自然災害への備え

防災ハンドブック

室賀支部（第19分団管轄）地域

2020年版

川西まちづくり委員会
川西自治連浦里支部
上田市消防団第19分団

はじめに

川西まちづくり委員会と川西自治連は、2019年3月「川西地域防災訓練ハンドブック」を作成し、防災訓練の手引きとして地域の皆様にお届けしました。

＊

今回の「防災ハンドブック」には、最新の各種ハザードマップを掲載しましたので、皆様がお住まいの地域の災害リスクを再度ご確認ください。
また、災害への備えとして各家庭で用意しておくものや避難のタイミングなど、基本的な内容について後半に掲載しましたので、点検と確認をお願いいたします。

＊

このハンドブックが、家庭や地域の防災に活用されることを期待します。

2020年9月

目　次

1　災害リスクの確認

◆浸水想定区域（室賀川）…… 2

◆土砂災害特別警戒区域・警戒区域・土石流危険区域等…… 8

◆ため池ハザードマップ（入の池、樋之詰池、大沢池）…… 16

◆建物被害マップ（地震による被害予想：川西地区）…… 20

2　災害への備え

⑴　普段からの準備 …… 22

⑵　非常時の連絡先や集合場所 …… 23

⑶　避難について …… 23

＜マイ・タイムライン＞

自分たちが住んでいる地域で、自分や家族が災害に備えて行う避難行動の時間的目安（タイムライン）を考えておきましょう。

風水害から身を守る！
マイ・タイムライン（県や池田町の記入例を参考）



知って備える

①住んでいる地区の災害リスクを知る

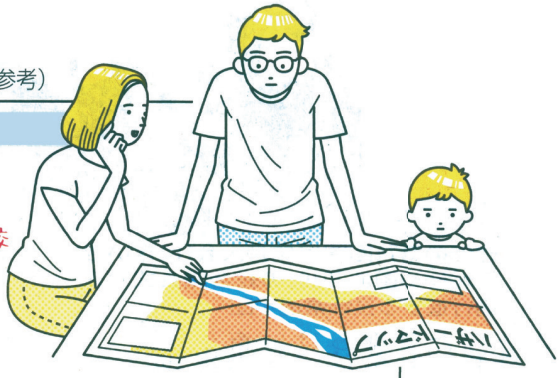
②避難場所・経路を調べる

③警報等の内容を調べてどんな行動をとるか知る

④災害発生前後の情報収集方法を調べる

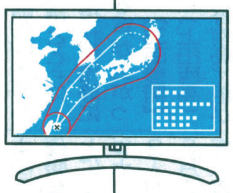
メモ

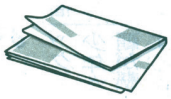
- ○○浸水想定区域か？
- 土砂災害警戒区域か？
- 避難場所：○○小学校
- 移動手段：徒歩
- 移動時間：○分



避難開始のタイミング

- レベル3の避難準備・高齢者等避難開始で避難する
- レベル4の避難勧告で避難する



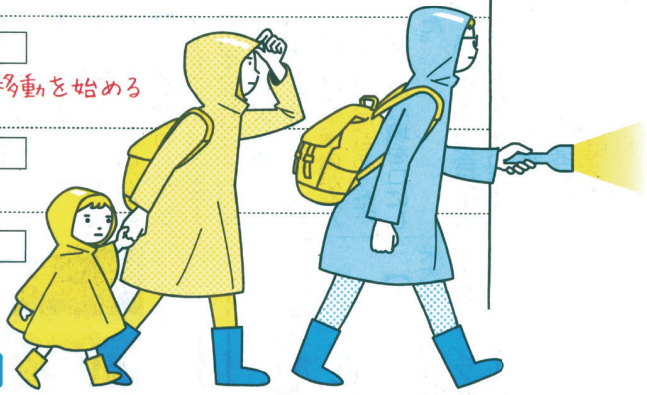


- 新聞・テレビ・ラジオ
- 長野県河川砂防情報ステーション
- ハザードマップ再確認
- 「警戒レベルを用いた避難勧告等の判断・伝達基準」の確認

状況	警戒レベル	台風、長雨等気象・避難情報	あなたと家族の行動を書いてみよう
大雨発生の可能性	1	早期注意情報	おおよそ3日前 ・今後の台風を調べ始める
重大災害の兆候	2	注意報	おおよそ2日前 ・避難するときに持っていくものを準備する 1日前 半日前 ・住んでいる所と上流の雨量を調べ始める 川の水位を調べ始める ・避難しやすい服装に着替える ・離れている家族や知人に避難することを連絡
重大災害の恐れ	3	避難準備・高齢者等避難開始	5時間前 ・安全な所へ移動を始める
重大災害発生確率大	4	避難勧告・避難指示（緊急）	3時間前 ・避難完了
災害発生	5	災害発生情報	氾濫が発生







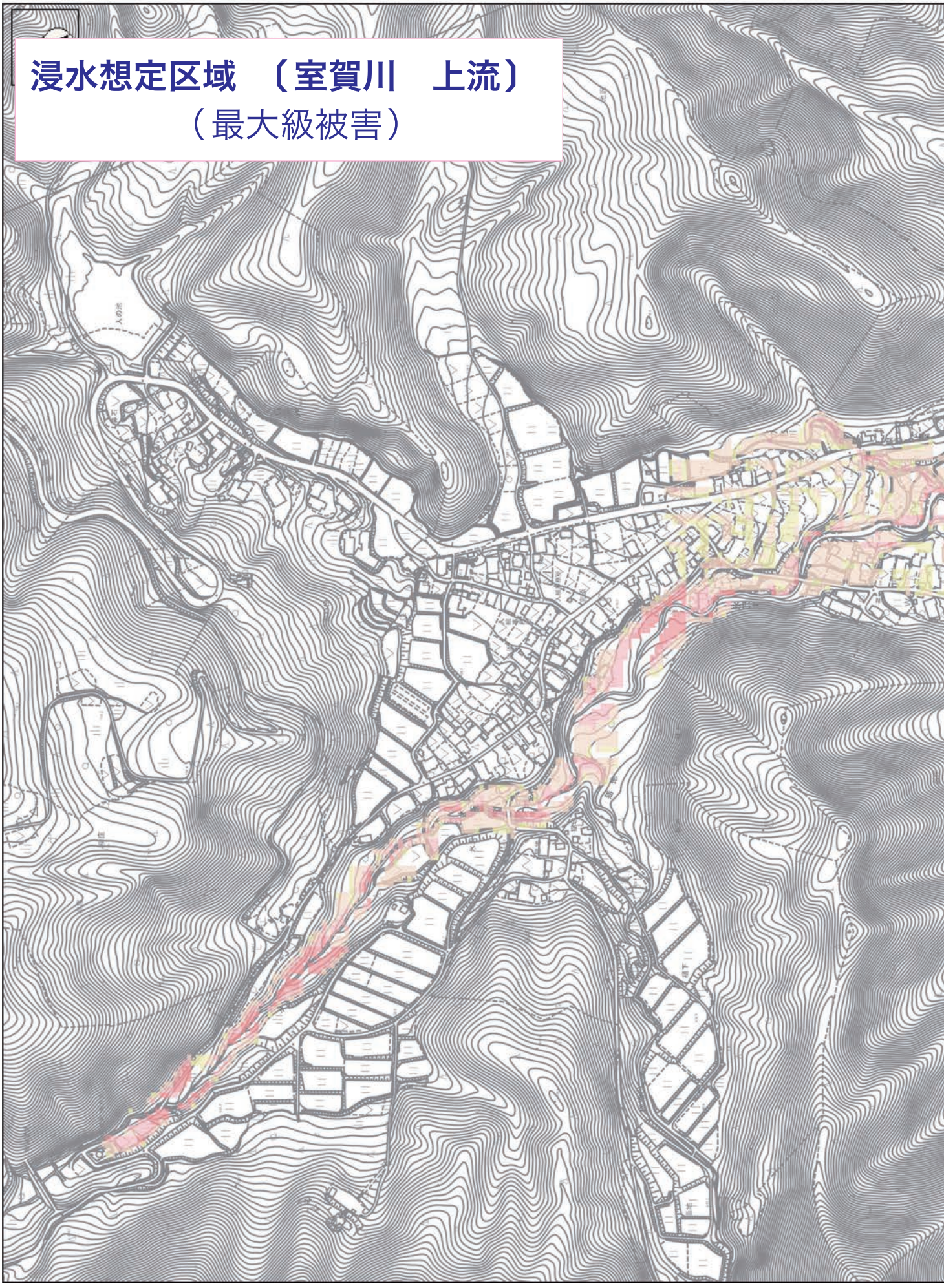
作成方法 長野県 マイ・タイムライン 検索

信濃毎日新聞　2020.6.12　特集記事より

1　災害リスクの確認

自宅や周辺の地域の
災害リスクを
ハザードマップで確認

浸水想定区域　〔室賀川　上流〕
（最大級被害）



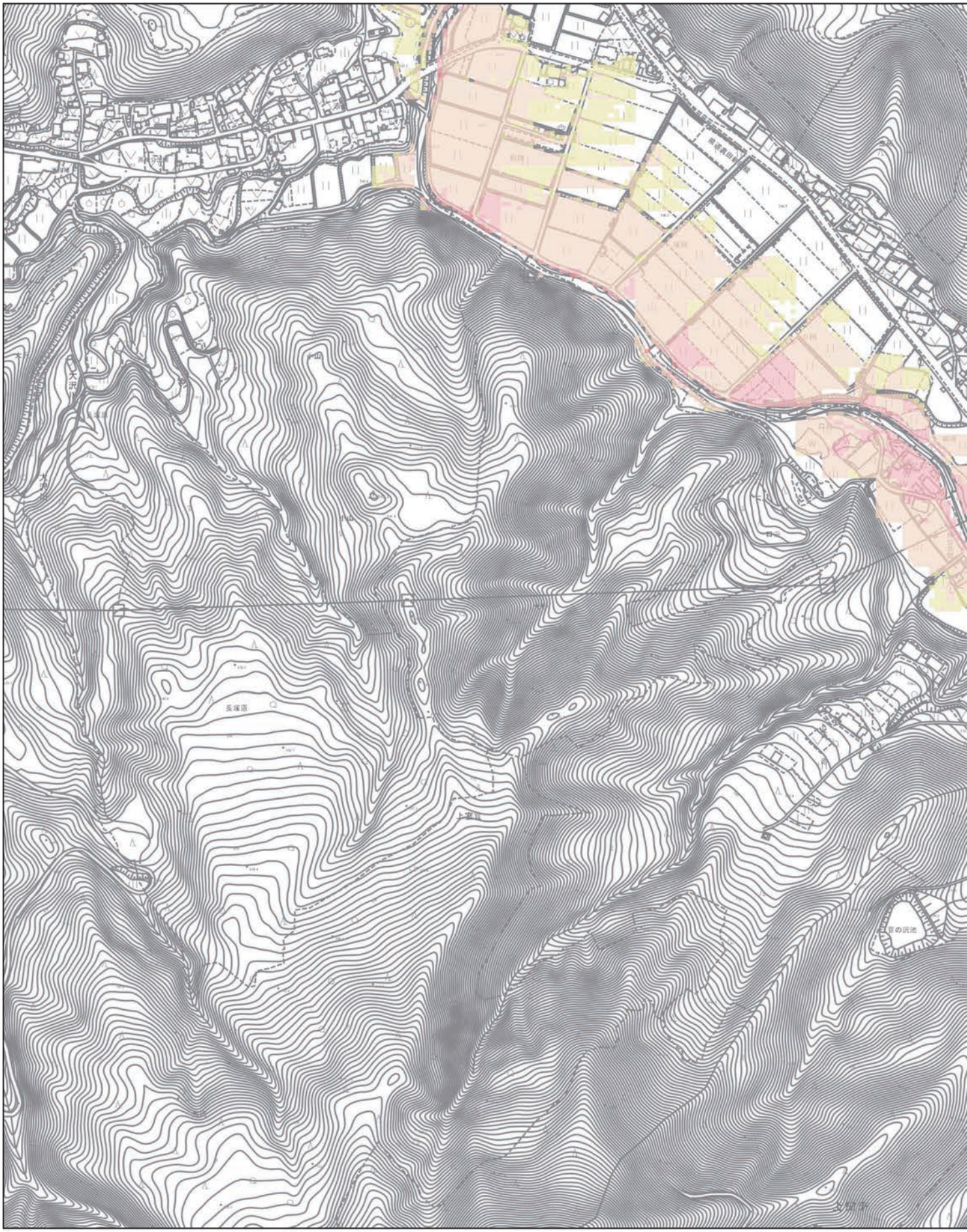


縮尺 1：5000

100　50　0　100　200

最大水深

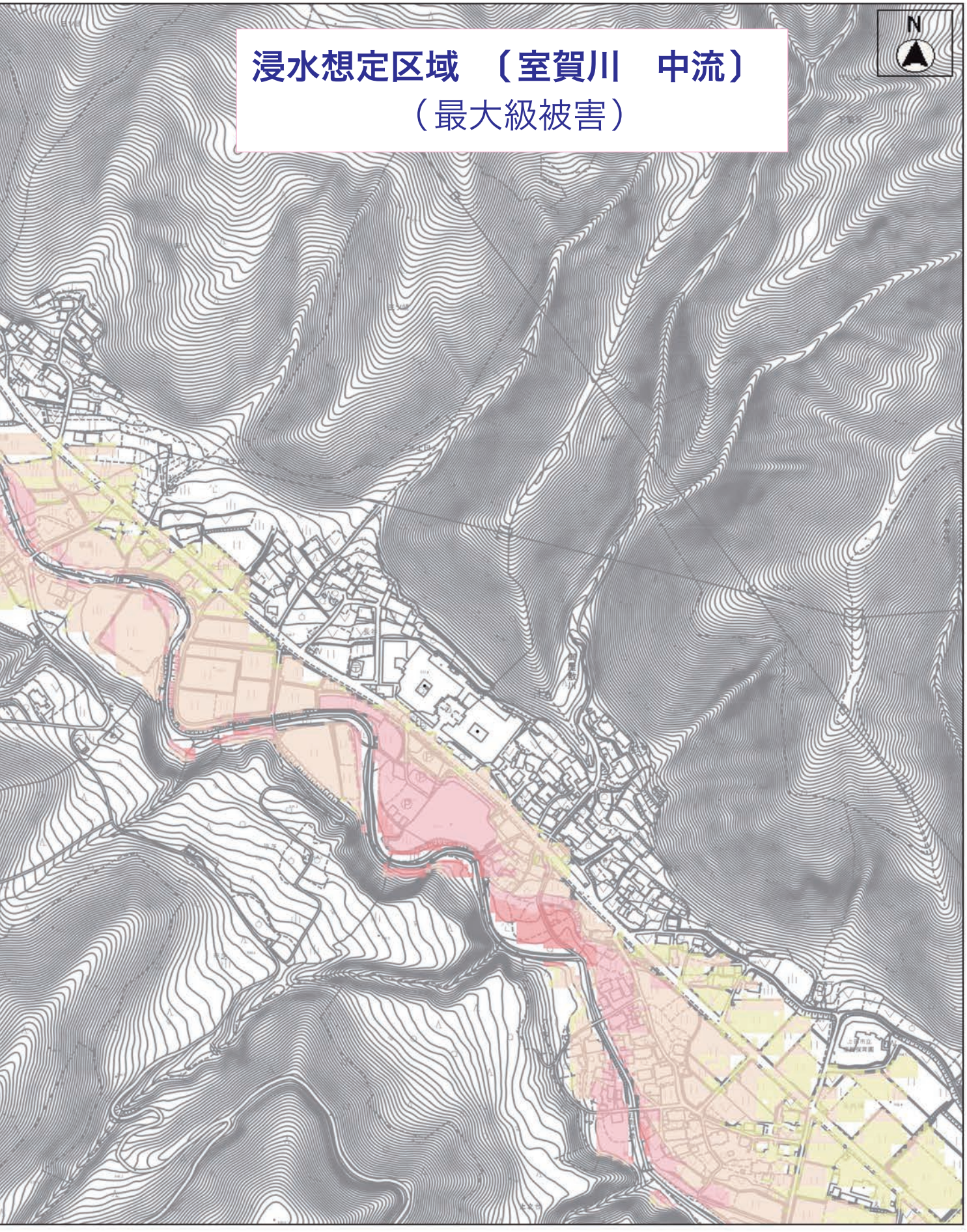
0～0.5m	0.5～1.0m
1～2m	2～5m



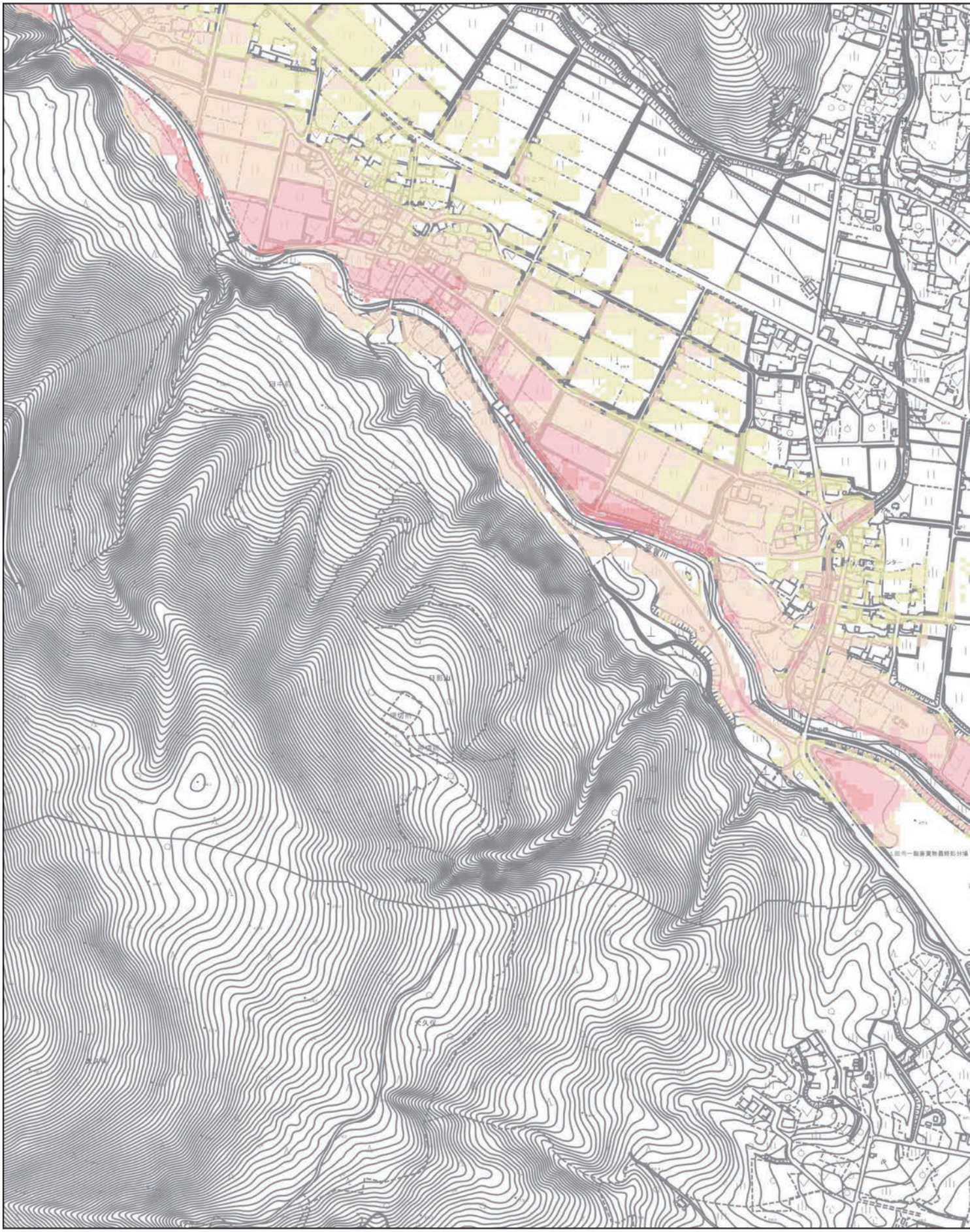
縮尺 1：5000

100 50 0 100 200 300 400

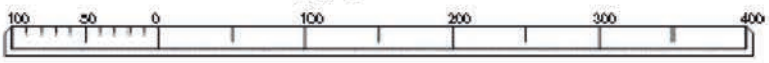
浸水想定区域　〔室賀川　中流〕
（最大級被害）



最大水深		
	0～0.5m	0.5～1.0m
	1～2m	2～5m



縮尺 1：5000



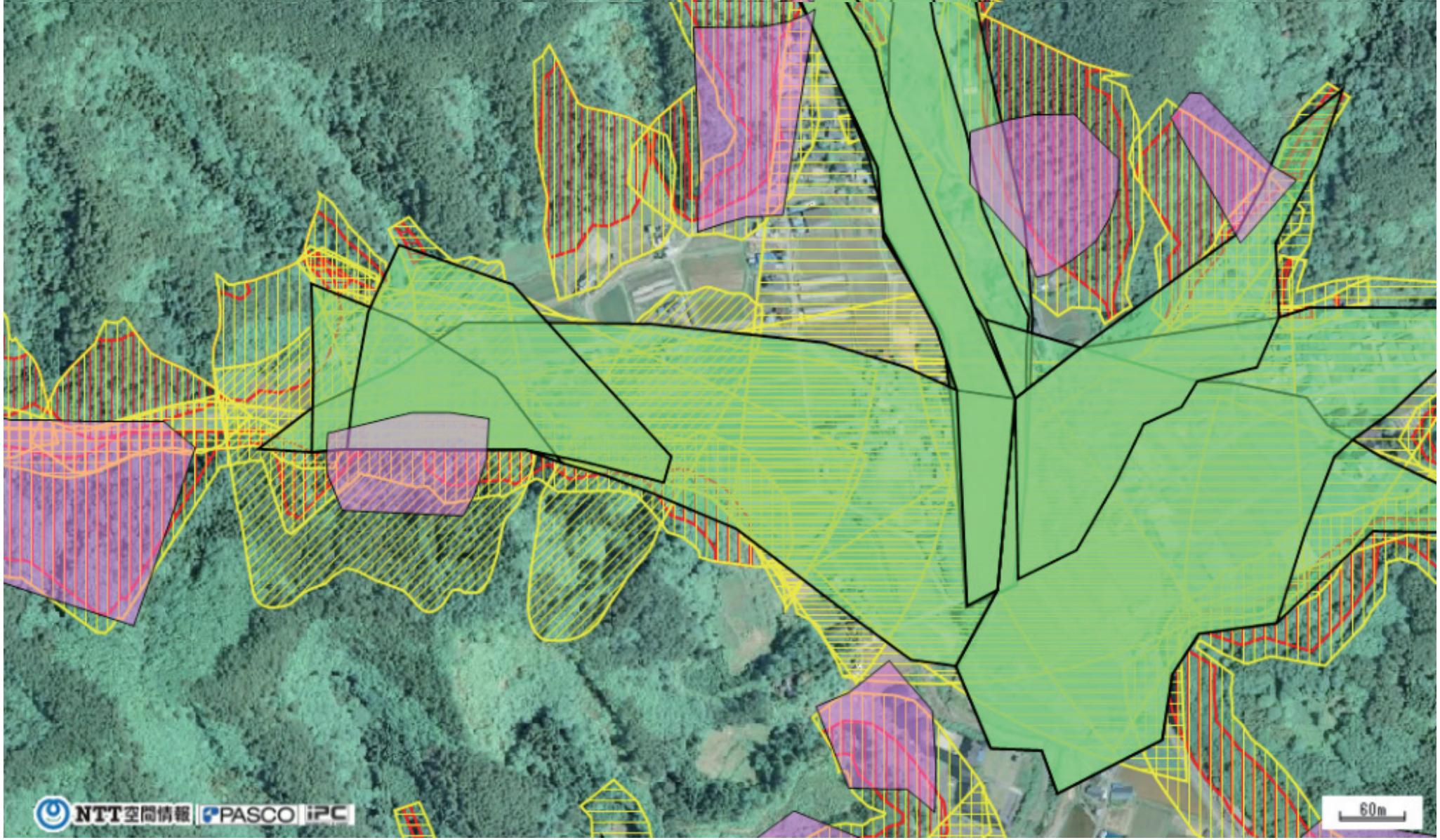
浸水想定区域　〔室賀川　下流〕
（最大級被害）



土砂災害特別警戒区域・
警戒区域・
土石流危険区域　等

上田市上室賀　付近

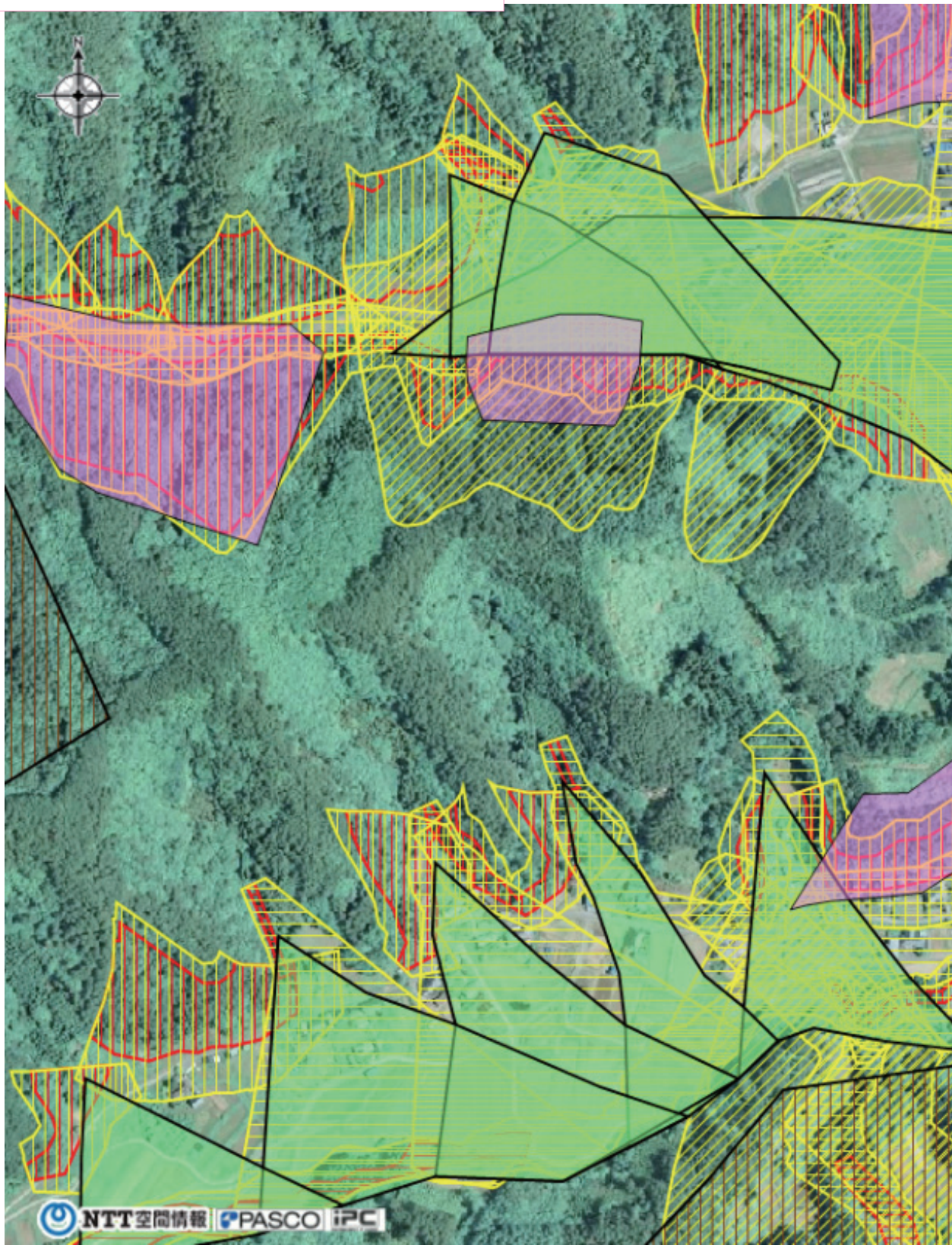




凡　例

- 急傾斜地崩壊危険箇所
- 土石流危険区域
- 地すべり危険箇所（土木）
- （Y急傾斜地の崩壊）（土砂災害防止法）
- （Y地すべり）（土砂災害防止法）
- （Y土石流）（土砂災害防止法）
- （R急傾斜地の崩壊）（土砂災害防止法）
- （R土石流）（土砂災害防止法）

土砂災害特別警戒区域・警戒区域
土石流危険区域　等
上田市上室賀　付近



凡　例

急傾斜地崩壊危険箇所　土石流危険区域　地すべり危険箇所（土木）　（Y急傾斜地の崩壊）（土砂災害防止法）

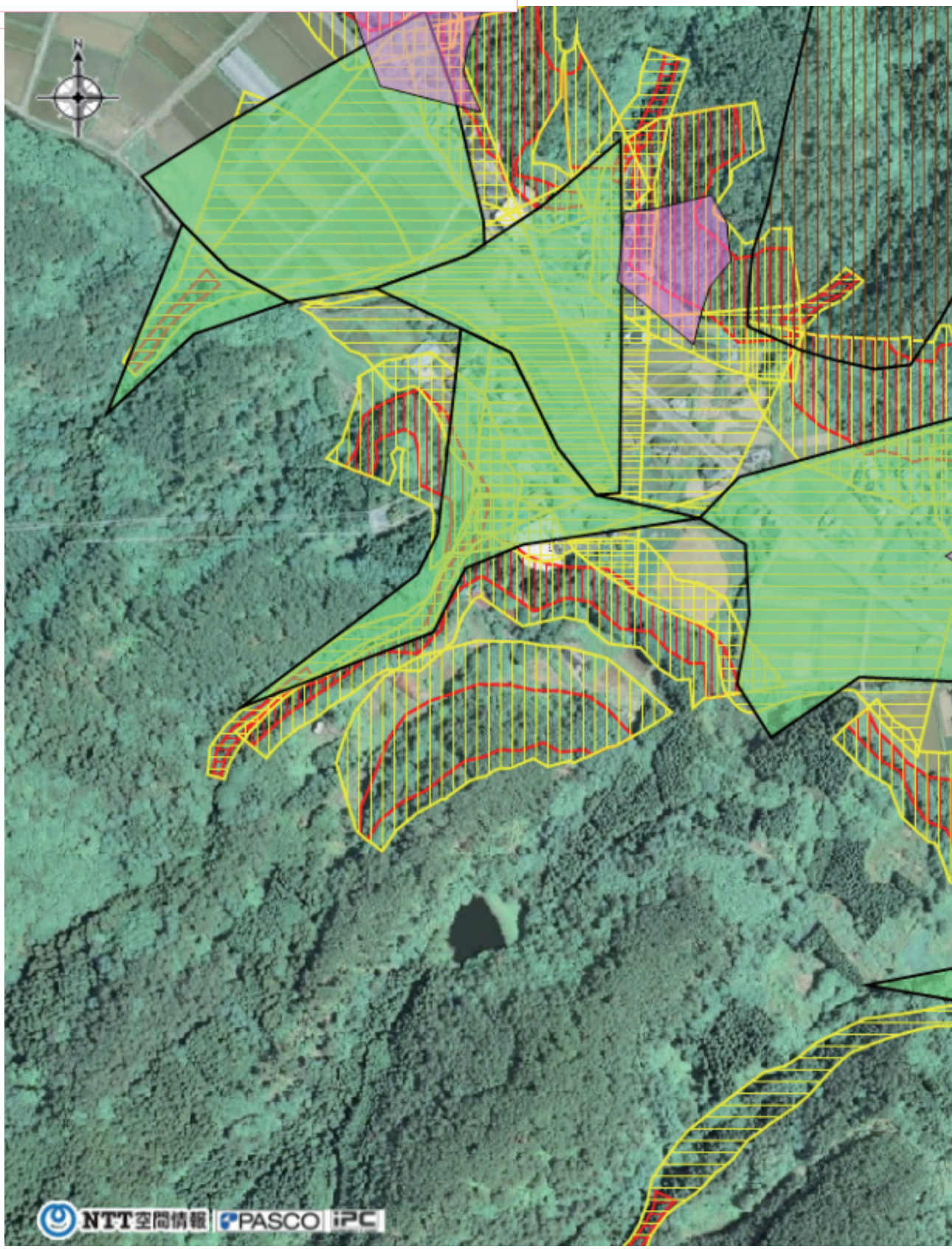
（Y地すべり）（土砂災害防止法）　（Y土石流）（土砂災害防止法）　（R急傾斜地の崩壊）（土砂災害防止法）

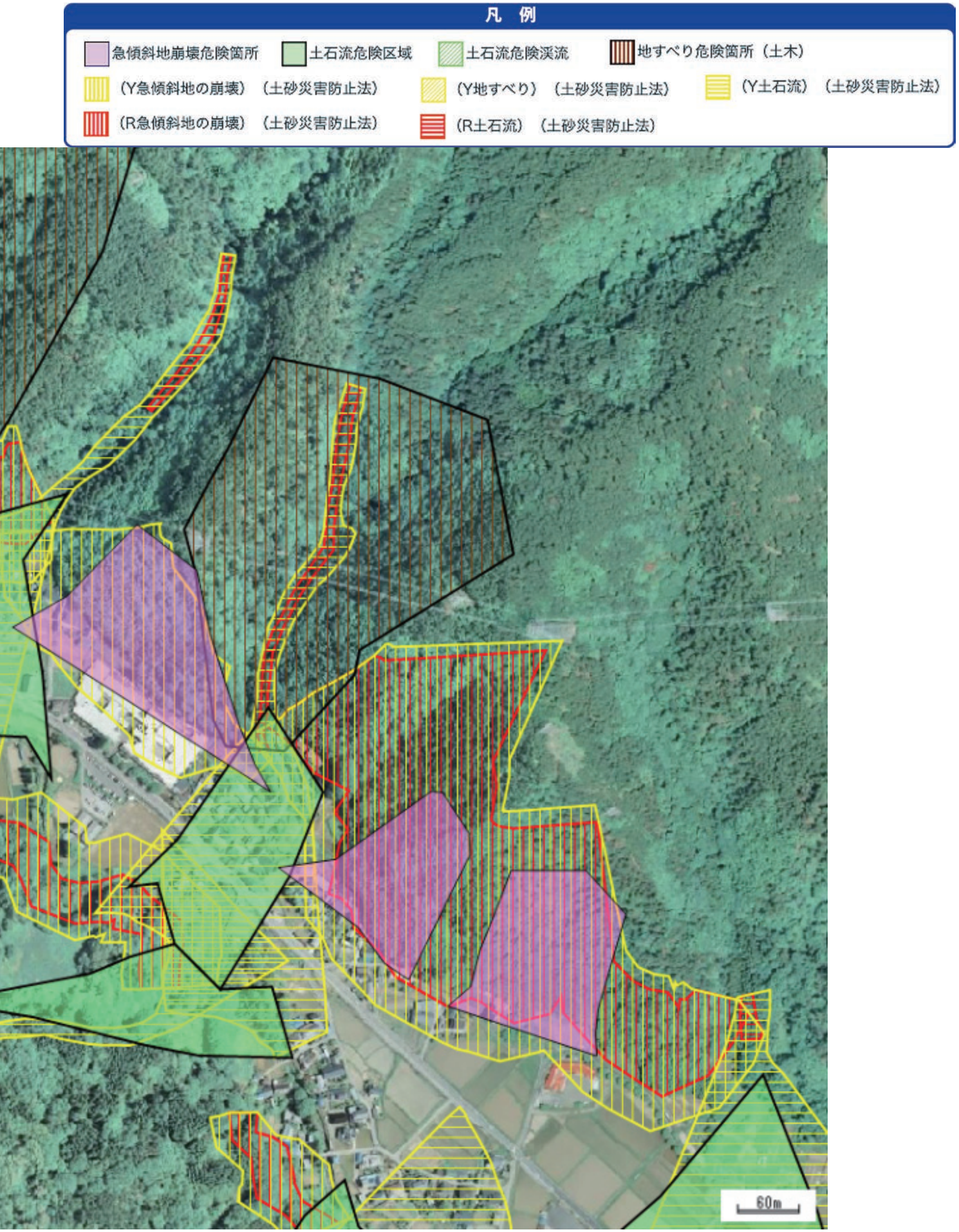
（R土石流）（土砂災害防止法）



土砂災害特別警戒区域・警戒区域
土石流危険区域　等

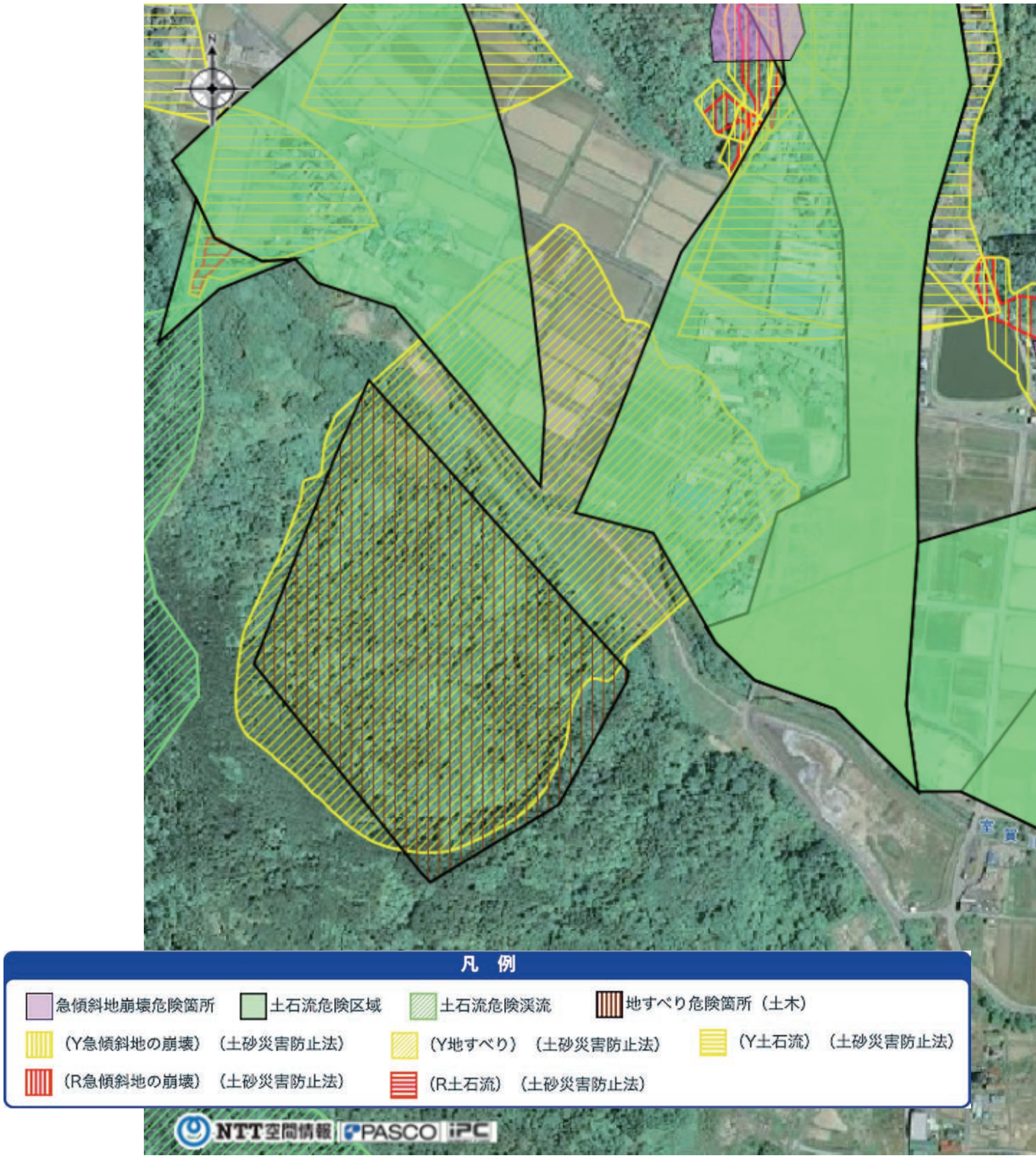
上田市上室賀　付近

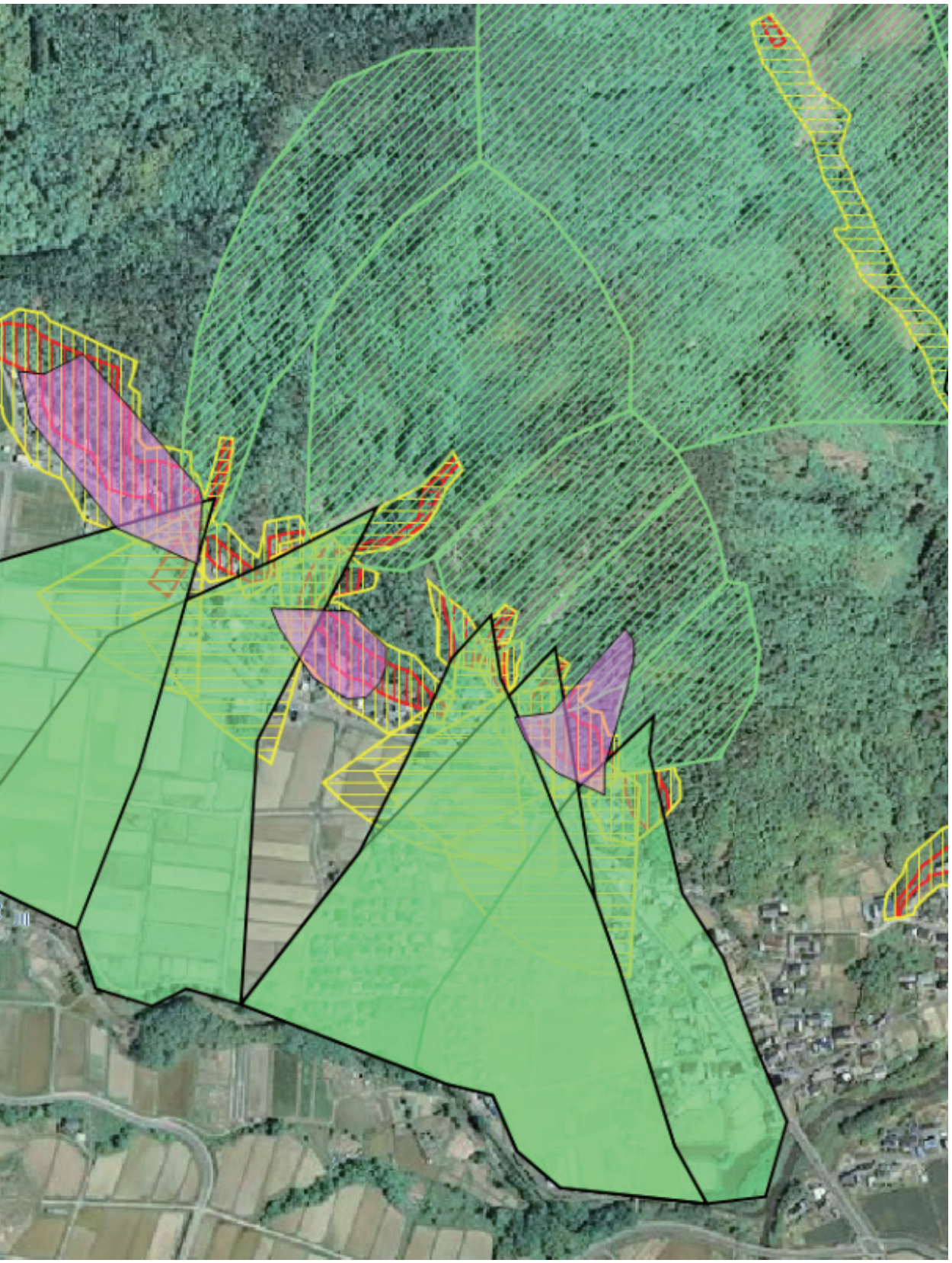



凡　例
急傾斜地崩壊危険箇所
土石流危険区域
土石流危険渓流
地すべり危険箇所（土木）
（Y急傾斜地の崩壊）（土砂災害防止法）
（Y地すべり）（土砂災害防止法）
（Y土石流）（土砂災害防止法）
（R急傾斜地の崩壊）（土砂災害防止法）
（R土石流）（土砂災害防止法）
60m

土砂災害特別警戒区域・警戒区域
土石流危険区域　等

上田市下室賀　付近





上田市　ため池ハザードマップ

「ため池ハザードマップ」とは

「ため池ハザードマップ」は、ため池が決壊氾濫し、貯留されている水が下流に流出した際に、迅速かつ的確な避難を行うとともに、災害による被害の低減を図ることを目的として、浸水被害が想定される区域や、公共施設・避難場所を図面に表示するなど避難活動に有効な情報を掲載するものです。

「ため池ハザードマップ」の表示内容

浸水想定区域

ため池が決壊氾濫した場合に、想定される浸水区域を地図上に着色し示しています。

最大水深

ため池が決壊氾濫した場合に、想定される最大水深を色の違いにより表示しています。

到達時間

ため池が決壊氾濫した場合に、貯留された水が下流域へ到達する時間を10分毎に（10分、20分、30分）点線で 表示しています。

ため池ハザードマップの見方

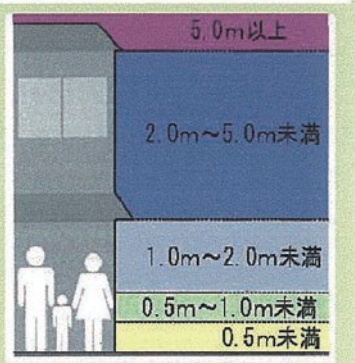
①自分の家の位置を確認しましょう。
- あなたの住んでいる家に〇印をつけましょう。
- 家のまわりはどれくらい浸水しますか？

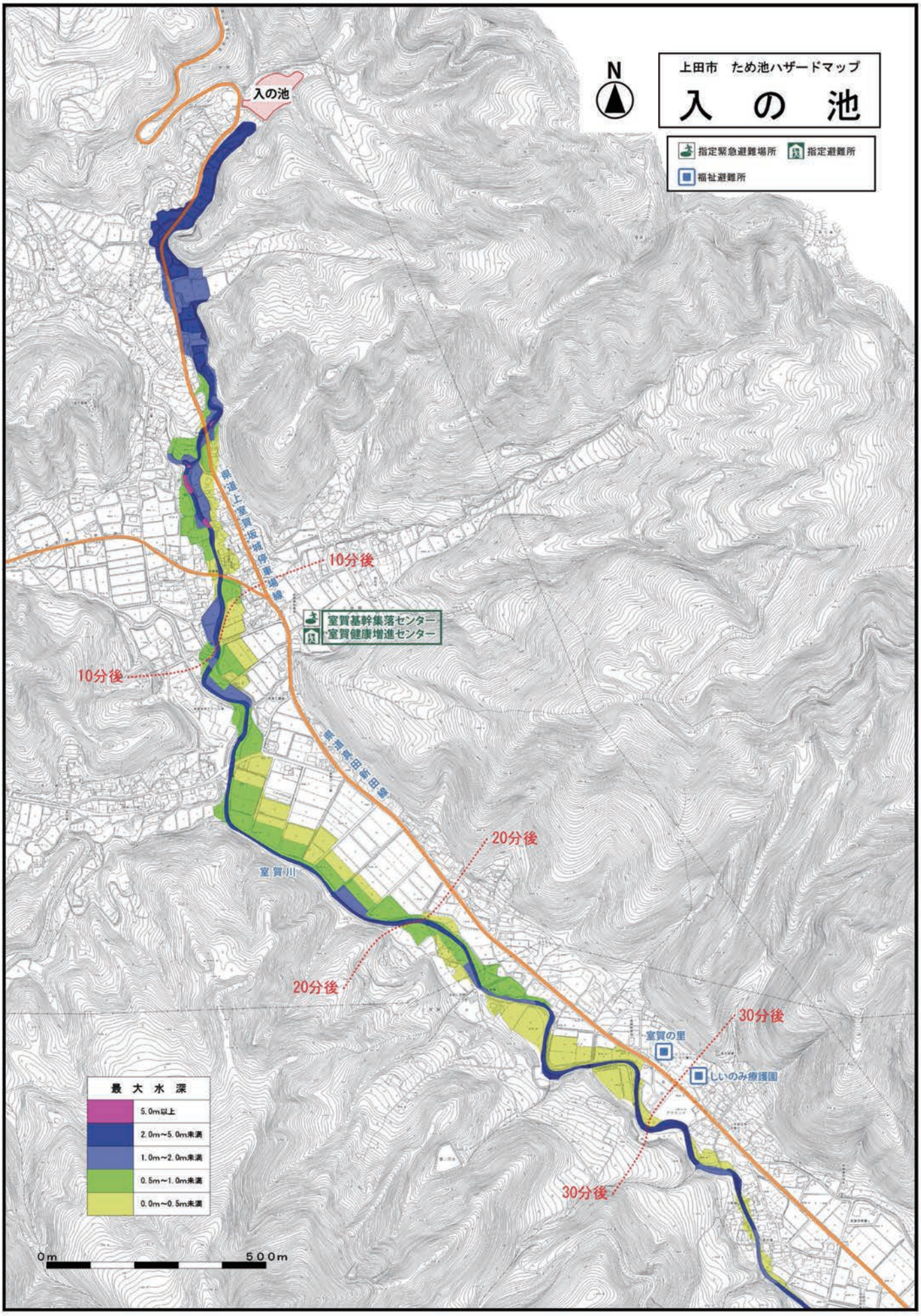
②近くの避難場所とそこまでの「みちのり」に赤い線を引きましょう。
- 避難場所（　　）

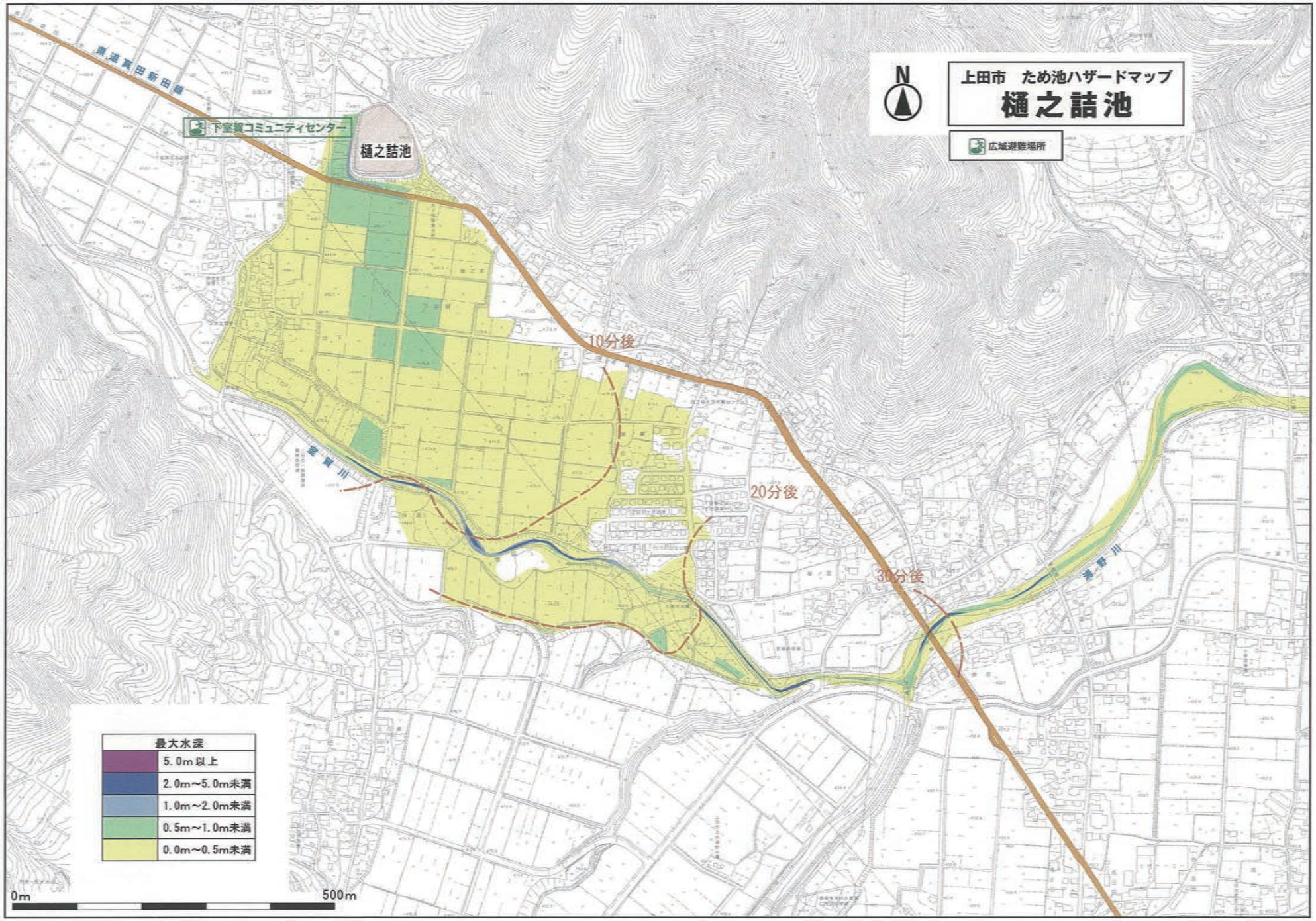
③実際に避難場所まで歩いて、危険な場所や避難にかかる時間等を確認し災害時をイメージしながら安全に避難が行えるよう準備をしましょう。

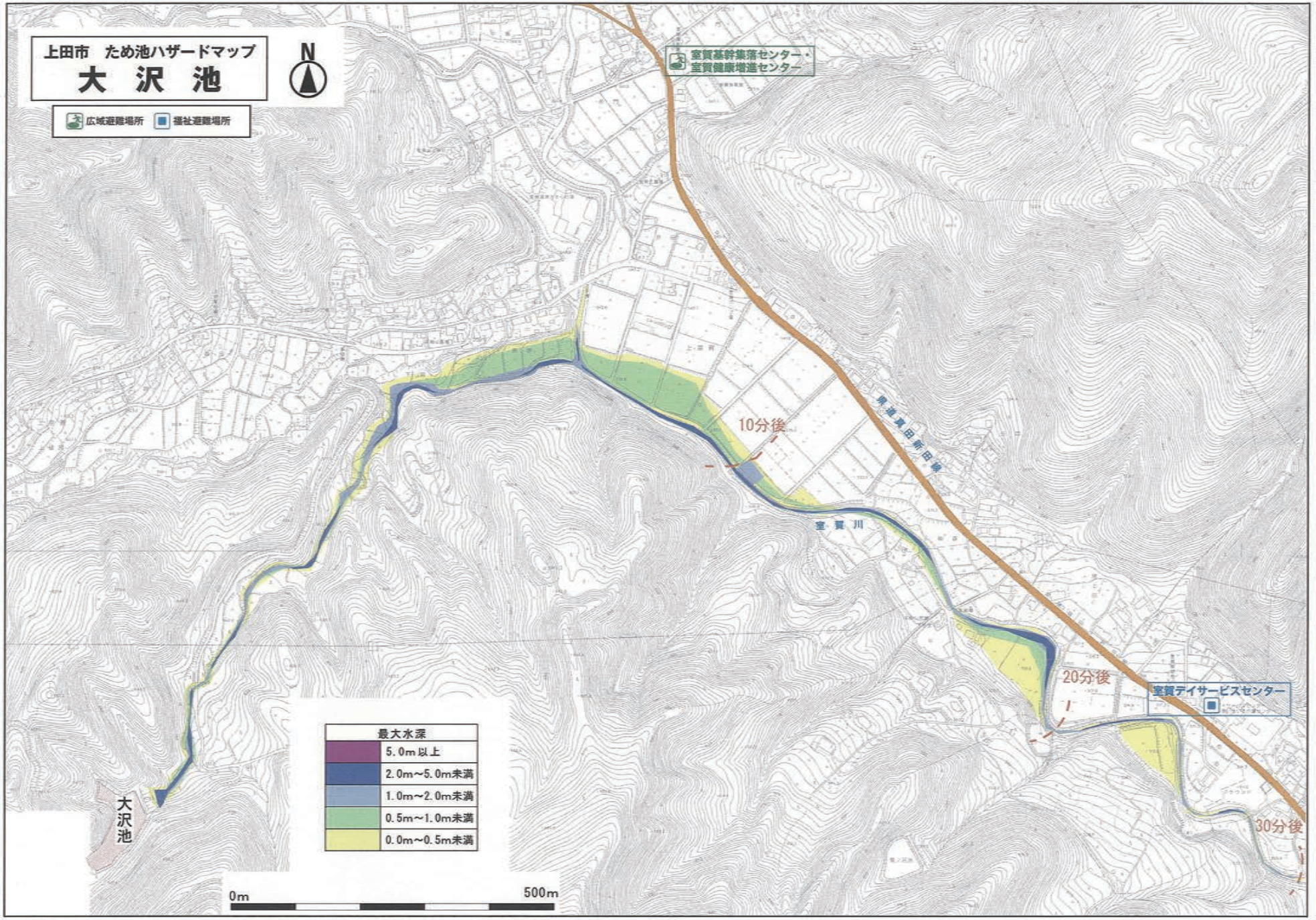
④家族で話し合い、ため池ハザードマップは分かりやすいところに保管するとともに災害時には携帯しましょう。

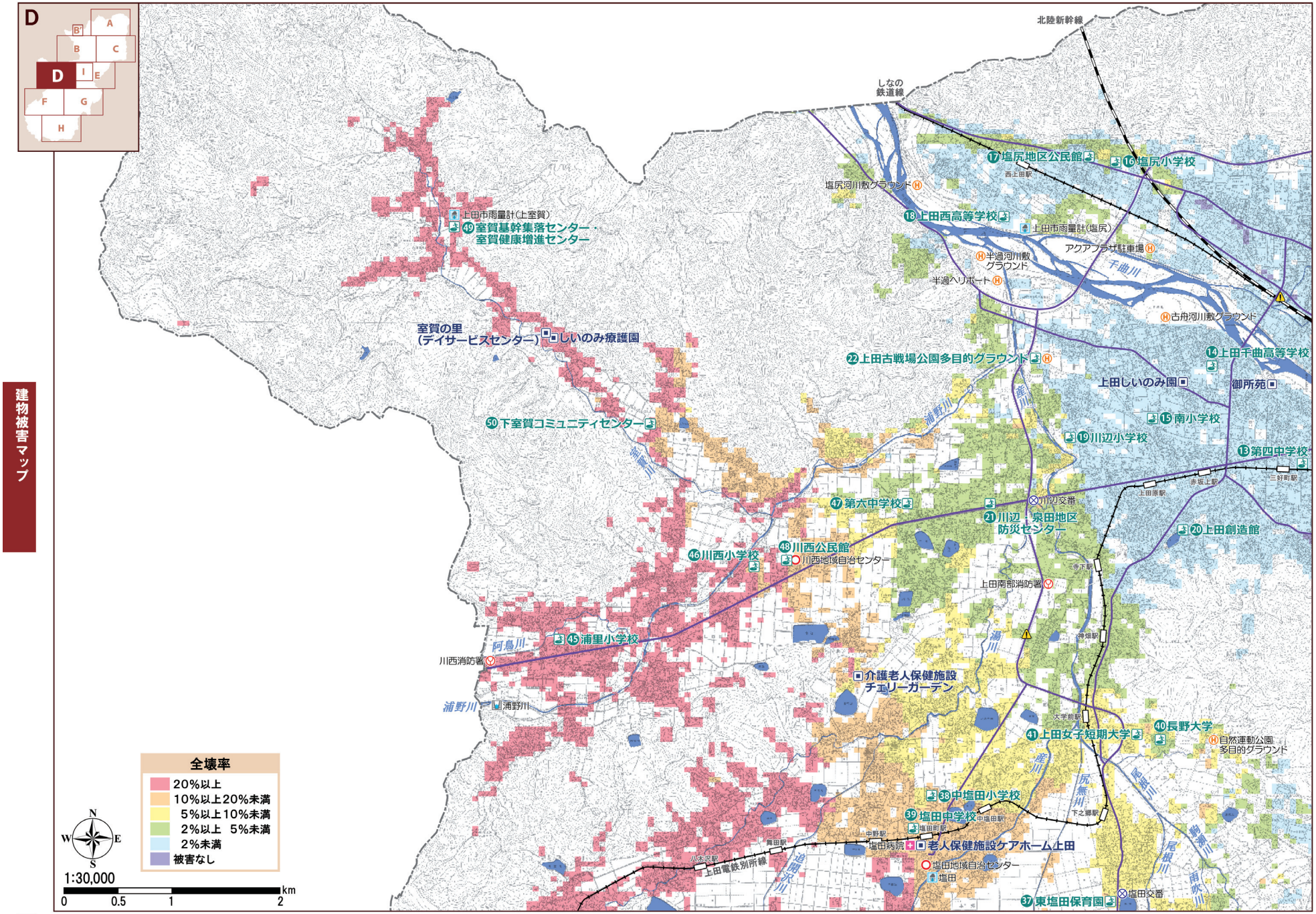
《決壊氾濫による浸水の深さ》




上田市　ため池ハザードマップ
入　の　池
N
指定緊急避難場所
指定避難所
福祉避難所
入の池
県道上室賀坂城停車場線
室賀基幹集落センター
室賀健康増進センター
10分後
10分後
室賀農田集田堂
室賀川
20分後
20分後
30分後
30分後
室賀の里
しいのみ療護園
最大水深
5.0m以上
2.0m～5.0m未満
1.0m～2.0m未満
0.5m～1.0m未満
0.0m～0.5m未満
0m
500m


上田市　ため池ハザードマップ
樋之詰池
広域避難場所
N
県道真田新田線
下室賀コミュニティセンター
樋之詰池
10分後
20分後
30分後
室賀川
浦野川
最大水深
5.0m以上
2.0m～5.0m未満
1.0m～2.0m未満
0.5m～1.0m未満
0.0m～0.5m未満
0m
500m


上田市　ため池ハザードマップ
大　沢　池
N
広域避難場所
福祉避難場所
室賀基幹集落センター・
室賀健康増進センター
10分後
県道真田東部線
室賀川
20分後
室賀デイサービスセンター
30分後
大沢池
最大水深
5.0m以上
2.0m～5.0m未満
1.0m～2.0m未満
0.5m～1.0m未満
0.0m～0.5m未満
0m
500m



指定緊急避難場所
福祉避難所
救急告示医療機関
上田市役所
自治センター
警察
消防
ヘリポート
アンダーパス
雨量観測所
水位観測所
緊急輸送道路
北陸新幹線
しなの鉄道線・上田電鉄別所線

建物被害マップ

2　災害への備え

普段から準備しておくこと

（1） 普段からの準備

いざという時に、地域の人たちと協力して救助や災害対応ができる隣近所の関係を作っておきましょう。

平常時に避難場所や避難所への経路を歩いて、河川の増水や土砂崩れ等の危険がないか確認をしておきましょう。

地震への対策として家の耐震性を点検し、耐震補強の実施、家具の固定、耐震ブレーカーなどを設置しておきましょう。

平常時から備蓄品や持ち出し品を準備しましょう。

備蓄品の例

●食料
お米やアルファ米、レトルト食品や缶詰、カップ麺などを最低３日分、できれば１週間分を準備。



●飲料水
水（飲料と煮炊き分）は大人１人１日あたり３リットルが目安。水の配給を受けるためのポリ容器、給水袋も必要になる。

●燃料
卓上タイプのカセットコンロや固形燃料を用意。予備のカセットガスなどは多めに保管しておきたい。

●衣類
下着や上着、毛布など。季節や地域の状況によって必要な物、数量を決める。

●工具類
救助活動の際などに使用。スコップやバール、ジャッキ、ノコギリ、ペンチ、ロープ、ハンマー、カッター　など。

●その他
皿・コップなどの食器類、ラップ、歯磨きセットやせっけん・ドライシャンプーなど衛生用品、ランタン・ろうそくなどの灯り、新聞紙・段ボール・布製ガムテープ、ほうきとちりとり　など。

「ローリングストック方式」





「ローリングストック方式」（保存期限の近いものから消費し、使った分を買い足していく）も効果的な保存方法です。

非常持ち出し品の例

●貴重品
通帳・保険証・免許証、印鑑や自宅・車などの予備キー、公衆電話で使える10円硬貨。

●情報グッズ
スマートフォン・携帯電話の充電器や予備バッテリー、携帯ラジオ、筆記用具。



●避難グッズ
懐中電灯、ヘルメットや防災ずきん。

●飲料水・非常食
ペットボトル入りのミネラルウオーター。調理なしで食べられる乾パンや缶詰、栄養補助食品。

●救急用品・衛生用品
ばんそうこう・消毒薬・胃腸薬などの常備薬、持病の薬、お薬手帳。マスク、簡易トイレ、ウエットティッシュなど。

●生活用品
手袋、大判ハンカチ、タオル。缶切り、ナイフ、ライター。ビニールシートやポリ袋。雨具や使い捨てカイロなど。

(2) 非常時の連絡先や集合場所

災害発生直後の被災地では電話がつながりにくくなることから、いざという時の家族や親せきとの連絡方法、避難したときの集合場所などを確認しておきましょう。

(3) 避難について （新型コロナウイルス対応含む）

新型コロナウイルスの流行を踏まえて、避難する場所は避難所以外も考えておきましょう。また、避難所等では共同生活のルールを守るとともに、消毒・マスク等感染症対策をしっかり行いましょう。

感染予防のために「分散避難」を！

- ○ 在宅避難（高台や高層階など安全が確保されている場合）
- ○ ホテル等宿泊施設避難（安全な場所に立地するホテル等へ）
- ○ 青空避難（車中泊避難、テント泊避難）
- ○ 縁故避難（親せきや知人宅へ）
- ● 避難所避難（原則として健康な人、感染の疑いのある人は別室へ）

【非常持ち出し品の新型コロナウイルス対策品】

体温計、せっけん（除菌）、ウエットティッシュ（除菌）、ビニール手袋
マスク、アルコール消毒液、ペーパータオル、ポリ袋、携帯トイレなど

＜避難するタイミング＞

上田市が発令する避難情報（警戒レベル3～5）と、気象庁等が発表する防災気象情報が警戒レベルにより発表されますので、内容をもう一度確認しておいてください。なお、警戒レベル4は「全員避難」ですので、指示・勧告のどちらであっても発令されたら避難してください。



●必ず警戒レベル１～５の順番で発令されるとは限らないので注意しましょう。
●避難指示（緊急）は状況に応じて緊急的に、又は重ねて避難を促す場合等に発令されます。ただし、必ず発令されるものではありません。
●災害発生情報は災害の発生を把握した場合に可能な範囲で発令されます。ただし、必ず発令されるものではありません。

Memo

わが家の防災メモ

家族で避難する場所を決めておきましょう。また、連絡先を記入して、万一の災害に備えましょう。

■避難場所

洪水・土砂災害時
地震時

家族で離れ離れになった場合を考えて集合場所を決めておきましょう。

家族がはぐれてしまった時

■家族の緊急連絡先

氏　名	メモ欄（緊急電話番号・住所など）

■親戚・知人の連絡先

氏　名	メモ欄（緊急電話番号・住所など）

Disaster Message Board

災害伝言板

災害時は電話がつながりにくくなります。災害時の連絡方法として、「誰に連絡をするか」「どのような連絡方法があるか」など家族みんなで確認をしておきましょう。

■災害用伝言ダイヤル

「171」の体験利用提供日（毎月1日・15日・防災週間の8月30日～9月5日）を有効に使おう。

伝言の録音方法

171にダイヤル
▼
「1」をダイヤル
▼
※電話番号（市外局番から）
▼
伝言が録音される

伝言の再生方法

171にダイヤル
▼
「2」をダイヤル
▼
※電話番号（市外局番から）
▼
伝言が再生される

※電話番号には、それぞれ次の番号を市外局番から入力してください。

《被災地の方》
自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号

《被災地以外の方》
連絡を取りたい被災地の方の電話番号

■災害用伝言板

携帯電話会社では、大きな災害（震度6以上の地震など）が発生した場合に、各社の携帯電話やスマートフォンなどのネット上に「災害用伝言板」が緊急開設されます。



※画面はイメージです。
実際とは多少異なります。

■緊急ダイヤル

警　察
110番
火事・救急
119番
災害用伝言ダイヤル
171番