

御代田町防災講話

ただいまから、防災に関するお話をいたします。

☆簡単な自己紹介等を話すと入りやすいです。

一例

私は、防災士の〇〇と申します。

日頃は〇〇に住んでいます。

趣味・特技は〇〇で、時々、〇〇クラブに参加しています。

本日は、約1時間ぐらいお話しいたしますが、よろしくお願いします。
質問等があればその都度お聞きください。

本日、お話しさせていただく内容

- 1 近年の気象変化について
- 2 発生が予想される災害について
- 3 ハザードマップについて
- 4 避難情報と警戒レベルについて
- 5 避難行動時の注意事項
- 6 災害に対する準備について



* 本資料で使用しているイラストの多くは、「いちちひろゆき.net」様が防災目的に限りご好意で
使用を許可しているものを使わせていただいています。本資料からの引用や再利用はおやめください。

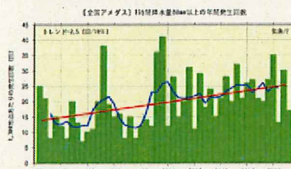
本日、お話しさせていただく内容は、記載の6項目になります。

近年の気象変化について

最初は、気象の変化について説明します。

雨の降り方の変化

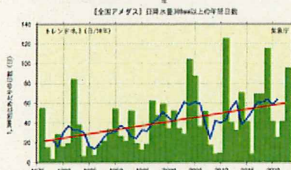
大雨の年間発生回数は有意に増加しており、より強度の強い雨ほど増加率が大きくなっています。1時間降水量80mm以上、3時間降水量150mm以上、日降水量300mm以上など強度の強い雨は、1980年頃と比較して、おおむね2倍程度に頻度が増加しています。



全国の1時間降水量80mm以上の年間発生回数は増加しています。最近10年間（2014～2023年）の平均年間発生回数（約24回）は、統計期間の最初の10年間（1976～1985年）の平均年間発生回数（約14回）と比べて、**約1.7倍に増加**しています。



全国の3時間降水量150mm以上の年間発生回数は増加しています。最近10年間（2014～2023年）の平均年間発生回数（約34回）は、統計期間の最初の10年間（1976～1985年）の平均年間発生回数（約19回）と比べて、**約1.8倍に増加**しています。



全国の日降水量300mm以上の年間日数は増加しています。最近10年間（2014～2023年）の平均年間日数（約57日）は、統計期間の最初の10年間（1976～1985年）の平均年間日数（約28日）と比べて**約2.1倍に増加**しています。

出典：文部科学省及び気象庁「日本の気候変動2025」

まず、雨の降り方の変化についてです。

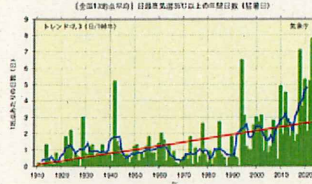
皆さんも体感しているかと思いますが、雨の降る回数、特に災害が発生する可能性が非常に高くなる1時間当たり80mm以上の降雨といった強度の強い雨は、約45年前と比較すると概ね2倍程度に増えています。

グラフは1時間当たり80mm以上、3時間当たり150mm以上、24時間当たり300mm以上の降雨を記録した回数を示したのですが、グラフ中央の平均回数を示す赤線のとおり、いずれも右肩上がりで増加しています。

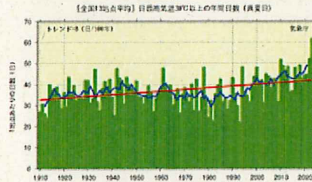
皆さんが感じているのは間違いではなく、大雨が降る回数は明らかに増加しています。

気温の変化

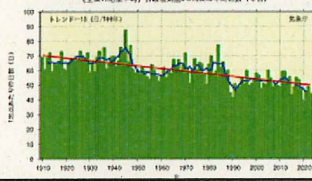
猛暑日(35度以上)、真夏日(30度以上)の年間日数は増加傾向にあります。
また、**冬日(0度未満)の年間日数は減少傾向にあります。**



全国の猛暑日の年間日数は増加しています。
最近30年間(1994～2023年)の平均年間日数(約2.9日)は、統計期間の最初の30年間(1910～1939年)の平均年間日数(約0.8日)と比べて、**約3.8倍に増加**しています。



全国の真夏日の年間日数は増加しています。
最近30年間(1994～2023年)の平均年間日数(約43日)は、統計期間の最初の30年間(1910～1939年)の平均年間日数(約35日)と比べて**約1.2倍に増加**しています。



全国の冬日の年間日数は減少しています。
最近30年間(1994～2023年)の平均年間日数(約52日)は、統計期間の最初の30年間(1910～1939年)の平均年間日数(約67日)と比べて**約0.8倍に減少**しています。

出典：文部科学省及び気象庁「日本の気候変動2025」

続いては、気温の変化になります。

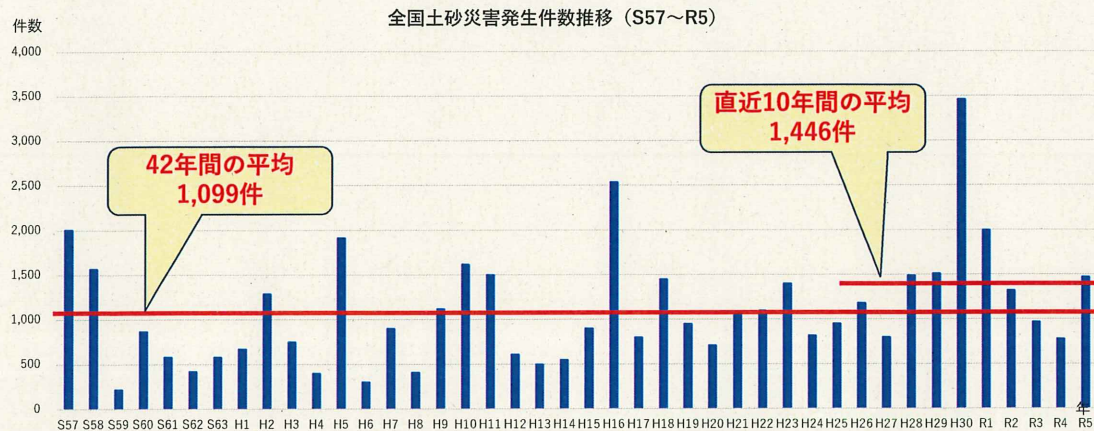
こちらでも体感しているかと思いますが、上段のグラフを見ると緑の棒グラフが示している最高気温35度以上の猛暑日の回数は、1990年ごろから大幅に増加しています。

猛暑日の大幅な増加で目立ちませんが、中段グラフの最高気温30度以上の真夏日も増加しています。

逆に、最低気温が0度未満の冬日は緩やかな減少傾向にあります。

皆さんが子供のころに比べて明らかに気温は上昇しています。

土砂災害の発生件数の増加



統計を取り始めた昭和57年以降の全国土砂災害発生件数が年間約1,099件程度、直近10年間の全国平均は約1,446件であり、発生件数は**約1.3倍に増加**

*** 気温の上昇→大気的不安定化→短時間降雨量の増加→土砂災害・洪水の発生が増加**

では、気象の変化と災害発生件数について確認してみましょう。

グラフ内の下段の赤線は、統計のある昭和57年以降の平均発生回数1,099件を示すもの、上段の赤線は最近10年間の平均発生回数1,466件を示すものです。

年間発生回数を示す青い棒グラフを見ると、ばらつきがあってわかりづらいですが、平均数で見ると増加していることがわかります。

これは、気温上昇により地表付近と上空の温度差が大きくなり、大気が不安定となって積乱雲が発達し、大雨の回数が増加したため、土砂災害等の発生が増えてきているということになります。

皆さんが災害に巻き込まれてしまう危険性は、昔に比べて高くなっているのです。

局所的な豪雨の事例

なしざわ

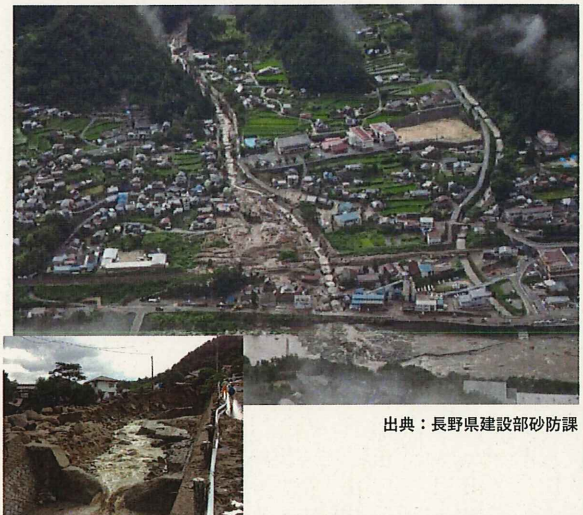
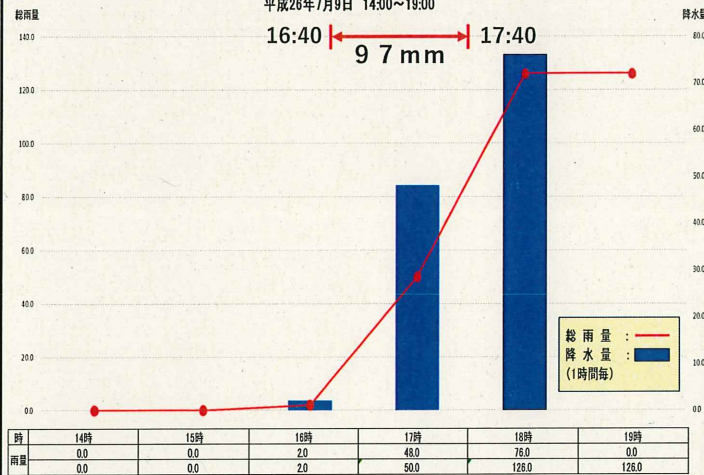
梨子沢土石流災害（平成26年 南木曽町）

南木曽町で **1時間あたり最大97mmの局所的な豪雨**により土石流が発生

この土石流により梨子沢下流の人家が10戸全壊、3戸一部損壊、死者1名、軽傷3名の被害が発生

【南木曽町蘭観測局】6時間降水量推移(1時間単位)

平成26年7月9日 14:00~19:00



出典：長野県建設部砂防課

では、災害が身近に迫ってきている一例をお話しします。

これは、平成26年、南木曽町で発生した梨子沢土石流災害が発生した時の降雨状況のグラフになります。

総雨量を示す赤線は、16時から18時の短時間で大量の雨が降ったことを示しています。詳しく言うと16時40分から17時40分の1時間で97mmの降雨が記録されました。

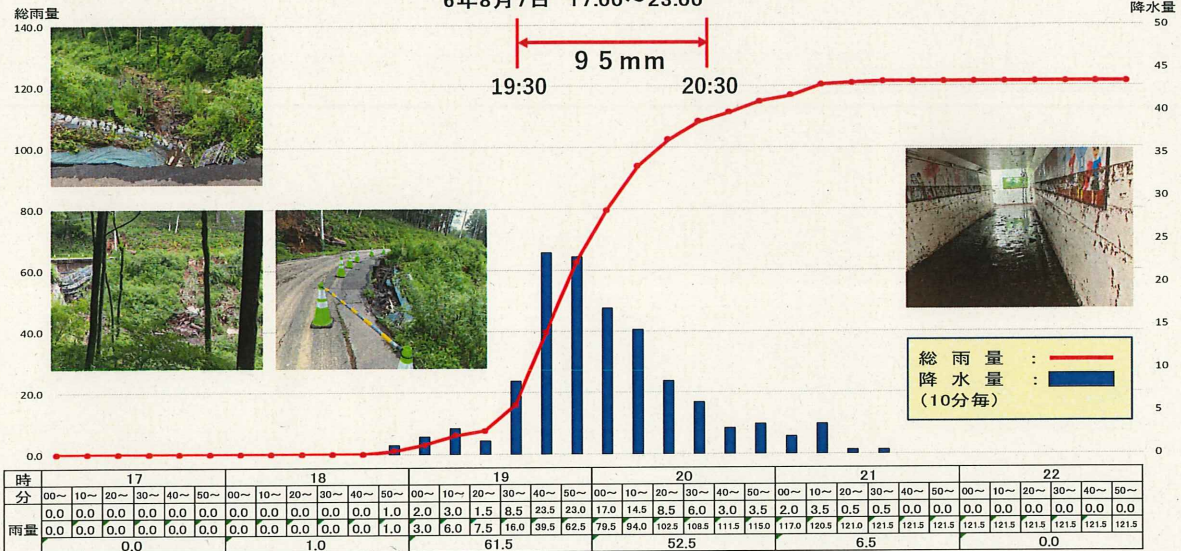
この大雨で、右の画像のように谷間を流れる小河川沿いに土石流が発生し、下流の人家が押し流されて、不幸にも1名の方がお亡くなりになる被害が発生しました。

御代田町集中豪雨（令和6年8月7日）

1時間あたり最大95mmの豪雨により浸水家屋、道路崩壊、農地等への土砂流入といった約4億円にも上る被害が発生

【塩野貯水池】6時間降水量推移（10分単位）

6年8月7日 17:00～23:00



次に、平成6年8月の御代田町集中豪雨の時の降雨状況のグラフになります。総雨量を示す赤線は、19時30分から一挙に高くなっています。19時30分から20時30分の1時間雨量は95mmでした。

この大雨で、浸水家屋、道路崩壊、農地等への土砂流入といった被害が発生しました。

先ほどお見せした南木曽町と変わらない短期間の集中豪雨が、御代田町内でも発生したわけです。人命に関わるような被害が発生しなかったのは、たまたま人家に近いところで起こらなかっただけで、それ以上の被害が発生する可能性はありました。

このように近年の気象の変化により、災害は皆さんの身近にある脅威となってきたのです。

発生が予想される災害について

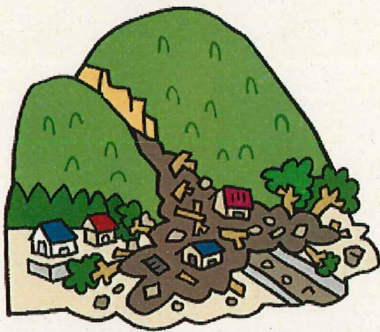
次は、御代田町内で発生が予想される災害について、説明いたします。

土砂災害とは？

土砂災害は、大雨などにより地中に大量の水分が浸透し、地盤が緩むことにより発生します。大きく分けて、図のような「土石流」「地すべり」「がけ崩れ」に、分類されます。

いずれも大雨などにより地中に大量の水分が浸透し、地盤が緩むことにより発生します。

土石流



地すべり



がけ崩れ



まずは、町内で発生する可能性が一番高い土砂災害について説明します。土砂災害とは、大雨などで大量の水分が浸透し、地盤が緩むことにより発生するもので、図のような「土石流」「地すべり」「がけ崩れ」に分類されます。

では、次にそれぞれについて説明していきます。

土石流とは？

土石流は、大雨などによって**山や谷の土砂が水とまじりあって、流れ出てくる現象**のことで、そのスピードは、町中を走る車と同じくらいの**時速約40 km以上**とされています。



平成26年 南木曾町（梨子沢）



平成25年 岡谷市川原（志平川）



土石流の前兆

- ①雨が降り続けているのに水が減る。
（上流で川の水がせき止められている。）
- ②山鳴りや異常なおいがする。
- ③水が濁り木が流れてくる。

まずは、土石流です。

土石流とは、山や谷の土砂が水とまじりあって、流れ出てくる現象で、そのスピードは、時速約40 km以上とされています。

画像を見ると山間の谷間から発生しているのがわかります。

土石流が起こる前には、

- ①雨が降り続けているのに水が減る。（上流で川の水がせき止められている。）
- ②山鳴りや異常なおいがする。
- ③水が濁り木が流れてくる。

というような前兆がみられます。

地すべりとは？

地すべりとは、斜面が**ゆっくりと広範囲に滑り落ちていく現象**で、地下水が原因で地面を動かします。地震により動き出すこともあります。

土石流やがけ崩れよりは、スピードが遅いかもしれませんが、**動き出したらどうすることも出来なくなります。**

昭和60年 長野市（地附山）



地すべりの前兆

- ①地面にひび割れや段差ができる。
- ②池の水が濁ったり、減ったりする。
- ③山の木がざわざわする。
 - ・木の裂ける音がある。
 - ・木の根が切れる音がある。
 - ・地鳴りや山鳴りがする。

次に、地すべりです。

地すべりとは、斜面がゆっくりと広範囲に滑り落ちていく現象で、地下水が原因で地面を動かします。地震により動き出すこともあります。

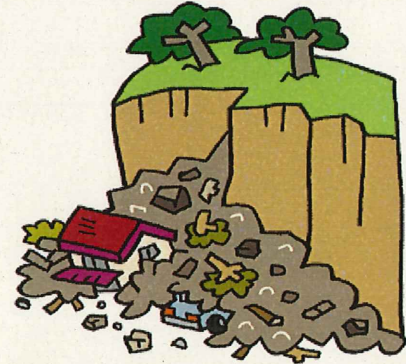
地すべりが起こる前には、

- ①地面にひび割れや段差ができる。
 - ②池の水が濁ったり、減ったりする。
 - ③木の裂ける音、木の根が切れる音や地鳴りや山鳴りがする。
- という前兆がみられます。

幸いにも、御代田町内で危険地域に指定されている地域はありません。

がけ崩れとは？

がけ崩れとは、急な斜面に**雨水等が大量に浸み込み、一気に崩れ落ちる現象**です。
町内では、**一番起きやすい現象**です。



がけ崩れの前兆

- ①小石がパラパラ落ちる。
- ②斜面にひび割れができる。
- ③斜面から濁った水がわき出る。
- ④木が揺れたり、傾いたりする。

最後はがけ崩れです。

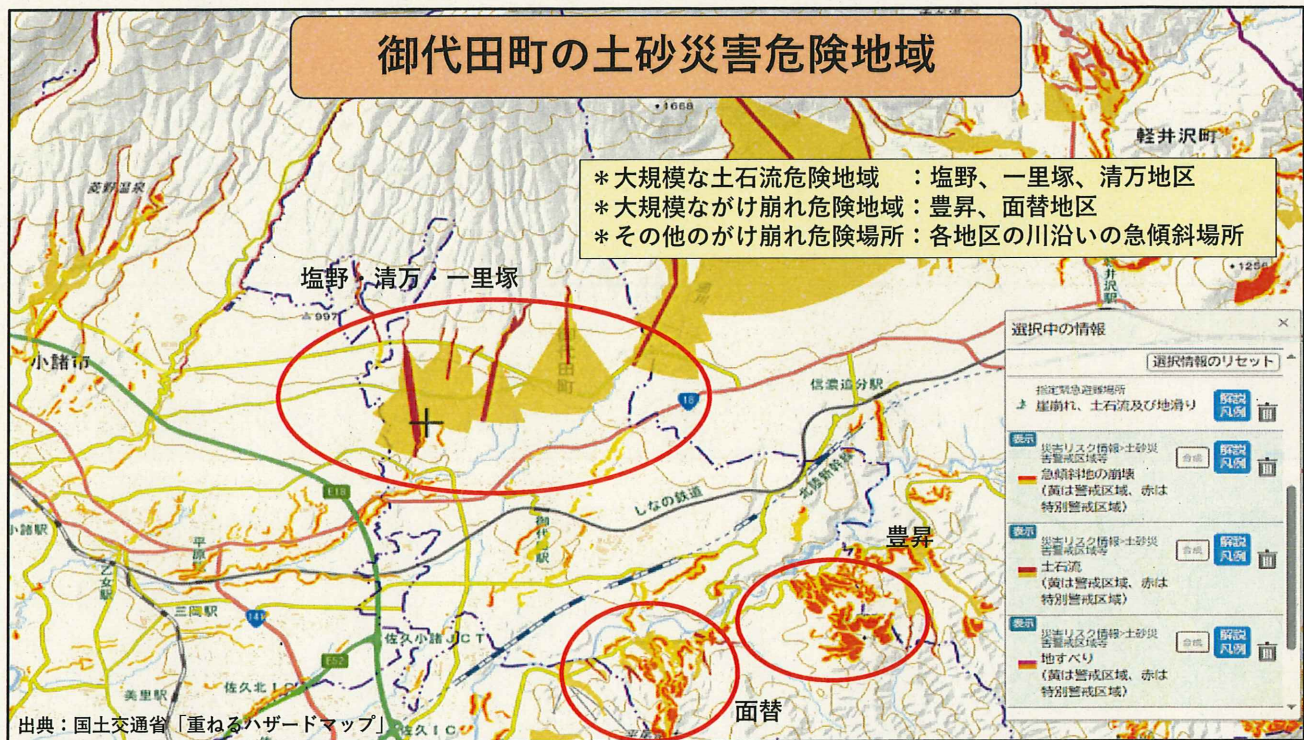
がけ崩れとは急斜面が一気に崩れ落ちる現象です。降雨等のほか、地震により崩れる場合も多いです。

がけ崩れが起こる前には、

- ①小石がパラパラ落ちる。
- ②斜面にひび割れができる。
- ③斜面から濁った水がわき出る。
- ④木が揺れたり、傾いたりする。

という前兆がみられます。

御代田町は、浅間山から噴出した堆積物の上に土壌が分布しているため、河川等で浸食された急傾斜地が町内のいたるところで見られ、がけ崩れの可能性が高い場所が多い特徴があります。



御代田町の土砂災害危険地域になります。

大規模な土石流が発生する可能性がある地域は、国道18号より北側の塩野、一里塚、清万地区です。

大規模ながけ崩れが発生する可能性がある地域は、湯川より南側の豊昇、面替地区です。

それ以外にも繰矢川や濁川を始めるとする各河川沿いなどに多く見られる急傾斜地でも、がけ崩れに注意が必要です。

洪水とは？

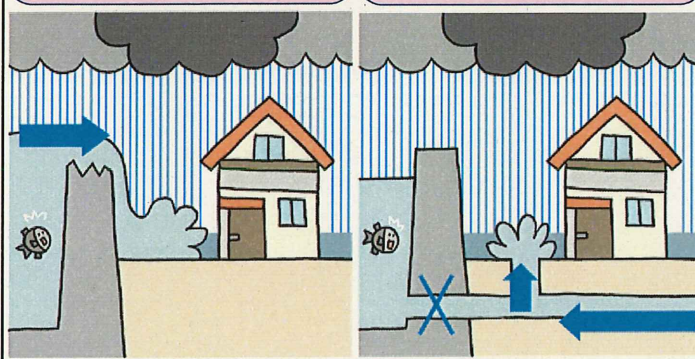
洪水は、大雨や融雪などを原因として、**河川の流量が異常に増加することによって堤防の浸食や決壊、橋の流出等が起こる災害をいい、一般的には、堤防の決壊や河川の水が堤防を越えたりすることにより起こる氾濫を洪水と呼んでいます。**

が い す い 外水氾濫

大雨による河川の増水や堤防の決壊などで市街地や田畑に水が流れ込むこと。広い範囲で浸水する可能性がある。

な い す い 内水氾濫

市街地などに降った雨が下水道や排水処理の能力を超えるなどして建物や道路などが浸水してしまうこと。



次は洪水についてです。

洪水とは、河川の流量が増加することで、堤防の決壊や河川の水が堤防を越えたりすることにより起こる外水氾濫のことですが、最近は地域の排水処理能力を超えて建物や道路などが浸水する内水氾濫も含んで注意喚起などが行われることが多いです。

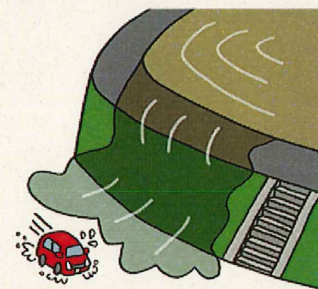
右の画像は、よくニュースなどで見られる河川の堤防が決壊した大規模な外水氾濫の状況と、多くの雨水が流れ込み地下の排水施設の処理が間に合わず、マンホールから溢れている状況です。

御代田町の主要河川



● 一級河川(国指定、県管理)
湯川、濁川、繰矢川

● 準用河川(町指定、管理)
久能沢川、滝沢川、重の久保川



出典：気象庁「洪水キキクル」

* 各河川とも、地形が沢状であることから住宅街等への大規模な浸水被害をほとんど起こしていない。
しかしながら、いずれの河川も急勾配で狭小であることから、豪雨時の氾濫の危険性は有している。

御代田町内を流れる河川です。

一級河川3本（湯川、濁川、繰矢川）及び準用河川（久能沢川、滝沢川、重の久保川）があり、またその支流が多く存在し、それぞれ雨水排水路として機能しています。

各河川とも地質上、浸食されて沢状になっているところが多く、大規模な住宅集中地域への浸水被害が出たという記録はありません。
しかし、急勾配かつ狭小なところが多く、豪雨時には短時間で急な水位上昇が発生する危険性を有しています。

御代田町の洪水危険地域



御代田町の洪水危険地域になります。

先ほどお話しした一級河川の繰矢川、濁川、湯川沿いの地域では洪水が発生する可能性があります。

特に、濁川沿いでは広範囲にわたって50cm程度の浸水が、湯川沿いでは最大5m程度の浸水が発生する可能性があります。

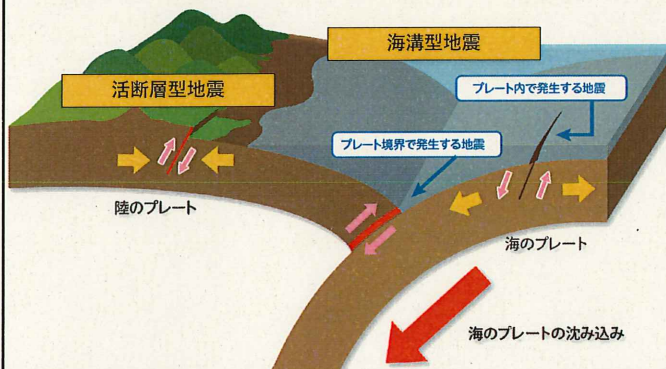
それ以外にも集中豪雨による内水氾濫が発生する場所が多数あり、用水路や小河川のそばなどは、特に注意が必要です。

洪水が発生する確率は1000年に1度程度で、河川によって程度は違いますが48時間で800mm前後の降水があった場合です。傘をさしていても足元や服がかなり濡れる、車のワイパーを速くしても視界が悪い、土砂降りの雨が降り続くイメージです。

地震とは？

地震とは、地下の岩盤が周囲から押される、もしくは引っ張られることによって、**ある面を境として岩盤が急激にずれる現象**のことをいいます。この岩盤の急激なずれによる揺れ（地震波）が周囲に伝わり、やがて地表に達し地表が「揺れる」ことです。

地震のタイプは大きく2つに分けられ、プレートとプレートの境界で起こる「**海溝型地震**」、断層がずれることによって引き起こされる「**活断層型地震**」です。



海溝型地震

陸側のプレートと海側のプレートの境界である**海溝やトラフ付近で発生する地震**です。

(東日本大震災)

活断層型地震

陸側のプレート内部での断層運動により深さがおおむね30kmよりも**浅い地殻の内部で発生する地震**です。

(令和6年能登半島地震、阪神・淡路大震災)

出典：気象庁パンフレット「活断層の地震に備えるー陸域の浅い地震」

続いて、地震になります。

地震とは、ある面を境として地下の岩盤が急激にずれる現象のことをいいます。この岩盤の急激なずれによる揺れが地表に達して「揺れる」ことを言います。

地震のタイプは、プレートとプレートの境界で起こる「海溝型地震」、断層がずれることによって引き起こされる「活断層型地震」があります。

最近、発生した海溝型地震は「東日本大震災」、活断層型地震は「令和6年能登半島地震」や「阪神・淡路大震災」になります。

御代田町の地震想定

● 過去の地震発生状況

時 期	場 所	規模(マグニチュード)
大正元年7月	浅間山付近	5.7
大正元年8月	上田市付近	5.1
大正5年2月	群馬県嬬恋村	6.2
昭和61年8月	東御市	4.9



トーミ断層

画像提供：気象庁 浅間山火山防災連絡事務所

● 想定されている地震

想定地震	場 所	規模(マグニチュード)	御代田町最大震度
糸魚川-静岡構造線(全体)	小谷村～富士見町	8.5	5強
南海トラフ巨大地震	静岡県～宮崎県の太平洋岸	9.0	5強
長野盆地西縁断層帯	飯山市～長野市	7.8	5弱
糸魚川-静岡構造線(南側)	安曇野市～富士見町	7.9	5弱
東海地震	静岡県等の太平洋岸	8.0	5弱
糸魚川-静岡構造線(北側)等4コ断層	小谷村～松本市～南木曽町等	8.0～7.5	4

- * 浅間山山頂付近に活断層であることが確認されている**トーミ断層**があります。
また、活断層が地表から見えない場合や活断層地形が確認できない地域での地震発生事例もあり、**常に地震に対し意識しておく必要**があります。

御代田町周辺で発生した地震の状況です。ご覧のとおり深刻な被害をもたらすような地震は、現在までのところ発生していません。
また、想定されている地震も「最大震度5強」程度で、大きな被害が発生するとの予測はなされていません。
しかし、浅間山山頂付近に活断層と思われるトーミ断層があり、また、活断層が地表から見えない場合や活断層地形が確認できない地域での地震発生事例もあり、地震に対する意識は必要です。

浅間山の噴火

浅間山は、黒斑火山、仏岩火山の活動による降下軽石・火砕流・溶岩流により形成された後、約1万年前からは前掛火山が活動を開始し、**山頂部の釜山は現在も活動中**。これまでに10回余りの大規模な噴火と中小規模噴火を繰り返してきた。爆発型噴火が特徴で、噴火に際しては火砕流(熱雲)が発生することが多い傾向にあります。

時 期	規 模	被害・影響等
1108(天仁元)年	大規模：マグマ噴火	天仁噴火と呼ばれ、噴火場所は前掛山。火砕物降下・火砕流・溶岩流が発生。詳細な記録がなく、被害等は不明。
1128(大治3)年	大規模：マグマ噴火	噴火場所は前掛山。火砕物降下が発生。噴火場所は前掛山。
1596(慶長元)年	中規模：マグマ噴火	噴火場所は山頂付近。火砕物降下が発生。噴石のため死者多数。
1783(天明3)年	大規模：マグマ噴火	天明噴火と呼ばれ、噴火場所は釜山火口。火砕物降下、火砕流、溶岩流、泥流、岩屑なだれが発生。江戸で戸障子が振動し、銚子まで降灰。関東中部で降灰のため昼も暗夜のようになる。火砕流、岩屑なだれ、泥流により、死者1151名、流失家屋1061棟、焼失家屋51棟、倒壊家屋130棟の被害が発生。
1958～59(昭和33～34)年	小規模：マグマ噴火	噴火場所は釜山火口。火砕物降下、火砕流が発生。空振による山麓のガラス・戸障子の被害広範囲、噴石のため山腹に多数の山火事、関東南部まで降灰。
1973(昭和48)年	中規模：マグマ噴火	噴火場所は釜山火口。火砕物降下、火砕流、泥流が発生。空振により山麓の家屋ガラス戸破損。
1982～83(昭和57～58)年	小規模：水蒸気噴火	噴火場所は釜山火口。火砕物降下、火砕流、泥流が発生。長野県・関東地方北部・福島県の太平洋岸まで降灰。農作物被害、山腹(南斜面)で山火事発生。
2004(平成16)年	小規模：マグマ噴火	噴火場所は釜山火口。火砕物降下が発生。南東の軽井沢町には多量の降灰があり、群馬県・埼玉県・東京都・神奈川県・千葉県・栃木県でも降灰。
2009(平成21)年	小規模：マグマ噴火 水蒸気噴火?	噴火場所は釜山火口。火砕物降下が発生。降灰は関東地方南部まで確認。

最後は火山災害についてです。

みなさんご存じのとおり、毎日、噴煙を上げている浅間山は常に噴火の危険性を有している活火山です。

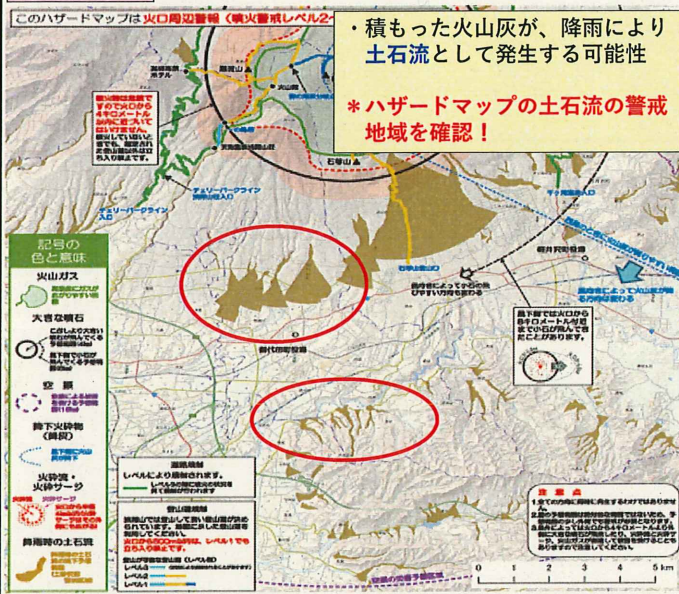
いろいろなところから噴火を繰り返し、約1万年前からは現在の釜山からの噴火を続けています。

ここ千年の活動を見ると、関東平野まで影響を及ぼすような大噴火が3回記録されており、その他にも中・小規模な噴火を何度も繰り返しています。

特に1783年の天明噴火は、関東中部で降灰のため昼も暗夜のようになり、火砕流等により死者1000名以上の被害が発生しています。

中～小規模噴火時の被害想定

無雪期



積雪期



中・小規模噴火時の被害想定になります。

こちらは、積雪の有無により被害想定が変わります。

積雪のない時期は、人命に影響する火山ガスや噴石は火口から4km内で発生するので、直ちに被害が出るようなことはほとんどないと考えられています。ただし、火山灰が堆積した場合は、降雨により土石流と同じような状況が発生する可能性があります。地域は土石流の警戒地域と同じところになります。

積雪期は、積雪が火砕流等で融かされ、火山灰等と混じって流れ出す融雪型火山泥流が発生する可能性があります。

火山泥流も非常に高速で、30分程度で役場付近まで到達する可能性があります。地域的には濁川、縄矢川沿いが特に危険なところになっています。

ハザードマップについて

続いて、ハザードマップについて、説明いたします。
ハザードマップとは、どの地域にどのような災害が起こる可能性があるか、どこに避難すればよいかといった情報が一目でわかる地図の事です。
特に町内の各地域ごとに紹介していきますので、ご自分や友人がお住いのところなどについて確認してみてください。

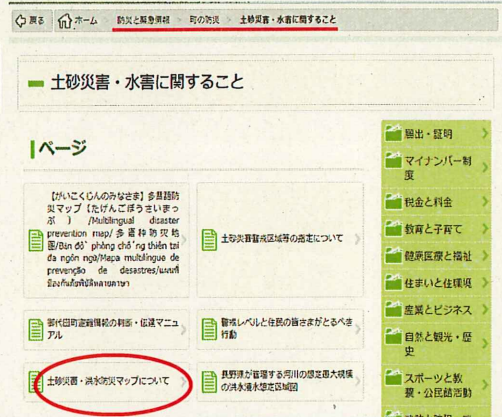
ハザードマップとは？

ハザードマップとは、自然災害が発生した場合の被害を予測して、**被災想定地域や被害の範囲、避難場所や避難経路などを地図上に表示したものです。**

ハザードマップを確認することで、**自宅周辺で発生しうる災害の種類や程度、近くの避難場所やそこへの経路などを把握**することができます。

また、持ち出し用防災セットに入れておけば、被災したときに迅速かつ適切に避難行動をとるためのツールとしても役立ちます。

役場 2 階 総務課（14 番窓口）で配布しています。
また、御代田町役場のホームページでも確認できます。



それでは、具体的にどの地域にどのような危険があるのかがわかるハザードマップについて説明します。

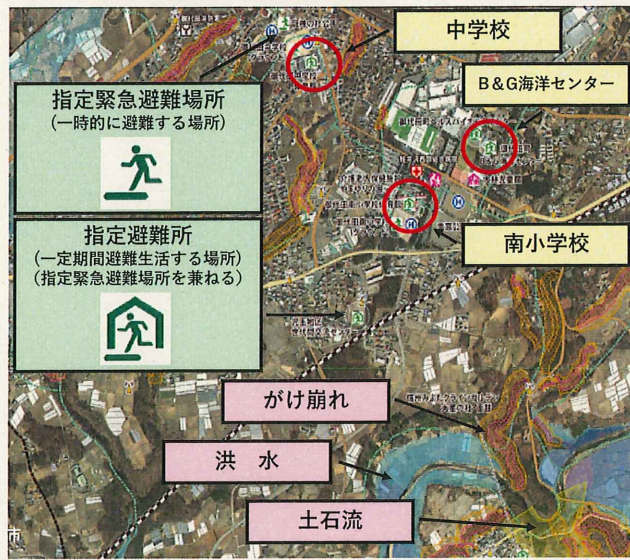
ハザードマップとは、被災想定地域や被害の範囲、避難場所や避難経路などを地図上に表示したものです。

ハザードマップで、自宅周辺で発生しうる災害の種類や程度、近くの避難場所や経路などを確認することができます。

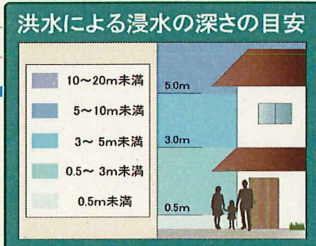
役場 2 階 総務課（14 番窓口）で配布しています、また、御代田町役場のホームページでも確認できます。

ハザードマップの見方

- ハザードマップには、以下のような情報が表示されます。
「想定される災害の発生地点」「被災想定区域」「被害の範囲」「避難場所・避難所」



凡 例	
	土石流警戒区域
	土石流特別警戒区域
	急傾斜地警戒区域
	急傾斜地特別警戒区域
	市町村界
	地区界
	高速道路
	国道
	県道
	主要町道
	JR(新幹線)
	指定緊急避難場所
	指定緊急避難場所 兼 指定避難所
	指定福祉避難所
	要配慮者施設
	町役場
	病院
	災害対策用ヘリポート



まず、ハザードマップの見方についてお話しします。

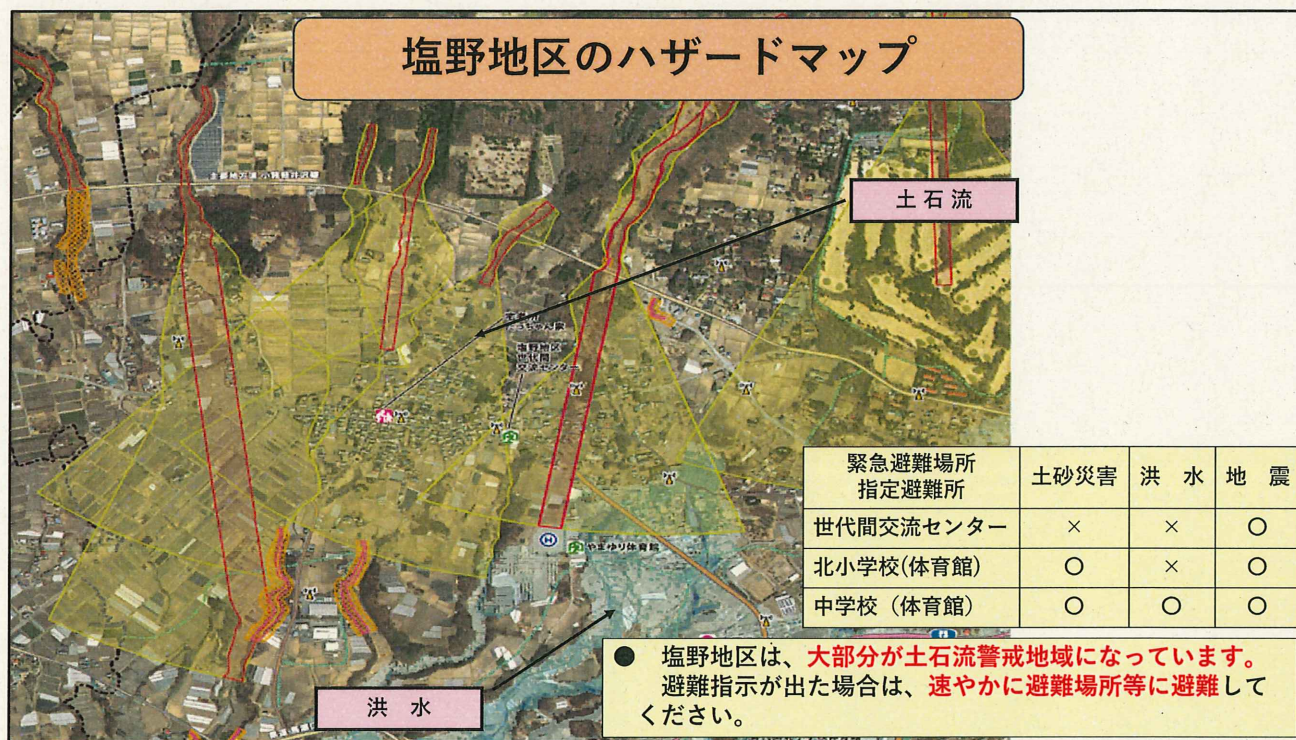
ハザードマップには、「がけ崩れ」「洪水」といった想定される災害の発生地点とその被災想定区域や一時的に避難する避難場所と一定期間避難生活をする施設となる避難所の位置が確認できます。

改めての確認ですが、土砂災害は土石流、がけ崩れなど、洪水は川、用水などの氾濫することをいいます。

土砂災害や洪水の危険地域内にお住まいの方は、避難指示等が発令されたいときに必ず避難しなければなりません。

したがって、ご自分の住んでいるところはどのようなリスクがあるか、必ず確認してください。

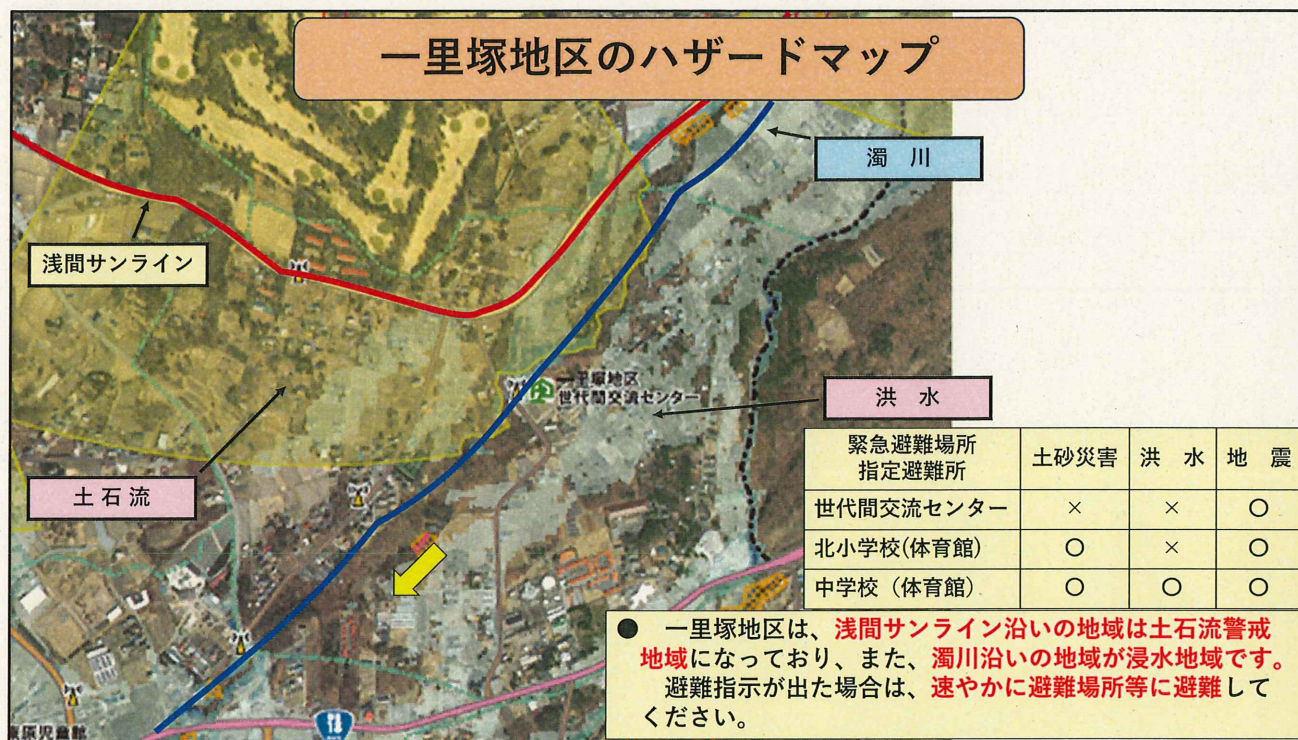
続いて、各地区のハザードマップについて見ていきましょう。



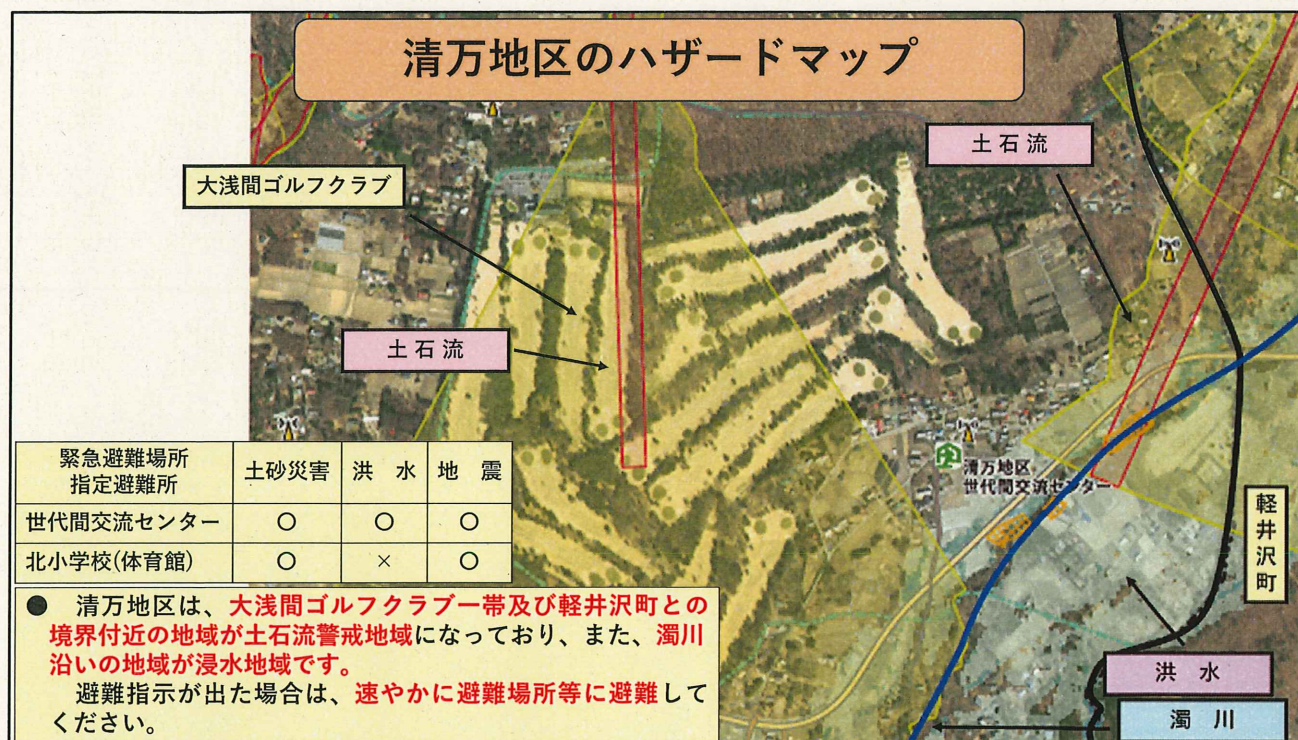
塩野地区は、大部分が土石流警戒地域になっています。
台風や大雨などで避難指示が出た場合は、速やかに避難場所等に避難してください。

なお、土砂災害の時は、世代間交流センターが使用できません、北小学校へ避難してください。

また、洪水時は、北小学校ではなく、中学校になるので注意してください。



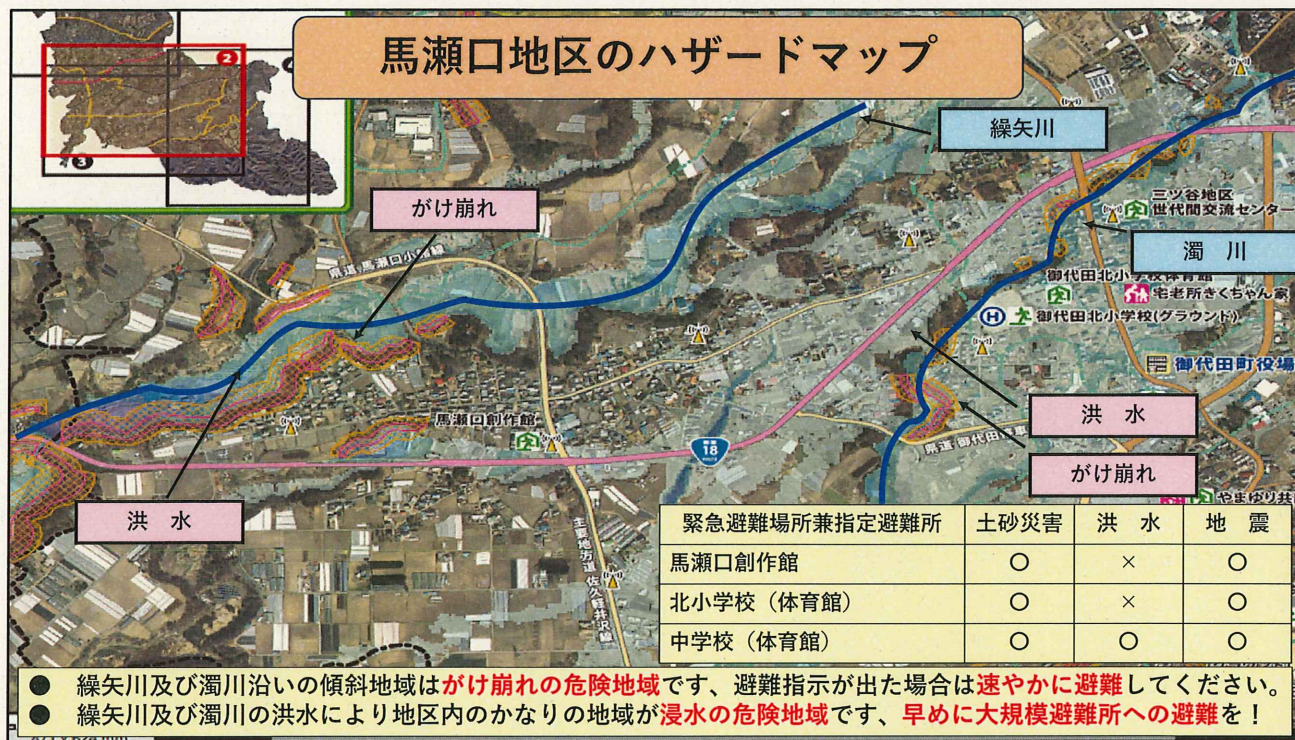
一里塚地区は、浅間サンライン沿いの地域は土石流警戒地域になっており、また、濁川沿いの地域が浸水地域です。
 避難指示が出た場合は、速やかに避難場所等に避難してください。
 土砂災害の時は北小学校へ、洪水の時は中学校へ避難してください。



清万地区は、大浅間ゴルフクラブ一帯及び黒線で示している軽井沢町との境界付近の地域が土石流警戒地域になっており、また、濁川沿いの地域が浸水地域です。

避難指示が出た場合は、速やかに避難場所等に避難してください。

世代間交流センターは避難可能ですが、発災時に孤立化する可能性があります。なるべく北小学校に避難することをお勧めします。



馬瀬口地区は、線矢川及び濁川沿いの傾斜地域はがけ崩れの危険地域です。
 ご自身の居住場所は危険地域かどうか確認してください。
 また、線矢川及び濁川の洪水により地区内のかなりの地域が浸水の危険地域
 になっています、洪水時は安全な避難所である中学校へ早めに避難をしてく
 ださい。

三ツ谷地区のハザードマップ



緊急避難場所 指定避難所	土砂災害	洪水	地震
世代間交流センター	○	×	○
北小学校(体育館)	○	×	○
中学校(体育館)	○	○	○

- 三ツ谷地区は、濁川沿いに急傾斜地警戒地域(がけ崩れ)が存在、川越えの避難は避けるようにしましょう。
(地震でがけ崩れが発生する場合も多々あり！)
- 濁川の洪水により地区内の大部分が浸水の危険地域です、**早めに大規模避難所(中学校)への避難を！**

三ツ谷地区は、濁川沿いに急傾斜地警戒地域が存在しています、川越えの避難は注意しましょう。

三ツ谷地区に限らず、橋は流木等が橋げたに挟まって越水や倒壊する可能性があるため、少し注意が必要です。

濁川の洪水により地区内の大部分が浸水の危険地域です、洪水時は安全な避難所である中学校へ早めに避難をしてください。

西軽井沢地区のハザードマップ



緊急避難場所 指定避難所	土砂 災害	洪水	地震
西軽井沢公民館	○	○	×
中学校(体育館)	○	○	○

- 西軽井沢地区は、久保沢川沿い等に急傾斜地警戒地域(がけ崩れ)が存在、自宅等は大丈夫か確認を！(地震でがけ崩れが発生する場合も多々あり！)
- 災害の危険性が比較的低い地域です。災害発生時には慌てず、状況をよく確認して行動してください。

西軽井沢地区は、久保沢川沿い等に急傾斜地警戒地域(がけ崩れ)が存在しています、ご自宅等は大丈夫か確認をしてください。
災害の危険性が比較的低い地域です。災害発生時には慌てず、状況をよく確認して行動してください。

旭町・栄町地区のハザードマップ



旭町地区は、濁川の洪水により地区内の大部分が浸水の危険地域です、洪水時に安全な避難所である中学校や栄町公民館へ早めに避難をしてください。栄町地区は、久保沢川等沿いに急傾斜地警戒地域が存在しています、ご自身の居住場所は危険地域かどうか確認してください。

荒町地区のハザードマップ



荒町地区は、旧中山道沿いに急傾斜地警戒地域が存在しています、避難時には黄色い矢印で示すように南北方向の道路を使用しましょう。

赤丸のところを通らざるを得ないときは道路の状況をよく確認しながら通過してください。

避難所は、公民館・中学校になっていますが、安全な経路で近距離のエコールみよたやハートピアみよたも活用してください。



平和台地区は、急傾斜地警戒地域(がけ崩れ)が東西を囲むように存在しています、ご自身の居住場所が危険地域かどうか確認してください。

また、避難するときは黄色い矢印で示すように南北の道路を使用するようにしましょう。

やむを得ず、荒町地区の方向へ避難する場合は、赤丸のところの道路状況をよく確認しつつ進んでください。

災害の危険性が比較的低い地域です。災害発生時には慌てず、状況をよく確認して行動してください。



上宿地区は、久保沢川沿いの急傾斜地警戒地域に分断されています。
 東側の地域の方は中学校へ、西側の方は上宿公民館や旧御代田小学校跡地に避難しましょう。
 また、西側は浸水地域なので大雨時には河川の水位情報に注意してください。

小田井地区のハザードマップ



緊急避難場所 指定避難所	土砂災害	洪水	地震
世代間交流センター	○	×	○
御代田中学校(体育館)	○	○	○
旧御代田小学校跡地	○	○	○

- 小田井地区は、大部分が濁川の越水による**浸水地域**になっています。大雨時は、特に**濁川の水**位情報に注意してください。
- 洪水時には使用できる道路が限定されますので、**早めの避難**を心がけてください。

小田井地区は、大部分が濁川の越水による浸水地域になっています。
大雨時は、特に濁川の水位情報に注意してください。
洪水時には避難経路で利用できる道路が限定されますので、早めの避難を心がけてください。



児玉地区は、急傾斜地警戒地域が東西を囲むように存在しています、また、南側は湯川の浸水地域となっています。

ご自身の居住場所は危険地域かどうか確認してください。

災害の危険性が比較的低い地域ですが、浸水で一部の道路が使用できなくなる危険性があります、避難する時は黄色い矢印で示すように北方向の道路を使用しましょう。

また、赤丸のところは崖崩れで道路が崩れている可能性があります、道路状況をよく確認しつつ移動してください。

向原地区のハザードマップ

緊急避難場所 指定避難所	土砂災害	洪水	地震
世代間交流センター	○	○	○
南小学校(体育館)	○	○	○

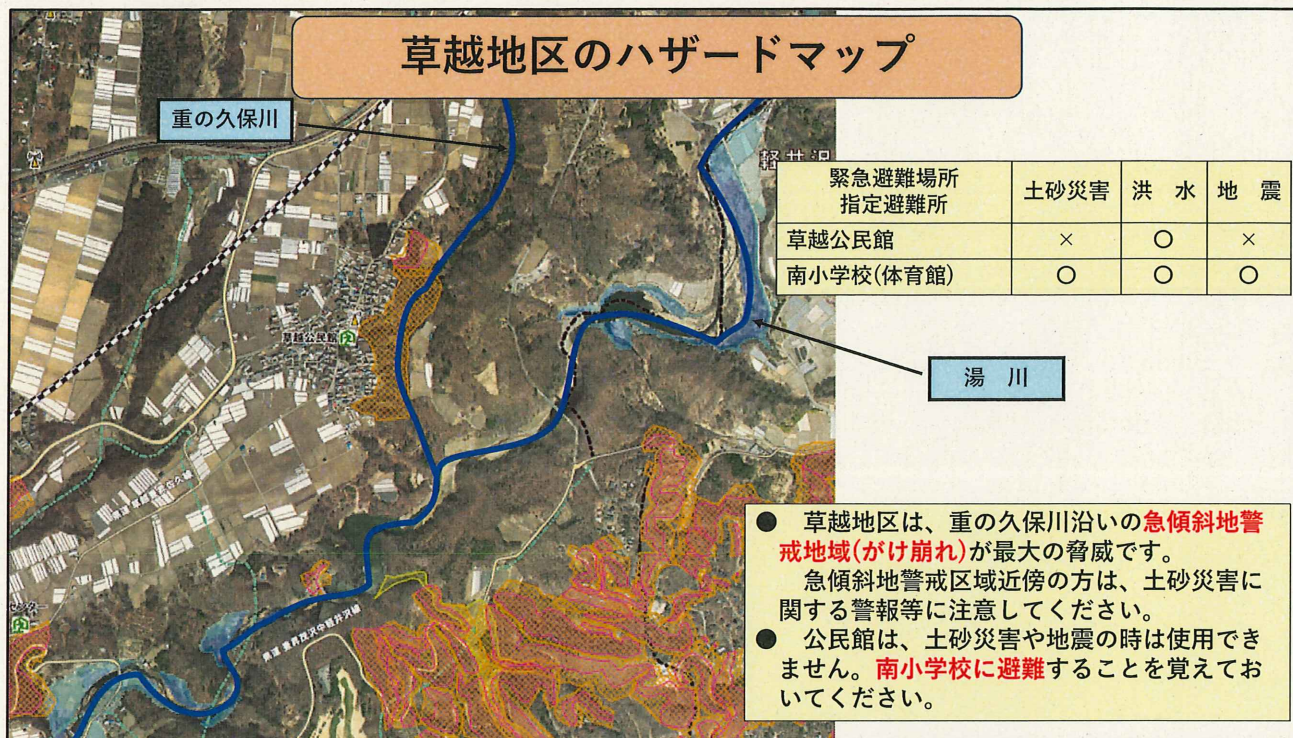
- 向原地区は、滝沢川沿いの**急傾斜地警戒地域(がけ崩れ)**が危険な地域です。
急傾斜地警戒区域近傍の方は、土砂災害に関する警報等に注意してください。
- 災害の危険性が比較的低い地域です。災害発生時には慌てず、**状況をよく確認して行動**してください。



向原地区は、滝沢川沿いの急傾斜地警戒地域が危険な地域です。
急傾斜地警戒区域近傍の方は、土砂災害に関する警報等に注意してください。
災害の危険性が比較的低い地域です。災害発生時には慌てず、状況をよく確認して行動してください。

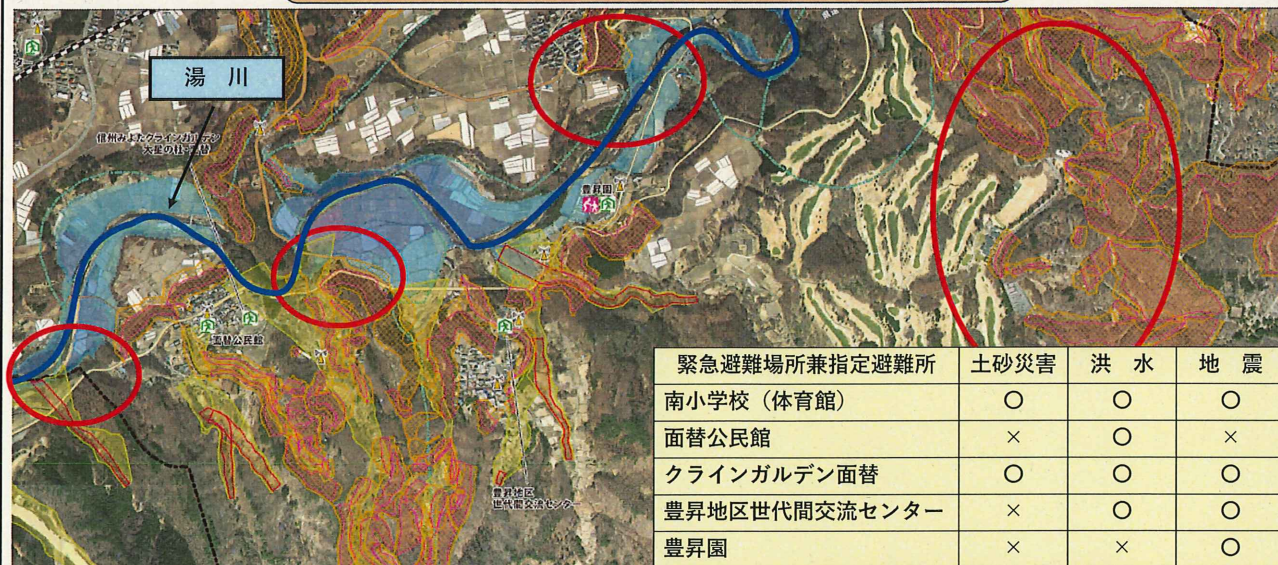


広戸地区は、集落東側と滝沢川沿いの急傾斜地警戒地域が危険な地域です。急傾斜地警戒区域近傍の方は、土砂災害に関する警報等に注意してください。西側から避難するときは、赤丸地域の道路状況をよく確認しつつ移動してください。



草越地区は、重の久保川沿いの急傾斜地警戒地域が最大の脅威です。
急傾斜地警戒区域近傍の方は、土砂災害に関する警報等に注意してください。
公民館は、土砂災害や地震の時には使用できません。南小学校に避難することを覚えておいてください。

面替・豊昇地区のハザードマップ



- 面替・豊昇地区は、土砂災害時にクラインガルデン面替を除き**地区内に避難場所・避難所がありません。**
- 避難経路が土砂災害・洪水でふさがり**孤立化する恐れ**があります、**早めに大規模避難所への避難を！**

面替・豊昇地区は、土砂災害時にクラインガルデン面替を除き地区内に避難場所・避難所がありません。

また、避難経路が土砂災害・洪水でふさがり孤立化する恐れがあります、大規模避難所である南小学校への早めの避難をお願いします。

避難情報と警戒レベルについて

続いて、避難情報と警戒レベルについて、説明いたします。

避難情報とは？

避難情報は、災害からの避難を勧める情報で警戒レベルに応じて発信されます。
集中豪雨や台風などの災害が差し迫り、住民に避難を促す必要がある場合、**市町村が発令**します。

避難情報は「**高齢者等避難**」「**避難指示**」「**緊急安全確保**」の3つの種類があります。

警戒レベル	状況	とるべき避難行動等	避難情報 (旧代田町発令)	参考となる 気象情報の例 (気象庁・長野県等発表)
警戒レベル 5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全の確保！	緊急安全確保	大雨特別警報 氾濫発生情報 など
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難！> ~~~~~				
警戒レベル 4	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難しましょう	避難指示	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 など
警戒レベル 3	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難しま しょう	高齢者等避難	洪水警報 氾濫警戒情報 など
警戒レベル 2	気象状況 悪化	自らの避難行動を確認 しましょう	発令なし	大雨注意報 洪水注意報 など
警戒レベル 1	今後気象状況 悪化おそれ	災害への心構えを高め ましょう	発令なし	早期注意情報

避難情報とは、災害からの避難を勧める情報で警戒レベルに応じて発信されるものです。

災害が差し迫り、住民に避難を促す必要がある場合、市町村が発令します。

避難情報は「**高齢者等避難**」「**避難指示**」「**緊急安全確保**」の3つの種類があります。



## 警戒レベル・避難情報と取るべき行動

警戒レベル	避難情報等	取るべき行動
5	緊急安全確保 (御代田町発令)	<b>命の危険、直ちに安全確保</b> 既に災害が発生しているか、どこかで既に発生していてもおかしくない状況で、直ちに安全な場所で命を守る行動をとってください。予定していた避難場所への避難が危険な場合には、その場でとることができる <b>少しでも身の安全を確保するための行動をとる</b> ようにしましょう。(2階やがけから離れた部屋への移動等) 
4	避難指示 (御代田町発令) 土砂災害警戒情報 (気象庁発表)	<b>対象地域住民のうち危険な場所にいる人は全員避難</b> 対象地域の方は <b>全員速やかに危険な場所から避難</b> してください。 
3	高齢者等避難 (御代田町発令) 大雨警報 洪水警報 (気象庁発表)	<b>危険な場所から高齢者等は避難</b> 避難に時間がかかる <b>高齢の方や障がいのある方、避難を支援する方などは危険な場所から安全な場所へ避難</b> しましょう。 また、土砂災害の危険性がある区域等にお住まいの方も、準備が整い次第、この段階での避難が強く望まれます。 <b>危険を感じたら自主的に避難</b> をしましょう。 
2	大雨注意報 洪水注意報 (気象庁発表)	<b>ハザードマップなどで避難行動を確認</b> 災害発生に対する注意が高まってきた段階です。 ハザードマップで災害の危険性のある区域や避難場所、避難経路、避難のタイミングの再確認など、避難に備え、 <b>自らの避難行動を確認</b> しておきましょう。 
1	早期注意情報 (気象庁発表)	<b>災害への心構えを高める。</b> 災害発生の危険性はまだ低い段階ですが、気象庁から「早期注意情報」が発表された場合には <b>最新の防災気象情報などに留意</b> するなど、災害への心構えを高めてください。 

災害警戒レベルとは、災害の危険度に応じて住民が取るべき行動を5段階にわけた情報です。

災害警戒レベル、避難情報及び気象情報は表にあるようにリンクしています。各警戒レベルにおける取るべき行動について説明します。

レベル1は、「災害への心構えを高める。」段階です。

災害発生の危険性はまだ低いですが、最新の防災気象情報などに留意するなど、災害への心構えを高めてください。

レベル2は、「避難行動を確認する」段階です。

災害発生に対する注意が高まってきており、ハザードマップで災害の危険性のある区域や避難場所を確認するなど、避難に備え、自らの避難行動を確認しておきましょう。

レベル3は、「危険な場所から高齢者等は避難する」段階です。

避難に時間がかかる高齢の方や障がいのある方、避難を支援する方などは危険な場所から安全な場所へ避難しましょう。

また、土砂災害の危険性がある区域等にお住まいの方も、危険を感じたら自主的に避難をしましょう。

レベル4は、「危険な場所にいる人は全員避難する」段階です。

ハザードマップに記載されている危険対象地域の方は全員速やかに危険な場所から避難してください。

レベル5は、「直ちに安全確保が必要」な段階です。

既に災害が発生しているか、どこかで既に発生していてもおかしくない状況で、直ちに安全な場所で命を守る行動をとってください。避難が危険な場合には、その場でとることができる少しでも身の安全を確保するための行動をとるようにしましょう。



## 避難情報等の収集要領

### 避難情報

- ・ 防災行政無線の放送  
「〇〇地区に避難指示を発令しました。  
速やかに□□公民館や△△小学校に避難  
してください。」
- ・ 御代田町公式ホームページ
- ・ みよたメール配信サービス
- ・ 町公式SNS  
(LINE、X、Facebook、Instagram)



- 暮らしのカレンダー  
の裏表紙や防災マップ  
の防災マップの裏面に  
登録要領があります！



### 気象情報等

- ・ キキクル(気象庁)
- ・ 信州防災アプリ(長野県庁)
- ・ YAHOO防災速報 (YAHOO JAPAN)
- ・ MyPOTEKA  
(塩野配水池、豊昇園(旧伍賀小学校跡地))



避難情報や気象情報を確認する手段です。

避難情報は、防災行政無線の放送、ホームページやメール配信、各種SNSで確認してください。

防災行政無線は、荒天時に聞こえない可能性があります、メール配信サービスやLINEの登録をぜひお願いします。

また、テレビやラジオでも、適宜、提供されます。

気象情報等は、テレビ・ラジオで定期的に提供されていますが、必要な時にすぐに確認できるアプリなどがあるので活用してください。

特に、気象庁の「キキクル」や長野県の「信州防災アプリ」は、ハザードマップなども確認できる優れものですので、ぜひお試しください。

また、現在の降雨量などをほぼリアルタイムで確認できるポテカという観測器材を町で設置しています、こちらもアプリがありますので活用してください。



スマートフォンをお持ちの方は、  
信州防災アプリを使ってみてください！

- 1 避難所の情報がわかる！
- 2 ハザードマップを確認できる！
- 3 避難情報を通知してくれる！
- 4 気象庁などのアプリが確認できる！
- 5 避難計画が作れる！
- 6 防災に関する知識が確認できる！

などなど、とても便利です！！

**信州防災** Shinshu Bousai

長野県公式 信州防災アプリをインストールしよう！

もしもの前に。インストールから始めよう  
インストールはこちらから

Android iOS

**県民の皆さまの避難をサポート！**

**避難先が分かる！**  
市町村の避難所一覧を地図上で確認できます。

**避難計画（マイ・タイムライン）を簡単に作成！**  
自分や家族の避難計画を簡単に作成・共有できます。

**プッシュ通知で避難情報をお届け！**  
災害発生時や避難所周辺の危険な状況が判明した際に、プッシュ通知でお知らせします。

**気象や河川の情報をいつでも確認！**  
気象庁や河川の水位・流量などの情報を確認できます。

**ハザードマップで災害リスクを確認！**  
洪水・地震・土砂災害などの危険区域を確認できます。

**信州防災アプリで事前に学習！**  
防災に関する知識や避難方法を確認できます。

長野県 さいとうでん | 長野県危機管理課 危機管理課 026-235-7184

信州防災アプリの紹介です。  
長野県が作成した無料で利用できるアプリです。  
記載されているようないろいろな機能がありますが、特に現在地のハザードマップや気象情報が確認できるのでお勧めです。



## 避難時の注意事項について

避難する際に注意していただきたいことについて、説明します。



## 風水害時の注意事項①



まず、風水害時に避難する際の注意事項です。

可能な限り、単独は避け複数で行動するようにしましょう。その際、子どもや高齢の方と一緒に行動するときに手をつないだり肩を持ったりすると異変等があった時にすぐに気づくことができます。

泥水で水面下は全く見えないことがほとんどです。側溝等に落ちる危険がありますので、極力、冠水しているところは避けて行動しましょう。

とはいえ、避けられない場合もあるので足元を確認できる杖や傘は必ず持つようにしましょう。

水かさが50cm以上(ひざの位置で判断)のところでは、足元をすくわれ流される危険性が高いです、絶対に入らないでください。

また、転んだ時に防御姿勢が取れるよう、リュック等を利用し両手が使えるようにしましょう。



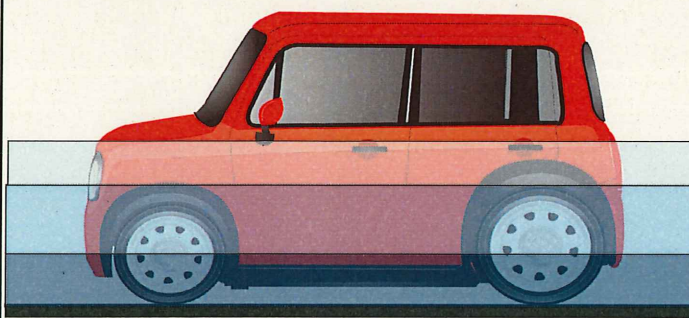
## 風水害時の注意事項②



泥水で用水路、側溝や田畑との境界がわからなくなります。

極力、冠水しているところには入らないようにしましょう！

特に、アンダーパス、川沿いや田畑内の道路に避けましょう！！



・水深がドアの高さの半分を超えると内側から**ドアを開けられなくなる**恐れ

・水深50cm以上（タイヤの上が目安）で**車体が浮き流される**恐れ

・水深30cm以上（タイヤ中央が目安）で**エンジン停止**の恐れ（マフラーからの浸水）  
・電気装置が損傷し、自動スライドドアや**パワーウィンドウが動作しない**恐れ

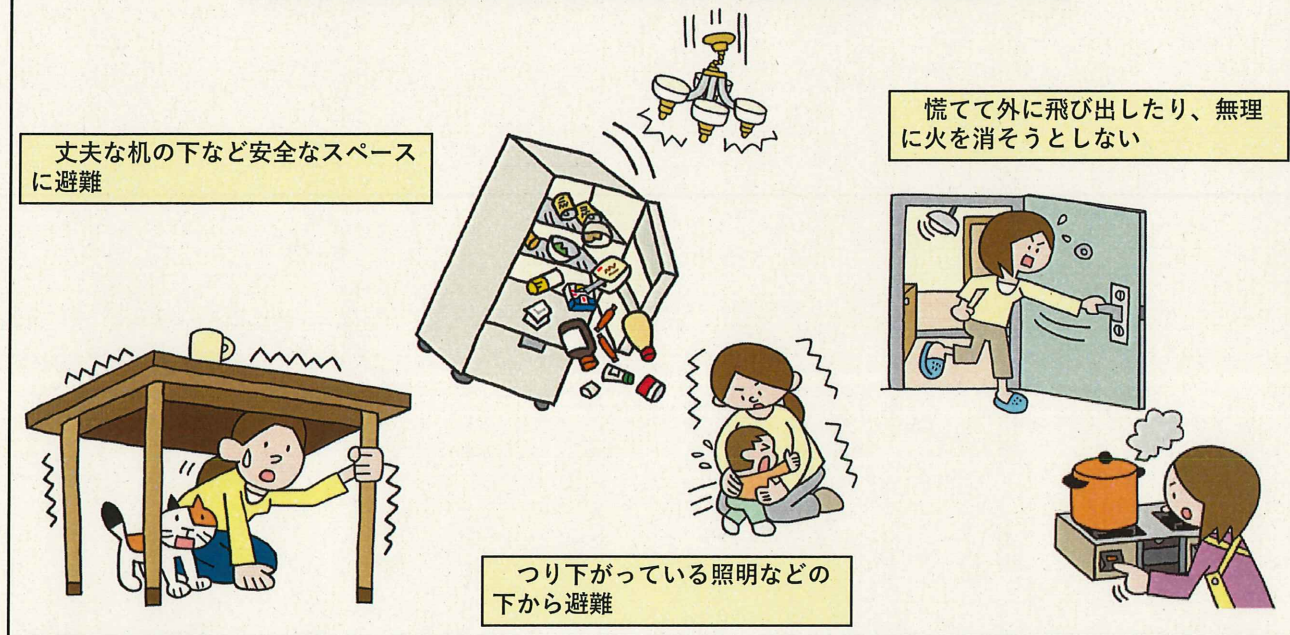
続いて、車で避難するときの注意すべき事項です。

徒歩で避難するときと同様に、泥水で水面下の様子は全くわからない場合がほとんどです。側溝、田畑等に落ちる危険性が高いので、極力、冠水しているところは迂回してください。特にアンダーパス、川沿いや田畑内の道路は避けるようにしましょう。

やむを得ず、冠水したところを通る場合、水深30cm以上でエンジンが止まり電気装置が動かなくなる恐れがあります。また、50cm以上になると車が浮いて制御できなくなる可能性があります、いずれの場合もタイヤが目安となるので、先行車や停止している車をよく観察しながら用心して進んでください。さらに、深くなるとドアが水圧で開かなくなる恐れがあり、生命にかかわる危険な状況になります。窓を割って車外に出る必要があります、そのための道具も売っていますので準備しておくことをお勧めします。



## 地震時の注意事項①



続いて、屋内にいるときの地震時の対応です。

まずは、身の安全の確保が必要です。すぐに落下物等から身を守るため机等の下に潜りましょう。この行動を訓練することをシェイクアウト訓練（まず低く、頭を守り、動かない）といい、どこでもすぐに出来る簡単な訓練です。ご家庭や職場で説明の上、不意に「地震だ！」と叫ぶだけでできるので、ぜひやってみてください。

その他、速やかに頭上の照明や冷蔵庫などの重量物から離れること、揺れが収まるまで外に出たり、火を消しに行こうとしないようにしましょう。

まずは、「自らの安全を確保する」ことを忘れないで下さい。



## 地震時の注意事項②

ブロック塀や自動販売機の転倒に注意



揺れがおさまった後も頭上からの落下物に注意



丈夫そうなビルのそばなら  
その中に避難



屋外にいるときの対応です。

こちら、身の安全の確保が必要です。倒れてくると危険な重量物であるブロック塀などからすぐに離れてください。また、コンクリ製のビルは耐震性が高いので逃げ込めるようなら屋内に避難しましょう。

また、揺れが収まっても、看板などは固定具の破損などで、後から落ちてくる可能性があります。繁華街や駅のホームにいるときは特に注意してください。



## 災害に対する準備について

続いて、日頃から行う災害への備えについて説明します。



### 自らの命は自らが守る意識を持つ。

災害による被害を少なくするためには、一人ひとりが自ら取り組む「**自助**」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「**共助**」、国や地方公共団体などが取り組む「**公助**」が重要だと言われています。

その中でも基本となるのは「自助」、**自らの命は自らが守る意識を持ち、自分が無事であることが最も重要**です。

そのため、災害に備え**自分の家の安全対策**をしておくとともに、身の安全を確保し、生き延びていくためには、**水や食料などの備え**をしておくことも必要です。

よく、「自助」「公助」「共助」という言葉を聞くかと思います。一人ひとりが自ら取り組むことを「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組むことを「共助」、国や地方公共団体などが取り組むことを「公助」と言います。

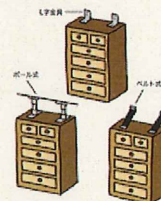
その中でも基本となるのは「自助」、自らの命は自らが守る意識を持ち、自身が無事であることが最も重要です。

そのため、自分の家の安全対策をすること、生き延びていくためには、水や食料などの備えをしておくことも必要です。



## 家具の固定や安全な配置

家具は転倒したりしないように、壁に固定するなどの対策をしておきましょう。また、家具のほかにも、窓ガラスやペンダント式の照明、テレビ、電子レンジなど、**家の中には凶器になるものがたくさん**あります。



寝室や子ども部屋などには、できるだけ**家具を置かない**ようにし、家具を置く場合も**なるべく背の低い家具**にしましょう。また、家具が倒れてけがをしたり、出入り口をふさいだりしないように、**家具の向きや配置を工夫**しましょう。



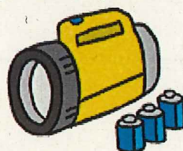
家具は転倒しないように、壁に固定するようにしましょう。家具以外にも倒れてくると凶器となる家電など多くあります、固定や配置変更などを行いましょう。

寝室や子ども部屋などには、できるだけ家具を置かず、置く場合もなるべく背の低い家具にしましょう。また、家具が倒れてけがをしたり、出入り口をふさいだりしないように、家具の向きや配置を工夫しましょう。



## いざという時に必要な物の準備

手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。**懐中電灯は停電による暗闇を歩くときの必需品**です。スリッパは割れたガラスなどの破片で足をけがをするのを防ぎます。ホイッスルは建物や家具の下敷きになった場合に救助を求めるためのものです。



電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。**ライフラインが止まっても自力で生活**できるよう、普段から**7日間程度の飲料水や非常食などを備蓄**しておくことが大事です。

備蓄品の賞味期限をよく確認し、消費しつつ補充する習慣（**ローリングストック**）をつけましょう。



懐中電灯は停電による暗闇を歩くときの必需品です。スリッパは割れたガラスなどの破片で足をけがをするのを防ぎますし、ホイッスルは建物や家具の下敷きになった場合に救助を求めるためのものです。

枕元など、すぐ手の届くところに備えておきましょう。

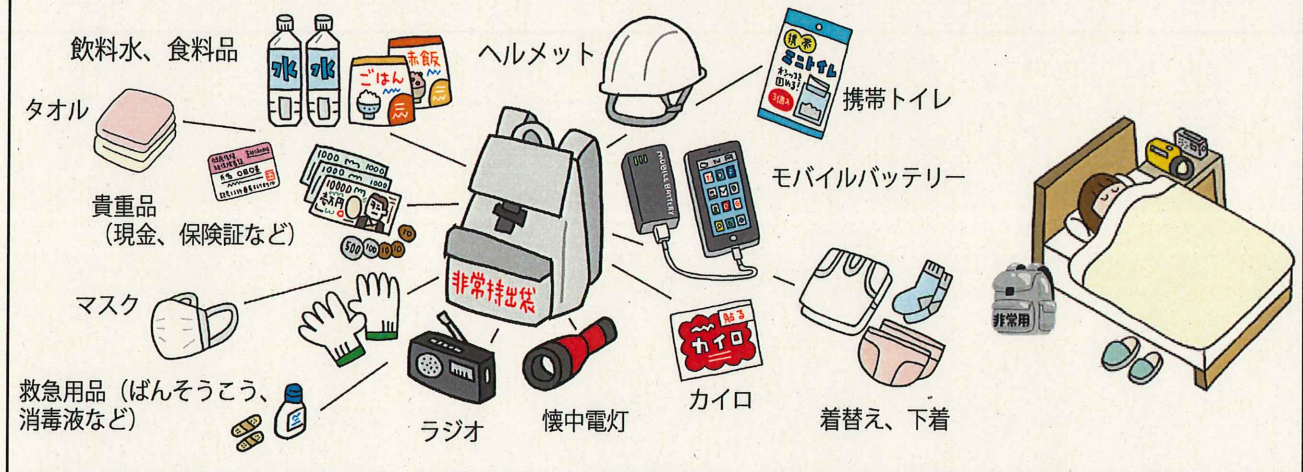
電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まった場合に備え、自力で生活できるよう、普段から7日間程度の飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。

また、備蓄品の賞味期限をよく確認し、消費しつつ補充する習慣（ローリングストック）をつけましょう。



## 非常用持ち出し品の準備

危険な場所にいる人は避難することが原則です。場合によっては、避難先で避難生活を送ることになります。避難所生活に必要なもの（非常用持ち出し品）をカバンやリュックサックに詰めておき、**すぐに持ち出せるように**備えておきましょう。



避難すると、避難先で一定期間生活することになります。避難所生活に必要なものをカバンやリュックサックに詰めておき、すぐに持ち出せるように玄関や寝室に備えておきましょう。

特に、避難時に使用する手袋、懐中電灯や濡れた時に必要な着替えやタオルは確実に準備しておきましょう。



## 家族の安否確認

災害発生時に家族が一緒にいるとも限りません。家族がそれぞれ別々の場所にいるときに災害が発生した場合に備え、お互いの安否を確認できるように、日頃から**安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう**。携帯電話を持っている場合でも、災害時は回線がつながりにくくなるため、「**災害用伝言ダイヤル(171)**」などのサービスを利用しましょう。

**NTT東日本**

**災害用伝言ダイヤル 171**

～あなたの無事を伝えましょう！～

電話を利用して被災地の家族や知人へ無事を伝える「171」サービスです。

**ご利用方法**

1. 171 にダイヤル  
2. 被災地の方へメッセージを送信  
3. 被災地の方からメッセージを受信

被災地の方へメッセージを送信する際は、被災地の電話番号を入力する必要があります。被災地の電話番号は、被災地の自治体のホームページなどで確認できます。

被災地の方からメッセージを受信する際は、被災地の電話番号を入力する必要があります。被災地の電話番号は、被災地の自治体のホームページなどで確認できます。

被災地の方からメッセージを受信する際は、被災地の電話番号を入力する必要があります。被災地の電話番号は、被災地の自治体のホームページなどで確認できます。

**災害用伝言ダイヤル(171) ご利用の注意**

ご利用できる地域  
加入電話、固定電話、携帯電話、IP電話、インターネット接続機器など、被災地の電話番号を入力する必要があります。被災地の電話番号は、被災地の自治体のホームページなどで確認できます。

ご利用料  
災害発生時の利用は無料です。災害発生時の利用は無料です。災害発生時の利用は無料です。

ご利用の制限事項  
災害発生時の利用は無料です。災害発生時の利用は無料です。災害発生時の利用は無料です。

**NTT西日本**

**災害用伝言ダイヤル web 171**

～あなたの無事を伝えましょう！～

インターネットを利用して被災地の家族や知人へ無事を伝える「web 171」サービスです。

**ご利用方法**

1. <https://www.web171.jp> にアクセス  
2. 被災地の方へメッセージを送信  
3. 被災地の方からメッセージを受信

被災地の方へメッセージを送信する際は、被災地の電話番号を入力する必要があります。被災地の電話番号は、被災地の自治体のホームページなどで確認できます。

被災地の方からメッセージを受信する際は、被災地の電話番号を入力する必要があります。被災地の電話番号は、被災地の自治体のホームページなどで確認できます。

**災害用伝言ダイヤル(web 171) ご利用の注意**

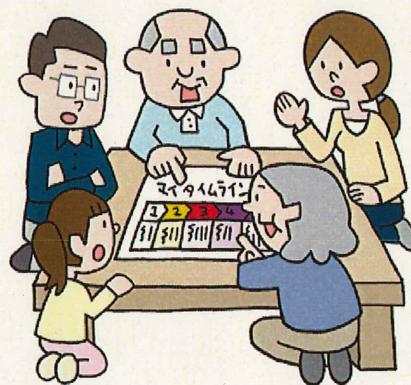
ご利用できる地域  
インターネット接続機器など、被災地の電話番号を入力する必要があります。被災地の電話番号は、被災地の自治体のホームページなどで確認できます。

ご利用料  
災害発生時の利用は無料です。災害発生時の利用は無料です。災害発生時の利用は無料です。

ご利用の制限事項  
災害発生時の利用は無料です。災害発生時の利用は無料です。災害発生時の利用は無料です。

家族で話し合って、  
**「マイタイムライン」**  
としてまとめておく。

「災害用伝言ダイヤル」の  
使い方は、ハザードマップ  
裏面にも掲載しています。



家族がそれぞれ別々の場所にいるときに災害が発生した場合に備え、お互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。マイタイムライン(避難計画)として記録しておくのも良いと思います。携帯電話も災害時は回線がつながりにくくなるため、「災害用伝言ダイヤル(171)」などのサービスを利用しましょう。



## マイタイムラインの作成

マイタイムラインとは、主に台風などでの水害のときの**避難行動・防災行動を時系列に整理して記録**しておくものです。

マイタイムラインを決めておくことで、いざというときに落ち着いた行動をとることが可能です。特に「①いつ」「②誰が」「③何をするか」をと決めておくことが需要です。

どのタイミングで、誰が、どういった行動を取るのかを、**家族で意見を出し合い、お互いの行動を把握**しましょう。

我が家の避難計画(マイタイムライン)				
ハザードマップで確認？ 土砂災害： 洪水： 火山防災：		避難場所・集合場所？ 1： 2： 3：		
時 期	大雨の翌日～1日前	大雨の中日～夜間	大雨の翌月～2週間前	防災が優先
取 組	大雨の可能性あり 大雨警報発令時	大雨の注意報あり 大雨警報発令時	災害発生時の準備 大雨警報発令時	災害発生時の準備 大雨警報発令時
警戒レベル1 避難準備	警戒レベル1 避難準備	警戒レベル1 避難準備	警戒レベル1 避難準備	警戒レベル1 避難準備
警戒レベル2 避難指示	警戒レベル2 避難指示	警戒レベル2 避難指示	警戒レベル2 避難指示	警戒レベル2 避難指示
警戒レベル3 避難指示	警戒レベル3 避難指示	警戒レベル3 避難指示	警戒レベル3 避難指示	警戒レベル3 避難指示
取組	避難場所・集合場所を確認 ハザードマップで確認し避難場所を確認	避難場所・集合場所を確認 ハザードマップで確認し避難場所を確認	避難場所・集合場所を確認 ハザードマップで確認し避難場所を確認	避難場所・集合場所を確認 ハザードマップで確認し避難場所を確認
取組				
取組				
取組				
取組				

マイタイムライン

信州防災アプリ  
私の避難計画



マイタイムラインとは、災害、特に水害時の避難行動・防災行動を時系列に記録しておくものです。

マイタイムラインを決めておくことで、いざというときに落ち着いた行動をとることが可能です。特に「①いつ」「②誰が」「③何をするか」をと決めておくことが需要です。

家族で話し合って意見を出し合い、お互いの行動を把握しましょう。



我が家の避難計画(マイタイムライン)					ハザードマップでは？ 土砂災害：土石流警戒地域 洪水：浸水3m未満 火山泥流：地域外	避難場所・集合場所は？ 1：実 家(小諸市) 2：〇〇公民館 3：南小体育館
時 期	大雨の数日～1日前	大雨の半日～数時間前	大雨の数時間～2時間前		災害が発生	
気 象	大雨の可能性あり 大雨注意報	大雨の兆候あり 大雨警報発表のおそれ	災害発生のおそれ 大雨警報・洪水警報	災害発生の可能性の高まり 土砂災害警戒情報	災害の発生 発生の可能性大	
警戒レベル 避難情報	警戒レベル1 避難情報	警戒レベル2 避難情報	警戒レベル3 避難情報	警戒レベル4 避難情報	警戒レベル5 緊急安全確保	
取るべき行動	災害の心構えを高める。 気象情報などを適時確認	避難行動を確認 ハザードマップ・持ち出し品確認	危険な場所から 高齢者等は避難	危険な場所から 全員避難	ただちに 安全確保	
名 前 お父さん	・防災リュックのチェック ・気象庁アプリ・信州防災 アプリの確認	・ハザードマップの確認 ・車の準備	・家族間の連絡要領を徹底 ・避難所、避難経路の状況 確認	・暗くなる前に、 避難開始             ・家族で声を掛け 合って行動             ・避難所では、周 りの人と協力し て出来ることを する。		避難できな かった時は             ・少しでも 高いとこ ろ、頑丈 なところ に避難
名 前 お母さん	・非常食(レトルト・インスタ ント食品)などの確認 ・車の燃料の確認	・非常食の持ち出し準備 ・着替えの準備	・実家に連絡 ・車に非常食などを積載 ・子供の準備状況の確認			
名 前 いゅう	・お父さん・お母さんの 手伝い ・妹のめんどう	・教科書などの持ち出し 準備 ・妹のめんどう	・お母さんの手伝い			
名 前 ゆい	・お兄ちゃんと一緒に お母さんの手伝い	・お兄ちゃんの手伝い	・居間から離れない。			

マイタイムラインの一例です。

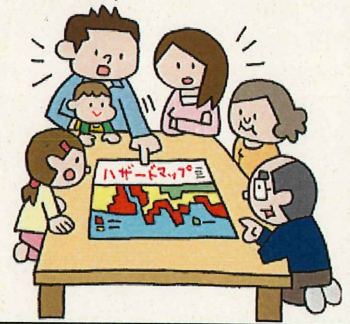
済んでいるところの危険性や避難場所・集合場所を確認するとともに、警戒レベルに応じて誰が何をするのか具体的に記載するようにしましょう。

また、作成したら良く見えるところに貼っておくなど、すぐに確認出来るようにしておきましょう。



## 最後に！

- 災害は、巻き込まれると生命に関わる非常に危険なものです。  
「私は大丈夫だろう。」「ここは大丈夫だろう。」などの思い込みはせず、**「私は大丈夫かな？」「ここは大丈夫かな？」という意識**を持ってください。
- 梅雨時期（5月下旬～7月中旬）や台風シーズン（7月～10月）は、特に、**気象情報に注意を払い積極的に確認**するようにしてください。
- 夜間や激しい雨の中、避難することは想像以上に危険です。**早めの避難**に心掛けてください。
- 線状降水帯やゲリラ豪雨など、**突然の災害発生の可能性**が高くなっています。  
近くの鉄筋コンクリート家屋、自宅の2階、斜面から離れた部屋への移動など、**少しでも助かる努力**をしてください。
- **自らの命は自ら守る**という意識を持ち、非常品等の準備、家族と安否確認や集合要領について話し合ってください。



最後をお願いします。

- 御代田町では、人命に関わるような大きな災害は長らく発生していません。しかし、災害は生命に関わる非常に危険なものです。「私は大丈夫だろう。」「ここは大丈夫だろう。」などの思い込みはせず、「私は大丈夫かな？」「ここは大丈夫かな？」という意識を持ってください。
- 梅雨時期（5月下旬～7月中旬）や台風シーズン（7月～10月）は、特に、気象情報に注意を払い積極的に確認するようにしてください。
- 夜間や激しい雨の中、避難することは想像以上に危険です。早めの避難に心掛けてください。
- 線状降水帯やゲリラ豪雨など、突然の災害発生の可能性が高くなっています。避難が難しい時は、近くの鉄筋コンクリート家屋、自宅の2階、斜面から離れた部屋への移動など、少しでも助かる努力をしてください。
- 自らの命は自ら守るという意識を持ち、非常品等の準備、家族と安否確認や集合要領について話し合ってください。