

# 自主避難計画

箕輪町 下古田区

# 防災マップ



下古田グラウンドからの南アルプスの展望



これは私たち下古田区民が、大雨による土砂災害や河川の氾濫から自らの命を守るために作成した自主避難計画です。必ず目を通していただき、有事の際にどのような避難行動をとるべきか考えておきましょう。

## 我が家の命を守る行動

### 避難経路の確認

この下古田区の防災マップで避難場所と避難経路を家族で歩いて確認しよう。

### 避難場所の確認

避難所に行くことだけが避難ではなく安全な場所へ避難することも避難だよ



### 連絡の取り方を確認

家族同士で連絡が取れないときにどうするか決めておかないとね。家族の待ち合わせ場所も決めておきましょう。

親戚や友達の家も避難場所としてお願いしておかないとね

保存版 令和2年11月作成

住民主導型警戒避難体制構築事業により作成  
下古田区・長野県伊那建設事務所・長野県建設部砂防課・箕輪町

## 土砂災害

### 種類と前兆現象

土砂災害が発生する前には、予兆現象が見られることがあります。大雨が降ったときに次のような状況を見たら、区長等に報告し、すぐに避難準備を開始してください。

| がけ崩れ  | 土石流   | 地すべり  |
|---|---|---|
| 急な斜面で突発的に起こり、瞬時に崩れ落ちるため、避難が遅れがちになります。   | 谷筋に起きるので、土砂などが水と混ざり、スピードが速く大きな破壊力を持っています。   | 一度に広い範囲の地盤が動き出すので、速度はゆるやかですが、発生すると大きな被害をもたらします。                                 |
| <b>前ぶれ</b><br>・崖から水が湧き出る<br>・崖から小石がパラパラ落下する<br>・湧水が止まる、濁る<br>・亀裂の発生<br>・地鳴りや木根のちぎれる音や、岩の割れる音がする | <b>前ぶれ</b><br>・山鳴り、地鳴りが聞こえる<br>・流木の発生<br>・渓流内の転石の音<br>・水位の急激な低下<br>・ものの腐ったような臭い(腐葉土、下肥の臭い)がする | <b>前ぶれ</b><br>・地面にひび割れができる<br>・井戸の水や沢の水がにごる<br>・がけや斜面から水が吹き出す<br>・樹木が傾いたり倒れたりする |

### 土砂災害防止法の警戒区域・特別警戒区域

土砂災害のおそれがある区域を「土砂災害警戒区域」と呼びます。その中でも家屋を破壊し、人命に危害が生じるおそれのある区域を「土砂災害特別警戒区域」と呼んで区別しています。これらの区域は、長野県が砂防基礎調査を実施した後、市町村長の意見を聞きながら県知事が指定し、県民の皆さんに公示しています。

|   |  |
|---|--|
| <b>警戒区域(イエローゾーン)</b><br>土砂災害のおそれがある区域<br>危険の周知、警戒避難体制の整備が行われます。 | <b>特別警戒区域(レッドゾーン)</b><br>建物に障害が生じ住民に著しい危害が生じるおそれがある区域<br>特定の開発行為に対する許可制、建築物の構造規制等が行われます。 |
|---|--|

### 避難時持出品のチェックリスト

| 非常時持出品 避難時にまず持ち出す物 |               |                |                               |     |               |         |
|--------------------|---------------|----------------|-------------------------------|-----|---------------|---------|
| 生活用品               | 衣類・下着         | 非常食関係<br>救急医療品 | 飲料水(1.5L以上)                   | 貴重品 | 現金(5千円位)      |         |
|                    | ティッシュ         |                | 乾パン(3日分)<br>(アレルギー対応食品(必要な方)) |     | 通帳・印鑑         |         |
|                    | タオル           |                | 紙皿など食器                        |     | 権利証書          |         |
|                    | 懐中電灯(ヘッドランプ)  |                | 傷薬・包帯・絆創膏                     |     | 健康保険証など(コピー可) |         |
|                    | 携帯ラジオ・予備電池など  |                | かぜ薬・胃腸薬                       |     | 他             | ペット用品一式 |
|                    | 携帯電話の充電器・予備電池 |                | 常備薬・持病薬                       |     |               |         |

| 非常時備蓄品 災害復旧までの数日間(最低3日)分準備する物 |           |            |                    |          |                        |         |
|-------------------------------|-----------|------------|--------------------|----------|------------------------|---------|
| 生活用品                          | 毛布・寝袋     | 生活用品<br>燃料 | 軍手・バケツ             | 非常食<br>他 | 飲料水<br>(1人1日3リットルを目安に) |         |
|                               | 新聞紙・ナイロン袋 |            | 使い捨てカイロ            |          | 保存食<br>(缶詰やレトルト食品など)   |         |
|                               | 洗面用具      |            | 電源の不要なストーブ<br>予備燃料 |          | チョコレートなど菓子類            |         |
|                               | 鍋・やかん     |            | 携帯(卓上)コンロ          |          | 調味料など                  |         |
|                               | トイレトペーパー  |            | ガスボンベ              |          | 他                      | ペット用品一式 |
|                               | 筆記用具      |            | 固形燃料               |          |                        |         |

「我が家」に応じた「無くてはならない」ものを準備しましょう。

### いざというときどこに避難するの？

|   |   |
|---|---|
| <p>下古田区の<br/><b>事前避難所(原則)</b></p> <p><b>下古田公民館</b></p> <p>または</p> <p>親戚、友人宅など、<br/>地区内に限らずより安全な場所</p> | <p>下古田区の<br/><b>緊急避難所</b></p> <p><b>下古田公民館</b><br/><b>養命酒製造(株)中央研究所</b><br/><b>(有)大三ロジスティック 倉庫</b><br/><b>自宅</b></p> <p>下古田公民館が定員に達したときや災害が発生し、ほかの避難所に避難できない場合などに開設される緊急避難所</p> |
|---|---|

**避難の種類**

**事前避難** 巨大台風の襲来が予想される場合や、梅雨時等の長雨が続き、安全に移動できる段階で避難が必要と判断した場合。  
(例)高齢者・障がい者・病人・妊婦などがある家庭

避難先としては下古田公民館のほか親戚や友人宅など地区内に限らずより安全な場所が考えられる。

**緊急避難** ゲリラ豪雨が降ったときなどで土砂災害や河川の氾濫の危険が高まった場合。遠くまで避難することが危険な状況のとき。

避難先としては上記避難所のほか自宅や近隣のお宅の上層階など周辺の状況に応じて各自で自宅周辺の比較的的安全な場所へ避難。

### 下古田区の自主避難ルール

- 雨が降り出したら、区民は箕輪町公式サイト「箕輪町気象観測情報」【観測地点：ながた荘】や、バケツ、ワンカップなどによる簡易雨量計の雨量に注目し、付近の河川の水位や流れに異常がないか注意する。  
(例)崖から小石がパラパラ落下する、降雨中でも川の水位が下がる、がけや斜面から水が吹き出すなど。
- 雨量が下記の目安を超えたり、河川などに異常がみられる場合は、報告体制にしたがい報告する。  
**雨量の目安** 1時間雨量:30mm / 連続雨量:130mm  
※上記目安に関わらず、長野県気象台から注意報が発表された場合、自主避難の準備に入る。  
**報告体制** 区民 → 組長 → 区長  
※事前避難が必要と判断した場合は避難を開始。  
(区長は、箕輪町役場総務課へ連絡する。 ☎0265-79-3111)
- 区長は、集まってきた情報に基づき自主避難をうながす旨を連絡体制にしたがい区民に連絡する。  
(終了後区長は箕輪町役場総務課へ連絡する。)  
**連絡体制** 区長 → 箕輪町役場 総務課 TEL:0265-79-3111 → 組長 → 区民
- 区民は、緊急避難所への避難を原則とするが、避難が困難と判断した場合は、少しでも安全な場所への避難を開始する。  
(例)自宅内避難(上層階、山側から離れた部屋)、近隣住宅等

### 雨の強さと降り方

|           | 10~20mm未満        | 20~30mm未満   | 30~50mm未満                      | 50~80mm未満                 | 80mm以上              |
|-----------|------------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------|
| 一時間雨量(mm) |                  |             |                                |                           |                     |
| 予報用語      | やや強い雨            | 強い雨         | 激しい雨                           | 非常に激しい雨                   | 猛烈な雨                |
| 人の受けるイメージ | ザーザーと降る          | どしゃ降り       | バケツをひっくり返した様に降る                | 滝のように降る(ゴーゴーと降り続く)        | 息苦しくなるような圧迫感で恐怖を感じる |
| 人への影響     | 地面からの跳ね返りで足元がぬれる | 傘をささなくてもぬれる |                                | 傘は全く役に立たなくなる              |                     |
| 屋外の様子     | 地面一面に水たまりができる    |             | 道路が川のようになる                     | 水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる |                     |
| 車に乗っていて   | ワイパーを速くしても見づらい   |             | 高速走行時、車輪と路面の間に水膜が生じブレーキが効かなくなる | 車の運転は危険                   |                     |

### 災害用伝言ダイヤル

NTT災害用伝言ダイヤル

被災地 ↔ 録音 → 災害用伝言ダイヤルセンター(171) → 再生 ← その他の地域

171 録音は ① 被災地の方の電話番号 市外局番から入力 → 伝言を録音  
再生は ② → 伝言を再生

Web171 <https://www.web171.jp/>

●パソコンやスマートフォンなどから固定電話や携帯電話・PHSの電話番号を入力して伝言の登録・確認ができます。  
●災害時には、各携帯電話会社でも災害用伝言板が開設されますので、利用方法を確認しておきましょう。

### 気象観測情報

箕輪町では箕輪町役場などの町内公共施設等に簡易雨量計を設置し、時間毎の気温や降水量、風向きといった情報を計測しています。  
箕輪町公式サイト「気象観測情報」のページからそれらの情報を確認することができます。

◆箕輪町 気象観測情報  
<http://kisho.town.minowa.nagano.jp/>  
(携帯電話の場合、機種によっては表示できない場合があります)

### その他お役立ち情報サイト

|  |  |
|--|--|
| <br>箕輪町 公式サイト<br><a href="http://www.town.minowa.lg.jp/">http://www.town.minowa.lg.jp/</a>                             | <br>国土交通省 川の防災情報<br><a href="https://www.river.go.jp/portal/">https://www.river.go.jp/portal/</a> (PC用)<br><a href="https://www.river.go.jp/s/xmn0105010/">https://www.river.go.jp/s/xmn0105010/</a> (携帯用) |
| <br>気象庁防災情報<br><a href="http://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html">http://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html</a> | <br>長野県河川砂防情報ステーション<br><a href="http://www.sabo-nagano.jp/">http://www.sabo-nagano.jp/</a> (PC用)<br><a href="http://www.mobile.sabo-nagano.jp/m/">http://www.mobile.sabo-nagano.jp/m/</a> (携帯用)            |