

CAUTION CAUTION CAUTION

孺恋村

防災ハンドブック



CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION CAUTION

風水害へ備える

婦恋村でも令和元年東日本台風をはじめ近年大雨等による風水害被害に見舞われています。いざという時に逃げ遅れないために、一人一人が平時から地域の災害リスクを認識し、災害時にとるべき行動について理解することが大切です。

- ・警戒レベルとは、水害や土砂災害に備えて住民がとるべき行動をお知らせするために、村が発令する避難情報等や気象庁等が発表する防災気象情報等の防災情報を、5段階に分けたものです。警戒レベルに応じた行動を、普段から確認しておくことが大切です。
- ・また 婦恋村が配布している災害対応ガイドブック（ハザードマップ）を活用して、自宅の災害リスクを確認し、避難場所・経路を決めておきましょう。

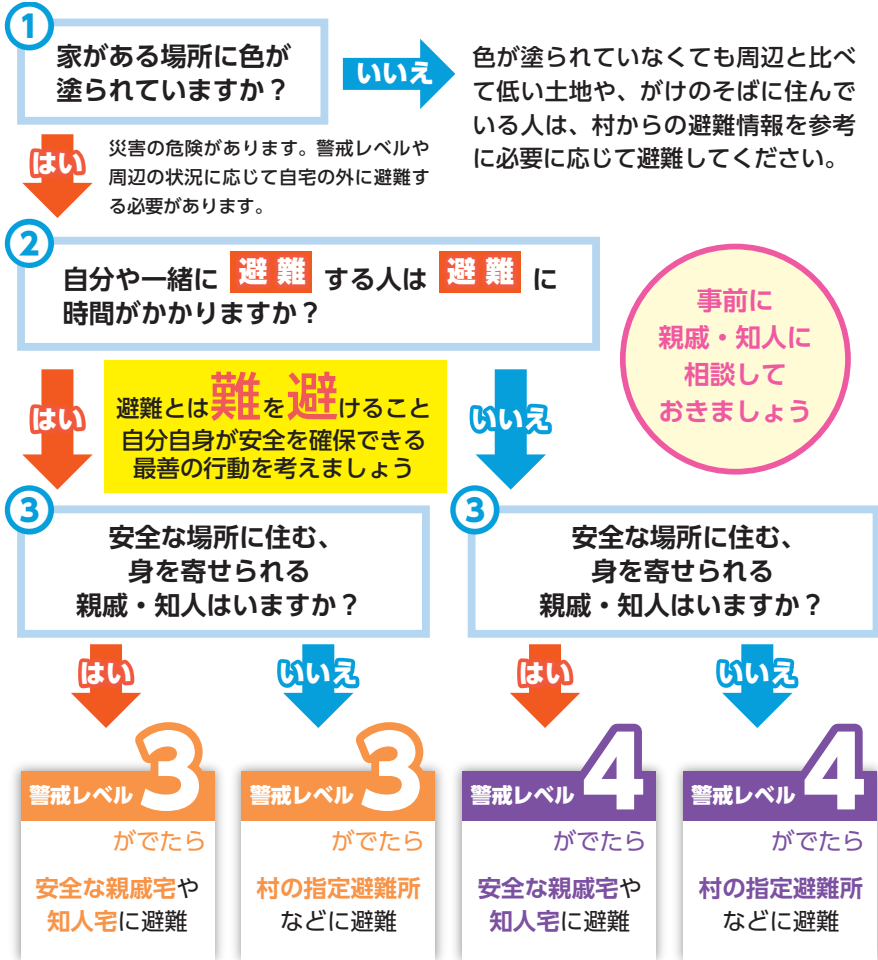
警戒レベル	状況	避難情報	住民がとるべき行動	気象情報等
5	災害発生 または切迫	緊急安全確保 (村が発令)	命の危険 直ちに安全確保！ 災害が発生、またはまさに発生しようとしている場合、高所への移動、近くの堅固な建物への退避、屋内の屋外に面する開口部から離れた場所への待避など緊急に安全を確保しましょう。	・大雨特別警報 など

警戒レベル4までに必ず避難！

4	災害のおそれ 高い	避難指示 (村が発令)	危険な場所から全員避難 危険な場所から全員避難しましょう。	・土砂災害 警戒情報 など
3	災害のおそれ あり	高齢者等避難 (村が発令)	危険な場所から 高齢者等は避難 避難に時間のかかる高齢者や障害のある人とその支援者などは危険な場所から避難しましょう。	・大雨警報 ・洪水警報 など
2	気象状況悪化	—	自らの避難行動を確認 ハザードマップなどで自らの避難行動を確認しておきましょう。	・大雨注意報 ・洪水注意報 など
1	今後気象状況 悪化のおそれ	—	災害への心構えを高める 最新の防災気象情報などに注意して、災害への心構えを高めましょう。	・早期注意情報

大雨・洪水時の避難について

・台風や豪雨に備えて、ハザードマップと一緒に「避難行動のフローチャート」を確認しましょう。家族と一緒に、住んでいる地域の災害リスクと、とるべき行動を確認し、災害時に適切な避難行動がとれるようにしましょう。



※上記の表は、行動の目安となるものです。状況に応じて命を守る行動をとりましょう。

! 警戒レベル3や4が出たら、危険な場所から避難しましょう！

! 避難先は小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

風水害に対する事前の備え

家の周囲で行う対策ポイント

台風などが来る前に、家の周りに飛ばされそうな物や、危険なところがないか確認しておきましょう。

○屋根

瓦のひび、割れ、ずれ、はがれ、トタンのめくれ、はがれがないかを確認しておく。

○雨戸

がたつきや、ゆるみなどがあれば補強しておく。

○ベランダ

鉢植えや物干しざおなど落下の危険が高い物は室内に入れておく。

○雨どい

継ぎ目ははずれや塗装のはがれ、腐りがないか確認。落ち葉や土砂で詰まらせないように掃除しておく。

○プロパンガス

設置しているご家庭では、しっかりと固定されているか確認しておく。

○窓ガラス

ひび割れ、窓枠のがたつきがないか確認。また強風による飛来物などに備えて、外側から板でふさぐなどの処置をしておく。

○側溝

側溝のゴミや土砂を取り除き、雨水の排水をよくしておく。

○鉢植え

飛ばされやすいので室内に入れておく。

○ブロック塀

ひび割れや破損箇所がないか確認しておく。

室内

- 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備する。
- 避難に備えて貴重品や非常持出品を準備する。
- 気象情報を注意深く聞く。
- 断水などに備えて、飲料水などを確保しておく。
- むやみに外出しない。
- 浸水などの恐れがあるところでは、家財道具や食料品、衣類、寝具などの生活用品を高い場所へ移動させる。
- 高齢者や乳幼児、病人などを安全な場所へ避難させる。

土砂災害への備え

土砂災害から避難するために

長雨や大雨などのときには、地盤が緩んで、場所によっては土砂災害が引き起こされる危険があります。次のような現象を確認したら早めに避難し、防災機関に通報しましょう。

土砂災害の種類と特徴

土砂災害は、長雨や集中豪雨などが要因となって急傾斜地などで突発的に発生し、一瞬にして大きな被害をもたらす災害です。発生する場所や現象により「がけ崩れ」「土石流」「地すべり」の3つに分類されています。土砂災害の発生前に前兆現象があるとは限らないので、早めの避難が必要です。

土砂災害の種類

<p>がけ崩れ</p> <p>集中豪雨や地震により、急勾配の土地が崩壊する現象。</p> 	<p>土石流</p> <p>山腹が崩壊して生じた土砂等が、水と一体となって流下する現象。</p> 	<p>地すべり</p> <p>土地の一部が地下水等の影響により滑ったり、移動したりする現象。</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

土砂災害の前兆に注意しましょう

避難勧告が出されなくても、危険を感じたら周りの人に知らせて自主的に避難しましょう。

<p>雨が降り続けているのに、川や沢の水が減る</p> <p>石や岩や木などによって、上流の川や沢がせきとめられていて、まもなく土石流がおそってくるおそれがあります。</p> 	<p>川の水がにごり、木が流れている</p> <p>すでに上流のほうで土石流が発生しているおそれがあります。</p> 	<p>小石がパラパラ落ちてくる</p> <p>斜面が崩れはじめているおそれがあります。</p> 
<p>山鳴りがする</p> <p>近くで土石流が発生しているおそれがあります。</p> 	<p>斜面から水がわき出る</p> <p>斜面がゆるんでいて、大きく崩れるおそれがあります。</p> 	<p>地面にひび割れができる</p> <p>地すべりが始まっているおそれがあります。</p> 

地震に備える

大きな地震が発生したとき、冷静に対応するのは難しいもの。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。いざというとき「あわてず、落ち着いて」行動するために、行動パターンを覚えておきましょう。

●自宅にいる場合

地震発生

命を守る

- 「頭を保護する」「大きな家具から離れる」「丈夫な机の下に隠れる」など、落ち着いて、自分の身を守る。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。

1～5分

家族を守る

- 家族の安全を確認。
- 火の元を確認・初期消化。
- 足をケガしないように靴をはく。
- 非常持ち出し品を手元に用意する。
- 余震に注意。

5～10分

地域を守る

- 隣近所の安全を確保
- ラジオなどで情報を確認。
- 電気のブレーカーを切る・ガスの元栓を閉める。
- 家屋倒壊などのおそれがあれば避難する。

10分～数時間後

助け合いの心で…

- 協力して消火・救出活動
- 水・食料は備蓄でまかなう。
- 災害情報、被害情報の収集。
- 壊れた家には入らない。
- 引き続き余震に注意。

●屋外にいる場合

路上では

- ・落下物や窓ガラス等に注意し、手荷物などで頭を守り、広場などへ避難する。
- ・住宅街ではブロック塀や門柱から離れる。自動販売機の転倒にも注意する。

車の運転中は

- ・急ブレーキは事故の原因になるので、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止してエンジンを切る。
- ・揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオなどで情報を確認する。
- ・やむを得ず路上に車を置いて離れるときは、キーをつけたままでドアロックはしない。（緊急時に移動させることがあるため）

●電車やバスの中では

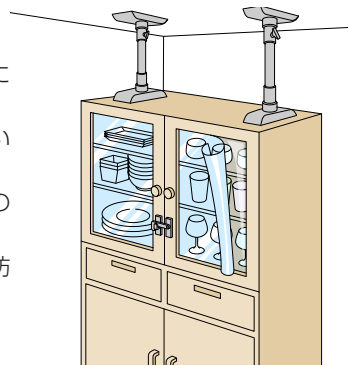
- ・座席に座っているときは、頭を保護して姿勢を低くする。
- ・緊急停止に備えてつり革や手すりにはしっかりとつかまる。
- ・揺れがおさまっても勝手に降車せず、係員の指示に従う。

●地震発生時のNG行動

- ・ガスに引火して爆発する危険があるので、火をつけない。
- ・火災の危険があるので、ブレーカーを上げて通電させない。
- ・火災や爆発の危険があるので、電気のスイッチに触らない。
- ・電話回線がパンクするので、発災直後に不要不急の電話の使用を控える。
- ・ケガをする危険があるので、部屋の中を裸足で歩かない。
- ・閉じ込められる危険があるので、エレベーターは使わない。
- ・緊急車両の通行の妨げになるので、避難に車は使わない。

●家の中の安全対策

- ・本棚やタンスなどの重い家具が倒れないように固定する。
- ・出入り口や通路には、なるべく荷物を置かないようにする。
- ・就寝場所に家具が倒れてこないように、配置の工夫をする。
- ・ガラスが飛び散るのを防ぐため、ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。



火山（噴火）に備える

活火山は「概ね過去1万年以内に噴火した火山及び現在活発な噴気活動のある火山」とされています。嬭恋村では浅間山、白根山（本白根山）の活火山があり、火山噴火予知連絡会により「火山防災のために監視・観測体制の充実等の必要がある火山」に選定されており、気象庁が24時間体制で常時観測・監視しています。

●噴火警戒レベル

- ・噴火警戒レベルとは、噴火時などに危険な範囲や必要な防災対応を、レベル1からレベル5までの5段階に区分したものです。
- ・各レベルには、火山の周辺住民、観光客、登山者等のとるべき防災行動が一目で分かるキーワードを設定しています。

●想定される火山災害

火山は時として大きな災害を引き起こします。災害の要因となる主な火山現象には、大きな噴石、火砕流、融雪型火山泥流、溶岩流、小さな噴石・火山灰、火山ガス等があります。また、火山噴火により噴出された岩石や火山灰が堆積しているところに大雨が降ると土石流や泥流が発生しやすくなります。

種別	名称	対象範囲	噴火警戒レベルとキーワード		説明		
			火山活動の状況	住民等の行動	登山者・入山者への対応		
特別警報 警報	噴火警報 (居住地域) 又は 噴火警報	居住地域 及び それより 火口側	レベル 5	避難	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生、あるいは切迫している状態にある。	危険な居住地域からの避難等が必要(状況に応じて対象地域や方法等を判断)。	
			レベル 4	高齢者等避難	居住地域に重大な被害を及ぼす噴火が発生すると予想される(可能性が高まってきている)。	警戒が必要な居住地域での高齢者等の要配慮者の避難、住民の避難の準備等が必要(状況に応じて対象地域を判断)。	
警報	噴火警報 (火口周辺) 又は 火口周辺 警報	火口から 居住地域 近くまで	レベル 3	入山規制	居住地域の近くまで重大な影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	通常の生活(今後の火山活動の推移に注意。入山規制)。状況に応じて高齢者等の要配慮者の避難の準備等。	登山禁止・入山規制等、危険な地域への立入規制等(状況に応じて規制範囲を判断)。
		火口周辺	レベル 2	火口周辺 規制	火口周辺に影響を及ぼす(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)噴火が発生、あるいは発生すると予想される。	通常の生活。(状況に応じて火山活動に関する情報収集、避難手順の確認、防災訓練への参加等)。	火口周辺への立入規制等状況に応じて火口周辺の規制範囲を判断。
予報	噴火予報	火口内等	レベル 1	活火山であることに留意	火山活動は静穏。火山活動の状態によって、火口内で火山灰の噴出等が見られる(この範囲に入った場合には生命に危険が及ぶ)。	特になし(状況に応じて火口内への立入規制等)。	

災害への備え

大地震や豪雨などの自然現象は、人間の力ではくい止めることはできません。しかし、災害による被害は、私たちの日頃の備えによって減らすことが可能です。

「自分でできること」「家族でできること」などについて考え、いつ起こるかわからない災害に準備をしておくことが大切です。

●家族の連絡方法、連絡先を確認しておこう

- ・災害は、家族が別々の場所にいる時に起こる可能性もあります。あらかじめ、どの連絡方法を利用するか、どの親戚や知人などに連絡するか、決めておきましょう。
- ・災害発生時は電話が殺到し、被災地域内では電話がつながりにくくなり、安否確認などに支障が発生する場合があります。その時に活用できる、171災害用伝言ダイヤルのサービスを確認しておきましょう。

●避難場所・経路を確認しておこう

- ・指定緊急避難場所や指定避難所への経路を、休日などを利用し、歩いてみて確認しておきましょう。
- ・連絡を取れない場合も考えて、待ち合わせ場所や避難場所を決めておきましょう。



●非常持出品、家庭内での備蓄品を確認しておこう

- ・非常持出品、備蓄品の置き場所や中身を確認しておきましょう。
- ・食品や飲料の場合は賞味期限を、ラジオなどの機器の場合は故障がないかなど、定期的にチェックも必要です。

避難の備え

●動きやすい服装で

荷物は最小限にして背負い、両手が使えるようにしましょう。長靴は水が入って動きにくくなるので、運動靴で避難しましょう。

●避難は早めに

なるべく周囲が浸水する前に地域で声をかけ合って避難しましょう。特に夜間に大雨が予想されるときは、夕方までに避難しましょう。

●無理をしない

歩行可能な浸水深の目安は約50cm。流れがある場合は、それ以下でも危険。避難が遅れたら高い場所で助けを待ちましょう。

長い棒などを杖のかわりにし、浸水して見えなくなっている道路の側溝・マンホール・くぼみ・障害物などに注意しましょう。

●頭上・足元に注意

余震が起きた場合はブロック塀の倒壊や自動販売機の転倒などに注意し、これらのそばから離れましょう。また、落下物や窓ガラス等にも注意し、建物から離れましょう。

災害時の処置

災害時は思わぬケガをしやすい危険。負傷した際は、早く対処することが大切です。正しい応急手当の方法を知り、万一のときに備えよう。

●止血の手当

出血している部分にガーゼや清潔な布などを直接あて、強く圧迫。傷口は心臓よりも高い位置にする。感染予防のためゴム手袋やビニール袋などを着用しよう。

●骨折・捻挫の応急手当

添え木が無ければ身近にある新聞紙や傘、ダンボールなどを用意し、折れた骨の両側の関節とそえ木を布などで固定。

●やけどの応急手当

痛みがなくなるまで15分以上きれいな水で冷やす。衣類を着ている場合は、脱ぐときに皮膚が傷つくので、衣類を着たままで冷す。

非常持出品と 備蓄品

いざ、急いで避難しなければならぬとき、何をどれだけ持って行くか、とっさに判断できるものではありません。非常用品は日頃から確認して備えておきましょう。

● 非常持出品

いざ、避難するときに、さっと持ち出すものです。これだけは、最低限、用意しておきましょう。

● 貴重品類

- 小銭
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証・免許証等(コピー)

● 避難用具

- 懐中電灯
- 予備の乾電池
- 携帯ラジオ
- 携帯電話充電器
- 厚手の手袋
- ヘルメット・防災ずきん

● 汎用備品

- タオル
- 毛布
- 体温計
- ライター・マッチ
- ナイフ
- メガネ・コンタクトレンズ
- ポリ袋・レジャーシート

● 衛生用品

- マスク
- 消毒薬
- ウェットティッシュ
- 携帯用トイレ
- 常備薬・お薬手帳

● 衣料品

- 下着・靴下
- 長袖・長ズボン
- 防寒用ジャケット
- 雨具

● 非常食

- 飲料水
- 長期保存食(乾パン・缶詰など)
- 栄養補助食品
- アメ・チョコレート

● その他

- 使い捨てカイロ
- 生理用品
- 紙おむつ
- 粉ミルク

● 備蓄品

救助が届くまでの数日間(最低3日間)を自給自足できるよう準備しておくものです。

● 食料品

- レトルト食品(缶詰・ドライフーズ等)
- インスタントラーメン・みそ汁
- 飲料水(1日1人3ℓを目安)

● 生活用品等

- 給水用ポリタンク
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- カセットコンロ
- ラップフィルム
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- 簡易トイレ
- 水不要のシャンプー

- ビニール袋
- ロープ
- 工具セット
- ほうき・ちりとり
- 長靴

火災への備えと行動

火災が発生した場合は、まず「通報」「初期消火」「避難」が大切です。状況により優先順位は異なります。あわてず冷静な判断を心掛けましょう。

火災発生

1分

通報

「大声で「火事だ」と叫び周囲に知らせる。どんなに小さな火災でも119番に通報しよう。

2分

初期消火

火が小さいうちは初期消火が可能です。水や消火器だけでなく、毛布や座布団で火を叩く、濡らした毛布やタオルを覆うなどの消火方法も有効です。

10分

建物から避難

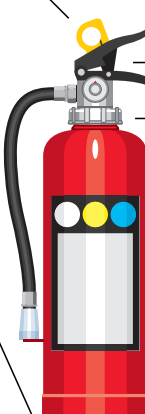
火が天井に達したら初期消火は困難です。無理をせず避難しよう。避難するときは、部屋の窓やドアを閉めて空気を遮断し、速やかに行動しよう。

本当に恐ろしいのは煙です!

火災で発生する煙には、一酸化炭素などの有毒ガスが含まれています。吸い込むと中毒などにより命を落とす危険性があるので、次のポイントに気をつけながら避難しましょう。

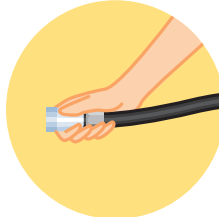
- めらしたタオルやハンカチなどで、口と鼻をおおう。
(無理な場合は、ネクタイや衣類で代用を)
- できるだけ姿勢を低くする。
- 階段では、はったまま後ろ向きに下りる。
- 短い距離なら、息をとめて一気に走り抜ける。
- 視界が悪いときは、壁づたいに避難する。

●消火器の使い方を覚えておこう

- 
- ◆安全ピン
変形、破損はないか
封印は切れていないか
 - ◆レバー
変形、破損はないか
 - ◆ホール
ひび割れ、ゆるみ、
劣化はないか
 - ◆キャップ
変形やゆるみはないか
 - ◆本体・底部
サビや変形はないか
 - ◆ゲージが
ついている場合
圧力を示す針が
規程内にあるか
 - ◆シール
使用期限内か使用限界
年数を調べて書き加える
 - ◆消火器の種類
有効な用途を確認する

消火器の使い方

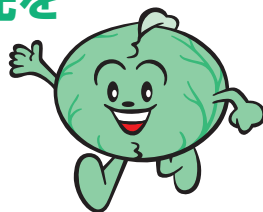
- ① 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く。
- ② ホースをはずして火元に向ける。
- ③ レバーを強く握って噴射する



消火器の構え方

- ① 火の風上にまわり、風上から構える。
- ② やや腰を落として低く構える。
- ③ 炎を狙うのではなく、火の根本を掃くように左右に振る。

防炎情報・気象情報等の入手先を 確認しておきましょう！



・嬭恋村ホームページ

嬭恋村の各種防炎情報を確認できます
<https://www.vill.tsumagoi.gunma.jp/>



・嬭恋村スマートシティ防炎システム

「LINE」で友達追加していただくと嬭恋村の防炎・災害・害獣・
インフラ・観光情報のお知らせが受信可能となります。



・嬭恋村防炎行政メール

嬭恋村に関する防炎無線の情報をメールでお届けします。
https://www.sec-poooh.jp/cms/tsumagoi/mm_pro/mailmag.html



・群馬県防炎トップページ（群馬県）

群馬県内の各種防炎情報を確認できます。
<https://www.pref.gunma.jp/05/a5510001.html>



・群馬県防炎ポータルサイト（群馬県）

最新の気象、災害、避難所情報等が確認できます。
<https://gunma.secure.force.com/>



・キキクル（気象庁）

洪水や土砂災害に関する情報が確認できます。
<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



・川の防炎情報（国土交通省）

河川の雨量・水位情報やカメラ画像により、洪水の危険性が確認できます。
<https://www.river.go.jp/index>



・NTT災害用伝言ダイヤル

- 伝言を録音する 【171】にダイヤル → 録音の場合【1】
→（市外局番）〇〇〇-□□□□
伝言を聞く 【171】にダイヤル → 再生の場合【2】
→（市外局番）〇〇〇-□□□□

音声版



WEB版



災害時の指定緊急避難場所一覧

指定緊急避難場所一覧表

No.	施設名	住所	備考
1	田代体育館	嬭恋村田代 438	
2	田代コミュニティセンター	嬭恋村田代 418-3	
3	干俣体育館	嬭恋村干俣 1313	
4	干俣生活改善センター	嬭恋村干俣 365	
5	仁田沢集落センター	嬭恋村干俣 2407-171	
6	嬭恋村立嬭恋中学校	嬭恋村大笹 1654-2	
7	嬭恋村立西部幼稚園	嬭恋村大笹 176-1	
8	大笹公民館	嬭恋村大笹 1720-1	
9	大平集落センター	嬭恋村大笹 3449-670	
10	北山住民センター	嬭恋村大笹 1979-376	
11	中原住民センター	嬭恋村大笹 3140	
12	山梨コミュニティセンター	嬭恋村大笹 2808	
13	砂井公民館	嬭恋村大笹 2084	
14	嬭恋村立西部小学校 ※2	嬭恋村大前 805-1	
15	大前活性化センター	嬭恋村大前 395-1	
16	嬭恋村役場	嬭恋村大前 110	
17	細原集落センター	嬭恋村大前 2146-1	
18	嬭恋村農村環境改善センター ※1	嬭恋村大前 1100	土砂災害時使用不可施設
19	西窪生活改善センター ※1	嬭恋村西窪 458-1	土砂災害時使用不可施設
20	門貝コミュニティセンター ※1	嬭恋村門貝 187	土砂災害時使用不可施設
21	嬭恋村立東部小学校 ※2	嬭恋村三原 679-3	
22	三原多目的集会施設 ※1	嬭恋村三原 502-1	土砂災害時使用不可施設
23	嬭恋会館 ※2	嬭恋村三原 691	
24	嬭恋村立東部こども園	嬭恋村鎌原 1339	
25	鎌原公民館	嬭恋村鎌原 398	
26	鎌原多目的活動センター	嬭恋村鎌原 427-2	
27	浅間住民センター（浅間開拓）	嬭恋村鎌原 1052-270	
28	芦生田区民ふれあいセンター	嬭恋村芦生田 480-2	
29	袋倉生活改善センター	嬭恋村袋倉 782-3	
30	今井集落センター	嬭恋村今井 1130-1	
31	仙之入集落センター	嬭恋村今井 1062-176	
32	石津住民センター	嬭恋村今井 1336-1	
33	半出来コミュニティセンター	嬭恋村今井 248-3	
34	万座プリンスホテル	嬭恋村干俣 2401	
35	地域交流センター	嬭恋村鎌原 494-11	

※1 土砂災害時使用不可施設：土砂災害のおそれがあるときは、開設されません。

※2 土砂災害警戒区域内の施設だが、土砂災害時でも2階以上であれば使用可能な施設。

発行：孺恋村役場 総務課
2022年10月