

# 自然災害への備え

# 防災ハンドブック

小泉自治会（第20分団管轄）

2021年版

～いざというときの安心・安全のために～



川西まちづくり委員会

川西自治連小泉支部

上田市消防団第20分団

## は じ め に

令和3年5月に避難基準が改定されたことを受け、令和2年川西地域3地区ごとに作成した「防災ハンドブック小泉自治会版」の改訂を行い、住民の皆様へお配りいたします。

当ハンドブックは実践的な自然災害への備えとして、川西まちづくり委員会安全防災部会・小泉自治会消防委員会・上田市消防団第20分団の協働により作成されたものです。お住まいの場所の災害リスクが確認できるハザードマップと、災害時に必要な物品の準備や避難方法など、住民の皆様の参考となる情報をまとめてご覧いただけます。お近くに置いてぜひ活用してください。

小泉自治会では自主防災組織を整え防災訓練を行い、実践的な災害時の対応の確認を行っています。また災害時には全住民が助け合えるよう、住民支え合いマップを整備して地域の支え合いの力を強めてまいります。

自治会と地域住民の皆様が共に災害への備えを行い、自助・共助の心を持って互いに支え合う、災害に強い安心安全な地域をつくりましょう。

川西まちづくり委員会 安全防災部会  
小泉自治会 消防委員会  
上田市消防団第20分団

参考資料 上田市ハザードマップ (上田市危機管理防災課)  
川西地域防災訓練ハンドブック (川西まちづくり委員会)  
新型コロナ いざ避難 感染への備えは (信濃毎日新聞)



## ◎ 自然災害への備えは万全でしょうか・・・

みんなでチェックして  
みましょう！



### 1. 災害の知識を習得

災害には、地震・津波・風水害・土砂災害・火災・テロ・感染症（新型コロナウイルス）などがあります。また、豪雪や高潮など地域ならではの災害もあります。

身の回りに起こりうる災害の特徴を知ることで、危険を回避できます。

### 2. 地域における個々の役割を理解

自治会、自主防災組織、区、組合、隣組などの役割を理解しましょう。

### 3. 地域の人たちとの協力

団体行動をとるにあたり、地域の人たちと協力し、自分のやるべきことを理解しておきましょう。災害が大きくなればなるほど、一人の力でできることは限られています。

### 4. 防災資機材の習得

災害時に使用する資機材は、日常生活では利用することのないものが多く、正しく安全に使えなければ二次災害となってしまうので、日頃から防災資機材の扱いに慣れておきましょう。

### 5. 避難場所の確認や避難経路の確認

どこに集まり、どこに避難しなければならないのか。また、避難場所まで、より安全に移動するための経路を、事前に把握しておきましょう。

## 一番大切なこと・・・

自分や家族の安全を守ること  
隣近所互いに助け合うこと



いざという時の  
防災につながる

## 防災に対する訓練の実施に向けて

防災は訓練のときから、多くの人がやる気になって、協力していくことが必要です。

訓練の実施に当たっては、まず、自分たちの地域を知ること、多くの人が参加できること、どのような訓練を行うか、が大切です。

訓練を通じて、地震や大雨などにより具体的にどのような被害が発生し、どのように対応しなければならないか、みんなで考えましょう。

### [地域を知ろう]

- 地域内の高い場所や低い場所、狭い道や急な坂、橋や危険な場所を歩き、地図に落とし込みましょう。
- 地域の歴史を勉強してみましょう。

### [多くの人が参加できる機会を活用しよう]

- 隣の自治会や自主防災組織と合同で開催してみましょう。
- 公民館・分館・社協などの行事と合わせて勉強会を実施してみましょう。
- 自治会・区・組合などの定例会や総会などの日に開催してみましょう。
- 合同による地域防災訓練と同じ日に開催してみましょう。
- 地域のイベントと同時に開催してみましょう。

### [訓練内容を検討しましょう]

- どのような訓練を行うか決めましょう
  - いっつき避難場所での安否確認
  - 避難場所・避難ルートの確認や図上訓練、初期消火、救出、救護、搬送など。

## 【災害リスクを正しく認識しましょう】

認識 1 自宅のある場所に、どんな  
災害のリスクがあるか  
理解していますか？



長野県や上田市などが公表している災害リスクに関する情報（上田市災害ハザードマップ）を確認し、自宅のある場所にどんな災害リスクがあるか確認しましょう。  
また、災害時にどこに避難すればいいのかも確認し、家族で話し合いましょう。

認識 2 自宅の免振性・耐震性・耐火性は十分ですか？

免振性・耐震性・耐火性に優れた住宅は、自然災害による被害を最小限に食い止め、家族や財産を守るうえで重要です。必要に応じて耐震補強を実施しましょう。  
また、家具の固定や、配置の工夫などし、地震の揺れを感じして作動する“耐震ブレーカー”も有効です。

## 【新型コロナ いざ避難 感染への備えは】

新型コロナウイルスの流行で、災害時の避難や避難所は大きな変化が迫られました。  
感染リスクを抑えながら、どう身を守るか。私たちの避難の在り方、私たちができる備えについて考えましょう。

### ◎分散避難

感染リスクが高い避難所に行くだけが避難ではなく“分散避難”を考えましょう。

- ① 在宅避難・・・高台や高層階に居住する人
- ② 垂直避難・・・自宅が安全なら 2 階に避難
- ③ 避難所避難・・・健康な人、感染の疑いのある人  
⇒ 距離を取り、部屋を分ける
- ④ ホテル避難
- ⑤ 青空避難・・・車中避難やテントを利用した避難⇒水分、トイレの確保を考えた早めの行動
- ⑥ 縁故避難・・・親戚や知人宅へ避難⇒今から話し合っておく

## 【普段からの準備が大切です】

### 準備 1 持ち出し品を準備する

飲料水、非常食、軍手、常備薬、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、洗面用具、乳幼児がいる方は哺乳瓶や紙おむつなどをあらかじめリュックサックなどに入れておく。貴重品と一緒に持ち出せるように準備しておきましょう。

### 準備 2 非常時のために食料や物資を備蓄しておく



各家庭において最低3日間、できれば一週間過ごせるよう、飲料水（一人1日3ℓ）、食料等を備蓄しておきましょう。

保存期間の長い食料を普段から多めに買っておき、期限の近いものから消費し、使った分を買い足す「ローリングストック方式」も効果的です。

また、カセットコンロや下着、トイレットペーパー、携帯トイレ等も備蓄しておくと役に立ちます。

### 準備 3 非常時の連絡先や集合場所を家族や親族で確認しておく

普段から、家族・親族間で災害時の安否確認の方法や集合場所等を確認しましょう。

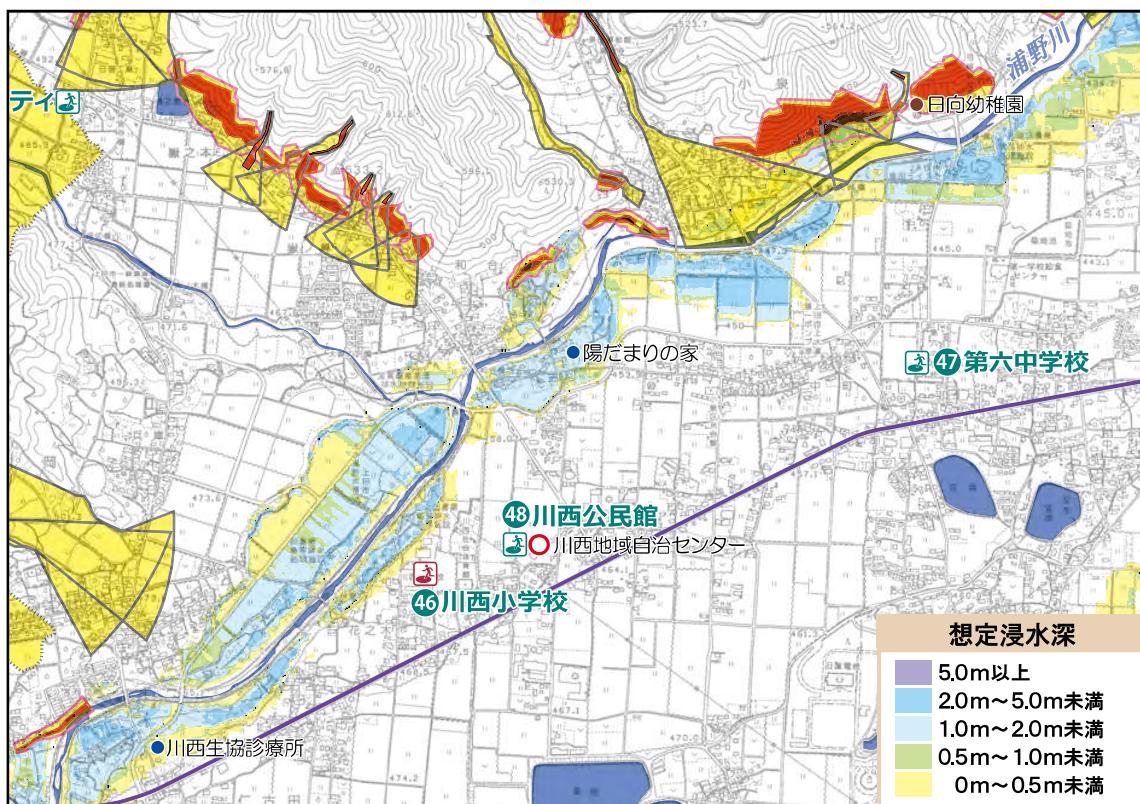
## 準備 4 避難用コロナ対策品

新型コロナウイルスの影響下では、避難用持ち出し袋の中に“体温計”“せっけん”を追加したい。水や食料以外のもの

- ・体温計
- ・せっけん（ハンドソープ）
- ・ウェットティッシュ
- ・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
- ・常備薬とお薬手帳

### 【上田市災害ハザードマップ（抜粋）】

洪水・土砂災害マップ



上田市 ため池ハザードマップ

# 泉 池



- 指定緊急避難場所
  - 指定避難所
  - 地域自治センター
  - 福祉避難所
- 想定浸水区域の中にある指定緊急避難場所・指定避難所

10分後

20分後

30分後

30分後

第六中学校

20分後

10分後

川西小学校

川西公民館  
川西地域自治センター

泉池

箕輪池

仁古田新池

塩吹池

チェリーガーデン

加古池

## 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

小島大池

500m

0m

上田市 ため池ハザードマップ

# 箕輪池

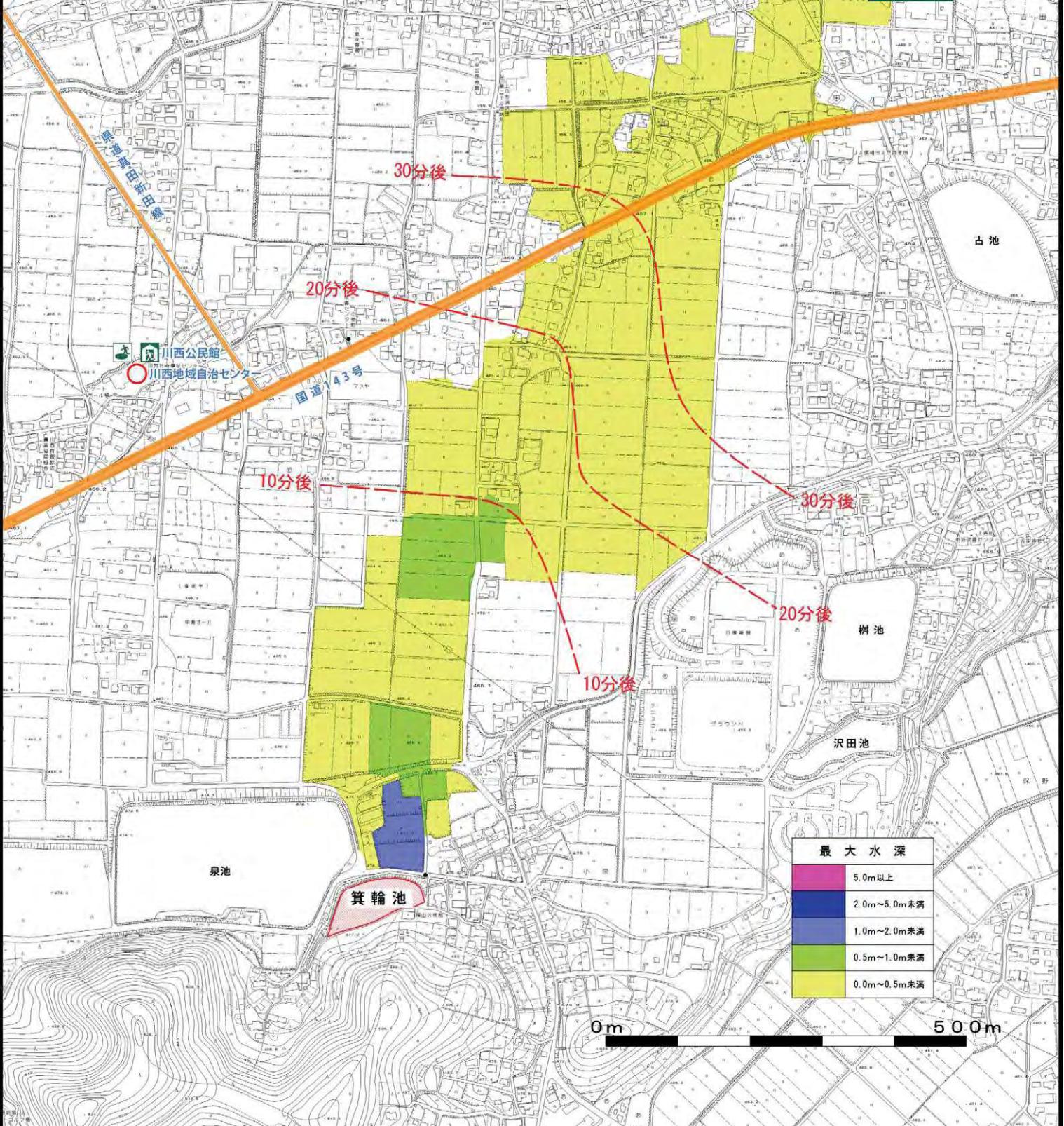


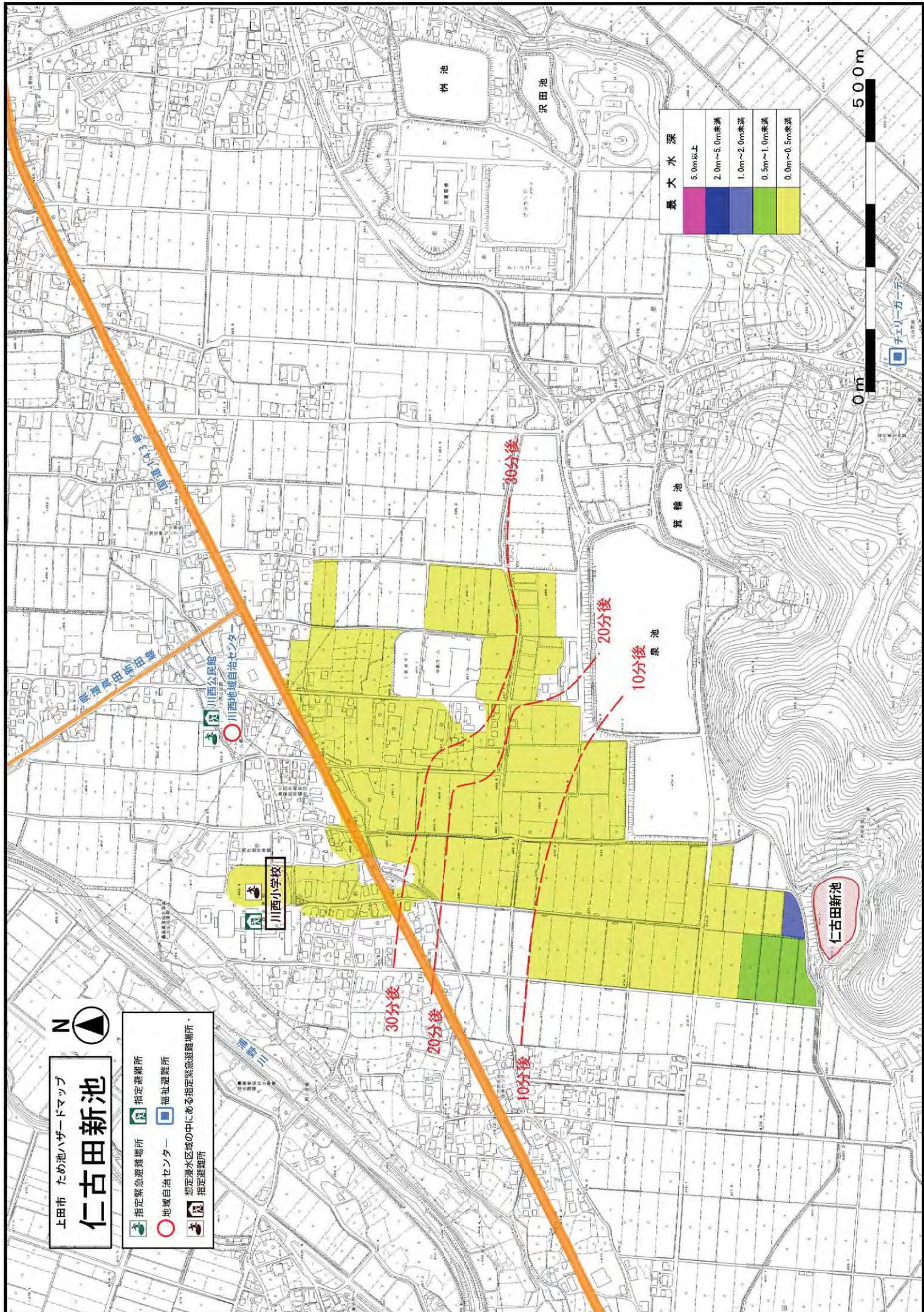
浦野川

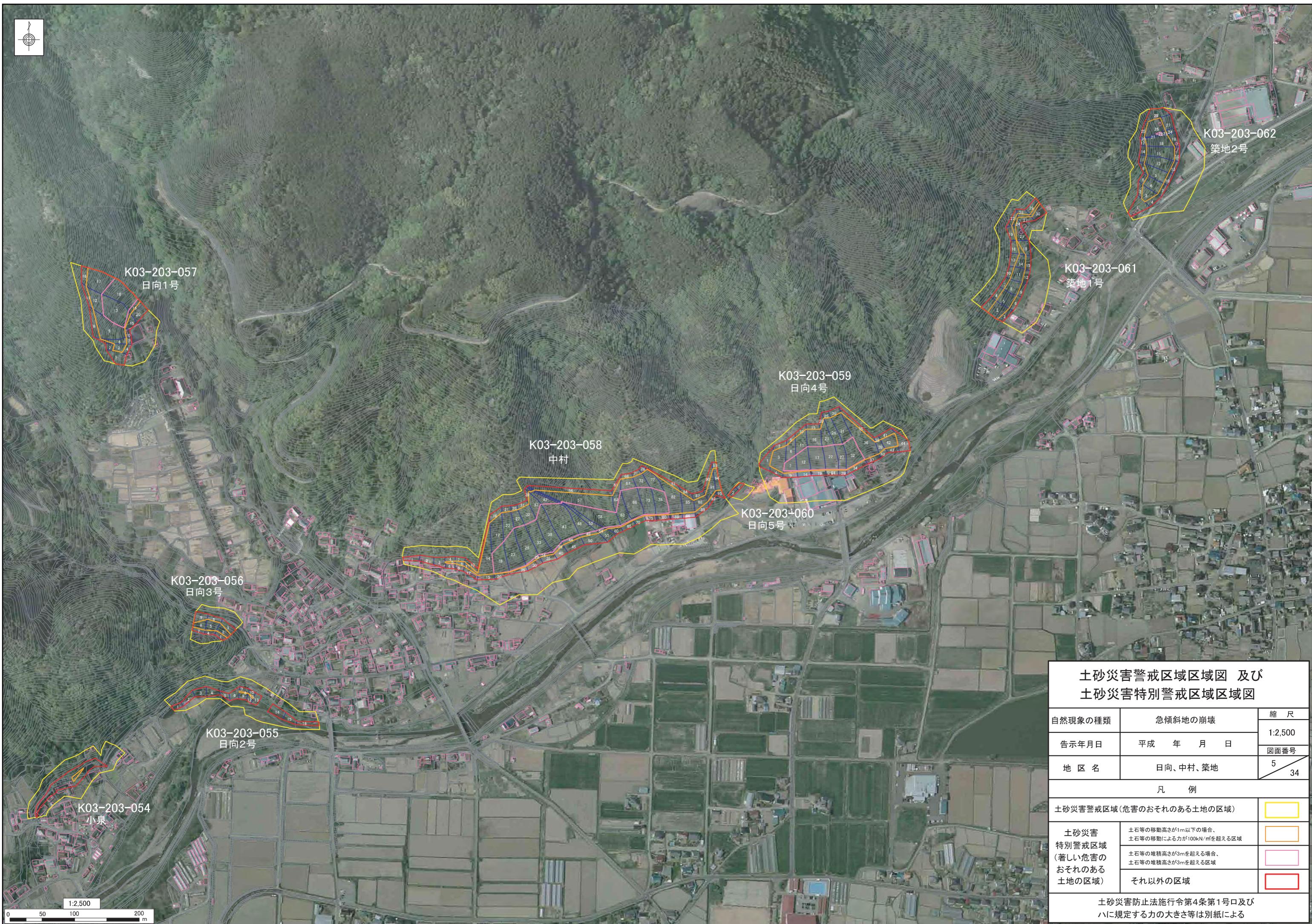
- 指定緊急避難場所
- 指定避難所
- 地域自治センター

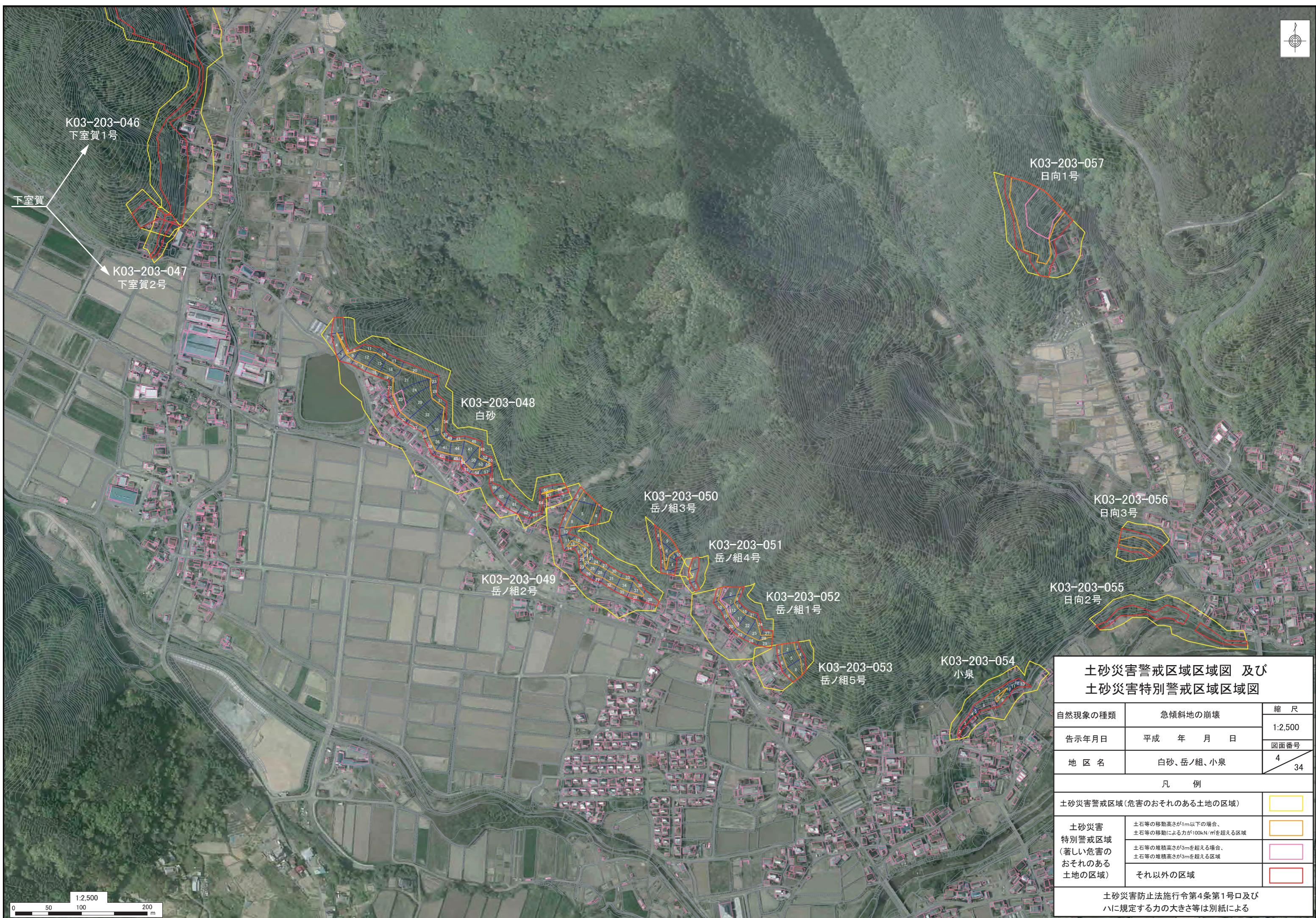
想定浸水区域の中にある指定緊急避難場所・指定避難所

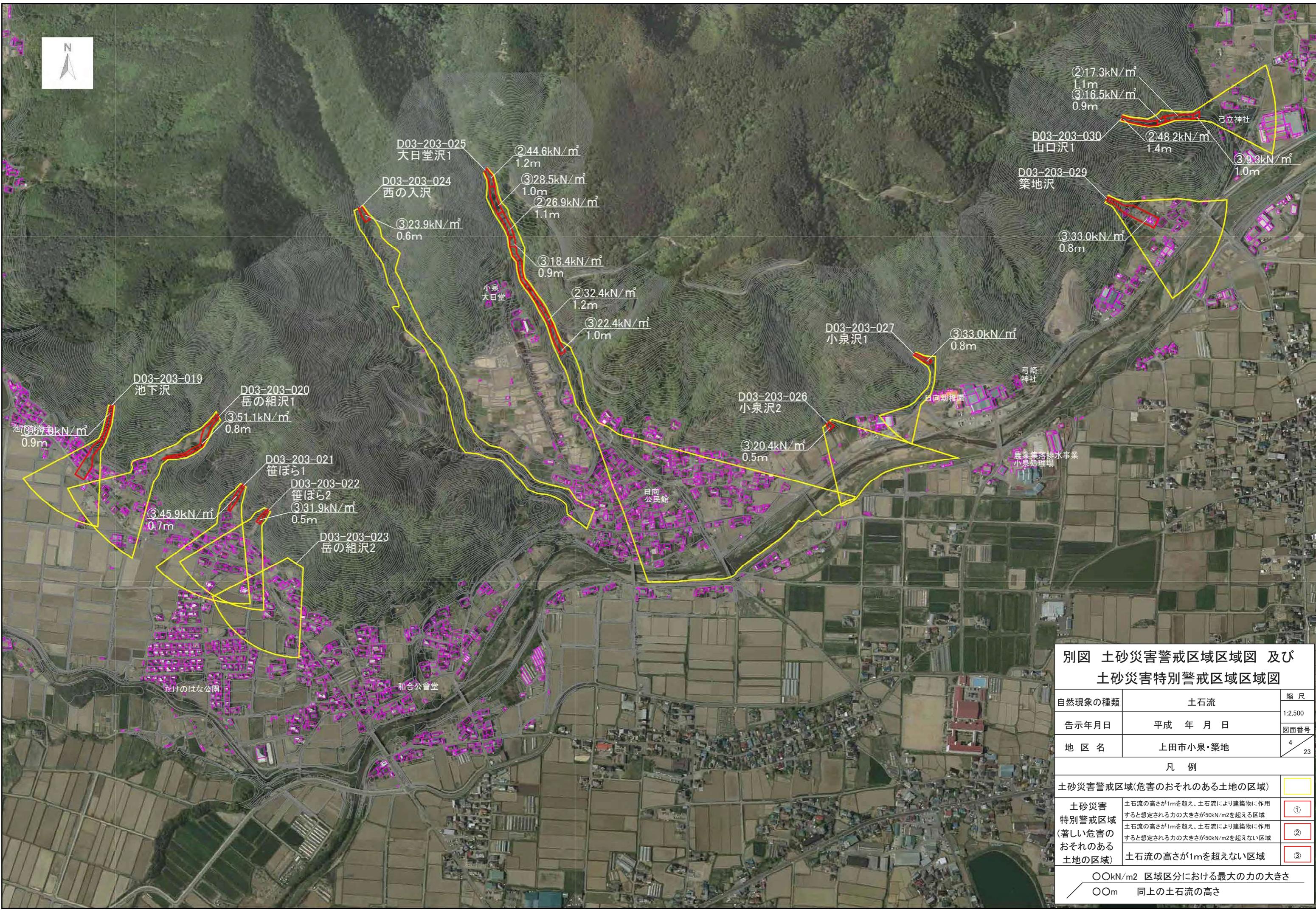
第六中学校











# 災害から避難するタイミング

警戒レベル4「避難指示」が発令されたら、迷わず全員避難してください！

## 重要情報

上田市発令 避難情報(警戒レベル3～5)

気象庁等発表 防災気象情報（警戒レベル相当情報）

### ◆避難情報等

### ◆防災気象情報

#### 警戒レベル

警戒レベル  
**5**

命の危険  
直ちに安全確保！

#### 避難行動等

既に災害が発生・切迫している状況です。  
命が危険ですので、直ちに身の安全を確保しましょう。

#### 避難情報等

緊急安全確保  
(市町村が発令)

※市町村が災害の状況を確実に把握できるものでない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

#### 警戒レベル相当情報(例)

警戒レベル  
**5**  
相当情報

氾濫発生情報  
大雨特別警報 等

〔国土交通省、気象庁、都道府県が発表〕

## 警戒レベル4までに必ず避難！

#### 警戒レベル **4**

危険な場所から  
全員避難

災害が発生する危険が高まっています。  
速やかに危険な場所から避難先へ避難しましょう。

避難指示  
(市町村が発令)

#### 警戒レベル **4** 相当情報

氾濫危険情報  
土砂災害警戒情報等

#### 警戒レベル **3**

危険な場所から  
高齢者等は避難

避難に時間要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は危険な場所から避難をしましょう。  
その他の人も、避難の準備を整えましょう。

高齢者等避難  
(市町村が発令)

#### 警戒レベル **3** 相当情報

氾濫警戒情報  
洪水警報 等

#### 警戒レベル **2**

避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。

洪水注意報  
大雨注意報等  
(気象庁が発表)

これらは、住人が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

#### 警戒レベル **1**

災害への心構えを高めましょう。

早期注意情報  
(気象庁が発表)

- 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。
- 市町村が発令する避難指示等は、防災気象情報のほか、様々な情報を踏まえ総合的に判断して発令することから、警戒レベル相当情報が出されても必ず発令するものではありません。

上田市の  
防災・災害  
関連サイト

上田市メール  
配信サービス登録



上田市災害  
ハザードマップ



上田市防災  
ポータルサイト



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

## ■家族の緊急連絡先

氏名	メモ欄（緊急電話番号・住所など）

家族で離れ離れになつ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

## ■親戚・知人の連絡先

氏名	メモ欄（緊急電話番号・住所など）

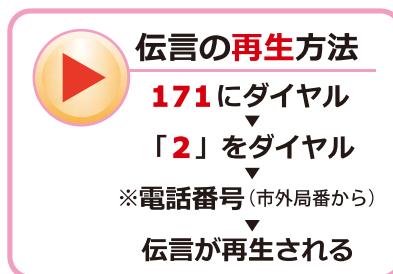
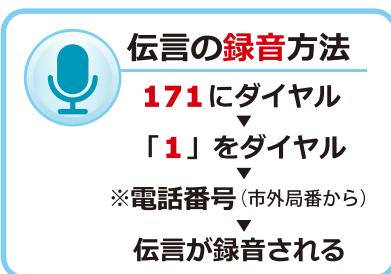
Disaster Message Board

# 災害伝言板

災害時は電話がつながりにくくなります。災害用伝言ダイヤル、災害用伝言版、LINE、メールなど、家族の連絡がとりやすい方法を話し合っておきましょう。

## ■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。



※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

## ■災害用伝言版

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「災害用伝言版」が緊急開設されます。

## ■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
-------------------