わが家の防災メモ

家族や親戚、ご近所の方などと話し合い、避難する場所を決め、連絡先等を書き込み、万が一の 災害に備えましょう。

また、離ればなれになった場合を考えて、集合場所も決めておきましょう。

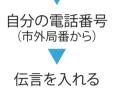
	名称				
わが家の避難場所 (2箇所以上)	名称				
	名称				
離ればなれになった時 の集合場所	名称		連絡 方法		
緊急時の連絡先	名称		2		
地域の連絡先	名称		2		
一緒に避難する人	住所		電話番号		

災害用伝言ダイヤル『171』

大規模な災害により電話がつながりにくくなった場合、安否確認を行うための『災害用伝言ダイヤル』が開設 されます。(平常時は利用できません)







※1件あたり30秒以内



伝言の再生方法



相手の電話番号

●毎月1日,15日 ●正月三が日(1月1日~1月3日) ●防災週間(8月30日~9月5日)

緊急速報メール

メール配信サービス

●防災とボランティア週間(1月15日~1月21日)

自宅の電話番号、または連絡を取りたい

(被災者の方は積極的に安否情報を発信

連絡を取りたい被災地の方の電話番号

体験利用提供日

下記日程で「171」の体験利用ができます。

被災地の方の電話番号をダイヤル

> 災害用伝言板

大規模な災害が発生した時に、各携帯電話会社が提供する『災害用伝言板』が開設されます。登録された 伝言は、インターネット接続が可能なパソコンや他社の携帯電話からも確認できます。

NTTドコモ ト http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi au http://dengon.ezweb.ne.ip/ ソフトバンク **http://dengon.softbank.ne.jp/**

気象情報

長野市役所

水位情報



▶ 被災者の方

してください。) ▶ 被災地以外の方

をダイヤル



自主防災組織

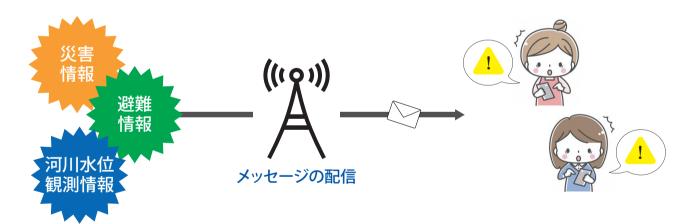


防災行政無線

(屋外スピーカー)

長野市防災メール配信サービス

でお知らせするサービスです。ぜひご利用ください。



ト 情報の入手先

気象台

国土交通省

長野県

天気予報・台風情報など一般気象情報

- ●気象庁 http://www.jma.go.jp/
- ●長野地方気象台 ☎ 026 (232) 2037 (気象情報テレフォンサービス)

防災気象情報、避難情報・避難所開設、雨量・河川水位情報

☎ 026 (223) 4002 (河川水位)

● 長野市防災情報ポータル http://nagano-bousai.jp/ 自動音声 2026(223)4003 (雨量)



雨量・水位・ダム・ライブカメラ

●長野県河川砂防情報ステーション

http://www.sabo-nagano.jp/res/portal.html ダム諸量状況:上記URLトップページから『ダム』をクリック







☎ 0120(479)231 ※豊野、戸隠、鬼無里、大岡、信州新町、中条地区の放送を除く

防災行政無線 音声自動応答装置

屋外スピーカーの音声が聞き取れなかった場合に放送内容を確認できます。

水位の情報をリアルタイムで!



長野県河川砂防情報ステーションのホームページでは、千曲川・ 犀川・浅川に設置されたライブカメラの映像を見ることができます。 河川や水位の状況を確認し、早めに避難しましょう。

ハザードマップの使い方

ハザードマップがあるだけでは、『いざ避難!』という時に円滑に避難できない可能性があります。 ハザードマップに書いてある情報を参考にして、各自が災害への備えをしてください。

また、このハザードマップに、「自分が知っておくべき危険箇所」、「我が家の避難場所」、「誰に連絡するか?」 などの自分に必要な情報を書き込んで、【あなたのためのハザードマップ】を作成してください。

(1) 自宅の位置を確認する

まず、自宅の位置に印をつけましょう。

②浸水想定区域や土砂災害等の危険な場所を確認する

水害による被害が想定される範囲(浸水想定区域)は、色分けされ、 示されています。また、土砂災害(がけ崩れや土石流、地すべり)の発生 が想定される区域についても、緑色または茶色で示されています。 これらの危険な場所を確認してください。

③ 避難する場所を確認する

市では、地区ごとに避難する場所を指定していませんので、地図で最 も安全な場所を2箇所以上確認してください。近くに指定緊急避難 場所・避難所がない場合は、それ以外の安全な場所を確認し、地図面 と『わが家の防災メモ』に書き込んでおきましょう。

4 安全な避難経路を考える

最寄の避難場所(③で決めた場所)までの避難経路を考え、書き込ん でおきましょう。できるだけ「浸水による危険な場所」や「土砂災害の 危険な場所」を避けて設定しましょう。



⑤ 災害時の対応のしかたを話し合う

「自宅周辺の危険箇所」、「避難場所」、「避難経路」、そして「避難のしか た」について、家族やご近所の方とあらかじめ話し合ってください。 危険が迫った時、自ら避難できるようにしておくことが重要です。 また、援護が必要な方の避難支援や避難の手段などについて、話し合 っておくことも重要です。



⑥ 自分たちの目で避難経路を確認する

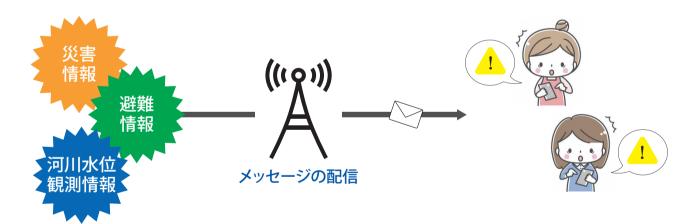
②~⑤で確認した施設や経路について、実際に家族や近所の人たち と歩いてみましょう。そのときには、「施設や経路が安全か?」を確認 するとともに、避難する際に注意すべきことや目印(目標)になるもの を、自分の目で確認し、共通の情報として記録しておきましょう。



⑦ 非常持出品を準備しておく

「非常持出品」の項目を参考に、避難するときのための持出品につい て話し合い、必要なものを準備しておきましょう。

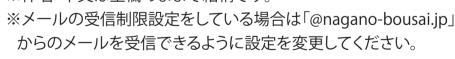
気象情報、避難情報など、長野市からのお知らせを携帯電話・スマートフォン・パソコンにメール



> 登録方法

① 空メール送信

bousaimail@nagano-bousai.jp へ空メールを送信します。 ※件名・本文は空欄のままで結構です。



- 2 返信されるメールに記載されているURLにアクセスします。
- 3 利用規約を確認し、配信設定画面が表示されたら、登録完了です。

配信される防災情報

- ●避難に関する情報、火災に関する情報
- ●地震情報(震度4以上)
- 気象情報 (大雨、洪水、大雪に関する警報・注意報等
- ◆土砂災害警戒情報(長野地域、鬼無里・戸隠地域)
- ●竜巻注意情報 ●河川水位観測情報 ●国民保護情報
- ※配信対象情報の選択が可能です。

Yahoo!防災速報

長野市から発表された情報がアプリやメールで配信されます。登録した地点(国内で3地点まで) と現在地での通知を受け取ることが可能です。

アプリのダウンロード、メール版の登録は下記からご確認ください。 ※長野市の地点登録が必要です。

https://emg.yahoo.co.jp/





気象警報・注意報、洪水警報の危険度分布

長野地方気象台では、『強い雨』や『激しい雨』以上の雨が降ると予想され、災害が発生する恐れがある場合に、気象 情報を発表し、注意や警戒を呼びかけます。

また、洪水警報の危険度分布は、指定河川洪水予報の発表対象ではない中小河川(水位周知河川及びその他河川 の洪水害発生の危険度の高まりの予測を示しており、洪水警報等が発表されたときに、どこで危険度が高まるかを面的 に確認することができます。 3 時間先までの流域雨量指数の予測値が洪水警報等の基準値に到達したかどうかで、 危険度を5段階に判定し、色分け表示しています。



NHKデータ放送

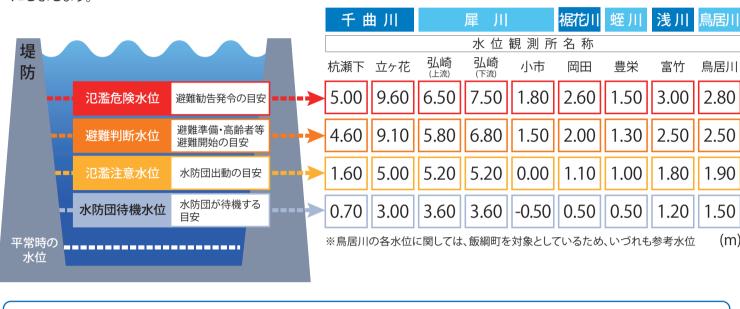
チャンネルをNHKに合わせて





長野市を流れる河川の水位

大雨により河川の水位が上昇し、氾濫の危険性が高くなると、下記の基準を基に、河川管理者(国や県)などから 防災に関する情報が発表されます。みなさんの自宅や職場、学校の近くを流れる河川の基準を知り、避難行動の参考 にしましょう。





避難情報の種類

種 類

避難指示(緊急)







長野市防災情報ポータル http://nagano-bousai.jp/

市民のみなさんがとるべき行動 まだ避難していない人は、大至急避難場所へ避難してください。外出することでかえって命 に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に 避難をしましょう。

速やかに避難場所へ避難を開始してください。外出することでかえって命に危険が及ぶよ 避難勧告 うな状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難をしましょう。 避難に時間を要する人(高齢の方、障害のある方、乳幼児等)と、その支援者は避難を開始 てください。その他の人は、家族との連絡や非常持出品の確認など、避難の準備を整えまし

避難準備•

高齢者等避難開始

壁難所に到着するまでには、多くの危険が潜んでいます。避難にあたっては、まず 正確な情報を入手し、周辺の様子に注意してください。そして、できる限り危険な 場所を避け、ご近所の方と協力して、なるべく早めに避難してください。

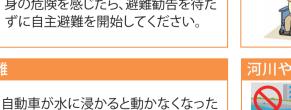




浸水してからの自宅外避難は危険です。 降雨や河川水位などの情報をもとに、 身の危険を感じたら、避難勧告を待た ずに自主避難を開始してください。

り、水圧でドアが開かなくなり大変危険

です。また、緊急車両の進行の妨げに





水位が急激に変わることがあるので、

単独での避難は避け、隣近所に声を

特にお年寄りや子ども、病気の人など

早期の避難が必要な人たちの避難に

かけて避難しましょう。

も協力してください。

河川や用水路などを避け、なるべく 浸水していない場所を通りましょう。

近所の方などに声をかけて避難する

「避難するときはこんなことに気をつけて」

アンダーパス

アンダーパスとは、道路や鉄道などが立体交差 する場合に、その下を通る地下道のことをいい ます。アンダーパスの場所 を把握し、もしもの時に備

ましょう。 ※普通自動車の場合、約30cm の浸水で走行困難になります。

えて迂回路を想定しておき

洪水時には、水が濁って足元がみえにくくなりま す。マンホールや側溝の蓋が外れていた場合に は、転倒したり、転落する

マンホールや側溝など

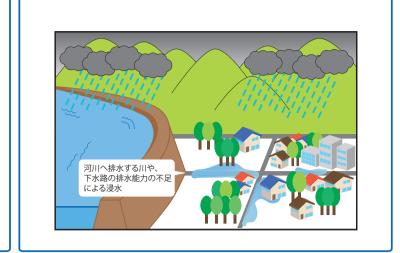
危険性があります。 長い棒などを使って、足元 の障害物にも注意しなが ら避難しましょう。

内水氾濫

大雨が降ると、側溝・下水道や排水路だけでは 降った雨を流しきれなくなることがあります。支川が 本川に合流するところでは、本川の水位が上昇する と、本川の水が小河川に逆流することがあります。 降った雨を排水することができなく、建物や土地・

道路が水に浸かってしまうことを「内水氾濫」といい、

局地的豪雨による浸水被害が増えています。



早期の立退き避難が必要な区域および浸水ランク別の避難行動

地図面の下記に該当する区域については、早期の立退き避難が必要です。洪水時には避難行動の内容を 確認し、避難勧告等が発令された場合には速やかに立退き避難をしてください。

区域等			避難行動	逃げ遅れたときは	
早期	家屋倒壊	氾濫流	堤防決壊等に伴う氾濫流で木造家 屋が倒壊する恐れがあることから、 早期の立退き避難が必要	氾濫が既に発生している場合な	鉄筋住宅等の頑っな建物の場合には 屋内で安全を確保
早期立退き避難区域	危険区域	河岸侵食	河岸侵食で家屋が倒壊する恐れが あることから、早期の立退き避難が 必要	ど避難場所へ移動することによりかえって命に危険を及ぼしかねない場合は、近	_
区域	家屋が水没する。 3.0~ 5.0m _{未満} 5.0~ 10.0m	10.0~	2階以上が浸水する恐れがあること から、早期の立退き避難が必要	隣のより安全な場所への避難が必要 さらに、外出する	最上階が浸水したい場合は、屋内で安全を確保
	その他の浸水が 0.5m未満	想定区域 0.5~3.0m未満	2階未満の浸水が想定されることから、立退き避難が望ましい 1階が浸水する恐れのある区域の 1階建ての建物等では、早期の立退 き避難が必要	ことすら危険な 場合には屋内で 安全を確保	_
	浸水想定区	域外	浸水想定区域内の住民等が避難し てくることも考えられる為、避難の 手助けを行う	_	

川の氾濫の種類

が発生する恐れがあります。

ます。

外水氾濫

住宅や町など、堤防で守られた場所にある水を

外水氾濫は、河川の堤防から水が溢れたり、堤防

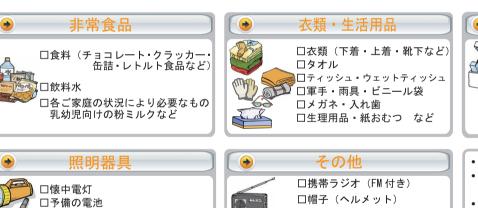
が破堤して家屋や田畑が浸水することです。外水氾

濫が発生すると、大量の水が一気に流れ込み、広い

範囲の浸水被害が起こるため、家屋倒壊や人的被害

「内水」と呼ぶのに対し、河川の水を「外水」と呼び

家族や地域の人たちと防災について話し合い、いざという時のために日ごろから備え





男性15kg、女性10kg目安にまとめる。 ・飲料水と食料は最低3日分、できれば7日分 • 1年に1回は点検し、期限のあるものは入れ替える。 1箇所だけでなく車やベランダなど、分散して • この他、『わが家の家族』に必要なものを用 意しておく。

口ばんそうこう・包帯

□健康保険証、処方せんの写し

口三鱼巾

□目薬

口常用薬

□消毒薬 傷薬

ロロウソク

ロライター など

千曲川流域は、過去に幾度も大きな洪水の被害を受けてきました。その被害は甚大な ものであり、忘れてはいけない大切な情報です。過去の災害を知ることで、災害の怖さ 身近でも起こりうる災害だということを認識し、防災意識を高めましょう。

この洪水は近世以降最悪といわれ、寛保2年(1742年)、8月1日、2日に発生した。戌年だったことから「戌の満水」と言れ れている。7月27日から降り出した雨は、ほとんど止むことなく、8月1日まで降り続き、千曲川と支流は大洪水となり、 山崩れなども引き起こした。被害状況は、千曲川流域では死者2,800人前後となっている。田畑の被害も大きく、松代藩 の財政は困窮し、その影響は明治まで続いたと言われている。 (出典:「戌の満水」を歩く・信濃毎日新聞社編)

口筆記用具 など

台風による水害

■昭和57年9月洪水

台風の当たり年と言われた年で、4個の台風が日本に上陸した。グアム島付近で6日に発生した台風第18号は、北上を 続け、12日18時頃に御前崎付近に上陸し、その後13日にかけて日本列島を縦断して進み、13日9時に温帯低気圧となった。 降雨は流域平均で、立ヶ花~小千谷で166.5mm、堀之内で158.9mmとなった。

千曲川流域においては、立ヶ花で既往最高水位を記録する大出水となり、護岸、根固の流失、支川樽川における破堤 氾濫、各支川における内水氾濫等大きな被害をもたらした。 被害状況は、長野県内で死傷者37人、全壊家屋3戸、半壊 家屋13戸、床上浸水家屋2,022戸、床下浸水家屋3,214戸となっている。 (出典:web: 信濃川水系、千曲川の洪水)

■昭和58年9月洪水

大型で強い台風第10号は、27日九州に接近し、本州南岸に停滞していた秋雨前線は台風からの暖湿気流が流れ込み 活動が活発化した。台風は、28日に長崎市付近に上陸後、温帯低気圧に変わり、ジェット気流の影響で時速100kmを超 える猛スピードで東進した。

千曲川・犀川流域では、27日朝から雨が降り続き、28日午後は強く降った。2日間で降った雨は、千曲川流域や犀川上流 域で200mm以上であった。また、28日の日降水量は、長野市で112mmに達するなど、各地で記録的な降雨となった。 29日には、低気圧は東海上に去り、県内の天気は急速に回復したが、河川の増水は続いた。この出水により千曲川本堤 が決壊した。被害状況は、千曲川流域では全壊家屋53棟、半壊家屋92戸、床上浸水家屋3,906戸、床下浸水家屋6,975戸 となっている。 (出典:千曲川の洪水)

水害の悲惨さを忘れることなく後世に語り継ぐために、各地域に『洪水痕跡 水位標』が建てられています。代表的なものとして、津野の妙笑寺境内の洪水 水位標、赤沼の『善光寺平洪水水位標』などは、よく知られています。

豊野町では、昭和57年、58年の連続した水害を契機に、「寛保の大洪水」の 時に達した標高336mを「千曲川洪水位」として、町内各地に標示しています。 大水害の歴史を後世に伝える拠点として活用いただくと共に、水防意識の向上 のため、是非一度足を運んでいただき、洪水時の水位を体感してみてください

(出典:千曲川河川事務所ホームページ) 善光寺平洪水水位標

