



# わが家の防災メモ



- 避難所
- 避難場所
- 家族の集合場所
- 緊急連絡先

氏名	勤務先・学校等	電話番号
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

## 情報ステーション

東御市役所 防災・緊急情報  
<https://www.city.tomi.nagano.jp/index.html>  
 電話番号：0268-62-1111 (代表)



エフエムとみ  
<https://fmtomi785.jp/>

国土交通省『川の防災情報』  
<http://www.river.go.jp/>



気象庁 (気象警報・注意報：東御市)  
<https://www.jma.go.jp/jp/warn/2021900.html>

長野県 河川砂防情報ステーション  
<http://www.sabo-nagano.jp/res/portal.html>



## 覚えてください！ 災害用伝言板

地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に、家族の安否や避難先を知らせることができます。一般電話の他に公衆電話、携帯電話からも利用できます。下記の他に、各携帯会社の災害伝言サービスも活用して下さい。

### 災害用伝言ダイヤル171



安否を伝えたい

安否を確認したい

局番なしで  
(イナイ)  
**171**  
をダイヤル

1

2

被災地の方  
の  
固定電話番号  
(市外局番から)

1#

(ダイヤル式以外)

1#

(ダイヤル式以外)

録音

再生

# 東御市白鳥台区 防災マップ

令和3年1月






東御市

# 土砂災害に備えよう

がけ崩れや土石流などが発生した場合に被害を受けるおそれのある区域を県が土砂災害（特別）警戒区域と指定しております。  
 指定されている箇所にお住まいの方は、大雨の時には警戒避難が必要となる可能性がありますので、注意してください。

## 土砂災害種類と主な前兆現象

がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)	土石流	地すべり
 <p>急な斜面が雨水の浸透や地震等でゆるみ、崩れ落ちる現象。                  突然崩れ落ちるため、人家の近くでは避難が遅れ、人命を奪うことが多い。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⚠️ 小石がパラパラと落ちてくる</li> <li>⚠️ がけにひび割れができる</li> <li>⚠️ がけから水が湧き出る など</li> </ul>	 <p>山の谷や斜面から崩れた土砂が長雨や集中豪雨により、一気に谷筋を通して下流へと流される現象。                  時速20~50kmという速度で大きな岩をも押し流す力があり、一瞬のうちに人家や畑などを壊滅。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⚠️ 降雨が続くのに、川の水位が下がる</li> <li>⚠️ 急に川や沢の水が濁る</li> <li>⚠️ 山鳴りがする</li> <li>⚠️ 腐った土の匂いがする など</li> </ul>	 <p>比較的緩やかな斜面において、地層に水が入り込み、地盤ごとゆっくり動き出す現象。                  人的被害は少ないが、広範囲に地盤が移動するため甚大な被害が発生。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⚠️ 地面のひび割れ・陥没</li> <li>⚠️ がけや斜面から水が噴き出す</li> <li>⚠️ 家や擁壁に亀裂が入る</li> <li>⚠️ 樹木が傾く など</li> </ul>

## 土砂災害警戒区域 (イエローゾーン)

<土砂災害のおそれがある区域>  
 土砂災害が発生した場合に、『住民等の生命又は身体に危害が生じるおそれのある区域』で危険の周知、警戒避難体制の整備を目的としています。

## 土砂災害特別警戒区域 (レッドゾーン)

<土砂災害警戒区域のうち建築物に損害が生じ住民に著しい危害が生じるおそれがある区域>  
 土砂災害が発生した場合に、『建築物に損害が生じ住民に著しい危害が生じるおそれがある区域』で、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。

# 非常持出品リスト

災害後の救助や支援物資が届くまでに最低限必要なものを準備しておきましょう。  
 1人当たり3日分以上の食料や飲み物などを備えておきましょう。

家族構成によっても違ってきますので、**何が必要か** 家族で話し合ってみましょう！

## 非常持出袋に入れておくもの

**飲食**



飲料水・非常食  
簡易食器・ラップ類

**衛生**



医薬品・タオル・マスク  
ウェットティッシュなど

**最後に**



**非常用**

現金(公衆電話用に10円玉)  
持病薬・身分証明書・鍵  
マイナンバーカード(通知書)など

**情報**



携帯ラジオ・懐中電灯  
電池・筆記用具

**便利**



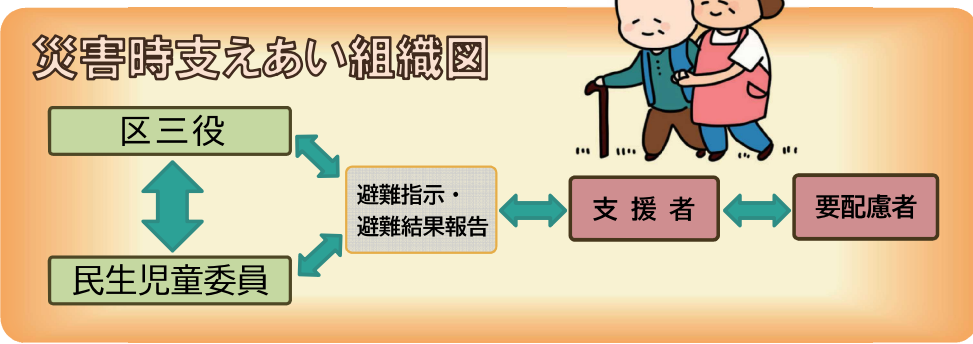
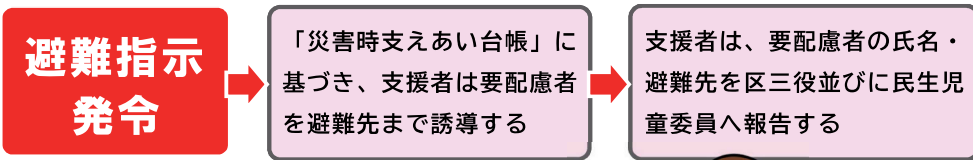
雨具・ロープ・はさみ  
ビニール袋・ライター等

## その他あると便利なもの



防寒具・着替え・毛布・LEDランタン・カイロ・折り畳みポリタンク・卓上コンロ  
 ビニールシート・ガムテープ・ティッシュ・簡易トイレ・めがね・歯ブラシ等・紙オムツetc  
 各ご家庭に合わせ必要な物を準備して下さい

# 「支えあい台帳」に基づく要配慮者の避難方法



## 災害時は要配慮者をみんなで助けましょう

「要配慮者」とは、高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など、情報収集や避難活動を速やかに行うことが難しく、大きな被害を受けやすい方たちを災害時要配慮者といいます。近隣に住んでおられるもしくは要配慮者施設がありましたら、安全に避難できるように手助けをお願いします。

- ① 高齢者・病人 背負って安全な場所まで避難する。
- ② 肢体の不自由な方（車椅子の方） 階段では2人以上が必要。上りは前向き、下りは後ろ向きにして移動する。
- ③ 耳の不自由な方 手話、筆談、身振り等で正確な情報を伝える。
- ④ 目の不自由な方 手引きをする時は、杖（白杖）を持った方の腕はとらないようにします。自分のひじの辺りを軽く持ってもらうようにするか、杖（白杖）を持たない手を自分の腕に絡ませて半歩前をゆっくり歩く。
- ⑤ 知的・精神障がいのある方 積極的に声をかけ、焦るような言動は避けてまず安心感をあたえる。

警戒レベル	住民の避難行動等	避難情報等 <small>市町村防災情報</small>
警戒レベル 5	既に <b>災害が発生</b> している状況 ただちに <b>命を守る行動</b> をとる	氾濫発生情報 大雨特別警報 等  災害発生情報
警戒レベル 4	<b>全員避難</b> ・もしも逃げ遅れたら... 近くの丈夫な建物や家の2階など安全な場所にとどまる	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等  避難勧告 避難指示(緊急)
警戒レベル 3	<b>高齢者等は避難開始</b> お年寄りの方、体の不自由な方、小さい子供がいらっしゃる方など、避難に時間のかかる方と、その避難を支援する方 それ以外の方は、気象情報に注意し、避難の準備を始める	氾濫警戒情報 洪水警報 等  避難準備 高齢者等避難開始
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	洪水注意報 大雨注意報等
警戒レベル 1	災害への心構えを高める	早期注意情報

**警戒レベルについて**

【警戒レベル5】では既に災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。

【警戒レベル3】や【警戒レベル4】で、地域のみなさんで声を掛け合って、安全・確実に避難しましょう。



**報告体制**  
 住民 → 隣組長 → 各支区長 → 白鳥台区長

東御市・消防団

**連絡体制**  
 白鳥台区長 → 各支区長 → 隣組長 → 住民

東御市・消防団

- 指定緊急避難場所
- 指定緊急避難場所兼 指定避難所

土砂災害(特別)警戒区域		浸水想定区域	
	土石流警戒区域		0~0.5m未満
	急傾斜地警戒区域		0.5~3.0m未満
	急傾斜地特別警戒区域		3.0~5.0m未満
			5.0~10.0m未満
			10.0~20.0m以上

危険箇所 ★ ---  
 避難経路 ←

**自主避難の開始**

自主避難基準に達したら、緊急避難(自主避難)の連絡体制により連絡し臨機応変に避難する。

自主避難基準に達しなくても、土砂災害の前ぶれや各区の予兆現象を参考にして、早く避難した方が良いと判断したら、緊急避難(自主避難)の連絡体制により連絡し、臨機応変に避難する。

**自主避難基準**  
 (次の現象を1つでも確認したら区長へ報告)

- 河川ライブカメラで千曲川の水位情報を確認する。
- 崖から小石が落ちるなど危険と感じた時
- テレビ・FMとうみ等の情報により危険と感じた時

東御市  
 白鳥台区 **防災マップ**