

# 山ノ内町 防災マップ 資料編

～自らの命は自らが守る～

山ノ内町防災マップに掲載している情報は、自分の住む地域の洪水や土砂災害の危険度を知っていただくとともに、災害を前に円滑に避難を行っていただくことを目的に作成したものです。

自然災害に対しては、自らの判断で避難行動をとることが原則です。「自らの命は自らが守る」を基本に、一人ひとり、避難行動の判断ができるように日頃から知識を深めましょう。



- 2 風水害／土砂災害
- 3 地震／その他の災害
- 4 避難行動判定フロー
- 5 警戒レベルと避難行動
- 6 指定避難場所・指定避難所リスト
- 7 感染症対策に配慮した避難所運営日頃の準備と心構え
- 8 防災に関する緊急連絡先  
防災に関する情報

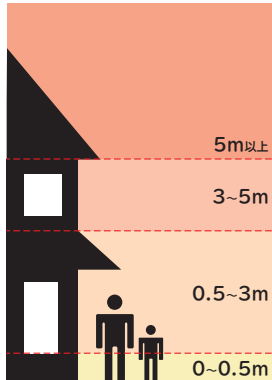


# 風水害

大雨や台風、低気圧や前線、そして竜巻などの突風による風水害は、どこでも発生する可能性のある災害ですが、気象情報によりある程度予測することができません。早めの対策をとることで被害を軽減しましょう。

大雨や台風などによる災害を「風水害」といいます。

台風や梅雨の季節には、毎年のように全国各地で大きな災害が起きています。近年、ごく限られた範囲に、短時間に、きわめて大量の雨が降る短時間強雨(いわゆるゲリラ豪雨)が増加傾向にあり、警戒が必要です。また、台風、低気圧や前線、寒気の流れ込みによる竜巻等の突風による災害はどこでも発生する可能性があります。風水害は、事前に時期や規模について予測可能なことも多いため、気象情報に注意し、災害の危険が予想されるときは、こまめにテレビやラジオなどで情報の確認をしましょう。



## 洪水浸水想定区域について

1000年に1度の確率で起こりうる(想定最大規模降雨)浸水想定区域が指定され、夜間瀬川流域での最大規模の降水量は、24時間で734mmと想定されます。1000年に1度の想定最大規模降雨による浸水想定区域図のほか、浸水継続時間、家屋倒壊等氾濫想定区域図が公表されています。また、100年に1度の確率(計画規模降雨)による浸水想定区域図も改訂され、24時間の降水量は232mmと想定されています。防災マップでは、黄色、オレンジ色、ピンク色などで浸水深が示されています。

## 浸水継続時間

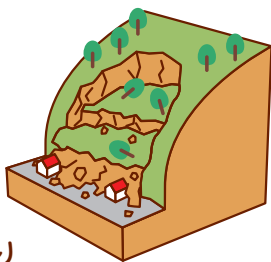
0.5m以上の浸水の深さが、0.5m未満になるまでの時間を示し、屋内で安全確保した場合に避難を続けられるかの判断材料となります。

## 家屋倒壊等氾濫想定区域図

氾濫流や浸食により家が流される危険性のある区域を示し、原則、立退き避難が必要になります。

# 土砂災害

土砂災害は地表の土砂や岩が崩れ落ちる現象で、長雨・大雨・豪雨時に発生しやすくなります。前兆現象を感じた時は、早めに自主避難しましょう。



## 地滑り

比較的なだらかな斜面で起こりやすく、大雨の降った後などに斜面の一部あるいは全体が、滑りやすい地層などを境に、ゆっくりと滑り落ちる現象をいいます。非常に広い範囲にわたり大きな被害をもたらし、一旦動き出すとこれを完全に停止させることは非常に困難です。

### 主な前兆現象

- 地面がひび割れ・陥没
- 斜面から水が噴き出す
- 井戸や沢の水が濁る

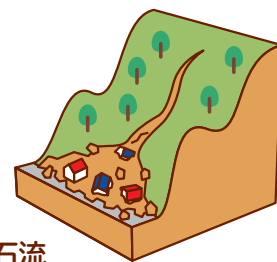


## がけ崩れ

中にしみ込んだ水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちる現象をいいます。がけ崩れは、突然起き、また崩れ落ちるスピードも大変速いです。

### 主な前兆現象

- 崖にひび割れができる
- 小石がパラパラ落ちてくる
- がけから水が湧き出る



## 土石流

山腹、川底の石や土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象をいいます。その流れの速さは規模によって異なりますが、時速20~40kmの速さです。

### 主な前兆現象

- 山鳴りがする
- 急に川の水が濁り、流木が混ざり始める
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- 立木が裂ける音や石がぶつかり合う音が聞こえる

## 土砂災害警戒区域とは

### 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)

土砂災害が発生した場合「建築物に損壊が生じ、住民の生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域」を示す。

### 土砂災害警戒区域(イエローゾーン)

土砂災害が発生した場合「住民の生命または身体に危害が生ずるおそれがある区域」を示す。

# 地震

地震は、いつ起こるのか、どこで起こるのか予測することができません。「もしも」に備え、どのように行動すればよいか、自宅や地域、学校、職場などで確認しましょう。



## 屋内では

### ●出口と身の安全を確保

窓やドアを開け、出口を確保します。テーブルや机の下などに避難するか、頭部を保護するなど、身の安全を確保しましょう。

### ●火の始末、電源オフは揺れがおさまってから

ガスは大きな揺れで止まるしくみが普及しています。揺れがおさまり、安全を確認してから元栓を閉めましょう。避難するときは、電化製品のプラグを抜きましょう。火事の発生を防止します。

### ●室内を歩くときはスリッパか靴で

足をケガすると避難やその後の生活に大変な支障となります。割れたものを踏んでケガしないよう、室内の移動にはスリッパや靴を履きましょう。

### ●入浴中や就寝中でもあわてずに

入浴中は、浴室のドアが閉まらないようにし、揺れがおさまってから衣類を身につけましょう。寝ているときは、布団などで頭を保護し、暗闇の中では、落ち着いて行動しましょう。

## 屋外では

### ●周囲の状況を確認

あわてて外に出ると、瓦や割れたガラス、看板などが落下してきたり、塀が倒れたり、危険です。周囲の状況を確認し、落ち着いて安全な場所へ避難しましょう。

震度	人の体感・行動
0	人は揺れを感じないが、地震計には記録される。
1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。
2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。眠っている人の中には、目を覚ます人もいる。
3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。歩いている人の中には、揺れを感じる人もいる。眠っている人の大半が、目を覚ます。
4	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。
5弱	大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
5強	大半の人が、物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。
6弱	立っていることが困難になる。
6強	立っていることができず、はわいと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。
7	

# その他の災害

夜間瀬川や角間川以外の小河川(白沢川、倉下川、笹川、伊沢川、三沢川など)の氾濫や、草津白根山の噴火による火山災害などにも注意する必要があります。

## 小河川の氾濫について

- ① 短時間の集中豪雨等で浸水が発生し、避難勧告等の発令が間に合わないこともあるため、各自の判断で早めに避難行動をとりましょう。
- ② 浸水しているところを移動することは、むしろ危険な場合が多く、また短時間で浸水が解消することが多いことから、孤立したとしても基本的には移動しないようにしましょう。
- ③ やむを得ず移動する場合は、浸水した水の濁りによる路面の見通し、流れる水の深さや勢いを見極めて判断する必要があります。
- ④ 激しい降雨時には、河川には近づかないようにしましょう。
- ⑤ 小河川や側溝が勢いよく流れている場合は、その上を渡らないようにしましょう。
- ⑥ 小河川の側道では、路肩の崩落、洗掘、陥没等が発生するおそれがあるため、車であっても、側道を通行しないようにしましょう。



## 火山災害

山ノ内町に近い活火山として草津白根山があります。距離的に爆発・噴火によって甚大な被害を被る危険性は少ないと考えられますが、その規模によっては、降灰の被害が考えられるため、常に万全の注意を払い、災害発生時には迅速かつ確かな応急対策をとる必要があります。草津白根山防災協議会の避難計画では、草津白根山が噴火し噴石及び降灰が発生し、または噴火の可能性が高まった場合に、草津町をはじめとする関係機関が連携協力し、火口周辺に存在する登山者・観光客等の安全を確保し、迅速かつ円滑な避難対応がとれる体制をとることとしています。なお、噴火警戒レベルにより火口周辺の立入りが規制されます。(「レベル3：火口2km以内立入禁止」など)



# 台風・豪雨時に備えて防災マップと一緒に 「避難行動判定フロー」を確認しましょう

平時に  
確認

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、  
自宅の災害リスクと、とるべき行動を確認しましょう。

## 避難行動判定フロー

防災マップ※で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※防災マップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。



あなたがとるべき  
避難行動は？  
**必ず取り組み  
ましょう**

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、町からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として※、  
自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、  
①洪水により家屋が倒壊または崩落してしまうおそれの高い区域の外側である  
②浸水する深さよりも高いところにいる  
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。

※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上層階に住んでいる場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に  
時間がかかりますか？

はい

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる  
親戚や知人はいますか？

はい

**警戒レベル3**が出たら、高齢者等は**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう  
(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

**警戒レベル3**が出たら、高齢者等は町が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる  
親戚や知人はいますか？

はい

**警戒レベル4**が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう  
(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

**警戒レベル4**が出たら、町が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

# 警戒レベルに応じた避難行動を

防災気象情報は出されても、町では様々な情報をもとに判断するため、避難情報が同時に発令されるわけではありません。



警戒レベル		1	2	3	4	5
		最新の防災気象情報に注意	防災マップ確認 避難に備え、自らの避難行動を確認しましょう。	避難準備 高齢者等避難開始 避難に時間を要する人とその支援者は避難しましょう。	避難指示 避難勧告 速やかに避難しましょう。避難所への移動が危険な場合は自宅内等の安全な場所へ避難を。	災害発生 すでに災害が発生しています。命を守るための最善の行動をとりましょう。
警戒レベル相当情報	小河川の洪水	早期注意情報 (警報級の可能性)	洪水注意報 危険度分布(注意)	洪水警報 危険度分布(警戒)	洪水警報 危険度分布(極めて危険) (非常に危険)	大雨特別警報 (浸水害)
	土砂災害		大雨注意報 危険度分布(注意)	大雨警報 (土砂災害) 危険度分布(警戒)	土砂災害警戒情報 危険度分布(極めて危険) (非常に危険)	大雨特別警報 (土砂災害) 土砂災害発生
	夜間瀬川・角間川の洪水	水防団待機水位 <b>0.6m</b> 連絡体制の確立 情報の共有 資機材の準備	氾濫注意水位 <b>1.3m</b>	避難判断水位 <b>1.4m</b> 浸水想定区域内で立退き避難が必要な高齢者等は、避難開始	氾濫危険水位 <b>1.8m</b> 浸水想定区域内で立退き避難が必要な場合、全員避難	溢水発生 決壊発生 夜間瀬川・角間川 氾濫
(避難行動予定表)						
マイ・タイムライン						
災害の発生に備え、事前に、いつ何を するか整理し、気象情報をもとに、避難 行動の予定を立てておきましょう。						

避難指示は、避難勧告と同じ警戒レベル4に位置付けられていますが、状況に応じて緊急的に又は重ねて避難をうながす場合などに発令します。避難勧告が発令された場合は、避難指示(緊急)を待たずに速やかに避難しましょう。

表中の「危険度分布」は、気象庁のホームページで示される大雨・洪水警報の危険度分布です。

# 指定緊急避難場所及び指定避難所

指定緊急避難場所：切迫した災害の危険から命を守るために避難する場所

指定避難所：災害により住宅を失った場合等において、一定期間避難生活をする場所



	避難施設名	住所	指定緊急避難場所				指定避難所	収容人員	
			小河川 洪水	土砂 災害	夜間瀬 角間川 洪水	地震		通常時	感染症 対策時
1	志賀高原総合会館98	平穩7148-203	○	○	○	○	○	164	120
2	志賀高原保育園	平穩7148	○	○	○	○	○	33	24
3	郷土文化保存伝習館	平穩1234-1	○	—	○	○	○	56	41
4	湯ノ原公会堂	平穩45-1	○	—	—	—	○	12	9
5	渋温泉コミュニティ消防センター	平穩2112-1	○	—	—	○	○	23	17
6	金安コミュニティ消防センター	平穩2281-2	○	—	—	○	○	17	13
7	湯田中共益会館	平穩3091-5	○	○	○	○	○	33	25
8	かえで保育園	平穩3094-1	○	○	○	○	○	167	123
9	東小学校	平穩3115	○	—	○	○	○	160	117
10	山ノ内中学校	平穩3400	○	○	○	○	○	147	108
11	山ノ内町文化センター	平穩4015-1	○	○	○	○	○	99	72
12	地域福祉センター	平穩3371-2	○	○	○	○	福祉	109	80
13	上条研修センター	平穩3986-2	○	○	○	○	○	85	63
14	穂波温泉区コミュニティセンター	佐野2610-4	○	—	—	○	○	31	23
15	南小学校	佐野1181	○	○	○	○	○	142	104
16	佐野人材養成センター	佐野1069-1	○	—	○	○	○	38	28
17	ほなみふれあいセンター	佐野795-1	○	—	○	○	○	99	72
18	ほなみ保育園	佐野1058	○	—	○	○	○	78	57
19	特養 いで湯の里	佐野799-2	○	○	○	○	福祉	17	12
20	道の駅北信州やまのうち	佐野393-2	○	○	○	○	—	53台※	53台※
21	菅集落センター	寒沢1168-2	○	○	○	○	○	34	25
22	寒沢集落センター	寒沢634-1	○	—	○	○	○	20	15
23	戸狩公会堂	戸狩601-4	○	○	○	—	○	46	34
24	西小学校	夜間瀬2504-1	○	○	○	○	○	131	96
25	よませふれあいセンター	夜間瀬2511	○	—	○	○	○	87	64
26	よませ保育園	夜間瀬2970	○	○	○	○	○	63	46
27	夜間瀬本郷区民会館	夜間瀬2525	○	—	○	—	○	66	48
28	宇木区民会館	夜間瀬1287-イ	○	○	○	—	○	40	29
29	横倉集会所	夜間瀬4040-1	○	—	○	—	○	57	42
30	前坂研修センター	夜間瀬6531-2	○	○	○	○	○	20	15
31	よませ活性化センター	夜間瀬6819-1	○	○	○	○	○	94	69
32	すがかわ体育館	夜間瀬8611-2	○	○	○	○	○	98	72
33	北部公民館	夜間瀬8589	○	○	○	—	○	57	42
34	すがかわ保育園	夜間瀬8597	○	○	○	○	○	54	39
35	乗廻集会所	夜間瀬12115-1	○	—	○	○	○	29	22
36	中須賀川多目的集会所	夜間瀬8148-2	○	○	○	○	○	35	25
37	苗間生活改善センター	夜間瀬7586	○	○	○	—	○	12	9
38	土橋公会堂	夜間瀬10099-1	○	—	○	○	○	21	16
39	下須賀川生活改善センター	夜間瀬8945	○	○	○	—	○	22	16
40	表落合多目的集会所	夜間瀬10080	○	○	○	○	○	16	12

小河川：夜間瀬川(水位周知河川)、角間川以外の河川 福祉：福祉避難所

※「車で避難・安全確保できる避難場所」につき、駐車可能台数になります。

# 感染症対策に配慮した避難所運営について

町では、過去の災害対応の課題や教訓を踏まえるとともに、避難所・避難場所における新型コロナウイルス感染症等の感染予防対策を適切に行うため、「山ノ内町避難所等運営マニュアル」を作成しました。

●本マニュアルでは、地域住民が主体的に避難所の運営を行うことを目指しており、実際の運営の参考となるよう、実践的・具体的な内容としています。

●地域住民の皆さんにより、円滑な避難所運営ができるよう備えましょう。



## 災害時における感染症予防対策の考え方

感染症流行下における避難所運営に際しては、密閉、密集、密接のいわゆる「3密」を避けることを基本とします。

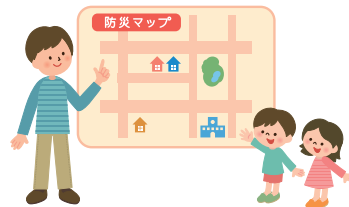
## 主な感染拡大防止対策

- 密集を避けるため、ホテル・旅館等の活用など、指定した避難所以外の避難所を開設する。
- 親戚や友人の家等への避難を検討する。
- 避難所への到着時に健康状態を確認する。
- 手洗い、咳エチケット等を徹底する。
- 清掃や消毒などにより衛生環境の確保に努める。
- 十分な換気に努め、スペースを確保する。
- 発熱、咳等の症状が現れた人や濃厚接触者のための専用スペースを確保する。
- 短期間の避難であれば、車で安全な場所に待機することで、風水害から命を守り、感染症のリスクを減らすことができます。

## 日頃の準備と心構え

### ●避難場所は決まっていますか？

町の指定避難所以外にも、緊急に一時避難する場所を決めておきましょう。



### ●危険場所を知っていますか？

自宅周辺や避難経路上の危険箇所を日ごろから確認しておきましょう。

### ●前兆現象に注意していますか？

危険な場所には近づかないようにし、発見したら町や区へ報告しましょう。

### ●雨に注意していますか？

1時間20ミリ以上、または降り始めてから100ミリ以上の降雨量になったら十分注意しましょう。

### ●逃げ方を知っていますか？

土石流はスピードが速いため、土砂の流れる方向とは、直角に逃げましょう。

### ●一人暮らしや災害時要援護者の方はいますか？

一人暮らしや災害時に支援が必要な高齢者・体の不自由な人などの避難には、みんなで協力しましょう。

## 非常用持出品チェックシート(基本的なもの)

現金	
預金通帳	
印鑑	
保険証	
免許証	
マイナンバーカード	
懐中電灯	
携帯ラジオ	
乾電池	
ヘルメット、防災ずきん	
厚手の手袋	
毛布	
缶切り	
ライター・マッチ	
ナイフ	
携帯用トイレ	
マスク	
救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるとよいでしょう	救急箱
	処方箋の控え
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬
	生理用品
最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です	乾パン
	缶詰
	栄養補助食品
	あめ・チョコレート
	飲料水
衣類は動きやすいものを選びましょう。防寒具も寒い季節には役立ちます	下着・靴下
	長袖・長ズボン
	防寒着・雨具
その他	携帯用カイロ・携帯用バッテリー

## 防災に関する連絡先

●山ノ内町役場 …… ☎0269-33-3111

●山ノ内消防署 …… ☎0269-33-3119

●山ノ内町交番 …… ☎0269-33-2006

●志賀高原駐在所 …… ☎0269-34-2109

●中野警察署 …… ☎0269-26-0110

●災害時の「声の伝言板」  
災害用伝言ダイヤル [171]

家族や友人など、被災された方と連絡を取りたい場合に、情報を録音し、再生することができます。

緊急の  
場合は  
119



連絡が必要な場所や安否確認が必要な方の連絡先を控えておきましょう。

## 防災に関する情報

避難勧告等の情報は、災害時に住民に避難を呼びかけるため、町長が発令する情報です。この情報は、防災行政無線(屋外)、戸別受信機、防災情報メール(SUGUメール)、テレビ、ラジオ、Yahoo!防災速報で提供します。



### ●山ノ内町防災情報メール(SUGUメール)



火災情報、防災情報、警察情報、町の行政情報(お知らせ)、地域の情報をメールで受取ることができます。

情報を受信するためには、事前に登録いただく必要があります。

登録は、QRコードまたは、次のアドレスへ空メールを送信してください。[t-yamanouchi@sg-m.jp](mailto:t-yamanouchi@sg-m.jp)

### ●Yahoo!防災速報(スマートフォン用アプリ)



災害発生時や台風接近時などに町の避難所の開設状況や注意喚起の情報を配信します。

※受信するには設定が必要です。

「地域の設定」で「山ノ内町」を登録(または「現在地連動の設定」をオン)、「プッシュ通知する情報の選択」で「自治体からの緊急情報」をオンにします。

### ●長野県防災情報ポータル

避難情報はこちらからお知らせします。



### ●川の水位情報



河川のライブカメラや水位情報はこちらからお知らせします。

### ●長野県河川砂防情報ステーション

土砂災害の危険情報はこちらからお知らせします。

