

### 3 情報の入手方法を確認しておきましょう

洪水・土砂災害情報は、携帯電話会社が提供する緊急速報メールまたはテレビやラジオ、インターネットなどから入手できます。  
我がこととして積極的に情報を入手する習慣をつけましょう。

( ) は情報発信元

1 土砂災害 警戒情報	①大雨で土砂災害の危険性が高まったとき（気象庁と県） ②避難勧告等を発令する際の判断や住民の自主避難を促すため
2 特別警報	①大雨などにより、重大な災害が発生する可能性が非常に高まったとき（気象庁） ②ただちに命を守る行動を促すため
3 避難準備・ 高齢者等 避難開始	①災害で被害を受ける可能性が高くなったとき（上田市） ②次に示すような避難行動を促すため 要援護者の方は、この段階で避難を始めてください。 お年寄りの方、体の不自由な方、小さな子供がいらっしゃる方など、 避難に時間がかかる方と、その避難を支援する方
4 避難勧告	①人的被害が発生する可能性が高まったとき（上田市） ②速やかな避難の開始を促すため ※外が危険な場合は、屋内の高いところに避難してください。
5 避難指示 (緊急)	①人的被害が発生する可能性が非常に高いと判断されたとき（上田市） ②避難勧告等を発令する際の判断や住民の自主避難を促すため

※これらの情報が発表される前に災害が発生することも十分に考えられます。

◎気象情報に関わる各種ホームページをご覧ください。

上田市 HP 気象情報  
<http://city-ueda.jyouho.net/index.php>



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



気象庁高解像度降水ナウキャスト  
<https://www.jma.go.jp/jp/highresorad/>



気象庁ホーム  
<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>



作成：西塩田自治会連合会 上田市消防団第16分団 西塩田地区振興会 長野県上田建設事務所

令和2年9月作成

洪水  
土砂災害を  
我がこと  
と考える

上田市西塩田地区

東前山自治会版

# 自主避難計画



- 1 いざという時の自主避難ルール
- 2 住民一人ひとりが日頃から備えておくこと
- 3 東前山自治会災害ハザードマップ
- 4 東前山地区ハザードマップ
- 5 ため池ハザードマップ(塩野池)
- 6 非常時に備えて

この自主避難計画は、『上田市西塩田自治会連合会』において、自治会長/16分団の皆さんによって検討・作成されました。洪水・土砂災害への備えとして、皆さんに知っていただくものです。ぜひ活用してください。

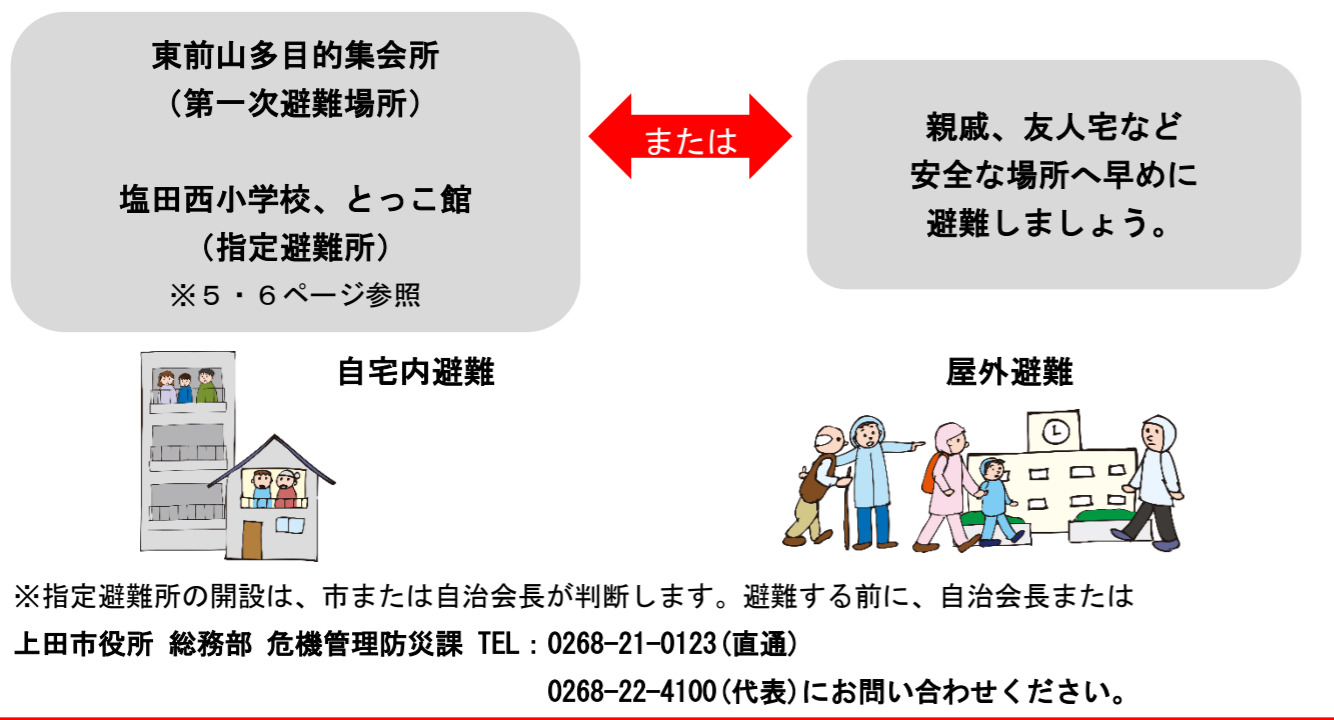
この計画は、上田市災害ハザードマップ、ため池ハザードマップと一緒に保管してください。

# 1 いざというときの自主避難ルール

東前山地区は、1級河川「神戸川」沿いの地域、塩野池の下に位置する地域、神戸川上流からの扇状地傾斜地にあたる地域にあり、身近な場所に土石流、沢や河川、池の氾濫などの危険性が存在します。

このような洪水・土砂災害などの危険から身を守るためには、住民一人ひとりがいざという時に取るべき対応をしっかりと理解しておくことが必要です。

## 原則



## 緊急避難の場合

※自宅や近隣のお宅の上層階に避難することも含め、周辺の状態に応じて、各自で自宅周辺の比較的安全な場所へ避難しましょう。

※道路が冠水している中での屋外避難は危険を伴うため、浸水範囲を避け、移動距離の短縮を考えましょう。

※一人で避難することの困難な方がいる場合は、一緒に避難の支援をしましょう。

## 情報の把握

1

雨が降り出したら、各自ワンカップ等で雨量計測を開始しましょう。

日頃から、雨量を計測する習慣をつけましょう。普段の雨、強い雨、激しい雨など、どのくらいのペースでどのくらい溜まるのか観察すると、雨の強さによって、どのくらい降っているのか自分自身の感覚で分かるようになります。(2ページ参照)

また、市のホームページの気象情報では、リアルタイムの雨量観測データを見ることができます。気象庁のホームページでは、雨雲レーダーによる雨量予測も見られますので、ぜひ活用してください。(11ページ参照)

# 2 非常時に備え、非常時持出品を事前に準備しておきましょう

## 1. 非常持ち出し袋

※非常持ち出し袋は、一度背負ってみて重すぎないか確認してみましょう。

### (1) 日頃から袋に入れて保管しておくもの

<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 予備の電池や充電器
<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> ろうそく	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター
<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> 洗面用具
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 飲料水
<input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き	<input type="checkbox"/> 下着類・衣類	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### (2) 避難する際、袋に入れて持ち出す貴重品

<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 預金通帳
<input type="checkbox"/> 免許証	<input type="checkbox"/> 健康保険証	<input type="checkbox"/> 権利証書
<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> 携帯電話充電器	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### (3) 人により必要となる持ち出し品

<input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクト*	<input type="checkbox"/> 補聴器	<input type="checkbox"/> 病人や高齢者の常備薬
<input type="checkbox"/> ベビー用品	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> おくすり手帳
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. 避難する時に役立つもの

<input type="checkbox"/> 笛	<input type="checkbox"/> 避難用の運動靴・スリッパ	<input type="checkbox"/> カッパなどの雨具
<input type="checkbox"/> 足元の安全を確認する棒	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> ヘルメット
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 3. 地域が孤立してしまった場合を想定し、用意しておく役立つもの

<input type="checkbox"/> 米(アルファ米や缶詰)	<input type="checkbox"/> 水(※1人1日3ℓ必要)	<input type="checkbox"/> ビニール袋
<input type="checkbox"/> 皿・コップ・割箸・ナイフ	<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋	<input type="checkbox"/> カセットコンロ
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> キャンピング用品	<input type="checkbox"/> 床に敷くシート
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※これ以外で、用意しておく必要があると思うものがあれば、空欄部分に物品名を記入してください。

## 6 非常時に備えて

### 1 非常時に必要なもの

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日以上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

**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

**最後に**

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

### 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

## 2 自主避難基準及び避難の開始

- (1) 自主避難基準に達した場合、ただちに避難しましょう。
- (2) 自主避難基準に関係なく避難した方が良く判断した場合、臨機応変に避難しましょう。

### 自主避難基準

※次の予兆現象を確認した場合、自治会長へ報告しましょう。  
※自治会長は自主防災組織(隊)を招集し、自治会員へ周知します。

#### (1) 土砂災害の前ぶれ(予兆現象)があった場合

##### がけ崩れ の発生前には…

がけに割れ目が見える  
がけから小石がぱらぱら落ちてくる  
がけから水が湧き出ている

##### 土石流 の発生前には…

……山鳴りがしている  
急に川の流が濁り、流木が混ざっている  
雨が降り続けているのに川の水位が下がっている

##### 地すべり の発生前には…

地面にひび割れができています  
沢や井戸の水が濁る  
斜面から水が噴き出している

##### この他にも…

- ・地鳴り、木根のちぎれる音、岩の割れる音などがしている
- ・ものの腐ったような臭い(腐葉土、下肥の臭い)がしている
- ・小動物(カラス・モグラ・ミミズ・ネズミなど)が異常行動(騒ぐなど)をする

など

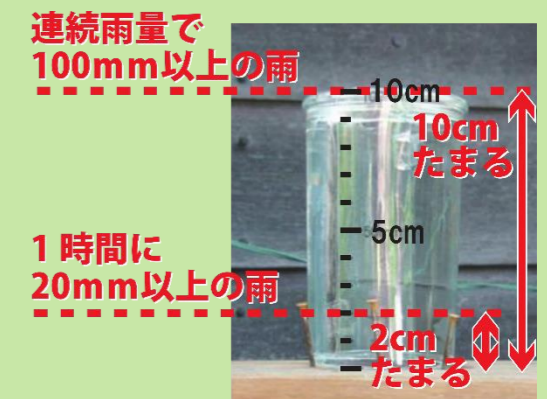
(2) 恐怖を感じるような強い雨の時や、雨量が20mm/時間以上または100mm/累計以上の場合

(3) 山王山公園北側水路が増水して道路に溢れだした場合

(4) 塔之原、神戸川、上流からの増水により土石流が発生した場合

(5) 震度5強を超えた場合

※ただし、上田市の避難情報を優先します。



ワンカップを利用した雨量計測

## 2 住民一人ひとりが日頃から備えておくこと

### 1 ご家族で1ページを参考に避難場所などの確認を事前におきましょう

#### 安全に避難できる場合

いつ?

- (1) 事前に台風や大雨が予想される場合
- (2) 夜中に雨が降り続くと予想される場合
- (3) いつもの雨天時と違うと感じた場合

どこへ?

第一次避難場所及び指定避難所または親戚、友人宅など安全な場所

記入欄

家族で話し合ったことを記入しましょう

いつ

場所

連絡先

その他

#### 緊急避難の場合

いつ?

- (1) 浸水の中を避難しなければならない場合
- (2) 洪水や土砂が迫ってきた場合

どこへ?

- (1) がけや沢、河川・用水路から離れた最寄の高い建物や高台
- (2) 自宅の2階以上で、斜面から離れた部屋

記入欄

家族で話し合ったことを記入しましょう

いつ

場所

連絡先

その他

自治会災害ハザードマップ(5.6ページ)

東前山地区ハザードマップ(7ページ)

### 2 ため池ハザードマップ(8ページ)の確認をしておきましょう

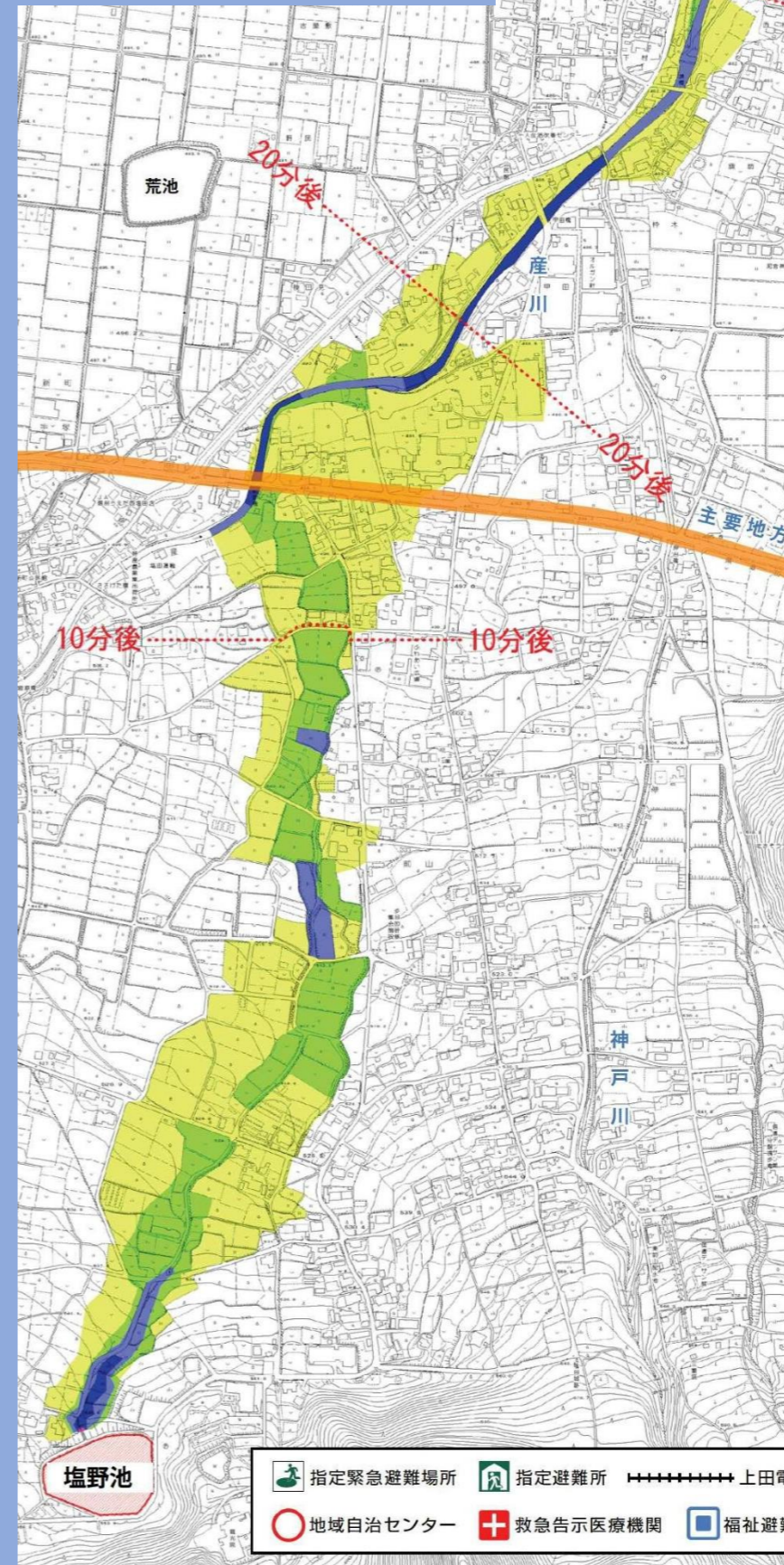
### 3 雨量・神戸川の水位に注意しましょう

自主避難の判断基準の一つとなりますので、2ページを参考に注意しましょう。

### 4 震度5強を超えた場合、塩野池の決壊も想定しましょう

## 5 ため池ハザードマップ(塩野池)

ため池ハザードマップは、満水時に全ての貯水量が瞬時に流出する状況を想定しています。  
**地震**：ため池の堤体に亀裂が入り、決壊に繋がる場合があります。  
**大雨**：集中豪雨等により、水位が上昇し、決壊の危険性が高まります。






想定浸水深	
5.0m以上	5.0m以上
2.0m~5.0m未満	2.0m~5.0m未満
1.0m~2.0m未満	1.0m~2.0m未満
0.5m~1.0m未満	0.5m~1.0m未満
0m~0.5m未満	0m~0.5m未満

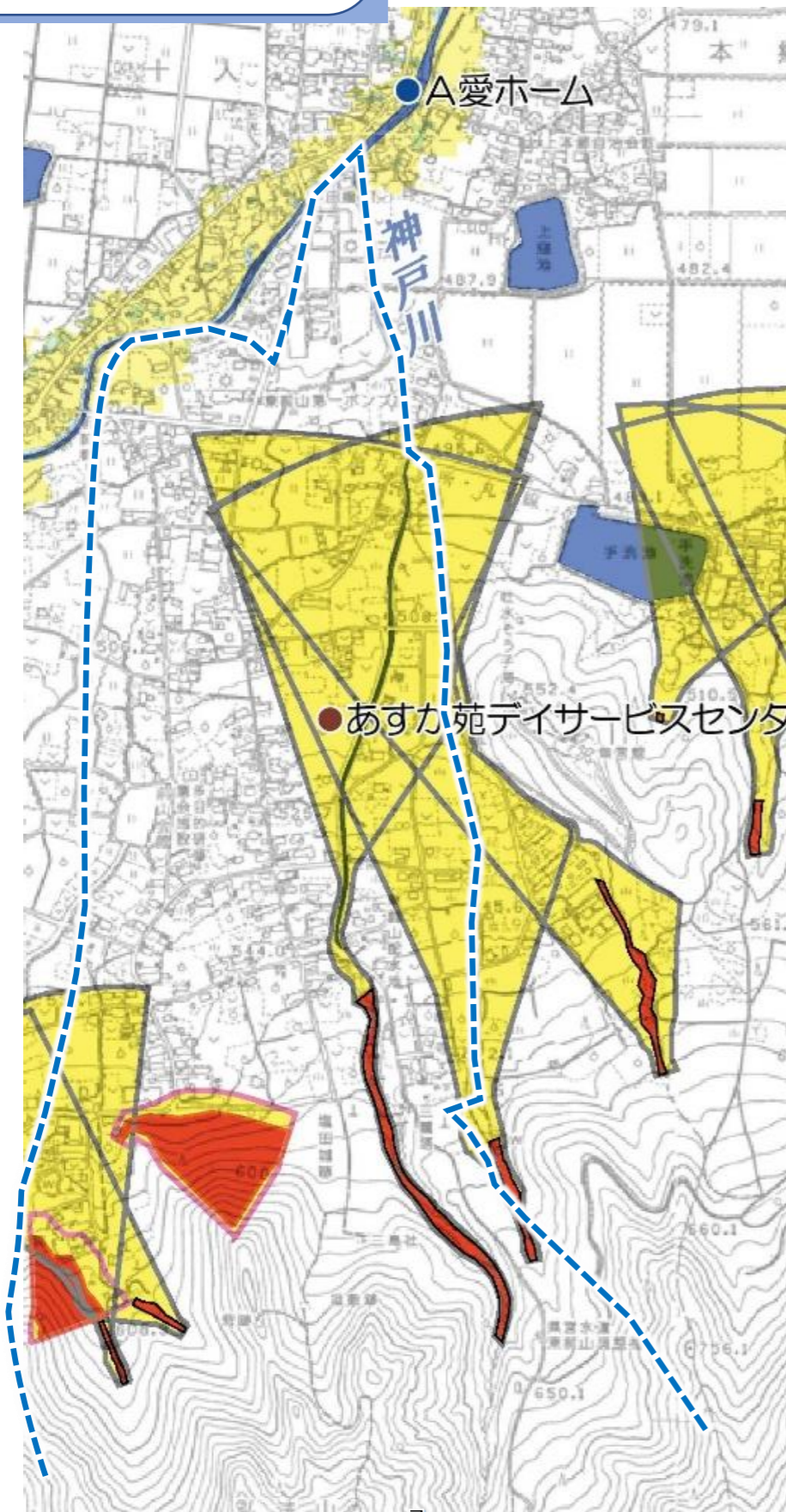
## 4 東前山地区ハザードマップ

長野県の管理する産川・神戸川で起こりうる最大規模の降雨量を、概ね100年に一度起こりうる降雨量としており、日総雨量170mmを想定しています。以下の情報が発表又は発令された場合は、浸水区域の外へ避難してください。

- ・大雨特別情報
- ・避難勧告または避難指示(緊急)

法律によって指定された地域の危険箇所

-  土砂災害特別警戒区域 (急傾斜地の崩壊)(土石流)
-  土砂災害警戒区域 (急傾斜地の崩壊)
-  土砂災害警戒区域 (土石流)



## 5 いざという時の注意点を確認しておきましょう

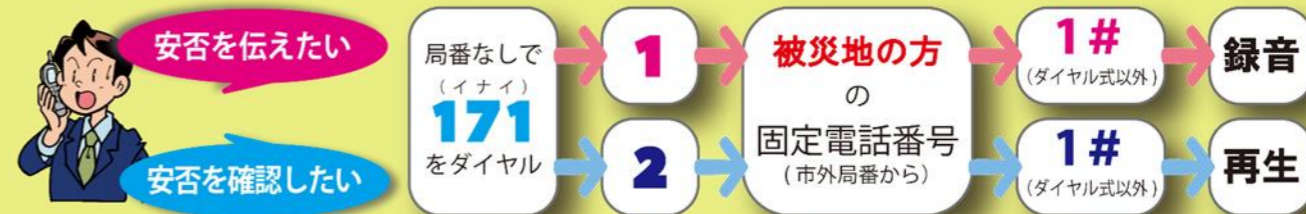
 あらかじめ安全な避難路の確認	 非常持出品の準備	 正確な情報収集と早めの行動	 避難の呼びかけに注意
 緊急車両の妨げ等になるので徒歩で避難	 要配慮者の避難にご協力	 動きやすい服装 2人以上での避難	 避難する時は用水路や側溝、マンホールに注意

## 6 いざという時の連絡手段を確認しておきましょう

### 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



#### 災害用伝言版 (Web 171)

※事前に利用者登録しておくことをおすすめします



### 3 東前山自治会 災害ハザードマップ

東前山地区は石流の土砂災害警戒区域に  
います。

また、1級河川神戸川の氾濫、塩野池の  
決壊等、大きな被害が出る危険性があります。

降雨時における危険箇所

過去に災害が発生した危険箇所

避難場所

【第一次避難場所】

**東前山公民館**

【指定避難場所】

**塩田西小学校**

**とっこ館**

東前山自治会範囲(集落)

過去の実績から100年に一度の降雨量は、  
神戸川流域の1日の総雨量170mmを予想  
した場合、浸水が想定されます。

西暦	和暦	災害名
1981	昭和56年	台風
1982	昭和57年	台風10号
1983	昭和58年	台風10号
1998	平成10年	台風7号
2001	平成13年	台風15号
2004	平成16年	台風23号
2006	平成18年	集中豪雨
2007	平成19年	台風9号
2011	平成23年	台風2号
2012	平成24年	集中豪雨
2016	平成28年	集中豪雨
2019	令和元年	台風19号

