

いぬすべ
生き抜く術の

こころ え ちょう
心得帖

TSUMAGOI MURA HAZARD GUIDE BOOK

土砂災害

地震

洪水災害

火山噴火

Featuring
2つのマップが載っています

気づきマップ
避難検討マップ

嬭恋村

これだけはおさえてほしい
6つの心得

check! ↗



嬭恋村 災害対応ガイドブック

孺恋村災害対応ガイドブックもくじ

心得2	想定にとらわれない - 気づきマップ -	4~5ページ
心得3	事前の対応が最も重要	6~7ページ
心得4	原則は早い段階で安全な場所へ 逃げ遅れたらその場そのときで最も安全な場所へ	8~9ページ
心得5	情報を待たず早めの避難 避難情報以外の避難を助ける情報	10~11ページ 12~13ページ
心得5	情報を活かしてすばやく避難	14~15ページ
心得6	最善をつくす - 避難検討マップ索引図 - 避難検討マップ	16~17ページ 18~37ページ
心得6	最善をつくす - 地震の揺れから身を守る - 想定されている地震を知る	38~39ページ 40ページ
	子どもたちの命をまもる防災教育 災害時に役立つ情報	41ページ 42~43ページ

いざというときのことを話し合って記入しましょう。

39ページに記入
揺れから身を守るための対策をチェックしましょう。

43ページに記入
災害時の連絡方法
非常持ち出し品を準備しておきましょう。
備蓄品を準備しておきましょう。

裏表紙に記入
早い段階での避難先
逃げ遅れたときの避難先

孺恋村の魅力はなんと言っても広大な大自然です。この大自然が村の主力産業である農業、観光業のまさに源泉であり、孺恋村の活力の源であり、そして私たち村民にとっての誇りでもあります。

しかしながら、自然はひとたび牙をむくととてつもない力で私たちの生命を脅かす存在となります。孺恋村で暮らすみなさんも、土砂災害、洪水、浅間山や草津白根山の噴火、地震といった自然災害の危険にさらされているなかで日々生活していることを理解しておかなければなりません。

過去にも、天明3年(1783)の浅間山の大噴火(天明の大噴火)、昭和41年(1966)笹平地区で発生したがけ崩れ、平成13年(2001)台風15号豪雨といった災害により、村民の尊い命が失われています。

村民のみなさんには、このような自然災害から身を守る術を、平時のうちから身につけ、いざというときには、適切な避難対応をとっていただきたいと考えています。この「孺恋村 災害対応ガイドブック」には、そのための考え方やヒントが詰まっています。しっかりと読んでいただき、万が一の災害に備えた避難対応を考え、家族や地域の方と相談しておいてください。



孺恋村長 熊川 栄

心得1 率先して実践・避難



自分の命は自分で守る

災害による犠牲者を無くすためには、住民一人ひとりが、「いざというとき、最終的に自分の身を守るのは自分自身である」という原点に立ち返ることが重要です。「自分は大丈夫」と思いこんだり、誰かに頼りきりになり、みずから災害に備える姿勢を失ってはいけません。

つぎに、大切な人

自分の命を守ることができれば、家族など、大切な人を助けることができます。また、一緒にいざというときの対応を確認し、ふだんから備えることで、大切な人の命を守るにつながります。

そして、地域へ

地域住民みんなが「率先して実践・避難」することをあたりまえと考えることができれば、個人での対応が困難な状況の人も助けることができる、大きなチカラが生まれます。

心得2 想定にとらわれない

ハザードマップは、安全を保証する地図ではありません。想定はあくまで自然現象を予測するシナリオのひとつです。想定以上の災害の発生も考えられますし、想定が無いからといって安全というわけではありません。

心得3 事前の対応が最も重要

災害により命を守るかは、災害が起こる前後の行動で決まります。そのなかでも、大きく影響するのは、事前(発災前)の対応です。

心得4 原則は早い段階で安全な場所へ 逃げ遅れたらその場そのときで最も安全な場所へ

早い段階で安全な場所へ避難することが大原則ですが、逃げ遅れてしまった場合には、その場そのときの状況で最も安全と思われる場所で身を守りましょう。

心得5 土砂災害・洪水の際には情報を待たず早めの避難 火山噴火の際には情報を活かしてすばやく避難

災害の危険性が高まった場合には、情報を積極的に収集し、早めに避難しましょう。しかし、土砂災害や特に中小河川の洪水は、避難情報を事前に出すことが非常に困難な災害です。避難情報が発表されていなくても、周囲の異変に気が付いたら早めに避難しましょう。また、火山噴火の危険性が高まった場合には、噴火警戒レベルなどの情報をしっかりと確認し、村や消防・警察の指示に従ってください。

心得6 最善をつくす

避難といっても、必ずしも村が指定する避難場所に行くことではありません。周辺の様子を見て、その場、そのときに最も安全と思われる行動をとりましょう。

想定にとらわれない - 気づきマップ -

このマップは、土砂災害警戒区域、群馬県の地震調査結果、国土地理院土地分類基本調査に基づいて、嬭恋村にどのような災害の危険性があるかを示したものです。
お住まいや職場ではどのような災害の影響を受けやすいのかをこのマップで知っておきましょう。

- 土砂災害の影響を受けやすい地域 (土砂災害警戒区域を基に色づけ)
- 低地 (地形分類図) の地域 (土地分類基本調査の谷底低地、氾濫原低地を基に色づけ)
- 主な村内の災害履歴 (土地保全図 [災害履歴図] [国土交通省土地・水資源局・平成 19 年 3 月] を基に表示)
- 噴火予兆対応をする地域の目安 (噴火予兆対応: 避難勧告等の発令・警戒区域の指定 [「浅間山の噴火警戒レベル」 [草津白根山の噴火警戒レベル] (気象庁) [平成 26 年度版火山噴火 (爆発) 防災計画] (群馬県火山防災対策連絡会議) を基に表示)

地震の想定

地震の想定は最大で震度 6 強

村内の多くは震度6弱が予測されています。また、一部では震度6強が予測されています。

平成24年の群馬県地震被害調査を基にしたものです。

土砂災害の想定

土砂災害の影響を受けやすい地域

村内にがけ崩れ、地すべり、土石流の危険性の高い地域が多く存在し、過去に被害実績も多い地域です。

土砂災害警戒区域を基に色づけしたものです。

土砂災害警戒区域って?

土砂災害警戒区域は、土砂災害のおそれがあるとして、土砂災害防止法に基づき区域指定した箇所です。

そのうち、土砂災害特別警戒区域は、建築物や住民に著しい危害が生じるおそれがある区域です。

低地 (地形分類図) の地域

想定ではないが

この色の地域は

村内には多くの河川があります。この地域は、河川はん濫などでできた低地です。浸水想定はありませんが、地形的にみた場合、大雨や洪水の際に浸水しやすい場所です。

土地分類基本調査の谷底低地、氾濫原低地を基に色づけしたものです

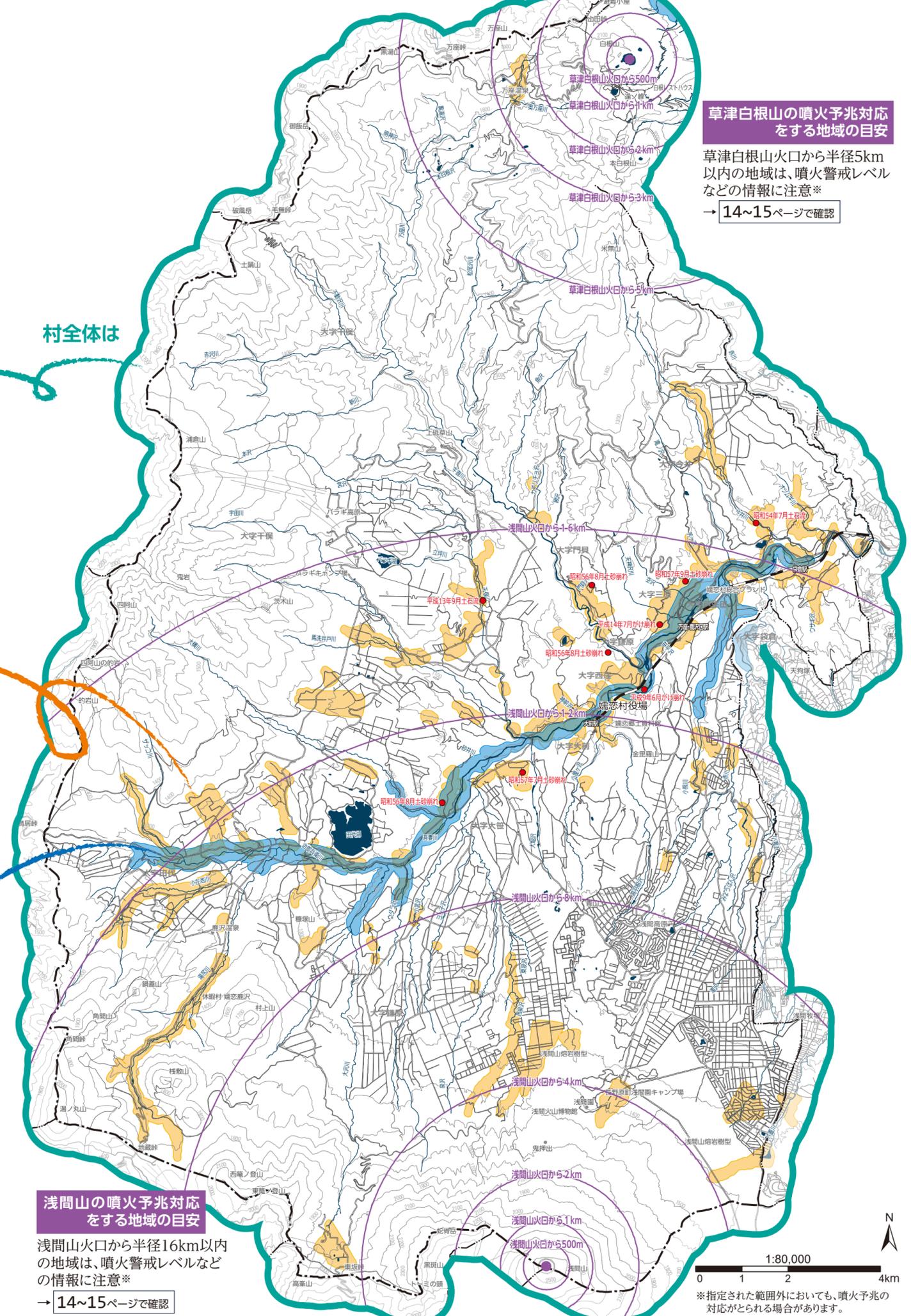
低地って?

土地分類基本調査は土地の「成り立ち (生い立ち)」を色分けしたものです。そのなかで谷底低地や氾濫原低地として分類される地域は河川のはん濫などによる堆積により形成された低地で、地形的にみた場合、大雨や洪水の際に浸水しやすい場所です。

なお、自然災害の発生の可能性は、地形条件だけで決まるものではなく、災害を引き起こす外的条件や国や県が進めてきた災害対策によって大きく変化します。

出典:土地分類基本調査(土地履歴調査)成果活用マニュアル

低地として示した地域は、国土調査による 1/50,000 土地分類基本調査 (地形分類図) [軽井沢 (1998)]、[草津 (1999)] 群馬県を基に一部を複製したものです。



草津白根山の噴火予兆対応をする地域の目安

草津白根山火山口から半径5km以内の地域は、噴火警戒レベルなどの情報に注意※

→ 14~15ページで確認

浅間山の噴火予兆対応をする地域の目安

浅間山火山口から半径16km以内の地域は、噴火警戒レベルなどの情報に注意※

→ 14~15ページで確認

1:80,000

0 1 2 4km

※指定された範囲外においても、噴火予兆の対応がとられる場合があります。

心得3

- 土砂災害
- 洪水災害
- 火山噴火
- 地震

事前の対応が最も重要

災害から命を守るかは、災害（発災）前後の行動で決まります。どの災害でも、災害（発災）前の事前の対応が最も重要です。災害毎の事前の対応を確認しましょう。

土砂災害

事前の避難が第一

避難情報などをきっかけとした事前の避難が第一です。また、避難情報が無くても、予兆現象を確認したら避難しましょう。

ただし...

逃げ遅れたら、その場そのときの最も安全な場所への避難が必要です



土砂災害

洪水災害

事前の避難が第一

避難情報などをきっかけとした事前の避難が第一です。より早い段階での避難が重要です。浸水後も自宅滞在が可能な場合もありますが、十分な準備と覚悟が必要です。

ただし...

逃げ遅れたら、その場そのときの最も安全な場所への避難が必要です

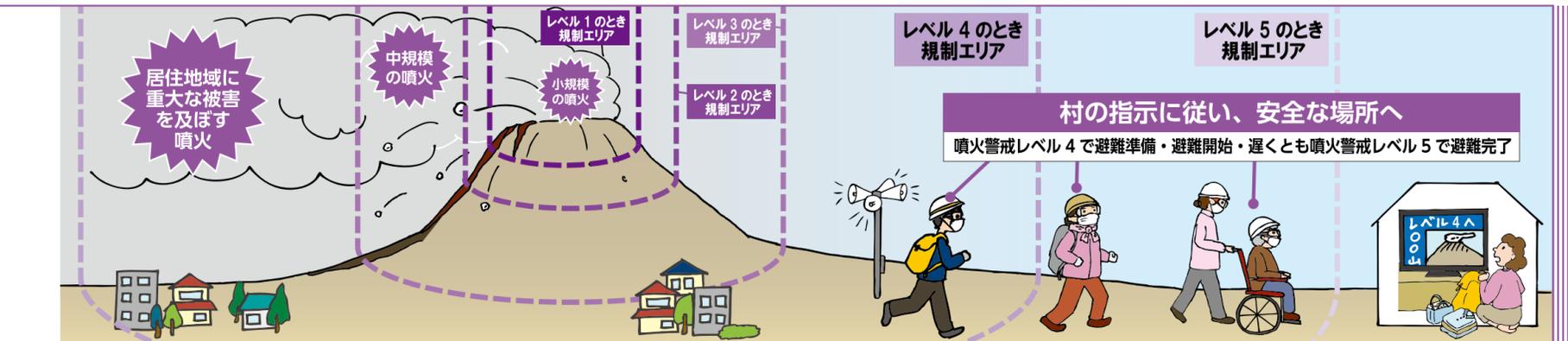


洪水災害

火山噴火

事前の避難が第一

噴火警戒レベルなどの情報をきっかけとした事前の避難が第一です。しかし、急激にレベルが上がることも考えられます。火山活動が活発化したときには、正しい情報を得て、いつでも避難ができるよう準備しておきましょう。



火山噴火

地震

事前の揺れへの備えが第一

揺れによる被害が大半を占めるため、事前の揺れへの備えが第一です。



地震

原則は 早い段階で安全な場所へ 逃げ遅れたら その場そのときで最も安全な場所へ

早い段階で安全な場所へ避難することが大原則ですが、逃げ遅れてしまった場合には、その場そのときの状況で最も安全と思われる場所で身を守りましょう。

原則

早い段階で安全な場所へ

早い段階で安全な場所に避難することが大原則です。

どんなとき?

- ◎避難準備情報や避難勧告を聞いた場合
- ◎事前に大型の台風や大雨が予想される場合
- ◎夜中に雨が降り続けると予想される場合
- ◎予兆現象などいつもと違うと感じた場合

どこへ?

- ◎歩いていける最寄りの指定緊急避難場所
- ◎親戚、友人宅など、村内に限らずより安全な場所



逃げ遅れたら

その場そのときの最も安全な場所へ

逃げ遅れてしまったら、その場そのときの状況で最も安全と思われる場所で身を守りましょう。

どんなとき?

- ◎浸水の中を避難しなければならない場合
- ◎浸水や土砂が迫ってきた場合
- ◎最寄りの指定緊急避難場所に避難するのが危険と感じた場合

どこへ?

- ◎高くて丈夫な建物や高台
- ◎指定緊急避難場所に限らず、駆け込めるところ
- ◎自宅の高いところ、斜面から離れた部屋

浸水の中を避難するのはとても危険です

危険

低い土地の浸水に気を付けましょう。周囲より低く冠水しやすい道路の通行は避けましょう。



浸水が浅くても流れが速い場合、歩くのは危険です。



水が濁って、足元が見えにくくなります。もしマンホールや側溝などのフタが外れていると転落して危険です。



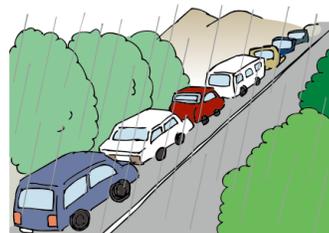
数十センチの浸水でも水圧でドアが開かなくなります。



避難の注意点

避難勧告を聞いてからは原則歩いて避難

避難勧告を聞いてから車で避難した場合、道路の混雑が考えられます。車での避難を考えている方は、避難準備情報などのより早い段階で避難を開始してください。



避難の準備は事前に

避難をしようと思ってから、避難の際に持って行くものを用意しては、逃げ遅れてしまうことも考えられます。避難の際に持って行くものを43ページで確認し、事前に用意しておきましょう。



非常持ち出し品を準備しておきましょう→ 43ページで確認

自宅などにとどまるときには、身の安全の確保や備えが必要です

少しでも安全な場所に避難しましょう

2階以上に上がり、斜面から離れた部屋など、少しでも安全な場所へ避難しましょう。



同じ建物でも上層階など、浸水から安全に身を守る場所へ避難しましょう。



ただし、とどまると危険な場所があります。

- ☐河川沿いの地域にある木造家屋
…護岸の浸食により、家屋が破壊されるおそれがあります。
- ☐土砂災害の影響を受けやすい地域、低地※
…土砂災害や浸水により家屋や住民に被害があるおそれがあります。

注意

※土砂災害の影響を受けやすい地域、低地をマップで確認しましょう。

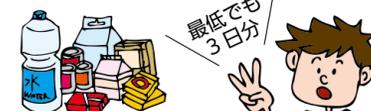
気付きマップ→ 4~5ページで確認
避難検討マップ→ 16~37ページで確認

自宅にとどまる場合には準備と覚悟を

浸水や孤立した場合には、水道や電気、ガス、トイレ、エレベータなどが使えなくなる可能性があります。自宅にとどまる場合には、飲料水や食料などの準備と、不便を強いられることへの覚悟が必要です。

浸水や孤立の長期化でこんなことも・・・

- ・停電により情報の入手が困難になる。
- ・衛生環境が悪化する、病人が出た場合には対応が難しい。
- ・定期的な診療を受けている人は診療を受けられない。
- ・備蓄していても、水や食料がなくなる。



最低でも3日分 ×3~7日分

備蓄品を準備しておきましょう→ 43ページで確認

心得5

土砂災害 洪水災害

情報を待たず早めの避難

洪水災害などの危険性が高まった場合には、避難情報を発令します。避難情報を積極的に収集し、早めに避難しましょう。しかし、局地的な雨の場合には情報が出ない場合があります。避難情報がなくてもいつもと違うと感じたら避難しましょう。

土砂災害は

周辺の雨、予兆現象にも注意

土砂災害は、避難情報を発令することが非常に難しい災害です。避難情報に加え、周辺の雨や予兆現象に注意する習慣をつけましょう。また、地域で情報を共有することも重要です。 **次のページも確認しましょう。**

洪水災害は

気象情報、水位情報にも注意

洪水災害は、避難情報に加え、気象情報や、水位の情報に注意しましょう。また、周辺の雨にも気を付けましょう。 **次のページも確認しましょう。**



いつもと違う
多くの雨が降っている

→ 周辺の雨の調べ方を
12ページで確認

いつもと違う
大雨や台風が迫っている

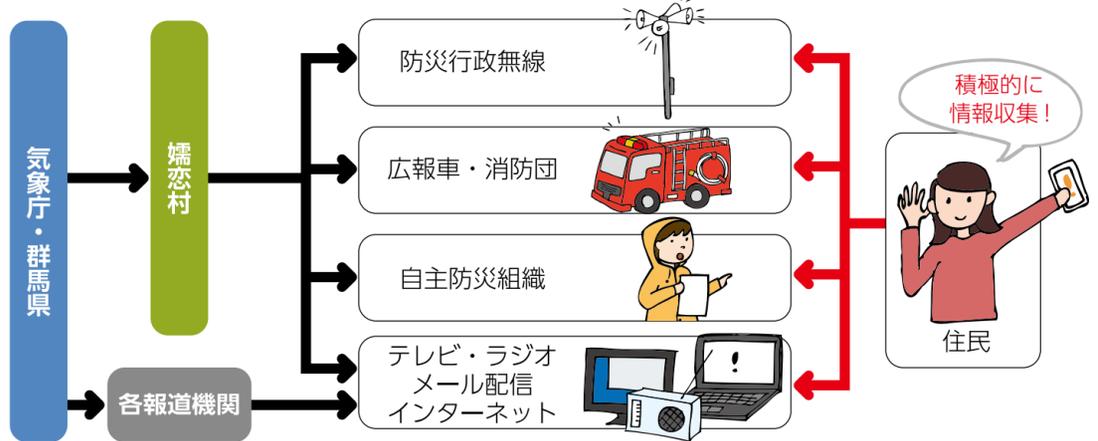
→ 気象情報の調べ方を
13ページで確認



いつもと違う
川が増水している

→ 水位情報の調べ方を
13ページで確認

情報の伝わり方



暴風雨の中で雨戸を閉め切って寝ていたら…
テレビ・ラジオをつけていなかったら…
停電だったら…
浸水で広報車が行けなかったら…

このような状況では、情報があなたの手元に届きにくくなってしまいます。土砂災害や洪水災害の危険が近づいているときには、様々な情報が発信され、周りではいつもと違う状況が起こります。しかし、これらの情報等をただ待つだけでは、いつのまにか状況が悪くなり、避難のタイミングを逃してしまうおそれがあります。災害が発生しそうなときには、みずから情報や周りの状況に注意するよう心がけましょう。

避難 情報を知りたい

孺恋村ホームページ

防災情報、村の情報など
URL <http://www.vill.tsumagoi.gunma.jp>

浅間山倶楽部ポータルサイト

気象情報や火山情報など
URL <http://asamayama.info>

浅間山倶楽部ポータルサイト（メール配信サービス）

気象情報や火山情報などをメール配信します。
登録 reg_mail_tsumagoi@asamayama.info

上記メールアドレス(右のQRコードからもメールアドレスを取得できます。)へ空メールを送信、その後、登録完了メールを受信できれば登録は完了です。



群馬県防災トップページ

気象情報、河川情報など
URL <http://www.pref.gunma.jp/05/a5510001.html>

緊急速報エリアメール（登録不要）

「避難勧告」などの災害・避難情報をはじめとする緊急性の高い情報を孺恋村エリア一帯に一斉配信するサービスです。

ラジオで調べる

NHK 第1 [594kHz] FM ぐんま [76.7MHz、82.0MHz]

テレビで調べる（データ放送）

データ放送に対応しているテレビでは、**d** ボタンを押すことで、避難情報や雨の情報、河川の水位情報（NHK 総合提供）を確認することができます。

避難情報以外の避難を助ける情報

災害に関する情報は様々な方法で発信されます。複数の手段で情報を収集することが大切です。

！いつも違う

予兆現象

周囲に異変がみられる

土砂災害が発生する前には、予兆現象が確認されることがあります。次のような現象を発見したら、ただちに避難を開始しましょう。

がけ崩れ(急傾斜地の崩壊)

地面にしみ込んだ水が斜面をゆるめ、雨や地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちることです。



土石流

山腹や川底の石や土砂が、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ことです。



地すべり

地下水などの影響により、地面が広い範囲にわたってゆっくりとすべり落ちることです。



このほかにも・・・

- 地鳴り、木の根のちぎれる音、岩の割れる音などがする。
- もの腐ったようなにおい(腐葉土、肥やしのにおい)がする。
- 小動物が異常行動(騒ぐなど)をとる。

土砂災害

地域の避難ルール

地域で共有

予兆現象のすべてをひとりで注意することは困難です。地域住民みんなで周囲の異変に注意し、避難する方法を決めておきましょう。

三原地区住民懇談会

三原地区では、土砂災害で地域から犠牲者を出さないため、住民による取り組みを行っています。



過去に災害が発生した場所や大雨が降ると起こる現象や避難方法などをとりまとめた地図を作成



地域で避難ルールを決めておく

- 1.周囲の異変を確認する場所を地域で取りまとめる。
- 2.周囲の異変をどのように地域で共有するのかを決める。
- 3.周囲の異変の確認や避難ルールに基づき訓練する。



みんなで逃げよう！

地域の避難ルールづくりについてのご相談は 婦恋村総務課地域安全係 TEL 0279-96-0511 まで

土砂災害

！いつも違う

周辺の雨

多くの雨が降っている

たくさんの雨が降ると、土砂災害が発生する危険性が高まります。

降水量を自分で測ることができます

- ①雨が降り始めたら、カップを平らな場所に置く。
- ②溜まった水の高さを確認する。

1時間で2cm →【1時間に20mm】
降り始めから10cm→【連続雨量で100mm】

婦恋村大雨警報発表基準 前橋地方気象台より 1時間雨量：80mm



気象庁 高解像度ナウキャストで調べることができます

3時間前から現在までの降水量と、現在から1時間後までの降水の短時間予報をみることができます。

URL <http://www.jma.go.jp/jp/highresorad/>



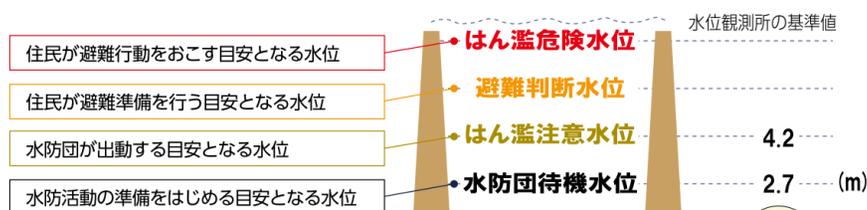
土砂災害

！いつも違う

水位情報

川が増水している

河川の水位は、いつでも調べることができます。お住まいの近くや上流の水位観測所の水位を確認し、はん濫しそうなときは避難情報が出ていなくても、避難しましょう。



水位 情報を知りたい

国土交通省川の防災情報

河川の水位観測データ・雨量観測データなど

URL <http://www.river.go.jp>

iURL <http://i.river.go.jp>

群馬県水位雨量情報

気象の注意報・警報、洪水予報や土砂災害警戒情報など

URL <http://www.uryou-gunma.jp/html/index.htm>

iURL <http://www.uryou-gunma.jp/k/>



洪水災害

！いつも違う

気象情報

大雨や台風が迫っている

気象情報をこまめにチェックし、天気急変など場合には速やかに安全を確保しましょう。

注意報・警報・特別警報

大雨により災害が発生するおそれがある場合、警報や注意報などの防災気象情報が発表されます。

雨が強くなると **注意報** 大雨注意報、洪水注意報など 災害が発生するおそれがあると予想されたときに発表されます。

大雨が降り続くと **警報** 大雨警報、洪水警報など 重大な災害が起こるおそれがあると発表されます。

非常に激しい大雨が続くと **特別警報** 大雨特別警報など 重大な災害が起こる可能性が非常に高まっている場合に発表されます。この段階での対応には限りがあります

気象 情報を知りたい

気象庁

気象の注意報・警報、洪水予報や土砂災害警戒情報など

URL <http://www.jma.go.jp>

前橋地方気象台

気象の注意報・警報、洪水予報や土砂災害警戒情報など

URL <http://www.jma-net.go.jp/maebashi/>

ラジオで調べる

NHK 第1 [594kHz] FM ぐんま [76.7MHz、82.0MHz]

群馬県土砂災害警戒情報・危険度情報

県内の土砂災害警戒情報発表状況や、5kmメッシュでの土砂災害危険度判定など

URL <http://www.dosya-keikai-gunma.jp/>



テレビで調べる(データ放送)

データ放送に対応しているテレビでは、i ボタンを押すことで、雨の情報や河川の水位情報(NHK 総合提供)を確認することができます。

土砂災害

洪水災害

情報を活かしてすばやく避難

火山災害時は事前の迅速な避難が、人的被害の有無を大きく左右します。浅間山では、過去に大規模噴火が発生し、大きな被害を受けてきました。火山活動が活発化したときは、正しい情報を得て、いつでも避難ができるよう準備しておきましょう。



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1～5の5段階に区分したものです。

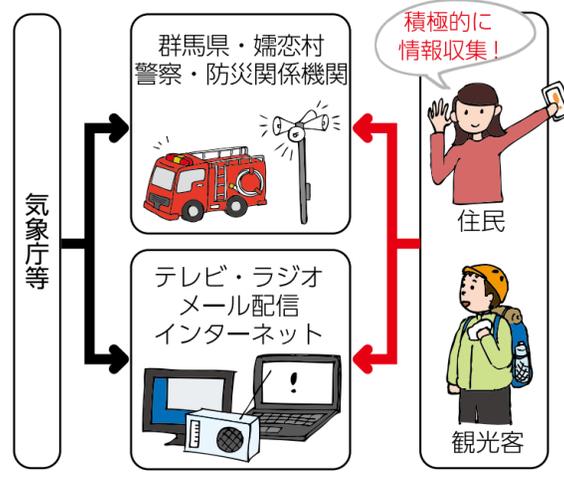
噴火警戒レベル1～3では

- 登山道の規制地点が変わります。なお、一時的に道路を規制することがあります。
- 規制範囲内では、噴火に伴い直接人命に危険がおよぶ火山現象が発生する恐れがあります。

噴火警戒レベル4～5では

- 居住地域まで被害がおよぶ恐れがあるため、避難の準備や避難をする必要があります。
- レベル4～5が発表された場合は、地元防災機関（嬭恋村・消防・警察）の指示に従ってください。

情報の伝わり方（火山情報）



火山情報を知りたい

気象庁

火山の噴火警戒・速報、気象情報や土砂災害警戒情報など

URL <http://www.jma.go.jp>

浅間山倶楽部ポータルサイト

気象情報や火山情報など

URL <http://asamayama.info>

浅間山倶楽部ポータルサイト（メール配信サービス）

気象情報や火山情報などをメール配信します。

登録 reg_mail_tsumagoi@asamayama.info

上記メールアドレス（右のQRコードからもメールアドレスを取得できます。）へ空メールを送信、その後、登録完了メールを受信できれば登録は完了です。



テレビで調べる（データ放送）

データ放送に対応しているテレビでは、**D** ボタンを押すことで、火山情報（NHK 総合提供）を確認することができます。

ラジオで調べる

NHK 第1 [594kHz] FM ぐんま [76.7MHz, 82.0MHz]

緊急速報エリアメール（登録不要）

「避難勧告」などの災害・避難情報ははじめとする緊急性の高い情報を嬭恋村エリア一帯に一斉配信するサービスです。

噴火速報

噴火速報は、登山中の方や周辺にお住まいの方に、火山が噴火したことを端的にいち早く伝えることにより、身を守る行動をとっていただくための情報です。テレビやラジオ、携帯端末などで知ることができます。

噴火速報についての詳しい情報は気象庁ホームページ URL <http://www.jma.go.jp>

噴火警戒レベル

これらの噴火警戒レベルが発表されたときは、そのレベルに合わせた防災行動をとってください。

予報警報	対象範囲	レベルキーワード	住民等の行動及び登山者・入山者等への対応	想定される現象等	
				浅間山	草津白根山
噴火警戒レベル5 避難	居住地域及びそれより火山口側	5	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を判断）。	●天仁天明クラスの噴火発生、火砕流が居住地域に到達。 ●中噴火が頻発し、天仁天明クラスの噴火が切迫している。 ●積雪期中噴火に伴う火砕流が発生し、融雪型火山泥流が居住地域に到達、または到達すると考えられる。	●溶岩流が居住地域に到達、あるいは切迫している。 ●山頂火口から噴火が発生し、概ね3km以内に噴石飛散、あるいはそのような噴火が切迫している。
		4	警戒が必要な居住地域での避難の準備、要配慮者の避難等が必要（状況に応じて対象地域を判断）。	●中噴火が断続的に発生し、天仁天明クラスの噴火の発生が予想される。 ●噴火継続中の有感地震発生や顕著な地殻変動等により、天仁天明クラスの噴火の発生が予想される。 ●積雪期中噴火が発生し、居住地域に影響する融雪型火山泥流の原因となる火砕流が発生した可能性がある。	●噴火活動の高まり、有感地震多発や顕著な地殻変動等により、噴石や溶岩流が居住地域まで到達するような噴火の発生が予想される。
噴火警戒レベル3 入山規制	火山口から居住地域近くまで	3	住民は通常の生活（今後の火山活動の推移に注意。入山規制）。状況に応じて要配慮者の避難準備等。	●山頂火口から中噴火が発生し、4km以内に噴石や火砕流が到達。 ●中噴火が切迫している。	●山頂火口から噴火が発生し、半径2km程度まで噴石飛散、あるいは湯釜火口壁決壊に伴う泥流の発生。
		2	住民は通常の生活。火山口周辺への立入規制等。	●山頂火口から小噴火が発生し、2km以内に噴石や火砕流が到達。 ●小噴火の発生が予想される。	●山頂火口から小噴火が発生し、半径1km程度まで噴石飛散。 ●地震多発等により、小噴火の発生が予想される。
噴火予報	火山口内等	1	状況に応じて火山口内への立入規制等。	●火山活動は静穏、状況により山頂火口から500m以内に影響する程度の噴出の可能性あり。	●火山活動は静穏、状況により山頂火口内及び一部火口外に影響する程度の噴出の可能性あり。

噴火に備えて

火山・防災情報に関心を持ちましょう。



火山情報を知りたい→ 14ページで確認

規制される道路や避難先の確認をしましょう。家族・地区での避難の仕方を話し合っておきましょう。



避難検討マップ→ 16～37ページで確認

防災用品を準備し、リュックに入れておきましょう。



非常持ち出し品を準備しておきましょう→ 43ページで確認

いつもと違う

火山に異変がみられる

火山の異変

情報を待っている間に合わない場合もあります。異常に気が付いたらすぐに避難し、嬭恋村や消防・警察に連絡しましょう。

異常と思われる現象の例

- いつもより煙が多く見える。（噴煙）
- 地鳴りがきこえる。（地下からの鳴動）
- においがする。（火山ガス）

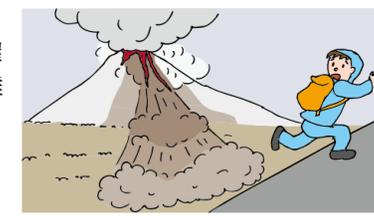


冬場の噴火に注意（融雪型火山泥流）

冬場、山頂付近に雪の積もった状態で火砕流などが発生すると、噴火の熱で雪がとけ、土砂や火山灰などと一緒になって斜面を高速で流れ落ちてくる、融雪型火山泥流が起こることがあります。

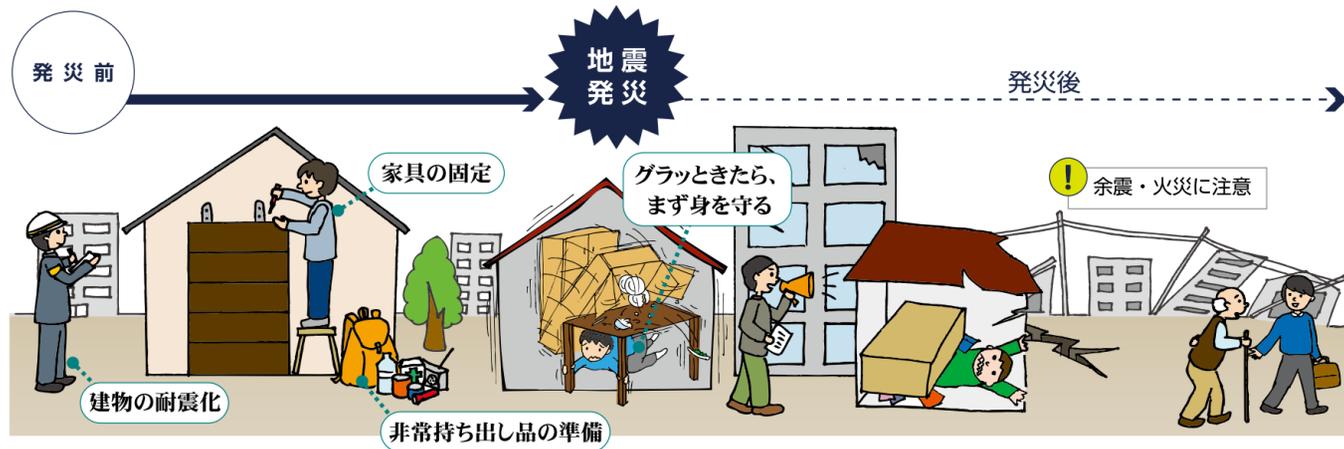
融雪型火山泥流からの避難

- 沢筋や低地などの地域は早めに避難する。
- 泥流の流れに対して直角方向にある近くの高い場所に避難する。
- 近くに高い場所が無い場合は、泥流の力に耐えうる丈夫な建物に避難する。
- 屋外に泥流が到達している場合や、すぐそばまで迫っている場合は、屋外には出ず、建物の2階以上に避難する。

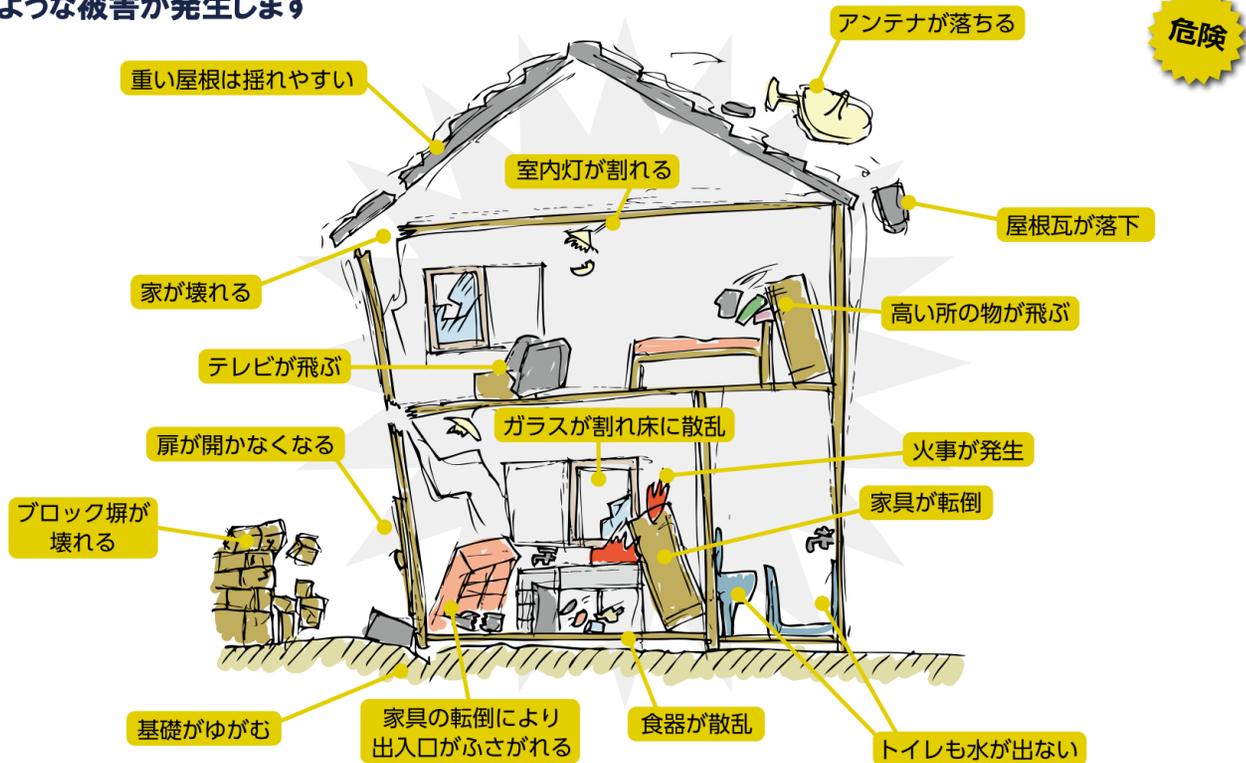


最善をつくす - 地震の揺れから身を守る -

平成7年の阪神・淡路大震災では犠牲者の約8割が建物の倒壊や家具の転倒で命を落としています。地震の被害は一瞬のため、起こる前の備えが第一です。特に昭和56年以前に建てられた木造住宅の場合は、必要に応じて耐震補強しましょう。



このような被害が発生します



地震のときの情報や避難

緊急地震速報は唯一の事前情報

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間はごくわずかです。この短い間に落ちてくるものや倒れてくるものを避け、あわてずに身の安全を確保しましょう。

速報が間に合わない場合もありますので、地震の揺れを感じたときは身を守る行動を心がけましょう。

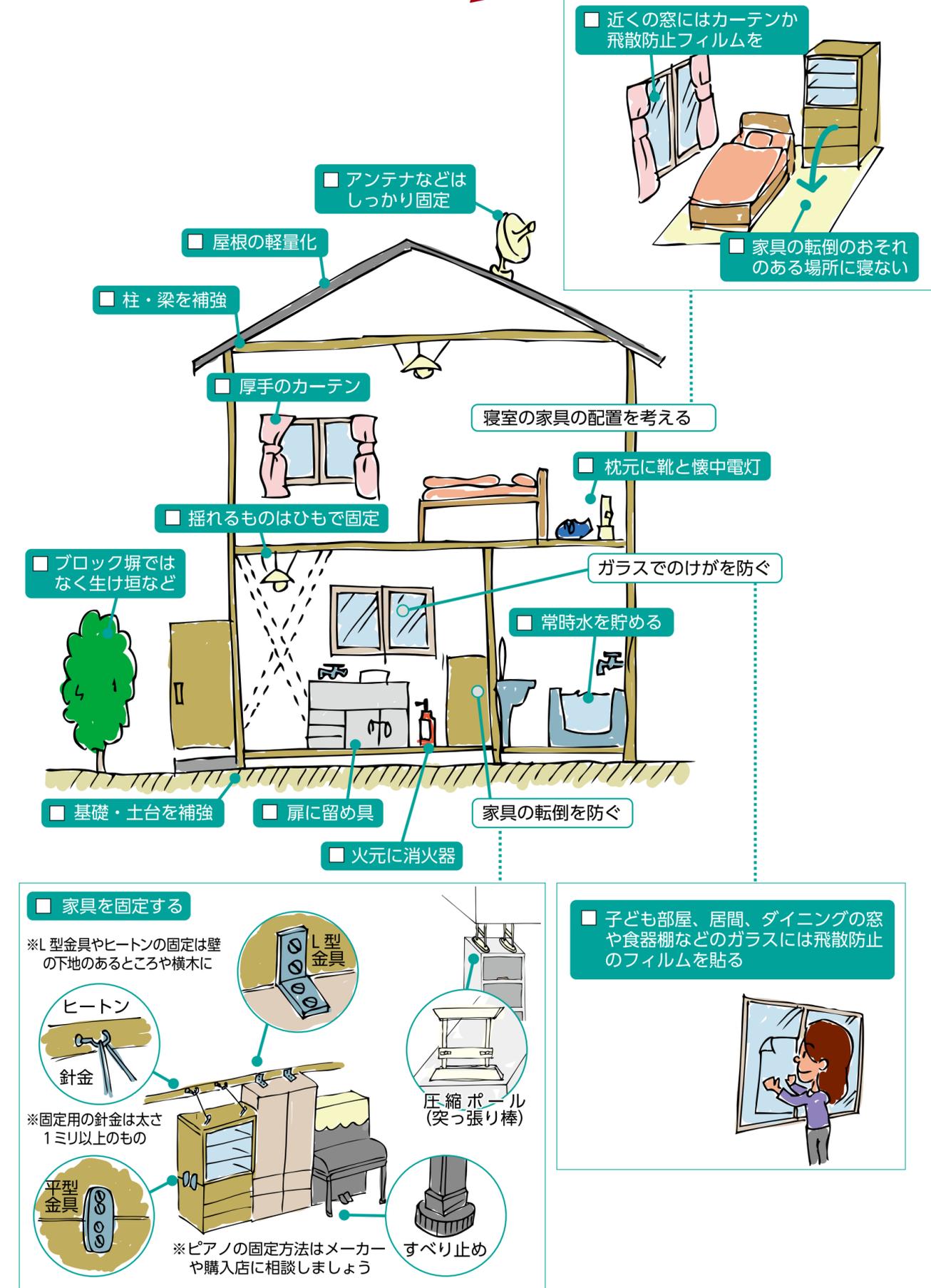


避難所に避難する必要があるとき

自宅で生活できそうなきは避難所に避難する必要はありません。以下のようなときは避難しましょう。

- ・余震により、家が倒壊する危険があるとき。
- ・周辺で火災が発生しているとき。
- ・余震により、がけ崩れの危険があるとき。

揺れから身を守るための対策をチェックしましょう

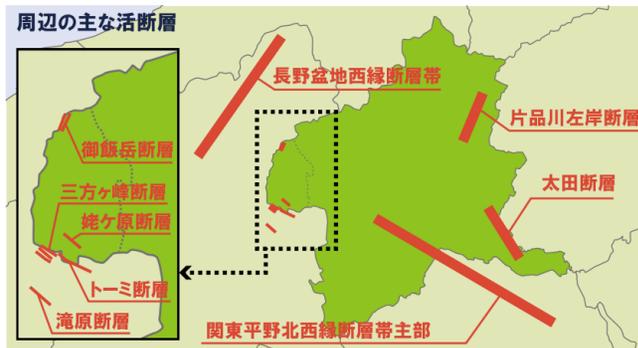


想定されている地震を知る

周辺の活断層

地震が少ないといわれている群馬県ですが、大小さまざまな活断層が確認されています。平成24年の群馬県の「地震被害想定調査」では、長野盆地西縁断層帯で大きな地震が発生した際に嬬恋村に大きな揺れが起こることが想定されています。

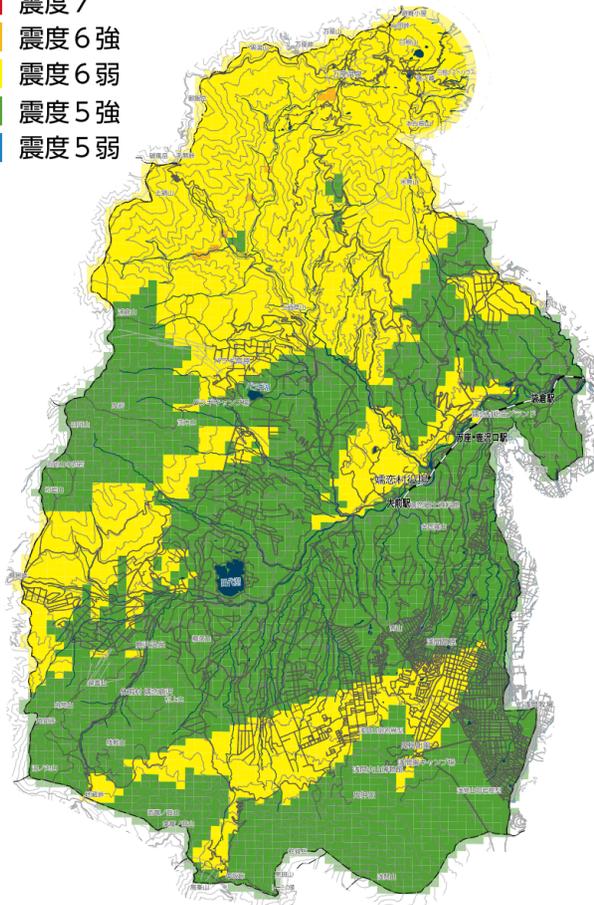
長野盆地西縁断層帯の最新の活動は1847年に発生した善光寺地震（M7.4程度）であると考えられており、30年以内の地震発生確率はきわめて低いとされていますが、嬬恋村周辺には被害想定調査の行われていない活断層もあることから、大地震はどこでも起こりうると考えて備えてください。



震度分布

平成24年に群馬県が行った「地震被害想定調査」において、嬬恋村への影響が大きいと考えられる「長野盆地西縁断層帯」を震源とする地震（M7.8）の場合に想定される地表震度分布図です。

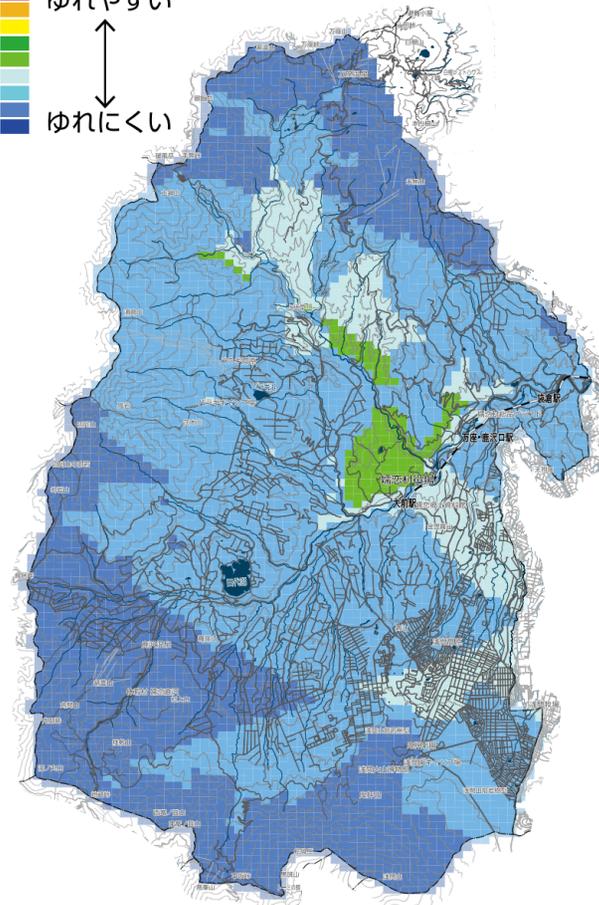
- 震度7
- 震度6強
- 震度6弱
- 震度5強
- 震度5弱



ゆれやすさ

平成24年に群馬県が行った「地震被害想定調査」において、全国各地でも発生しうる地殻内の浅い場所で発生する地震として嬬恋村役場の直下に「予防対策用地震」の震源を設定し、算出した結果です。

- ゆれやすい
- ↑
- ゆれにくい



震度階級ごとの揺れによる被害

震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
<ul style="list-style-type: none"> ・大半の人が、恐怖を覚え、ものにつかまりたいと感じる。 ・棚にある食器類や本が落ちることがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・物につかまらなさと歩くことが難しい。 ・固定していない家具が倒れることがある。 ・補強されていないブロック塀が崩れることがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・立っていることが困難になる。 ・壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・はわないと動くことができない、飛ばされることもある。 ・大きな地割れが生じたり、大規模な地滑りや山林の崩壊が発生することがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・耐震性の低い建物は、傾くものや倒れるものが多くなる。

子どもたちの命をまもる防災教育

大津波から命を守り抜いた子どもたち

2011（平成23）年3月11日、東日本大震災が発生し、津波は釜石の市街地を飲み込むように襲いました。そんななか、釜石の小中学生2,926人の99.8%が津波を逃れ、命を落とさずにすみました。

なぜ、釜石の小中学生は助かったのか。その理由の1つは“自ら懸命に逃げた”からです。行政の災害情報を待たずに、自分の判断で、そのときの最善を尽くして逃げたからこそ、彼らは助かりました。



釜石市鶴住居地区



小さな子どもやお年寄りを助けながら避難する鶴住居地区の小中学生 (釜石市鶴住居地区住民撮影、群馬大学片田研究室提供)

釜石の子どもたちが強く心に刻んでいたこと

避難の
3原則

1. 想定にとらわれない
2. 最善をつくす
3. 率先して避難する

「シェイクアウト」で地震から自分の命を守る

嬬恋村の小中学校では、年に二回、地震から身を守る行動訓練「シェイクアウト」を実施しています。「シェイクアウト」とは、いつ、どこで発生するかわからない地震に対して、1. 体勢を低く、2. 頭を守り、3. 動かない。という地震の際の安全確保行動を身に付け、災害時の被害を軽減するための訓練です。

実際に震度4の地震があったとき、学校で訓練していた通り家庭でも実践していたという報告もありました。このように、学校で行った防災教育が、子どもたちから家庭へ、そして地域へと広がっていくという効果も期待できます。嬬恋村では、村内全域を対象に、不定期で緊急地震速報に対する行動訓練を行っています。防災無線のスピーカーから訓練の放送が流れたときは、その場で安全確保行動1-2-3を実践してください。



「シェイクアウト」安全確保行動1-2-3のやりかた

屋内にいるとき

1. まず体勢を低くしましょう。
2. 机やテーブルの下に入るなどして頭を守りましょう。
3. 揺れが止まるまで動かずじっとしましょう。

屋外にいるとき

まず、ビル、木、電柱や電線から離れ、安全確保行動1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を実践しましょう。

グラツ
きたら

緊急地震
速報が
出たら



提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

災害時の連絡先・問い合わせ先

行政機関

嬭恋村役場（総務課）	http://www.vill.tsumagoi.gunma.jp	0279-96-0511
吾妻広域消防嬭恋分署		0279-96-1190
長野原警察署		0279-82-0110
長野原警察署嬭恋交番		0279-97-3025
長野原警察署田代駐在所		0279-98-0116
長野原警察署大前駐在所		0279-96-0126
気象庁浅間山火山防災連絡事務所		0267-45-2167
群馬県吾妻県民局吾妻行政県税事務所		0279-75-3301
群馬県中之条土木事務所三原事業所		0279-97-3022
国土交通省利根川水系砂防事務所	http://www.ktr.mlit.go.jp/tonesui	0279-22-4177

ライフラインに関すること

東京電力株式会社 群馬カスタマーセンター	http://www.tepco.co.jp/index-j.html	0120-99-5222
嬭恋村上下水道課		0279-96-1255
東日本電信電話株式会社（NTT 東日本）	http://www.ntt-east.co.jp/	113

交通情報・道路状況・気象情報

JR 東日本お問い合わせセンター	http://www.jreast.co.jp	050-2016-1600
西武高原バス株式会社軽井沢営業所	http://www.seibus.co.jp/kogen	0267-45-5045
群馬県内の大雨等による通行規制情報（国道・県道）	http://soukou-gunma.jp/pc/PrefectureInfo.php	
日本道路交通情報センター	http://www.jartic.or.jp	050-3369-6666
日本道路交通情報センター携帯電話短縮ダイヤル		#8011
気象庁	http://www.jma.go.jp	177

災害用伝言ダイヤル「171」

インターネットでも利用可能 <http://www.web171.jp/>

災害時には電話がつながりにくくなります。「171」に電話をかけると、伝言を録音したり再生することができます。なお、災害の発生により、被災地へ安否確認や問合せなどの電話が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

伝言を残すには（録音方法）

- 「171」に電話
- ガイダンスに沿って「1」を押す
- ガイダンスに沿って自宅（被災地）の固定電話番号を市外局番からダイヤルする
- ※ 連絡を取りたい被災地の方の固定電話番号に伝言を残すこともできます。
- 伝言を入れる 録音は 30 秒以内

伝言を聞くには（再生方法）

- 「171」に電話
- ガイダンスに沿って「2」を押す
- ガイダンスに沿って連絡を取りたい被災地の方の固定電話番号を市外局番からダイヤルする
- ※ 自宅（被災地）の固定電話番号に録音された伝言を被災者の方が聞くこともできます。
- 伝言を聞く

災害用伝言板

インターネット接続が可能な携帯電話では、「災害用伝言板」が利用できます。詳細は携帯各社の説明を参照してください。

NTT ドコモ URL <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>ソフトバンク URL <http://dengon.softbank.ne.jp/>au (KDDI) URL <http://dengon.ezweb.ne.jp/>Y!mobile(ソフトバンク) URL <http://www.ymobile.jp/service/dengon/>

災害時の連絡方法

事前に話し合っ、災害時の連絡方法などを書き込んでおきましょう。

大切な人の連絡先

名前	連絡先（会社・学校など）	携帯電話	名前	連絡先（会社・学校など）	携帯電話
名前	連絡先（会社・学校など）	携帯電話	名前	連絡先（会社・学校など）	携帯電話

連絡中継点の活用

被災地から被災地外への電話は、比較的つながりやすいと言われています。親戚や知人に連絡中継点になってもらえるように、事前にお願しておきましょう。

名前	連絡先（会社・学校など）	携帯電話
----	--------------	------

非常持ち出し品を準備しておきましょう

避難所の備蓄品には限りがありますので、自分や家族の生活必需品を十分準備しておく安心です。非常持ち出し袋には、両手の空くリュックサックが便利です。重すぎないかどうか、いちど背負ってみましょう。

就寝中の地震・噴火に備えて 枕元に置いておきたいもの

- 運動靴・スリッパ
- 懐中電灯
- 携帯電話
- 笛
- 防寒着
- マスク
- ヘルメット
- 防塵ゴーグル
- 非常持ち出し袋（リュックサックなど）

非常持ち出し袋 リュックサックなどに入れておくもの

- 非常食
- 飲料水
- 割り箸、紙皿など
- 携帯ラジオ
- 乾電池・充電器
- 貴重品 財布・お金（公衆電話用に 10 円玉）・通帳・印鑑・健康保険証など
- 筆記具
- タオル・ティッシュ
- 着替え
- 携帯トイレ
- 生理用品
- ビニール袋
- 防寒具・雨具
- めがね・コンタクトレンズ
- 常備薬



あると便利なもの

- ウェットティッシュ
- 大きめのゴミ袋
- 使い捨てカイロ
- 軍手
- 床に敷くシート
- 布粘着テープ
- 工具
- マッチ・ライター
- 毛布・寝袋
- ロープ

家族構成によって必要なもの

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 乳 幼 児 離乳食、粉ミルク、おむつ、おしりふきなど | 疾患のある方 主治医連絡先、持病薬、持病薬メモ、ストマなど |
| 高 齢 者 入れ歯、介護食、大人用おむつなど | ペ ッ ト リード、ケージ、排せつ用品、ペットフードなど |

備蓄品を準備しておきましょう

災害発生から数日は物流が止まり、普段通りに買い物ができないことが考えられます。再開するまで生活に困らないよう、日頃からしっかり備蓄しておきましょう。

- 日頃の買い置き
保存性のよい食料や水を買置きし、消費したら買い足す（ローリングストック法）
- 3 日以上以上の食料
缶詰、レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど
- 飲料水
大人 1 人当たり 1 日 2～3 リットル
- 燃料
カセットコンロ・カセットガス、固形燃料など
- 缶切り
- ラップ
- 簡易トイレ
- トイレトペーパー
- 毛布・寝袋
- 洗面用具



賞味期限切れになってしまう前に消費する、経済的な方法です。

こころ えちよう
心得帖でチェック

土砂災害、洪水災害時の避難について、早い段階での避難先と、逃げ遅れてしまったときの避難先を検討しておきましょう。

早い段階での避難先

早い段階で安全な場所に避難することが大原則です。

いつ?

例えば

- ◎避難準備情報や避難勧告を聞いた場合
- ◎事前に大型の台風や大雨が予想される場合
- ◎夜中に雨が降り続くと予想される場合
- ◎予兆現象などいつもと違うと感じた場合

どこへ?

- ◎歩いていける最寄りの指定緊急避難場所
- ◎親戚、友人宅など、
村内に限らずより安全な場所

心得帖で確認し記入

記入欄

逃げ遅れたときの避難先

逃げ遅れてしまったら、その場そのときの状況で最も安全と思われる場所で身を守りましょう。

いつ?

例えば

- ◎浸水の中を避難しなければならない場合
- ◎浸水や土砂が迫ってきた場合
- ◎最寄りの指定緊急避難場所に避難するのが危険と感じた場合

どこへ?

- ◎高くて丈夫な建物や高台
- ◎指定緊急避難場所に限らず、駆け込めるところ
- ◎自宅の高いところ、斜面から離れた部屋

心得帖で確認し記入

記入欄

発行 婦恋村
企画・編集 婦恋村総務課地域安全係
(株)アイ・ディー・エー 社会技術研究所
監修 群馬大学広域首都圏防災研究センター 災害社会工学研究室

平成 28 年 3 月