dan mengisinya kembali saat habis, Anda selalu dapat menyedek makanan!

- ☐ Barang kebutuhan sehari-hari

Misalnya, tisu, tisu toilet, plastik wrap, kantong sampah, tangki plastik, toilet portabel, dll.



## Tas Darurat Barang-barang yang dibawa saat darurat !

- ☐ Air minum
- ☐ Makanan  
(Nasi(Beras Alfa dan lainnya), Makanan siap saji, Biscuit, Cokelat, Roti kering dll. Setidaknya untuk 3 hari!)
- ☐ Helm dan Kap pencegahan bencana
- ☐ Pakaian, Pakaian dalam
- ☐ Jas hujan
- ☐ Sepatu kanvas tanpa tali
- ☐ Senter (yang diisi daya manual lebih praktis)
- ☐ Radio portabel(yang diisi daya manual lebih praktis)
- ☐ Baterai Cadangan, Charger ponsel
- ☐ Korek api, lilin
- ☐ Perlengkapan darurat  
(plester, perban, antiseptik, obat-obat umum,dll.)
- ☐ Penghangat tangan sekali pakai
- ☐ Selimut

- ☐ Sarung tangan (Gunte)
- ☐ Toilet portabel (Setidaknya untuk 3 hari!)
- ☐ Perlengkapan mandi
- ☐ Penggosok gigi, Pasta gigi
- ☐ Handuk
- ☐ Pena, Nota

Ini juga efektif dalam mencegah penyakit infeksi !

- ☐ Maskar
- ☐ Sanitasi tangan
- ☐ Sabun, Sabun tangan
- ☐ Tisu basah
- ☐ Termometer

Bawa keluar bersama

- ☐ Barang berharga  
(Buku tabungan, Uang tunai, Paspor, SIM, Kartu pasien, My Number Card ,dll.)

## Persiapan bagi keluarga yang ada anak kecil(contoh)

- |                                                       |                                                   |                                           |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Susu<br>(dalam bentuk kubus) | <input type="checkbox"/> Alat makan portabel      | <input type="checkbox"/> Lampu leher      |
| <input type="checkbox"/> Botol susu bayi sekali pakai | <input type="checkbox"/> Popok                    | <input type="checkbox"/> Gendongan bayi   |
| <input type="checkbox"/> Makanan bayi                 | <input type="checkbox"/> Baby Wipes               | <input type="checkbox"/> Sepatu anak-anak |
|                                                       | <input type="checkbox"/> Alat cebok portabel bayi |                                           |

## Persiapan Kebutuhan Wanita dalam Bencana(contoh)

- |                                          |                                                               |                                                 |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Produk sanitasi | <input type="checkbox"/> Celana dalam menstruasi              | <input type="checkbox"/> Alarm keamanan pribadi |
| <input type="checkbox"/> Pantyliner      | <input type="checkbox"/> Kantong sampah yang tidak transparan | / Peluit keselamatan                            |

## Persiapan bagi keluarga yang ada orang lansia (contoh)

- |                                                                 |                                                                |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pampers buat orang lansia sekali pakai | <input type="checkbox"/> Makanan asuhan keperawatan            | <input type="checkbox"/> Sabun pembersih kewanitaian                   |
| <input type="checkbox"/> Tongkat(alat bantu untuk berjalan)     | <input type="checkbox"/> Gigi palsu, Obat pembersih gigi palsu | <input type="checkbox"/> Obat penyakit kronis                          |
| <input type="checkbox"/> Alat bantu pendengaran                 | <input type="checkbox"/> Pembalut urine                        | <input type="checkbox"/> Sa linan buku catatan pengobatan (Kartu Obat) |

## Informasi cuaca pencegahan bencana dan tindakan yang harus Anda lakukan

### Peran informasi cuaca pencegahan bencana

Pemerintah nasional dan prefektur secara bertahap mengeluarkan berbagai informasi meteorologi pencegahan bencana, seperti peringatan, peringatan bahaya, peringatan khusus, informasi peringatan tanah longsor, dan prakiraan banjir sungai yang ditentukan, dan menyerukan kewaspadaan terhadap hujan lebat, angin kencang, dan bencana yang diakibatkannya. Informasi meteorologi pencegahan bencana memiliki peran untuk mendukung keputusan Kota dalam mengeluarkan informasi evakuasi dan peran sebagai "informasi situasi" yang menjadi referensi bagi warga untuk mengambil tindakan evakuasi secara mandiri. Saat terjadi hujan lebat atau kondisi serupa, perhatikan informasi evakuasi yang dikeluarkan oleh Kota, dan bahkan jika informasi evakuasi belum dikeluarkan, gunakan informasi meteorologi pencegahan bencana dan informasi lainnya untuk menilai evakuasi Anda sendiri dan berusaha untuk mengambil tindakan evakuasi yang tepat.

Level Siaga	Informasi Evakuasi dll.		Tindakan yang harus Anda lakukan.
<b>5</b>	Bencana terjadi atau akan segera terjadi	Tindakan keselamatan darurat	Ancaman nyawa Pastikan keselamatan segera!
~~~~~ 〈Pastikan mengungsi sebelum level siaga 4 !〉 ~~~~~			
4	Kemungkinan besar terjadi bencana	Instruksi evakuasi	Evakuasi semua orang dari tempat berbahaya !
3	Ada risiko bencana	Evakuasi lansia dll.	Lansia dan lainnya evakuasi dari tempat berbahaya!
2	Kondisi cuaca memburuk	Peringatan hujan lebat, banjir dan pasang surut (Badan Meteorologi Jepang)	Memastikan rencana evakuasi sendiri.
1	Kemungkinan kondisi cuaca memburuk	Informasi peringatan dini (Badan Meteorologi Jepang)	Meningkatkan kesadaran terhadap bencana.

■ Informasi meteorologi pencegahan bencana yang utama.

Peringatan	Peringatan akan dikeluarkan saat ada kemungkinan bencana.
Alarm	Alarm akan dikeluarkan saat ada risiko terjadinya bencana besar.
Peringatan Khusus	Peringatan khusus akan dikeluarkan jika ada kemungkinan sangat tinggi terjadinya bencana besar.
Informasi Kewaspadaan Tanah Longsor	Informasi ini akan dikeluarkan ketika tingkat risiko tanah longsor meningkat lebih jauh saat peringatan hujan lebat (tanah longsor) sudah dikeluarkan.
Informasi hujan lebat jangka waktu pendek rekor	Informasi ini akan dikeluarkan ketika hujan lebat jangka pendek yang jarang terjadi, hanya beberapa tahun sekali di prefektur tersebut, teramati dan dianalisis di tengah peringatan hujan lebat yang sedang berlangsung.
Peringatan Puting Beliung	Informasi yang dikeluarkan sebagai pelengkap peringatan petir, yang memperingatkan tentang hembusan angin kencang seperti tornado dan downburst yang terjadi di bawah awan kumulonimbus.

Persiapan menghadapi kerusakan akibat badai dan banjir

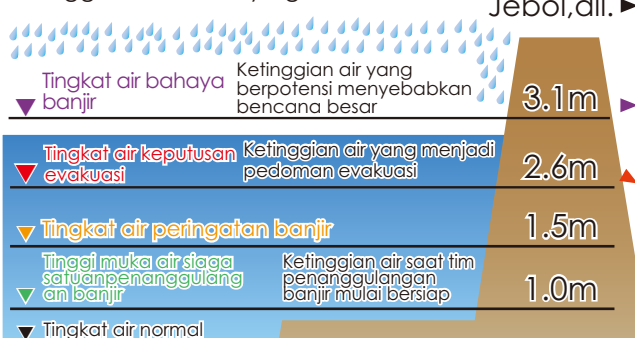
Tingkat curah hujan

Hujan sedikit lebat	Hujan deras	Hujan lebat	Hujan sangat lebat	Hujan lebat luar biasa
				
Curah hujan 10mm hingga kurang dari 20mm per jam.	Curah hujan 20 mm hingga kurang dari 30mm per jam.	Curah hujan 30mm kurang dari 50mm per jam.	Curah hujan 50mm hingga kurang dari 80mm per jam.	Curah hujan lebih dari 80 mm per jam.
Hujan turun dengan lebat. Kaki basah karena percikan air dari tanah. Meskipun hujannya tidak terlalu deras, tetap perlu berhati-hati jika berlangsung lama.	Hujan guyur. Bahkan memakai payung, tetap basah. Selokan dan saluran pembuangan air, sungai kecil meluap, dan longsor kecil mulai terjadi.	Hujan deras seperti air tumpah dari ember. Jalan menjadi seperti Sungai. Tanah longsor dan longsor tebing lebih mungkin terjadi. Di daerah berbahaya diperlukan persiapan untuk evakuasi.	Hujan turun seperti air terjun. Lingkungan sekitarnya menjadi keputih-putihan dengan guyuran hujan dan visibilitas akan memburuk. Gampang terjadinya tanah longsor dan akan menyebabkan banyak bencana.	Merasakan sesak napas karena tekanan yang mencekik, dan merasakan ketakutan. Kemungkinan terjadinya bencana berskala sangat besar akibat hujan lebat, sehingga diperlukan kewaspadaan yang lebih tinggi.

★Secara umum dikatakan bahwa risiko tanah longsor meningkat ketika curah hujan melebihi 20 mm per jam atau ketika curah hujan terus menerus melebihi 100 mm.

Ketinggian air dan tindakan evakuasi

Ketinggian air tertentu pada stasiun pengamatan ketinggian air di Tenryu-gawa Inatomi



Tindakan Kota Minowa

Tindakan yang harus Anda lakukan

Level siaga 5

Pengamanan keselamatan darurat
Telah terjadi jebolnya tanggul, dll.

Bahaya mengancam jiwa!
Cari tempat yang Aman sekarang.

Level siaga 4

Instruksi evakuasi
Tingkat air telah tercapai 3,1m

Segera evakuasi semua orang dari tempat berbahaya!

Level siaga 3

Evakuasi orang lansia dll.
Tingkat air telah tercapai 2,6m

Evakuasi lansia dll. dari tempat berbahaya!

Ketika ada risiko banjir di sungai-sungai utama, pengelola sungai (Kementerian Pertanian, Infrastruktur, Transportasi dan Pariwisata, serta pemerintah daerah) dan Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika bersama-sama mengeluarkan prakiraan banjir. Setelah menerima prakiraan banjir ini, Kota akan mengeluarkan informasi evakuasi, dll.

Informasi pengamatan cuaca di Kota Minowa

Kota Minowa telah memasang peralatan observasi cuaca secara mandiri di 6 lokasi di dalam kota, mengamati curah hujan, suhu, kecepatan angin, dll., dan mempublikasikan data tersebut di beranda situs web.

◆ Informasi Pengamatan Cuaca
Kota Minowa

<https://minowa.mate.ne.jp/weather/>

(Untuk ponsel, mungkin tidak dapat ditampilkan tergantung pada modelnya)





Catatan Pencegahan Bencana Keluarga Kami

Waktu evakuasi dan isi barang-barang darurat berbeda-beda tergantung pada kondisi lokasi di sekitar rumah Anda dan komposisi keluarga Anda dll. Sangat efektif untuk mempertimbangkan sebelumnya "Kapan", "Siapa", dan "Bagaimana" bertindak dengan membayangkan saat terjadi bencana.

Periksalah risiko bencana di sekitar rumah Anda dengan peta bahaya.

Apakah ada risiko bencana di rumah Anda dan sekitarnya?

(Jika area di Peta Bahaya diwarnai, itu berarti ada risiko bencana.)

- ☐ Ada risiko banjir akibat luapan sungai. ☐ Ada risiko tanah longsor.

Pertimbangkanlah tempat evakuasi (tempat penampungan, rumah saudara, rumah teman, dll.) dan sarana transportasi.

Mari kita pertimbangkan beberapa tempat evakuasi dengan memikirkan berbagai situasi saat bencana.

Tempat evakuasi① _____ Tempat evakuasi② _____ Tempat evakuasi③ _____
 Alat transportasi: _____, _____ menit Alat transportasi: _____, _____ menit Alat transportasi: _____, _____ menit

Pertimbangkanlah barang-barang yang perlu dibawa saat evakuasi. (perlengkapan darurat)

Barangkebutuhan sehari-hari	Barang berharga	Makanan Darurat	Produk Kebersihan
☐ Pakaian dan Pakaian dalam ☐ Handuk ☐ Tisu ☐ Senter ☐ Radio portabel ☐ Baterai cadangan ☐ Pengisi daya ponsel	☐ Uang tunai ☐ Buku tabungan•Stempel ☐ Kartu asuransi kesehatan ☐ Kartu My Number	☐ Air minum ☐ Makanan (makanan pokok, Snak dll.) ☐ Makanan untuk alergi ☐ Peralatan makan seperti piring kertas.	☐ Obat-obat persediaan ☐ Tisu basah ☐ Masker ☐ Alkohol disinfektan ☐ Toilet portabel

lainnya.(pertimbangkan dan tuliskan sesuai dengan komposisi keluarga)

Pertimbangkanlah waktu evakuasi.

☐ Tingkat siaga 3: Peringatan Evakuasi Lansia dan Lainnya dikeluarkan oleh Kota.

Lansia dan orang-orang yang membutuhkan waktu lebih lama untuk evakuasi harus mulai mengungsi.

☐ Tingkat siaga 4: Perintah Evakuasi Dikeluarkan oleh Kota.

Semua orang harus mengungsi dari tempat berbahaya.

【Anggota keluarga yang memberitahu evakuasi.】

- ① _____
 ② _____
 ③ _____

○Mari kita buar "My Timeline"

"My Timeline" adalah rencana yang lebih rinci yang mengatur tindakan dalam urutan kronologis ketika bencana mendekat.

Cara membuat dan formatnya tersedia di beranda situs web Kota, silakan dipakainya.

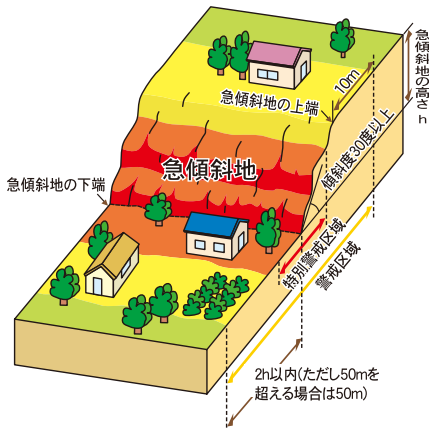


Kota Minowa "My Timeline"

Persiapan menghadapi berbagai bencana tanah longsor

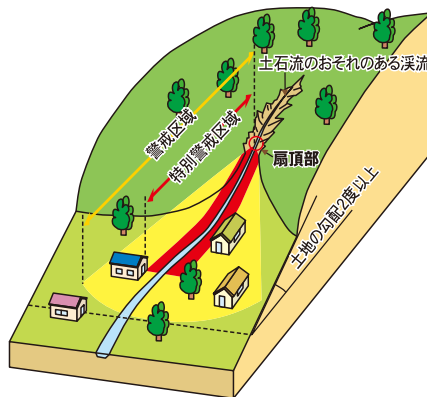
Lereng Longsor

(Keruntuhan lereng curam)



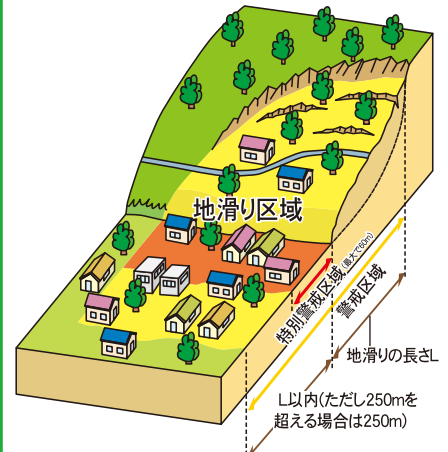
Lereng Longsor (keruntuhan lereng curam) adalah fenomena di mana bagian permukaan lereng yang dekat dengan permukaan tanah melongsor secara tiba-tiba karena melemah akibat infiltrasi air hujan atau gempa bumi. Karena waktu yang terjadinya longsor sangat singkat, evakuasi cenderung terlambat di dekat pemukiman penduduk.

Banjir Bandang



Banjir Bandang adalah fenomena yang tanah dan bebatuan dari lereng atau dasar sungai mengalir deras ke hilir sekaligus melalui lembah akibat hujan lebat atau hujan deras yang berkepanjangan. Dengan kecepatan 20-40km per jam, rumah warga atau ladang-ladang dapat hancur dalam sekejap.

Tanah longsor



Tanah longsor adalah fenomena yang sebagian atau seluruh lereng bergerak perlahan ke bawah lereng karena pengaruh air tanah dan gravitasi. Akibat volume tanah yang bergerak sangat besar, kerusakan yang ditimbulkan sangat parah.

Tanda-tanda peringatan ~pertanda~

- Retakan muncul di tebing.
- Kerikil-kerikil berjatuhan.
- Air keluar dari tebing.
- Mata air berhenti, keruh.
- Terdengar suara dari tebing.

- Meskipun hujan terus turun, permukaan air sungai menurun.
- Tiba-tiba air sungai menjadi keruh dan mulai bercampur dengan batang kayu hanyut.
- Ada bau seperti tanah membusuk.
- Terdengar suara gemuruh dari gunung.
- Terdengar suara kayu hanyut pecah dan batu-batu saling berbenturan.

- Retakan tanah, tanah ambles.
- Air menyembur dari tebing atau lereng.
- Air sumur dan air sungai kecil menjadi keruh.
- Terdengar suara gemuruh dari tanah atau gunung.
- Muncul retakan dan undakan di tanah.
- Pohon-pohon menjadi miring.

Kenali dua zona peringatan ini.

Zona bahaya tanah longsor adalah,

Daerah yang ada kemungkinan terjadinya bencana longsor.

Jika Anda tinggal di area ditentukan,

- ☐ Periksa lokasi-lokasi berbahaya dan kumpulkan informasi tentang pencegahan bencana.
- ☐ Ikut Latihan evakuasi.
- ☐ Cek tempat pengungsian di peta bahaya.
- ☐ Perhatikan informasi peringatan tanah longsor dan curah hujan.
- ☐ Usahakan untuk melakukan evakuasi sedini mungkin.

Apa itu Zona peringatan khusus bencana tanah longsor?

Daerah di dalam zona peringatan bencana tanah longsor di mana ada risiko signifikan kerusakan bangunan dan bahaya serius bagi penduduk jika terjadi bencana tanah longsor.

Jika Anda tinggal di zona tersebut,

- ☐ Meninjau Lokasi-lokasi berisiko tinggi dan mengumpulkan informasi pencegahan bencana.
- ☐ Mengikuti latihan evakuasi.
- ☐ Mengecek sebelumnya tempat evakuasi di hazard map.
- ☐ Perhatikan informasi peringatan tanah longsor dan curah hujan.
- ☐ Berusaha untuk melakukan evakuasi secepat mungkin.
- ☐ Bangunan yang terancam kerusakan berat akan menerima rekomendasi untuk relokasi.

Kumpulkan informasi saat darurat



Ini adalah pelayanan distribusi informasi dari Kota Minowa. Pada waktu normal, kami akan memberikan informasi administratif dan informasi acara, dan pada waktu darurat, kami akan memberikan informasi evakuasi dan informasi lainnya. Anda dapat mendengarkan kembali suara siaran radio administrasi pencegahan bencana di ponsel cerdas Anda, karena suara tersebut direkam dan didistribusikan.

Aplikasi untuk ponsel cerdas
ilakan pindai kode QR di sebelah kanan, unduh aplikasinya, dan daftarkanlah untuk menggunakannya.



Versi untuk ponsel model lama di sini.



Anda dapat mendaftar dengan memindai kode QR di sebelah kanan.

Dapat mendengarkan kembali siaran radio Administrasi Pencegahan Bencana melalui telepon.

Anda dapat mendengarkan kembali siaran yang diputar dari pengeras suara radio Administrasi Pencegahan Bencana dengan menelepon nomor di sebelah kanan.

Nomor telepon

0265-70-1530
0265-70-1531

【 Apa itu Dial Pesan Bencana 171? 】

Dial Pesan Bencana 171 adalah layanan yang memungkinkan Anda merekam dan mengecek informasi keselamatan melalui suara, menggunakan nomor telepon orang-orang di daerah yang terdampak bencana. Layanan ini tersedia dari telepon berlangganan NTT East Japan dan NTT West Japan, ISDN, telepon umum, Hikari Denwa, Telepon Umum Khusus, dan telepon seluler.



Akan ada
panduan suara.

Rekaman

1

Masukkan nomor telepon Anda.

Putar Rekaman

2

Masukkan nomor telepon lawan bicara.

Jumlah Terima Pesan

1-20 pesan.

Periode Penyimpanan

Sampai akhir layanan.

Durasi Rekaman

Maksimal 30 detik per pesan.

Nomor telepon yang dapat didaftarkan

Telepon biasa, Telepon umum, telepon seluler, dll.

Mari kita mencobanya!

Pada "Tanggal 1 dan 15 setiap bulan", "Tiga hari pertama tahun baru", "Minggu Pencegahan Bencana", dan "Minggu Pencegahan Bencana dan Relawan dapat digunakan sebelumnya untuk bersiap menghadapi situasi darurat. Mari kita mencobanya!

Daftar kontak darurat

Balai Kota	Balai Kota Minowa	0265-79-3111 (Nomor Telepon Utama)
Kebakaran Layanan Darurat dan Penyelamatan 119	Kantor Pusat Pemadam Kebakaran Wilayah Kamiina	0265-72-0119
Lapor darurat ke polisi 110	Kantor Polisi Ina	0265-72-0110
	Pos Polisi Minowa	0265-79-2028

Informasi yang bisa dicari di Internet

◆ Situs Web Resmi Kota Minowa
<https://www.town.minowa.lg.jp/>



◆ Situs Web Resmi Prefektur Nagano
<https://www.pref.nagano.lg.jp/>



◆ KIKIKURU (Badan Meteorologi Jepang)
<https://www.jma.go.jp>



◆ Informasi Pencegahan Bencana Sungai (Kementerian Pertanian, Infrastruktur, Transportasi dan Pariwisata)
<https://www.river.go.jp/>



◆ Informasi Ketinggian Air Sungai (Yayasan Pusat Informasi Sungai)
<https://k.river.go.jp/>



◆ Stasiun Informasi Sungai dan Pengendalian Erosi Prefektur Nagano
<https://www.sabo-nagano.jp/>

