災害に備えて用意しておくもの

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	☐ 洗顔用具
☐ タオル	☐ 非常食	☐ 飲料水
☐ 缶切り・栓抜き	☐ 下着類・衣類	☐
☐	☐	☐

(2) 避難する際に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

☐ 眼鏡やコンタクトレンズ	☐ 補聴器	☐ 病人やお年寄りの常備薬
☐ ベビー用品	☐ 生理用品	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

2.避難する時に役立つもの

☐ 笛	☐ 避難用の運動靴やスリッパ	☐ カッパなどの雨具
☐ 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考えて、用意しておくと役立つもの

☐ 米（アルファ米や缶詰）	☐ 水（※一人一日約3リットル必要）	
☐ 皿、コップ、割り箸、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べきだと思うものがあれば、空欄の部分に物品名を記入してください。

朝日村　中通地区

令和３年３月作成

BOUSAI MAP

防災マップ

災害による犠牲者を地域から出さないために・・・
私たちがやるべきことをまとめました

この防災マップは、『地区の防災を考える住民懇談会』において
区役員をはじめとした有志住民によって検討され、作成されたものです。

作成：中通地区

土砂災害への備え　七箇条

私たちの住む中通地区は、集落の南側が急峻な山地になっており、地区内のほとんどが土砂災害警戒区域に指定されています。過去（昭和58年 台風10号襲来時）には、寺沢から土石流が発生し、道沿いに土石を伴った洪水流が流下し、床下浸水などの被害も発生して、豪雨時には土石流に対する警戒が最も必要な地区と言えます。

近年の大型台風や突発・局所的な豪雨による土砂災害などの風水害の発生に備え、村から避難情報が発令される前でも地域の状況を判断し、自主避難ルールに従って行動してください。

《日頃からの備え》

其ノ一　避難場所を確認する

・・・『土砂災害緊急避難地図』で、避難所や地区内の安全な場所を確認しておきましょう。

其ノ二　地域の土砂災害危険箇所・避難経路を確認する

・・・『土砂災害緊急避難地図』で、自宅周辺の危険箇所や避難経路を確認しておきましょう。

其ノ三　地区長や近所の方との連絡方法を確認する

・・・"避難の呼びかけ"は次のページの連絡体制に従って行います。

《降雨時の対応》

其ノ四　雨量に注意する

・・・雨が降り出したら、ワンカップを使って各自で雨量を計測する習慣をつけましょう。

其ノ五　自宅周辺の様子に注意する

・・・雨が降り出したら、自宅周辺の様子に注意を払う習慣をつけましょう。

其ノ六　"いつもと違う"と感じたら、すぐに報告する

・・・警戒が必要な雨量に達したり、『土砂災害緊急避難地図』に記載されている現象や予兆現象を確認したら、すぐに報告体制に従って報告しましょう。

《緊急時の対応》

其ノ七　みんなで協力して避難する

・・・"避難の呼びかけ"があったら、隣近所で声をかけあってすぐに避難しましょう。
一人で避難することが困難な方への支援も、隣近所で協力して対応しましょう。

土砂災害に関する基礎知識

■降雨時には、特に土砂災害の発生に注意しましょう

土砂災害の多くは、水（降雨、地下水）が関与しています。次のような雨が降ったら、土砂災害が発生する危険性が高いので注意してください。

1時間に20mm以上の雨・・・・・・・車のワイパーを動かしても前が見えにくい程の強い雨
連続雨量で100mm以上の雨・・・雨が降り出してから、10cmのコップから水があふれる

■行政からの情報に注意しましょう

土砂災害が発生する危険性が高くなると、防災気象情報の他に、行政から次のような情報が発表されることがあります。これらの情報が発表された場合には、すぐに避難を開始してください。

情報の種類		どのようなもの	住民等の行動等※
土砂災害警戒情報（気象台、長野県）		土砂災害の発生の危険度が高まった時	周囲の状況に応じて避難を開始する
記録的短時間大雨情報（気象台）		大雨警報発表中に数年に一度しか起こらないような短時間の猛烈な雨を観測したとき	ただちに命を守る行動をとる
特別警報（気象庁）		数十年に一度の大雨などにより、重大な災害が発生する可能性が非常に高まったとき	
警戒レベル４ 全員避難	避難勧告 避難指示（緊急）（朝日村が発表）	極めて危険 既に土砂災害警戒情報の基準に到達、または基準に到達すると予想	命に危険が及ぶような土砂災害がいつ発生してもおかしくない非常に危険な状況。速やかに土砂災害危険箇所や土砂災害警戒区域の外の少しでも安全な場所への避難を完了する。立退き避難を基本とする避難行動をとる。
警戒レベル３ 高齢者は避難	避難準備・高齢者等避難開始（朝日村が発表）	警戒（警報級） ２時間先までに警報基準に到達すると予想	避難の準備が整い次第、土砂災害危険箇所や土砂災害警戒区域の外の少しでも安全な場所への避難を開始。高齢者等は速やかに避難を開始する。

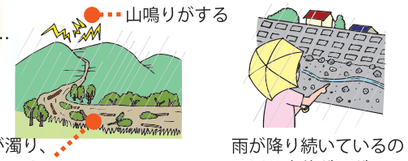
※これらの情報が発表される前に災害が発生することも十分に考えられます。

■前ぶれ（予兆現象）に注意しましょう

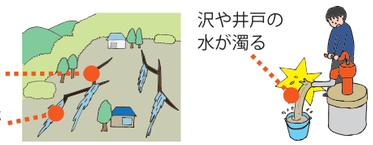
土砂災害が発生する前には、予兆現象が見られることがあります。大雨が降った時は、周囲の状況に注意して、次のような状況を発見したら直ちに避難を開始してください。

がけ崩れの発生前には…

土石流の発生前には…



地すべりの発生前には…



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

自主避難のルール

1.避難場所

【安全に避難できる段階で避難が必要と判断した場合】

中央公民館　**農業者トレーニングセンター**

または 親戚、友人宅など町内に限らずより安全な場所

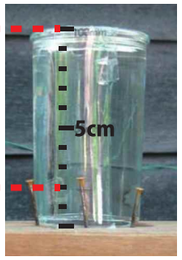
※村指定避難所の開設は状況により村が判断します。避難する前に役場 (99-2001) に問い合わせてください。

2.避難を始める目安

❶ 雨の降りはじめから各世帯が寸胴容器（ワンカップ等）で簡易雨量観測を行い、以下のいずれかの状況になった場合

連続雨量 100mm
（降りはじめから 10cm たまった場合）

時間雨量 20mm
（1 時間で 2cm たまった場合）



▼ワンカップ雨量計の作り方
容器の底から1cm刻みの目盛りをマジックペンなどで書く

▼雨量計の設置場所
雨をさえぎるものがない平坦な場所に、壁や木から離し水平に固定する。

❷ いつもと違う現象（災害につながると思われる予兆）を確認した場合

❸ 朝日村役場から『避難勧告』が発令された場合（警戒レベル４）
※高齢者はその前に避難を開始

住民が上記❶、❷の状況を確認したら、以下の報告体制にしたがって報告する。

報告体制　住民 ➡ 伍長 ➡ 地区長

地区長は以下の連絡体制にしたがって、“避難の呼びかけ”をする。

連絡体制　住民 ⬅ 伍長 ⬅ 地区長 ⇨ 役場

自主避難する際は伍長に連絡し、避難表示として『タオル』を玄関付近に縛りつける
※住民も自主避難する際、付近のタオルの状況を確認しながら、伍長・地区長へ連絡する

自主避難のルール

3.避難経路　【“避難の呼びかけ”があり、村指定避難所へ避難する場合】

指定されている避難所すべてが土砂災害に対して安全なわけではありません。
第１避難所は中通生活改善センターとし、鎖川を渡る安全が確保されているうちに村指定避難所の中央公民館、農業者トレーニングセンターへ避難して下さい。

避難の際には、各組の伍長に連絡するとともに、避難したことを示すために『タオル』を玄関付近に縛りつけてから避難してください。

ケース１　レベル３発令
中央公民館で避難所が開設されたのち、伍長を中心に高齢者など希望者を避難所へ搬送。

ケース２　レベル４発令（避難勧告相当）
西沢が氾濫しておらず、針尾橋が通行可能な時
各組ごとに点呼確認ののち、針尾橋経由で避難所（中央公民館）へ避難。

ケース３　レベル４発令（避難指示相当）
西沢から災害発生の恐れがあり、針尾橋の通行が危険な時
針尾地区集落センターへ避難する。速やかに行動。点呼確認の必要はなし。

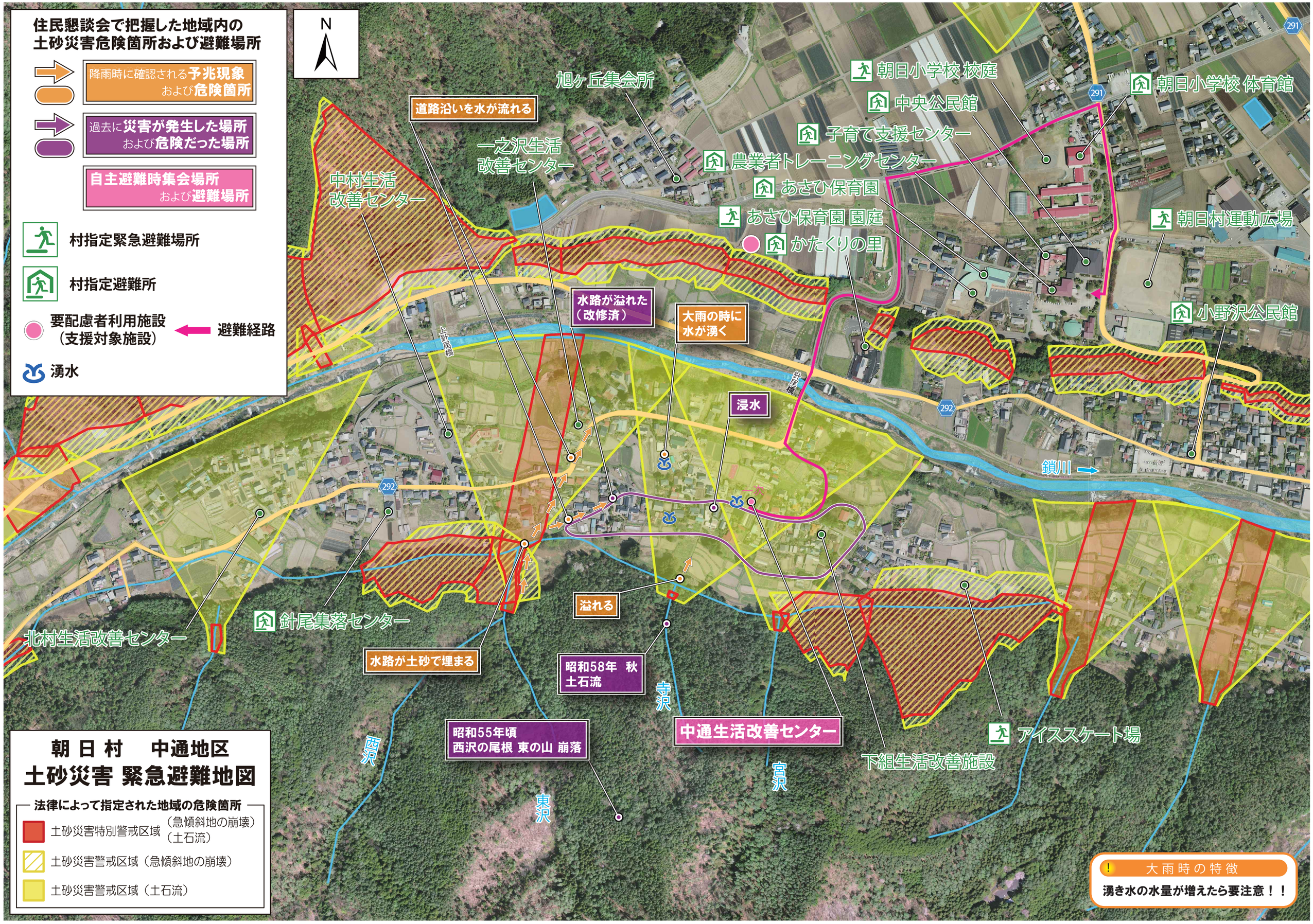
ケース４　寺沢が氾濫し、地区内住宅に土砂が入り込んできた状態（レベル５相当）
道路が冠水している中で避難所への避難は危険が伴います。
突発的な豪雨や逃げ遅れで避難が困難な場合、移動距離を短くすることを考え、自宅を含めてがけや沢から離れた建物の２階以上へ避難してください。

■５段階の大雨警戒レベル

村が発令

危険度：高 ↑ 低

警戒レベル	避難の情報	住民が取るべき行動	雨の情報	川の情報
5	災害発生	命を守って！	大雨特別警報	氾濫発生情報
4	避難勧告 避難指示（緊急）	全員避難	土砂災害警戒情報	氾濫危険情報
3	避難準備	高齢者など避難	大雨・洪水情報	氾濫警戒情報
2	ー	避難方法確認	大雨・洪水注意報	氾濫注意情報
1	ー	最新情報に注意	早期注意情報	ー


住民懇談会で把握した地域内の
土砂災害危険箇所および避難場所
降雨時に確認される予兆現象および危険箇所
過去に災害が発生した場所および危険だった場所
自主避難時集会場所および避難場所
村指定緊急避難場所
村指定避難所
要配慮者利用施設（支援対象施設）
避難経路
湧水
N
道路沿いを水が流れる
旭ヶ丘集会所
一之沢生活改善センター
中村生活改善センター
朝日小学校 校庭
朝日小学校 体育館
中央公民館
子育て支援センター
農業者トレーニングセンター
あさひ保育園
あさひ保育園 園庭
かたくりの里
朝日村運動広場
小野沢公民館
水路が溢れた（改修済）
大雨の時に水が湧く
浸水
上針尾橋
針尾橋
291
292
鎖川
溢れる
針尾集落センター
北村生活改善センター
水路が土砂で埋まる
昭和58年 秋 土石流
寺沢
昭和55年頃 西沢の尾根 東の山 崩落
西沢
東沢
宮沢
中通生活改善センター
下組生活改善施設
アイススケート場
朝日村 中通地区
土砂災害 緊急避難地図
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）
大雨時の特徴
湧き水の水量が増えたら要注意！！