

# 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。  
我が事として積極的に情報を入手する習慣をつけましょう。

市から情報が出る前でも、不安を感じたり、身近に危険が迫っている場合には、避難情報を待たずに避難を開始して下さい。

警戒レベル	皆さんがとるべき行動	避難情報等	防災気象情報
警戒レベル5	<b>命の危険 直ちに安全確保!</b> 避難場所等への避難が かえって危険な時は、 直ちに身の安全を確保	<b>緊急安全確保</b> 災害が発生又は 切迫した状況 〔上田市が発令〕	警戒情報レベル5 相当情報 氾濫発生情報 大雨特別情報 等
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~			
警戒レベル4	<b>危険な場所から全員避難</b> 危険な場所にいる人は 全員避難するタイミング	<b>避難指示</b> 〔上田市が発令〕	警戒情報レベル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	<b>危険な場所から高齢者等は避難</b> 高齢者や乳幼児などの 要配慮者とその支援者は避難	<b>高齢者等避難</b> 〔上田市が発令〕	警戒情報レベル3 相当情報 氾濫警戒情報 洪水警報 大雨警報 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 <b>避難行動を確認</b> しましょう。	<b>洪水注意報 大雨注意報等</b> 〔気象庁が発令〕	これらは、住民が <b>自主避難行動を とるために参考 とする情報です。</b>
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	<b>早期注意情報</b> 〔気象庁が発令〕	

高  
災害発生  
の危険度

低

◎気象情報に関わる各種ホームページをご覧ください。

上田市ホームページ気象情報  
<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/>



気象庁ナウキャスト(雲の動き)  
<http://www.jma.go.jp/jp/highresorad/>



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



## 保存版

上田市

# 下之郷地区

# 自主避難計画

洪水・土砂  
地震災害を  
**我がこと**  
と考える



- 1 いざというときの**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 下之郷地区**災害ハザードマップ**
- 4 **ため池ハザードマップ** (浅間池、中池、下之郷新池)
- 5 **地震を知る**

この自主避難計画は、下之郷自治会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、お住まいの皆さんに知っておいてほしいことが記載されてい  
ますので、一度目を通しておいてください。  
本冊子は、上田市災害ハザードマップと一緒に保管してください。

# いざというときの自主避難ルール

下之郷地区は、いくつもの河川が流れており、大雨の際には身近な場所に河川の越水による浸水、ため池の氾濫など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と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

台風の襲来が予想される場合など、**安全に移動できる段階**で避難が必要と判断した場合

### 第一次避難場所（自治会施設）

小規模な災害の場合に、自治会が開設・管理する一時的な避難場所

**洪水時**：下之郷公民館

**地震時**：生島足島神社 齋館

### 第二次避難場所（指定避難所）

災害の拡大が予想される場合に、上田市が開設・管理する避難場所

○長野大学 ○上田女子短期大学 ○東塩田保育園（洪水時不可）

または

○**親戚、友人宅など町内に限らずより安全な場所へ  
早めに避難しましょう。**

※避難所の備蓄には限りがあります。

非常持出品リスト(P3参照)を参考に、予め準備して**避難の際には持参**してください。

※避難所の開設は、自治会または市が判断します。避難する前に、自治会長または

上田市役所 総務部 危機管理防災課 TEL:0268-21-0123 (直通)

0268-22-4100 (代表) にお問い合わせください。

## 緊急時の場合

- ・自宅や近隣のお宅の上層階に避難することも含め、周辺の状況に応じて、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。



## 1 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、直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よいと判断した場合、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・・・

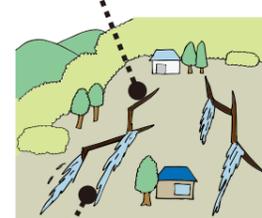
●・・・山鳴りがする



急に川の流れが濁り、  
流木が混ざっている  
雨が降り続けているの  
に川の水位が下がる

**地すべり**の発生前には・・・

地面にひび割れができる



沢や井戸の  
水が濁る

斜面から水が噴き出す

**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する
- ・ものの腐ったような臭い（腐葉土、下肥の臭い）がする
- ・小動物が異常行動（騒ぐなど）をとる

など

#### (2) 警戒レベル3になった場合

#### (3) 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）

#### (4) 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

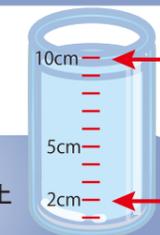
ワンカップを利用した雨量計測

1 連続雨量が100mmに達した時

2 時間雨量が20mmに達した時

雨量の目安

- ワンカップからあふれる → 連続雨量が100mm以上
- ワンカップで2cm溜まる → 時間雨量が20mm



ワンカップから溢れると  
連続雨量100mm以上

1時間で高さ2cmまで溜まると  
時間雨量20mm

上記いずれかの状況を確認した場合、自治会長へ報告する

# 住民一人ひとりが日頃から備えておくこと

## 1 ご家庭で事前に避難場所などの確認をする

### 安全に避難できる場合

いつ?

- ・事前に台風や大雨が予想される場合
- ・夜中に雨が降り続けると予想される場合
- ・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
- ・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?

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

どこへ?

- ・がけや沢、河川から離れた高い建物や高台
- ・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

## 2 非常時に備えて持出品を確認する

### 非常持出袋

- 懐中電灯  携帯ラジオ  予備の電池や充電器
- ロープ  ティッシュ  モバイルバッテリー
- タオル  洗面用具  下着類・衣類
- 飲料水  応急医療品  ビニール袋
- マッチ・ライター・ろうそく
- 非常食(アルファ米・缶詰・レトルト食品・クラッカーなど)

### 貴重品

- 現金  印鑑  健康保険証
- 免許証  預金通帳  権利証書

### 人により必要となるもの

- 補聴器  常用薬  眼鏡・コンタクトレンズ
- 生理用品  ベビー用品

### 避難する際に役立つもの

- 雨具  軍手  避難用の運動靴・スリッパ
- 缶切り・栓抜き  ヘルメット  笛
- 足元の安全を確認する棒  キャンピング用品

### 新型コロナウイルス対策として準備するもの

- マスク(鼻や口を覆うハンカチ等)
- アルコール消毒液(ウェットティッシュ等)
- 体温計
- 携帯トイレ
- 寝具(毛布等)

※持出袋は、背負ってみて重すぎないか確認しましょう。

## 3 いざという時の注意点を確認する



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

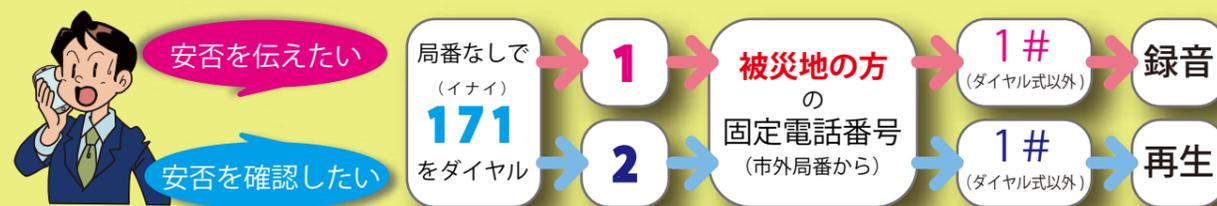
## 4 いざという時の連絡手段を確認する

### 覚えてください! 災害用伝言板

地震、土石流などの災害発生により、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。

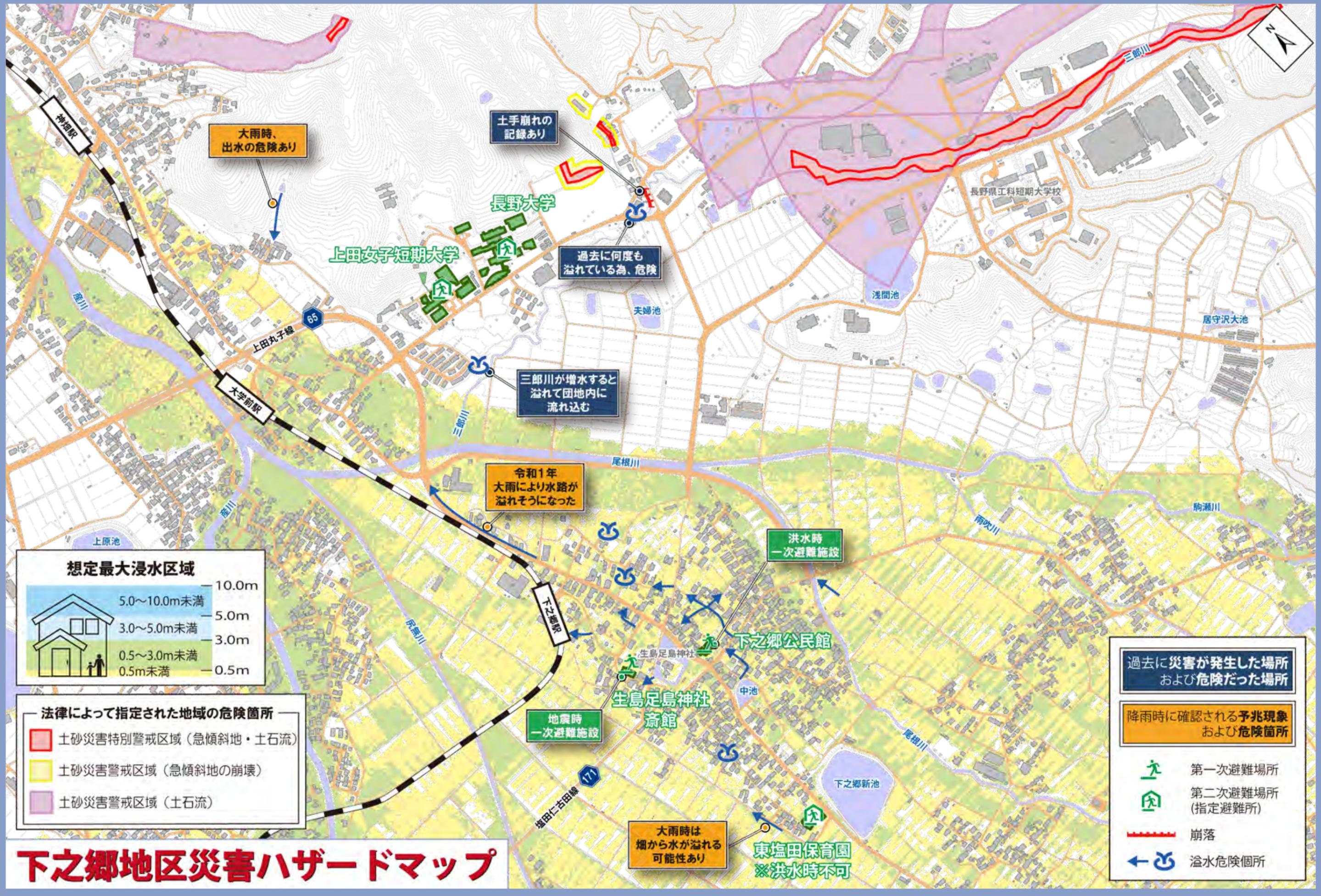
### 災害用伝言ダイヤル 171



### 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





- 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・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)

過去に災害が発生した場所  
および危険だった場所

降雨時に確認される予兆現象  
および危険箇所

- 第一次避難場所
- 第二次避難場所 (指定避難所)
- 崩落
- 溢水危険箇所

# 下之郷地区災害ハザードマップ

大雨時は  
畑から水が溢れる  
可能性あり

東塩田保育園  
※洪水時不可

土手崩れの  
記録あり

過去に何度も  
溢れている為、危険

三郎川が増水すると  
溢れて団地内に  
流れ込む

令和1年  
大雨により水路が  
溢れそうになった

洪水時  
一次避難施設

地震時  
一次避難施設

大雨時、  
出水の危険あり

上田女子短期大学

長野大学

長野県工科短期大学校

夫婦池

浅間池

居守沢大池

上原池

駒瀬川

雨吹川

尾根川

下之郷新池

中池

生島足島神社  
齋館

下之郷公民館

塩田に古田線

上田丸子線

大学前駅

下之郷駅

神畑駅



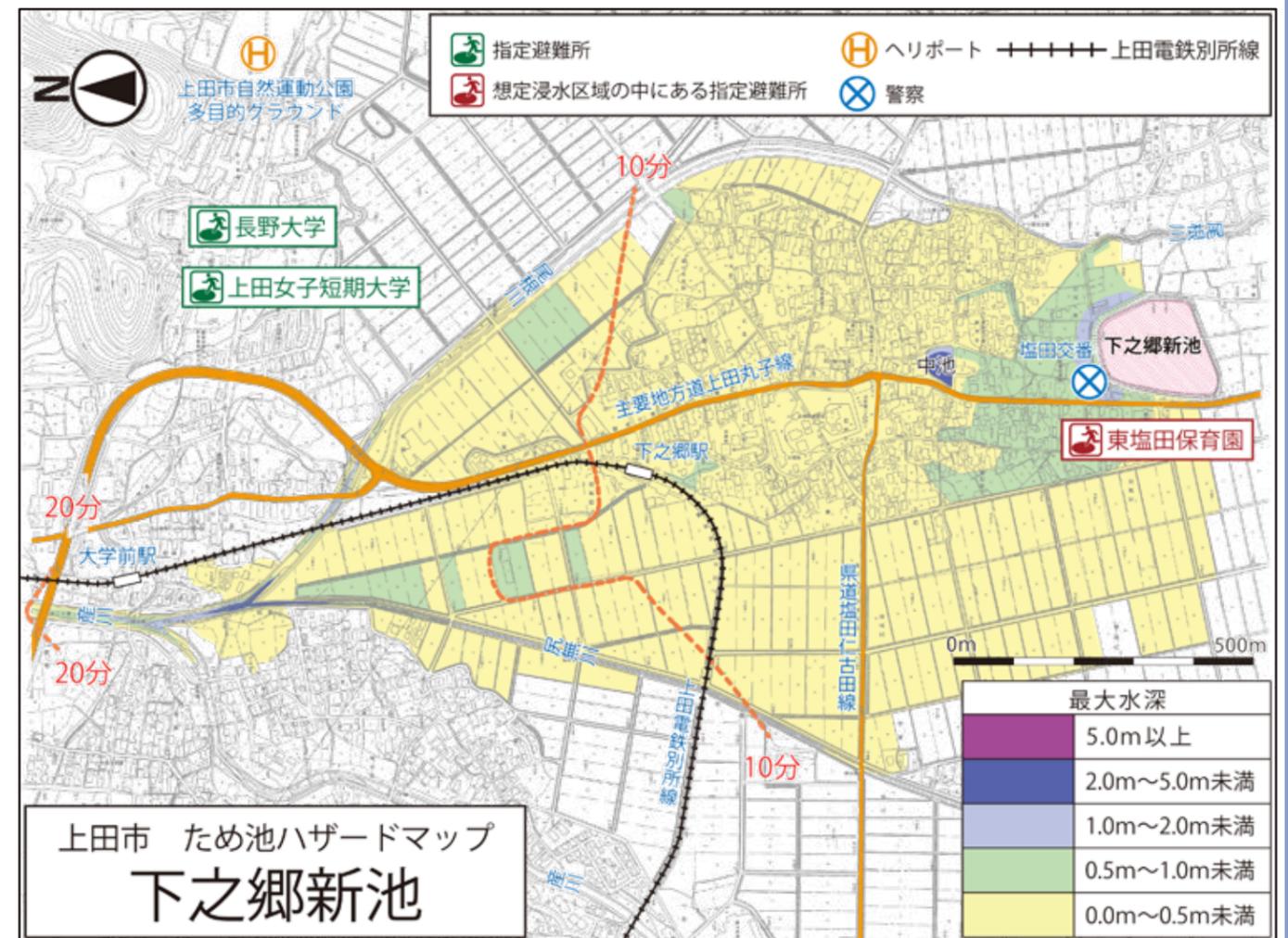
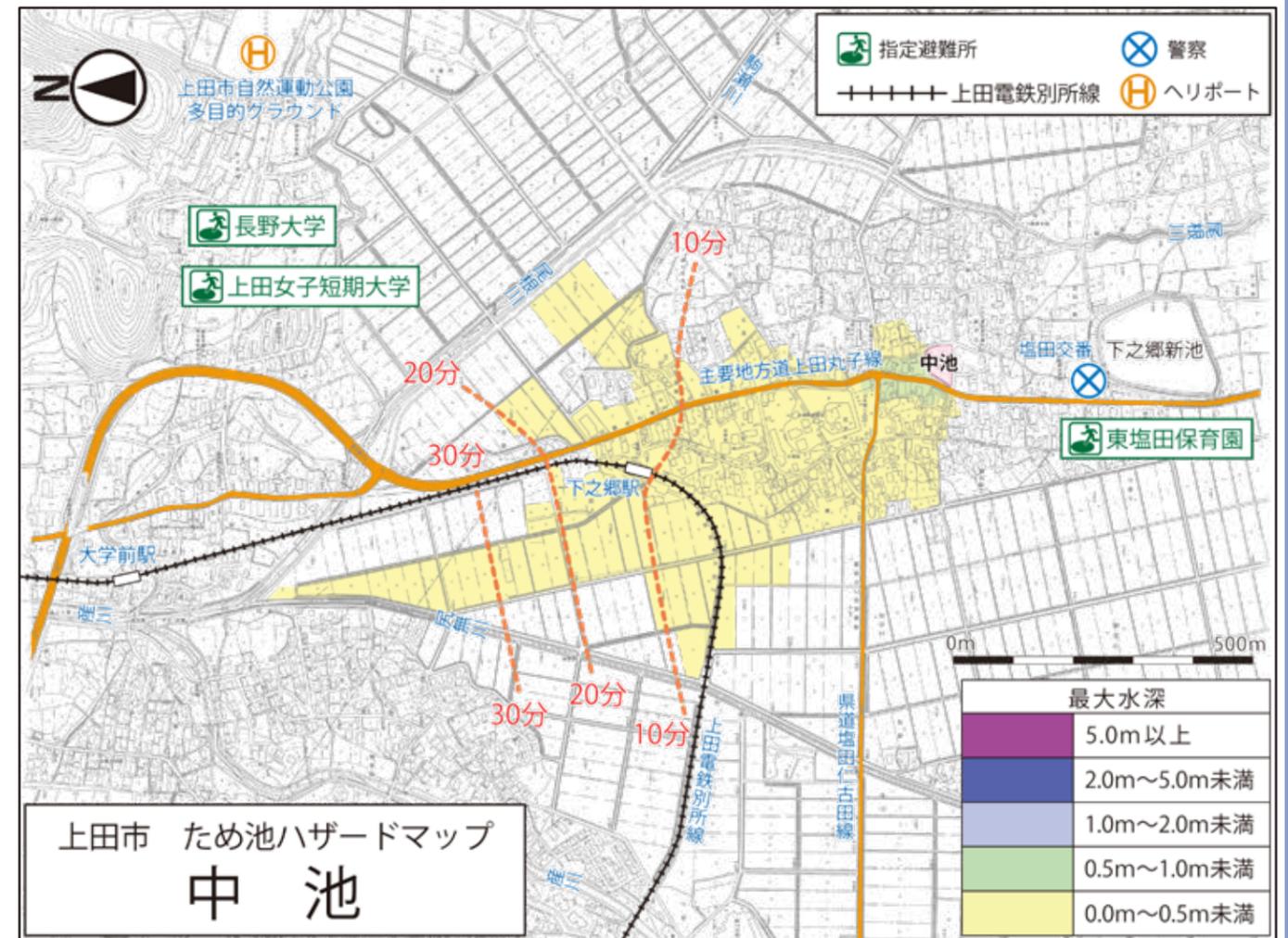
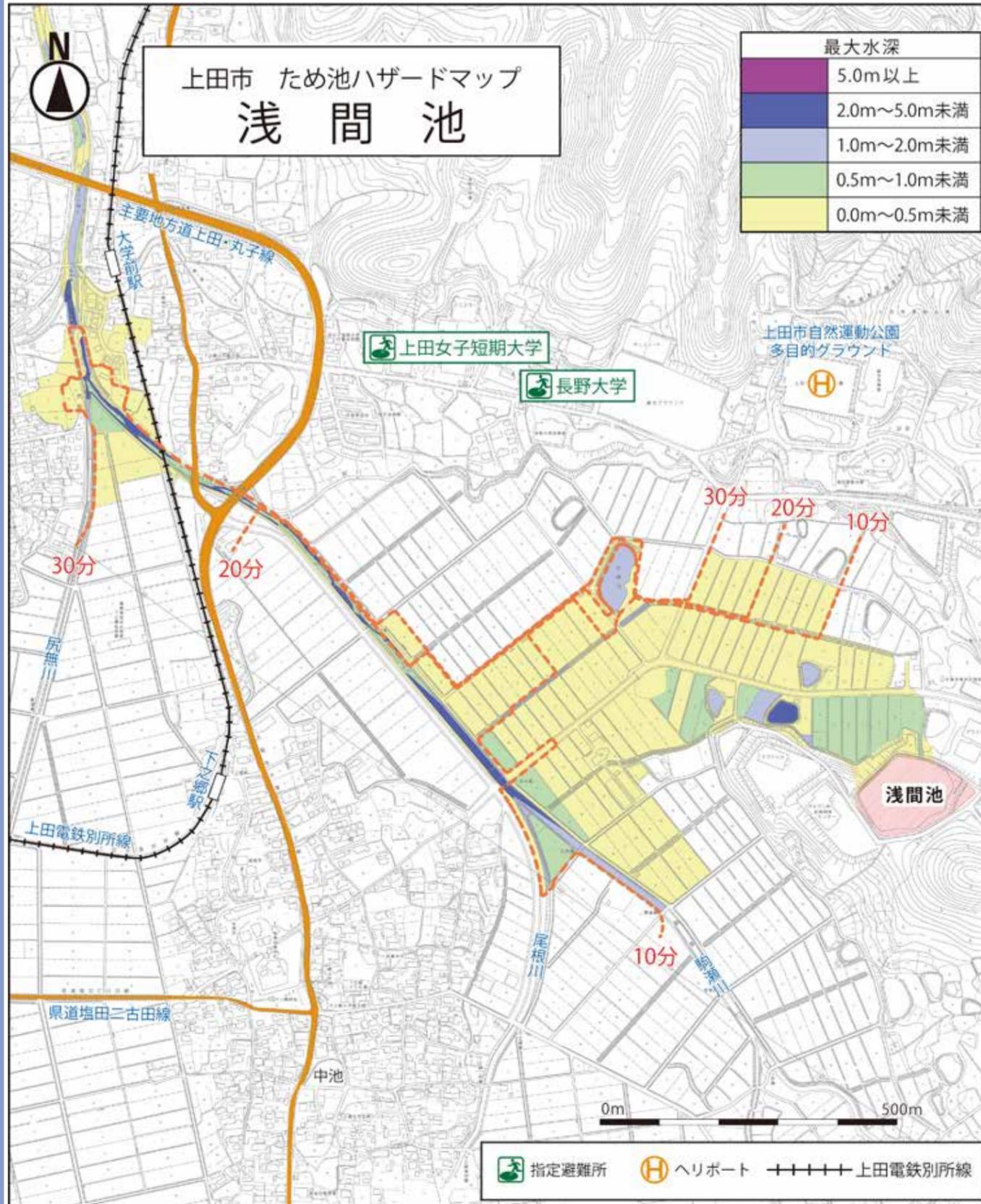
# ため池ハザードマップ

ため池ハザードマップは、ため池が満水状態で決壊氾濫し、貯留されている水が瞬時に下流に流出した際に、想定される浸水被害を表したものです。

災害の時には、ため池の状態にも注意しましょう。

**地震**：地震により、ため池の堤体に亀裂が入り、決壊につな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が高まります。

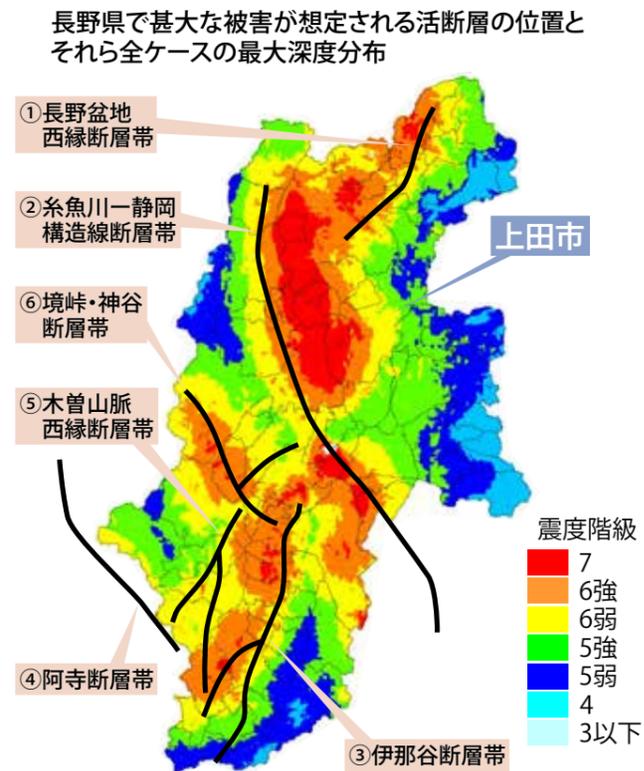


# 地震を知る

## 1 長野県内で予想される大規模地震

平成7年の兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）以降、平成16年の新潟県中越地震、平成19年の新潟中越沖地震など、全国で大規模な地震が発生しています。さらに、平成23年3月の東北沖太平洋地震（東日本大震災）は、これまでの想定を超えるほど甚大な被害を広い範囲にもたらしました。

県内には大きな被害をもたらすものとして、糸魚川ー静岡構造線断層帯を含む8つの活断層型地震と東海地震、南海トラフ巨大地震を想定しています。これらの地震のうち、上田市に最も大きな影響を及ぼす地震は、糸魚川ー静岡構造線断層帯の全体が揺れた場合の地震で、最大深度7が想定されています。



第3次長野県地震被害想定調査（長野県）より

## 2 上田市の地震別最大深度と発生確率の長期評価

国では主要な活断層について、地震の発生間隔などの長期評価・予測を行っています。令和2年1月に公表された「活断層及び海溝型地震の長期評価（地震調査研究推進本部）」において、「糸魚川ー静岡構造線断層帯」は、M（マグニチュード）7.6程度の地震が発生する確率が、30年以内13～30%、50年以内20～50%、100年以内40～70%になっています。また、平成30年6月に公表された「全国地震動予想地図2018年版（地震調査研究推進本部）」では、上田市が今後30年以内に震度6弱以上の揺れに見舞われる確率は、市の中心地域で6～26%程度になっています。

種類	地震名	地震の規模(M)	地震の最大深度	長期評価による発生確率※	
				30年以内	予想規模(M)
内陸型地震 (活断層型)	①長野盆地西縁断層帯	7.8	5強	ほぼ0%	7.4～7.8程度
	②糸魚川ー静岡構造線断層帯(全体)	8.5	7	13%～30%	7.6程度
	②糸魚川ー静岡構造線断層帯(北側)	8.0	6強		
	②糸魚川ー静岡構造線断層帯(南側)	7.9	5弱		
	③伊那谷断層帯(主部)	8.0	5弱	ほぼ0%	8.0程度
	④阿寺断層帯(主部南部)	7.8	4	ほぼ0%	7.8程度
⑤木曾山脈西縁断層帯(主部北部)	7.5	4	ほぼ0%	7.5程度	
海溝型	⑥境峠・神谷断層帯(主部)	7.6	5弱	0.02%～13%	7.6程度
	想定東海地震	8.0	5弱	—	—
	南海トラフ巨大地震(陸側)	9.0	5強	70%～80% (10年以内30%)	M8～9クラス

※長期評価による発生確率：「活断層及び海溝型地震の長期評価（算定基準日：令和2年1月1日/地震調査研究所推進本部）」による糸魚川ー静岡構造線断層帯の発生確率は、複数の区間で評価されている中で、最も発生確率の高い区間（中北部区間）のものです。

## 3 地震への備え

強い揺れで家具類が転倒して下敷きになったり、窓ガラスの破片などの落下物が頭を直撃すると、負傷したり命を落とす場合もあります。周りの様子を見ながら、すぐに物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に移動しましょう。まず第一に、自分自身と家族の命を守ることを最優先に行動して下さい。

### 緊急地震速報 すぐに身を守る行動をとる！

緊急地震速報は、テレビ・ラジオ・携帯電話（スマートフォン）などを通じて発表されます。情報が出たら（揺れを感じたら）、身を守る行動を第一に「どのような行動がとれるか」等を日頃から話し合っておきましょう。



**緊急地震速報とは？**  
緊急地震速報は、震源に近い観測点で地震を察知し、直ちに震源や規模（マグニチュード）などを推定し、大きな揺れが始まる数秒前から数十秒前にお知らせするシステムです。

### 地震が起こったら《屋内・屋外》身の安全を確保する！

地震は、いつ・どこで・どのような時に起こるか、分かりません。強い揺れを感じたら、身近にあるもので頭を保護し、倒れてくる物から身を守ってください。

#### 《屋内》

**頭を保護し、身の安全を守る！**  
その場で一番丈夫な物の下にかくれる

**火の始末 慌てず初期消火！**  
大声で隣近所に知らせ 慌てずに初期消火

**公共施設では 出口に殺到しない！**

#### 《屋外》

**戸を開けて 非常口を確保！**  
いつでも外に脱出できるように出口を確保

**慌てて外に 飛び出さない！**  
崩れた家屋や落下物による怪我に注意

**エレベーターの 使用は避ける！**

**つり革や手すりに つかまり転倒回避！**

**緩やかに減速し 道路左側に寄せて 停車！**  
ハザードランプを点灯！

あわてずに落ち着いて行動しましょう。急な行動は、混乱を招き危険です！