

我が家の防災メモ

●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

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(Web171)

※事前に利用者登録をしておくことをおすすめします



朝日村(上古見地区) 地区防災マップ

平成30年8月



朝 日 村

土砂災害の基礎知識

がけ崩れや土石流、地すべりが発生した場合、被害を受ける恐れのある区域について県が土砂災害（特別）警戒区域として指定しています。

該当地区にお住まいの方は大雨時には警戒避難が必要となる可能性がある為、日頃から避難場所の確認や避難経路の確認など、日頃の備えが必要です。

土砂災害の種類と警戒区域の意味

がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）	土 石 流	地 す べ り
		
急な斜面が雨水の浸透や地震等で緩み、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。	山の谷や斜面から崩れた土砂が長雨や集中豪雨により、一気に谷筋を流れて下流へと流される現象。 時速 20～50km の速度で大きな岩をも押し流す力がある。	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する。

MEMO

土砂災害特別警戒区域

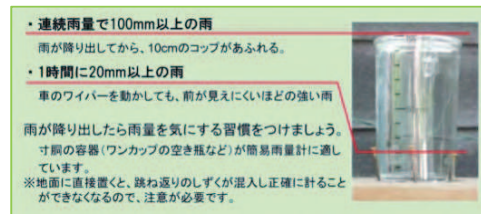
地図上で、赤色で囲まれた範囲（土砂災害特別警戒区域）は『建築物に危害が生じ、住民の生命や身体に著しい気配が生じる恐れのある区域』です。

土砂災害警戒区域

地図上で、黄色で囲まれた範囲（土砂災害警戒区域）は『土砂災害が発生した場合、住民の生命や身体に危害が生じる恐れのある区域』です。

行政機関などからの情報に注意しよう

ワンカップ等寸胴容器に底から 1 cm刻みでメモリを書き、雨を遮るものがない平坦な場所に水平に置く事で、大体の雨量を知ることができます。雨が降り出したら各自雨量を計測するとともに、行政機関等からの情報に注意するよう、日頃から心がけておきましょう。



雨の強さと降り方の目安					
1時間雨量	10～20mm	20～30mm	30～50mm	50～80mm	80mm以上
予報用語	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨
降り方イメージ	ザーザーと降る	どしゃ降り	バケツをひっくり返したように降る	滝のように降る	息苦しくなるような恐怖と圧迫感

行政機関や気象台から発表される情報

土砂災害警戒情報…土砂災害の危険性が高まった場合に、**市町村単位**で、気象台と県から（地域の雨量などを考慮して）発表される情報

特別警報……数十年に一度の大雨等、**大災害の可能性が非常に高まった場合**に気象庁から市町村単位で発表される情報

朝日村から発令される避難情報

避難準備情報

災害の発生の恐れがある時。
高齢者や急傾斜地のある地域の方など、**早めの避難が必要な方は自主避難を開始**する。
いつでも避難ができるよう準備を整えておく。

避難勧告

人的被害の発生する可能性が明らかに高まった時。
家族・近所の人と助け合いながら、**速やかに避難所等、安全な場所に避難を開始**する。

避難指示

人的被害の発生する危険性が非常に高まった時。
直ちに避難を完了する。
避難に十分な時間が取れない場合は、**生命を守る最低限の行動をとる。**

これらの情報は、テレビやラジオなどからも流れます。また、**長野県河川砂防情報ステーション**（長野県ホームページ）や**気象庁ホームページ**でも、情報を確認できます。
普段から、情報を積極的に入手する習慣をつけましょう。

リンク：長野県河川砂防情報ステーション（PC）
（モバイル）
気象庁ホームページ

<http://www.sabo-nagano.jp/>
<http://www.sabo-nagano.jp/m/>
<http://www.jma.go.jp/>

我が家の非常時持出品チェックシート

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

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

(2) 避難する際、袋に入れて持ち出す貴重品

☐ 現金	☐ 印鑑	☐ 預金通帳
☐ 免許証	☐ 健康保険証	☐ 権利証書
☐	☐	☐
☐	☐	☐

(3) 人により必要となる持ち出し品

☐ 眼鏡・コンタクトレンズ	☐ 補聴器	☐ 病人や高齢者の常備薬
☐ ベビー用品	☐ 生理用品	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

2. 避難する時に役立つもの

☐ 笛	☐ 避難用の運土靴・スリッパ	☐ カップなどの雨具
☐ 足元の安全を確認する棒	☐ 軍手	☐ ヘルメット
☐	☐	☐
☐	☐	☐

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

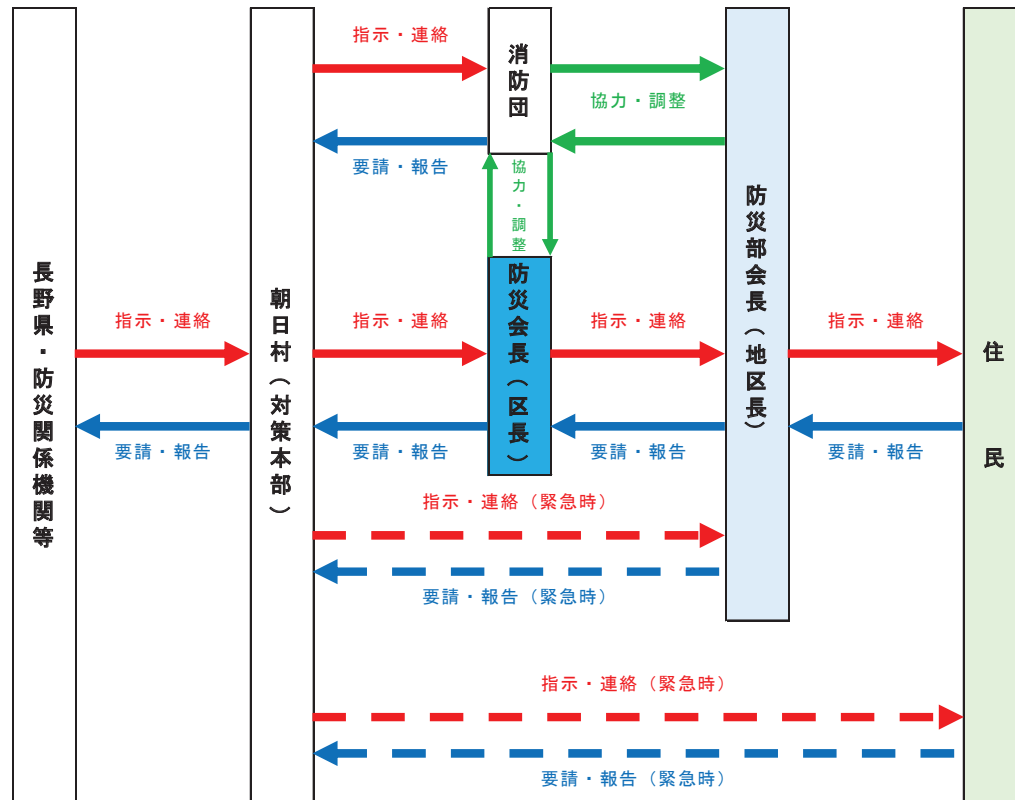
☐ 米（アルファ米や缶詰）	☐ 水（※1人1日約3ℓ必要）	☐ ビニール袋
☐ 皿・コップ・割箸・ナイフ	☐ 毛布・寝袋	☐ カセットコンロ
☐ 使い捨てカイロ	☐ キャンピング用品	☐ 床に敷くシート
☐	☐	☐
☐	☐	☐

※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。

災害はいつ起こるかわからないので、
日頃からしっかり備えておきましょう

災害時の連絡系統と主な連絡先

災害発生時、及び前兆現象を発見した際は原則として朝日村(消防団)⇄区長⇄地区長⇄住民の系統により、情報伝達・収集を行います。



防災関連機関等一覧				
	名称	所在地	電話番号	備考
消防局	松本広域消防局	松本市渚1-7-12	25-0119	
	山形消防署	山形村5997-3	98-4455	
警 察	塩尻警察署	塩尻市宗賀桔梗ヶ原73-305	54-0110	
	朝日村駐在所	朝日村小野沢1337-7	99-2066	
朝日村施設	朝日村役場	朝日村古見1555-1	99-2001	
	朝日村中央公民館	朝日村古見1286	99-2004	
	子育て支援センター(わくわく館)	朝日村古見1286	99-4188	
	古見集落センター	朝日村古見1867	99-2841	
	朝日小学校	朝日村古見1265	99-2012	
地 区				

土砂災害の前兆現象に注意しよう

土砂災害が発生する前には、前兆現象が確認されることがあります。大雨が降り始めた時には、周囲の様子に注意して、次のような現象を発見したら直ちに避難を開始しましょう。行政機関の情報に依存しすぎず、自らの判断で避難する事が重要です。

◆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

◆がけ崩れの発生前には…



がけに割れ目が見える



がけから水が湧き出す

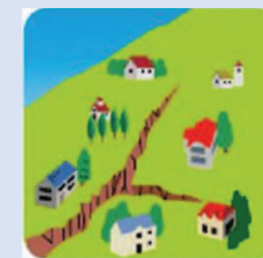


がけから小石が落ちてくる

◆がけ崩れの発生前には…



沢や井戸の水が濁る



地面にひび割れができる



斜面から水が湧き出す

◆この他にも…

- ・地鳴り、木々の千切れる音、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

上古見地区防災マップ

凡 例

(過去に災害があった場所
や危険と思われる場所)

指定避難所

指定緊急避難場所

集会所・自治会館等
(地区・防災会指定の一次集合場所)

避難路(豪雨時)

緊急輸送路
(県道 291 号 新田松本線)

雨水害で林が薄い
大雨で崩落の危険

H22.23 崖崩れ

大雨が続くと
水が溢れる

大雨時
土砂崩れ注意

降雨時、山道
を水が流れる

沼地あり
大雨時注意
(過去出水)

沢下公会所

古見集落センター

南下公会所

湧き水あり
常に湿っている

戸之久保活動促進施設

S57.58 床下浸水

南上農業生活改善センター

過去、古川寺沢の
大規模な崩壊により
土砂流入

中古見生活改善施設

朝日小学校校庭

わくわく館

朝日小学校体育館

中央公民館

農業者トレーニングセンター

朝日村役場(新庁舎)

※大雨時は上古見地区決定の自主避難基準
に従い、朝日小学校体育館に直接避難する

土砂災害防止法による区域表記

土砂災害警戒区域 (通称:イエローゾーン)	急傾斜地	
	土石流	
土砂災害特別警戒区域 (通称:レッドゾーン)	急傾斜地	
	土石流	

1 : 4,000
0 100 200 300m

非常時持出品リスト

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日以上分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

避難時の心得



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
ご協力を

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

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利用施設がありましたら、安全に避難できるよう**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。登りは上向き、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・精神障害のある方

積極的に声をかけ、焦るような言動は避けてまず**安心感**を与える。